

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

---

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»  
(наименование)

---

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

---

Психологическое консультирование  
(направленность (профиль))

---

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему **ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ  
ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

М. Е. Куликова

---

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

д.псх.н., профессор Г.А.Виноградова

---

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы жизненных перспектив личности и особенности их становления в юношеском возрасте.....	11
1.1 Жизненная перспектива личности как научная проблема в отечественной и зарубежной литературе.....	11
1.2 Структура и содержание жизненных перспектив в личностном пространстве человека.....	17
1.3 Психологические особенности личности в юношеском возрасте и специфика жизненных перспектив в этом возрастном периоде жизни.....	24
1.4 Психологическая помощь при работе с жизненными перспективами в юношеском возрасте: цели и методы.....	34
Глава 2 Экспериментальное исследование возможностей психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте .....	49
2.1 Организация и методы исследования.....	49
2.2 Эмпирическое изучение особенностей жизненных перспектив личности юношеского возраста.....	55
2.3 Разработка и апробация программы психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.....	70
2.4 Анализ динамики планирования жизненных перспектив в юношеском возрасте и рекомендации по организации жизни с ориентацией на будущее.....	89
Заключение .....	104
Список используемой литературы .....	110
Приложение А Психологические рекомендации.....	119

## Введение

Жизненные перспективы, как научная проблема, имеют в современной психологии пока еще не очень длинную историю. Несмотря на это, активность и насыщенность проведенных исследований этого феномена демонстрируют его актуальность и значимость для решения прикладных и практико-ориентированных задач различных отраслей психологической науки.

Жизненные перспективы сегодня изучаются в аспекте жизненного поля личности. По мнению М.Р. Гинзбурга, именно жизненные перспективы как образ будущего в сознании человека, наполняют мотивационно-ценностным содержанием жизнь личности, направляют ее активность в желаемое пространство самореализации и делают осмысленным все преодоления и напряжение сил на всех этапах жизненного пути.

На современном этапе проблема перспектив жизни изучается в разных аспектах и определяется в разных терминах - «временная перспектива», «психологическая перспектива», «личностная перспектива», временная перспектива будущего, «личное будущее» и т.д. [66]. Не смотря на такую многоплановость, жизненная перспектива исследуется, как правило, в целях углубления понимания такого сложного явления как детерминанты жизненного пути человека и факторы, определяющие его содержание и направленность. Также, большое внимание в исследованиях уделяется анализу связи активности человека на пути своей жизни, его действий и поведения, относительно своих жизненных перспектив и желательных картин будущего.

В отечественной психологии эта проблема была поднята С.Л. Рубинштейном, который говоря о самоосуществлении человеком жизненного плана, заложенного в детстве, расширил понимание его детерминированности до социальной обусловленности и возрастной динамики в купе с новообразованиями личности [68]. Эта же проблема, но с несколько другой стороны, была рассмотрена Б.Г. Ананьевым. А уже в 70-80-

х гг. 20 в. накопленные в исследованиях результаты обозначили новое поле в психологии.

Большое значение исследованию жизненных перспектив уделено в концепции жизненного пути личности К.А. Абульхановой-Славской, в исследованиях временного будущего В.И. Ковалева, К.К. Платонова, изучающего перспективы как «образ желаемого и достижимого будущего», Н.Н. Толстых, рассматривающей мотивационный компонент временной перспективы будущего, А.И. Елифанцевой, изучающей жизненную перспективу с позиций деятельностного подхода и др.

В зарубежной психологии проблема жизненных перспектив изучалась с позиций временной перспективы жизни. Большой вклад в эти исследования внес К. Левин, объясняющий временную перспективу, как «...общность взглядов индивида на психологическое будущее...» [38]. Дальнейшее развитие исследования временной перспективы получили в работах французского психолога Поля Фресса. Большое значение для понимания этого феномена имели исследования Жозефа Р. Нюттена, выразившиеся в его теории временной перспективы личности, как поведенческого будущего, представленного в настоящем объектами-целями, существующими во внутреннем плане личности. Большой вклад в исследование временной перспективы сделал также и Фёлип Зимбардо.

Таким образом, исследования жизненных перспектив личности ведутся с разных позиций и точек зрения. Все их можно определенным образом систематизировать и выделить типологический (К.А. Абульханова-Славская, В.И. Ковалев и др.), прогностический (Н.А. Бернштейн, Л.А. Регуш, П.К. Анохин и др.), событийный (Д.А. Леонтьев, Н.Н. Толстых и др.), мотивационный (Л. Франк, Ж. Нюттен и др.) и образовательный (И.В. Дубровина, М.Р. Гинзбург) и др. подходы.

Большую роль жизненные перспективы занимают в аспекте возрастного становления и самореализации личности. Особую значимость этот феномен имеет в юношеских периодах развития человека. Юношеский

возраст - это этап становления самосознания и Я-концепции личности, этап самопознания и исследования внутреннего мира, этап принятия свобод и ответственности. Об этих доминирующих особенностях и новообразованиях возраста говорится в исследованиях И.С. Кона [27], Л.И. Божович [10], В.А. Крутецкого [1], Н.С. Лейтеса и многих других [76].

Личность в юношеский период развития формирует зрелую внутреннюю позицию по отношению к себе, к другим людям и миру в целом. Жизненные перспективы в этом возрасте имеют свои особенности. Особенно это касается восприятия времени жизни, жизненных перспектив и соотношения будущего и временного восприятия континуума «настоящее-будущее».

В этом возрасте, по мнению ученых, уже проявлена реалистичность восприятия будущего и конкретизированы целевые ориентиры в аспекте личного будущего. При этом, в юности, как периоде самоопределения, происходят изменения в сфере жизненных ориентаций в аспекте восприятия перспектив жизни. В силу возрастной незрелости сконструированное личностью будущее все еще нестабильно, а зачастую больше похоже на комплекс желаний, чем на план. Жизненная программа все еще слабо продумана и мало аргументирована, а перспективы бывают недостаточно увязаны с настоящим и прошлым человека.

Такие особенности и противоречия подтверждают актуальность для личности построения жизненных планов и структурирование жизненных перспектив, включающих все их варианты - социальные, профессиональные, карьерные и пр. Именно такой подход к осознанию и организации жизненных перспектив сделает возможным зрелое, самостоятельное и ответственное самоопределение человека, как личностное, так и профессиональное.

**Актуальность исследования.** Сложность конструктивного решения задач эффективного самоопределения в юношеском возрасте в согласованности с индивидуальными жизненными перспективами личности

зачастую определяет необходимость в психологическом сопровождении человека на этих этапах развития. Своевременная и целенаправленная психологическая помощь способна обеспечить не только становление личности и развитие всех личностных новообразований в этом возрастном периоде, но и создать условия для объективизации жизненных программ и конструирования жизненных перспектив.

**Проблема** нашего исследования обусловлена обозначенной актуальностью и представлена анализом возможностей и поиском эффективных способов организации психологической помощи при конструировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

Актуальность этой проблемы обусловлена также выявленными нами **противоречиями:**

– не смотря на изученность проблемы жизненных перспектив личности и ее роли в направленности и самоопределении личности, все еще остается недостаточно изученным аспект условий и факторов, существенным образом влияющих на содержание и ценностность жизненных перспектив;

– не смотря на высокую практическую значимость для самореализации личности наличия реалистичных и конструктивных жизненных перспектив, недостаточно изученными все еще остаются практико-ориентированные подходы и возможности психологического сопровождения и помощи личности в критических периодах самоопределения, где необходима согласованность ценностно-смысловых и активно-деятельностных сфер личности, способных обеспечить ей эффективную самореализацию.

Эти противоречия обусловили **цель** нашего исследования – изучение возможностей психологической помощи личности при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

**Объект** – жизненные перспективы личности в юношеские периоды развития.

**Предмет** – организация психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что специально организованная программа, направленная на выявление и осознание личного будущего, содержащая методы и приемы конструирования и трансформации жизненных перспектив, позволит обеспечить целенаправленную психологическую помощь личности при планировании ориентированной на будущее активности и будет способствовать становлению зрелой позиции в самоопределении и самостоятельности жизненных выборов в юношеском возрасте.

**Задачи** исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы жизненных перспектив личности и ее особенностей в юношеском возрасте, а также изучить стратегии и методы психологической помощи при проблемах личности в сфере жизненных перспектив.
2. Провести эмпирическое исследование сформированности ценностно-смысловой организации временного будущего личности в юношеском возрасте.
3. Разработать и апробировать программу психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.
4. Проанализировать динамику ценностно-смысловой организации и личностных качеств у испытуемых.
5. Проанализировать результаты и сделать выводы о возможностях целенаправленной психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

**Научная новизна исследования** заключается в выделении рассогласованности ценностного образа личного будущего в юношеском возрасте и активностью и направленностью личности в ее актуальном настоящем. Также, новизна исследования определяется разработкой модели и

методов психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

Для достижения цели и решения задач нами использовались следующие научные **методы исследования** и анализа данных:

1. метод теоретического анализа данных;
2. психодиагностические методы:
  - тест «Оценка жизненных и временных перспектив личности» в адаптации Н.И. Никольской [81];
  - тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева [39];
  - методика определения самооценки, автор Л.Д. Столяренко [70].
3. метод количественного и качественного анализа экспериментальных данных.

**Методологическим основанием** нашего исследования явился типологический подход К.А. Абульхановой-Славской, В.И. Ковалева и др., а также событийный подход в изучении жизненных перспектив личности Д.А. Леонтьева, Н.Н. Толстых и др.

**Теоретической значимостью** нашего исследования является систематизация научных взглядов и концепций о временном будущем и жизненных перспективах личности, а также анализе существующих подходов в организации психологической помощи при проблемах и затруднениях личности в построении образа будущего и структурировании жизненных перспектив.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы психологической помощи личности при планировании ею жизненных перспектив в юношеском возрасте, а достигнутые результаты при ее апробации позволяют предполагать возможность широкого применения разработанного подхода практическими психологами для обеспечения психологического сопровождения личности при возрастном становлении в юношестве.

**Научность и достоверность** результатов исследования обеспечивалась методологически обоснованным отбором научных методов как для теоретического анализа, так и для решения экспериментальных задач и сбора эмпирических данных. Достоверность и корректность экспериментального исследования обеспечивалась организацией его на основании существующих в науке требований к организации и проведению экспериментальных исследований в психологии, а также за счет научности методов и применения валидных и надежных методик сбора эмпирических данных.

**Апробация результатов** научного исследования, выполненного в рамках выпускной квалификационной работы, проводилась в ходе участия в научно-практических конференциях и отразилась в научных статьях, опубликованных в научных сборниках и материалах научных и научно-практических конференций.

**Экспериментальная база.** Экспериментальное исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ №7 г. Жигулевска Самарской обл. с учащимися 11-го класса. Исследование было реализовано в ходе констатирующего, формирующего и контрольного этапов.

**Личный вклад автора** заключается в полном и целесообразном обзоре научно-теоретической и научно-практической зарубежной и отечественной литературы по проблеме жизненных перспектив личности, особенностей построения будущего и перспектив жизни в юношеском возрасте, а также в выделении малой осознанности и аргументированности жизненного плана в юности, как проблеме личности этого возраста. Также, участие автора выразилось в планировании и организации экспериментального исследования и разработке программы психологической помощи личности при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

**Положения, выносимые на защиту:**

- жизненная перспектива как одна из детерминант жизненного пути человека, является фактором, определяющим его содержание и

направленность, а также организует активность и поведение человека в аспекте их согласованности с желаемым будущим;

– в юношеский период возрастного развития, жизненные перспективы характеризуются нестабильностью, малой аргументированностью и несогласованностью с настоящим и прошлым личности;

– неконструктивность жизненных перспектив имеет негативное влияние на самоопределение, актуальное для личности в юношеском возрасте, что требует целенаправленного психологического сопровождения личности, способствующего созданию условий для эффективного определения перспектив своей жизни и ее планировании в согласованности с индивидуальными способностями, ценностями, смыслами и предпочтениями;

– своевременная психологическая помощь в виде специально-разработанных и целенаправленных программ способна обеспечить не только становление личности и развитие всех личностных новообразований в этом возрастном периоде, но и создать условия для объективизации жизненных программ и конструирования жизненных перспектив в юношеском возрасте.

### **Структура магистерской диссертации.**

Магистерская диссертация содержит введение, две главы, выводы, заключение, список используемой литературы (89), 10 таблиц, 13 рисунков и одно приложение. В первой главе представлен теоретический анализ изучаемой проблемы, во второй главе представлены результаты экспериментального исследования проблемы, организованного и проведенного в соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования.

## **Глава 1. Теоретический анализ проблемы жизненных перспектив личности и особенности их становления в юношеском возрасте**

### **1.1 Жизненная перспектива личности как научная проблема в отечественной и зарубежной литературе**

Жизненная перспектива личности изучается в психологии, как в отечественной, так и зарубежной, в контексте личностного самоопределения человека. Проблеме личности и ее самоопределению посвящены исследования не только в психологии, но и в философии, социологии, педагогике и др. науках. Так, философия понимает под самоопределением «...процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни...» [25]. В отечественной психологии идею самоопределения личности развил С.Л. Рубинштейн, который выделил в первую очередь субъектность и активность этого процесса, или, по-другому говоря, «самодетерминированность» человеком как своего Я в мире, так и способов и сфер своей реализации [69].

Дальнейшие исследования самоопределения позволили сформировать дифференцированный подход к этому сложному и многоаспектному явлению, благодаря которому изучение его продолжилось в трех направлениях – жизненном, личностном и профессиональном самоопределении личности [60]. Тем не менее, не смотря на различия, центральное положение конечно занимает личностное самоопределение индивида. Именно оно, как обретаемая личностью самоидентичность относительно существующих в социальном пространстве и психической реальности человека ролей, моделей и вариантов, определяет себя и в пространстве жизни, и в пространстве профессии [68].

Глубокие исследования личностного самоопределения, проведенные М.Р. Гинзбургом, позволили ему сформулировать двухплановость существования этого феномена в психике человека, где самоопределение

существует одновременно на уровне смыслов и ценностей жизни (ценностно-смысловой уровень) и на уровне активного поведения и деятельности («материально-временной»), где человек реализует себя в соответствии с ценностями своей жизни. Благодаря исследованию, им же было введено в психологию понятие жизненного поля личности, которое активно конструируется личностью в актуальном времени и во временной перспективе жизни [17]. Жизненное поле, сотканное из опыта (прошлое), актуальных возможностей (настоящее) и жизненных перспектив (будущее) реализации Я, являясь мотивационно-ценностным ориентиром, наполняет смыслом жизнь человека и задает вектор его активности [17, 10].

Жизненные перспективы, как элемент жизненного поля личности, в науке изучается в парадигме жизненного пути человека, где реализация им самого себя становится социально-психологическим явлением и определяется как исторический факт. Перспектива же является видением своих ценностно-смысловых планов и целей в совокупности с возможностями их воплощения. В буквальном смысле термин «перспектива» означает (от ново-лат. *perspicere* – «насквозь видеть») «...будущность / вид вдаль, открывающийся с места наблюдения, на различные предметы, стоящие вдали...» [11].

В психологии этот «вид вдаль» изучается под различными и многими понятиями. Можно встретить такие термины, как «временная перспектива», «психологическая перспектива», «личностная перспектива», временная перспектива будущего, «личное будущее» и так далее [66]. Несмотря на некоторую синонимичность, все же некоторые понятия имеют нюансы и различия. Так, по мнению К.Л. Абульхановой-Славской, суть понятий временной перспективы и жизненной перспективы можно считать одинаковой, так как в обоих случаях речь идет о временном будущем человека [3].

В психологии жизненная перспектива исследуется для улучшения понимания детерминант жизненного пути человека, факторов,

определяющих его содержание и направленность, а также связи действий и поведения личности на пути своей жизни в соотношении со своими жизненными перспективами.

В истории отечественной психологии эта проблема изучалась изначально как жизненный путь личности, а практически впервые она прозвучала в работах С.Л. Рубинштейна. Именно он расширил существующее понимание самоосуществления человеком жизненного плана, заложенного в детстве, до социальной обусловленности этого процесса и его закономерной возрастной динамики в купе с новообразованиями личности. Его позиция определила значение активности личности как в процессе собственной жизни, так и в ее организации как в настоящем, так и в будущем [68].

Несколько другое направление изучения жизненного пути личности определили исследования Б.Г. Ананьева. Используемый им биографический метод позволил ему рассматривать этот феномен с позиций возрастного становления личности и этапов его жизни [7]. Он, считая человека субъектом деятельности, выделил детерминированность жизненного пути человека особенностями социальной жизни общества в конкретные периоды активности личности в совокупности с конкретными обстоятельствами его жизни (биографией человека) [6].

Дальнейшие исследования жизненного пути получили свое продолжение в концепции жизненного пути К.А. Абульхановой-Славской. Она уже детализирует жизненный путь, как явление, и выделяет в нем такие параметры как признаки, механизмы осуществления и средства осуществления, а рассматривает это под углом организации субъектом пути в аспекте времени жизни [2]. Ее философское понимание участия личности в причинно-следственном потоке собственной жизни утверждает активно формирующую и даже преобразующую роль человека в жизненном пути в противовес его зависимости от существующих обстоятельств и вытекающей отсюда неизбежности самоосуществления индивида. К.А. Абульханова-

Славская предложила рассматривать жизненный путь с позиций его структуры и динамики. Если в структурном понимании следует выделять такие компоненты («единицы жизненного пути»), как события жизни, целые сферы человеческой жизни и конкретные занятия, то в динамическом аспекте на передний план выходят «временные параметры» - динамика пути, механизмы личности, определяющие его, и способы жизнедеятельности [2].

Все исследования жизненных перспектив личности родились в рамках концепций жизненного пути. В общем смысле, под жизненными перспективами можно понимать сложно организованную систему целей и ценностей личности, которую человек намерен реализовать в собственной жизни в согласовании с такими индивидуальными критериями как личная эффективность, смысл жизни и качество жизни.

В зарубежной психологии эта проблема изучалась с позиций временной перспективы жизни. Одним из первых озвучил эту идею Курт Левин, оказавший большое влияние на современную социальную психологию. К. Левин объясняет временную перспективу, как «...общность взглядов индивида на психологическое будущее и...прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях...» [38]. Дальнейшее развитие исследований временной перспективы получило в работах французского психолога Поля Фресса. Его экспериментальные исследования внесли огромный вклад в понимание сущности восприятия времени человеком, понимаемое как восприятие изменений и последующую адаптацию к ним, которая, причем, осуществляется посредством управления человеком собственной памятью. Эти выводы позволили ему сформулировать понимание временной перспективы как некоего «временного кругозора» личности - комплекса представлений, организовывающего и воспоминания, и представления о будущем [85].

Жозеф Реми Нюттен, автор теории временной перспективы личности в концепции «духовного человека», объяснял ее как поведенческое будущее, представленное в настоящем объектами-целями, существующими во

внутреннем плане личности. Именно они, считал он, во многом стимулируют активность личности в настоящем, помимо актуально существующих и воспринимаемых в «здесь и теперь», и организуют ее во временной перспективе. Ж. Нюттен называет эти объекты-цели «мотивационными объектами» личности [88].

Большой вклад в исследование временной перспективы сделал Філип Зимбардо. Он для понимания сути этого феномена в психике человека выделил категорию стимулов и категорию индивидуальных различий, которые существуют объективно в актуальных ситуациях жизни, на которые реагирует субъектность личности в аспекте собственной индивидуальности. Взаимосвязанность этих процессов создает у человека малоосознаваемую им картину прошлого, настоящего и будущего, а ее качественные характеристики определяют выборы человека и мотивационно-деятельностные характеристики его поведения (как в настоящем, так и по отношению к перспективам будущего) [23].

В отечественной психологии также продуктивно занимались исследованиями временной перспективы. Так, В.И. Ковалевым она рассматривалась как представления человека о будущем, которые существуют во «взгляде» из настоящего в совокупности с прошлым. Он для более точного понимания своего толкования временной перспективы использует понятие временной «трансперспективы» (от латинского *trans* - через), которое он расшифровывает как «...психологическое образование, в котором органически объединяются, интегрируются прошлое, настоящее и будущее личности» [26].

В исследованиях многих других отечественных психологов понятие «временная перспектива» заменяется на термин «жизненная перспектива». Так, К.К. Платоновым «образ желаемого будущего» как раз и является содержанием жизненной перспективы личности, а его желательность определена условиями достижимости и реализации целей жизни. Именно воплощение ценностных целей, а вернее, возможность и вероятность их

достижения по субъективному мнению личности, определяет положительную направленность регуляции человеком своего поведения. Но, как указывает К.К. Ковалев, в случае отсутствия в сознании человека представлений о возможностях преодоления трудностей, преград и потерь на пути к своим жизненным перспективам, поведение личности может быть дезорганизовано, а положительная релятивность активности утрачена [58].

Н.Н. Толстых рассматривает временную перспективу будущего с позиций мотивации, где имеющиеся у личности желания, проекты, ожидания в совокупности с надеждами и опасениями становятся регуляторами ее активности, наполняя ее качественным содержанием и направленностью [71].

А.И. Епифанцева рассматривает жизненную перспективу с позиций деятельностного подхода, где ее содержание становится и стимулообразующим, и мотивирующим фактором, порождая деятельность личности в контексте целенаправленности и целесообразности [36].

В исследованиях жизненного пути личности К.А. Абульхановой-Славской жизненная перспектива определяется как отличная от таких явлений, как личностная и психологическая перспектива. Необходимость различения их обусловлена, по мнению автора, тем, что каждая из них наполнена разным содержанием. Если психологическая и личностная перспектива это человеческая способность мыслить образами будущего и прогнозировать его, а личностная – готовность к нему, к его реализации и его неопределенности уже в настоящем, то жизненная перспектива содержит в себе индивидуальные возможности продвижения сконструированного будущего в ходе жизненного пути личности в совокупности условий и обстоятельств конкретной жизни [3].

И.А. Ральникова под жизненными перспективами личности понимает сложноорганизованный и многоэлементный комплекс представлений человека о своем будущем, существующих, причем, в относительном порядке на временной «линии» собственной жизни [64].

Таким образом, исследования жизненных перспектив личности проводятся с разных позиций и точек зрения. Все их можно определенным образом систематизировать и выделить типологический (К.А. Абульханова-Славская, В.И. Ковалев и др.), прогностический (Н.А. Бернштейн, Л.А. Регуш, П.К. Анохин и др.), событийный (Д.А. Леонтьев, Н.Н. Толстых и др.), мотивационный (Л. Франк, Ж. Нюттен и др.) и образовательный (И.В. Дубровина, М.Р. Гинзбург) и другие подходы.

Несмотря на установленные различия в понимании этого феномена, сегодня невозможно сказать о наличии категорического расхождения взглядов на жизненные перспективы личности и их содержание в различных научных школах. На современном этапе благодаря всем исследованиям сформировано понимание внутриспсихологических связей, детерминант, ресурсов и регуляторов жизненных перспектив личности.

## **1.2 Структура и содержание жизненных перспектив в личностном пространстве человека**

Для изучения проблемы жизненных перспектив личности необходимо определить основные характеристики данного явления. Глубокое понимание содержательных характеристик жизненной перспективы позволит эффективно решать не только научные теоретико-методологические задачи, но и прикладные, практические задачи современной психологии.

Жизненные перспективы, являясь продуктом сознания человека, представляют собой, как мы уже говорили, некий комплекс представлений и содержательных образов и характеристик будущего. Несмотря на обобщенность этих категорий, на сегодняшний момент в психологии уже определены параметры, благодаря которым можно детально обрисовать жизненные перспективы личности.

Так, все эти параметры можно обозначить следующим образом:

- структура жизненных перспектив;
- содержание жизненных перспектив;

- качественные характеристики жизненных перспектив;
- функции жизненных перспектив;
- динамичность жизненных перспектив.

Рассмотрим каждый из указанных параметров.

Под структурой принято в общем смысле понимать «строение объекта», «представленного совокупностью устойчивых связей, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, как способность сохранять основные свойства при различных изменениях, внутренних и внешних» [52]. В русле такого универсального понимания, структура жизненных перспектив представлена двумя базовыми компонентами – линией «прошлое-настоящее» и линией «будущее». Именно они образуют устойчивость структуры, ее взаимосвязанность и постоянство целостности. Характеристиками этих структурных компонентов являются:

- во-первых, преемственность причин и следствий событий жизни,
- во-вторых, взаимосвязанность целей поведения и деятельности человека и их средств.

На такую организацию жизненных перспектив указывается в исследованиях Ф. Зимбардо [89], Е.И. Головахи, В.И. Ковалева [26], А.А. Кроник [32].

Психологическим смыслом этих структурных параметров является факт обусловленности представлений человека переживаниями событий своей жизни и установлением между ними причинно-следственных связей, т.е., как настоящее, так и будущее в сознании человека «детерминировано прошлым». Однако, в аспекте жизненной перспективы, как ориентации личности на свое будущее, ученые указывают на наличие в сознании человека и детерминации будущим (А.А. Кроник). В данном контексте будущее выступает в виде целей жизни и представлений о результатах их достижения, которыми и обусловлена активность личности в настоящем. Этот психологический смысл отражает значение как раз-таки не столько

фактов жизни, как элементов причинности, сколько сложной системы связей, влияний и взаимовлияний потока событий.

А.А. Кроник, подчеркивая значение выделенных детерминант, считает необходимым учитывать их направленность, эмоциональное содержание (положительное или отрицательное), временную протяженность, вероятностность (субъективную) и принадлежность к точке временного континуума - прошлому, настоящему или будущему. Учет этих параметров важен, с его точки зрения, для понимания принципа организации активности человека в осуществляемом настоящем и интегрированности в актуальную активность его представлений о будущем и жизненных перспектив [31].

Следующий значимый параметр жизненных перспектив - это их *содержание*, которое в общем смысле представлено желанными для человека событиями, которые ожидаются им в личном будущем. Важным элементом также является и планирование будущих событий, как деятельностный компонент существующих в сознании представлений и надежд.

Следует отметить, что на современном этапе развития научных взглядов на проблему содержания жизненных перспектив существует большое количество авторских концептуальных взглядов, но, не смотря на различия позиций и точек зрения, а скорее именно благодаря этому можно сформировать более полную картину содержания жизненных перспектив. Так, жизненная перспектива включает в себя содержание мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности (мотивы, смыслы, ценностные ориентации), эмоциональной сферы личности (ожидания, желания, надежды) и действенно-практической сферы личности (цели, планы (проекты), способы достижения целей и реализации планов).

В исследованиях Ж. Нюттена, Е.И. Головахи, Т.А. Казакевича, К.А. Абульхановой-Славской, В.Н. Карандышева и др. на передний план в содержании жизненных перспектив выдвигаются цели жизни, которые и организуют личность в отношении своего будущего.

Так, Ж. Нюттен считает перспективу, по сути, комплексом целей, организованных во внутриличностном пространстве в порядке значимости и ценности, каждая из которых определена в воображаемом будущем в виде конкретного объекта [88].

К.А. Абульханова-Славская акцентирует внимание на значении целей в аспекте будущего, где благодаря их наличию личность обеспечивает направленность и целостность индивидуального жизненного пути [3].

Карандышев В.Н., говоря о содержательности жизненной перспективы, делает акцент не столько на наличии целей, сколько на их структурированности [24]. Е.И. Головаха также говорит о безусловной значимости целей и их обязательной систематизации в сознании человека, но дополняет эту доминанту не менее важными параметрами, придающими жизненным перспективам деятельностный характер, а именно выделяет обязательность присутствия способов достижения целей или их активного поиска (при отсутствии) [19].

В.Ф. Серенкова тоже выдвигая на передний план в жизненных перспективах цели и планирование их достижений, основное внимание уделяет исследованию их функций в аспекте реализации целевого содержания временных перспектив.

Т.А. Павловой и В.И. Мудрик в ходе исследований установлено значение жизненных программ личности для успешного целеполагания, которая выражена в наличии регулятивности планов и присущей им организующей функции, способствующих преобразованию малоосознанных представлений и стремлений в «осознанное целеполагание» [44].

Все эти исследования продолжают заложенные А.Н. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым, Б.С. Братусем и другими идеи значимости и масштабности для личности жизненных целей, которые по своей сути являются смысло-жизненными ориентациями человека. Жизненные цели и планы в перспективе жизни человека упорядочивают будущее, делают его соответствующим личным ценностным ориентациям и насыщают жизнь в

перспективе «настоящее-будущее» событиями и действиями, конгруэнтными содержанию жизненных перспектив [12, 41, 40].

Следующий значимый параметр - качественные характеристики жизненных перспектив. Здесь выделяют следующие критерии, по которым можно определять качество жизненных перспектив личности – согласованность, реалистичность, устойчивость, дифференцированность, оптимистичность, иерархичность, многомерность, структурированность, планируемость, организованность и содержательность.

Охарактеризуем кратко каждый из существующих в науке критериев. Под согласованностью следует понимать целостность образа будущего и его связанность с событиями жизни (прошлыми и настоящими). Именно согласованность показывает вероятность реализации образа будущего в контексте «причина-следствие» и «инструменты достижения-цели». Отсутствие согласованности, по мнению Е.И. Головахи, нарушает адаптационные процессы личности в социуме, тем самым снижая ценность событийного потока жизни, делая события как бы не значимыми и не актуальными [19].

Следующей качественной характеристикой жизненной перспективы является ее дифференцированность, т.е. выделение в ней последовательных этапов, которые имеют определенность в перспективе жизни – ближайшие этапы, средне удаленные и дальние перспективы. В этом же аспекте выделяют и продолжительность как показатель протяженности во временном континууме ожидаемых и одновременно планируемых событий.

Реалистичность жизненной перспективы отражает соответствие желаемого будущего совершаемым в настоящем усилиям, обеспечивающих возможность реализации представлений. В случае расхождения желаемого и активности личности в ближайшей перспективе речь уже может идти о фантазийности картины будущего в сознании человека.

Оптимистичность как категория качества жизненной перспективы отражает степень соотношения «позитивных и негативных прогнозов» на

возможность реализации имеющихся представлений о будущем, при которой повышение позитивности прямо пропорционально уверенности в достижимости задуманного.

О таких параметрах качества, как иерархичность и многомерность говорит в своих исследованиях Г.С. Шляхтин. Он считает более качественными те жизненные перспективы, в которых упорядочены ценностно-смысловые цели жизни в системе, последовательности и внутренней связанности, а система представлена глобальными целями, целями-средствами (как организация необходимой деятельности) и целями-задачами (как проект реализации необходимых и планируемых действий). Многомерность же целей он определяет наличием в них когнитивного, эмоционального и регулятивного компонентов, обеспечивающих насыщенность и осознанность жизненных перспектив [66].

Такие качественные характеристики, как структурированность, планируемость и организованность жизненных перспектив отражает наличие готовности личности к реализации собственных представлений о будущем, ее степень и обеспеченность средствами достижения целей [17].

Следующим содержательным компонентом жизненных перспектив является их функциональность. Основными функциями системы жизненных перспектив являются функция регуляции активности личности и функция организации деятельности, интегрированной в перспективы жизни. Согласно исследованиям К.А. Абульхановой-Славской, зрелость и осознанность личности может определяться как раз-таки способностью человека организовывать свой жизненный путь и регулировать свою направленность и активность в согласованности со своими целями, ценностями и смыслами жизни [3]. Такой регулятивный подход к самоорганизации жизни по мнению многих ученых обеспечивает личности максимум возможностей к самореализации себя и своих способностей.

Важным показателем качества жизненных перспектив является и их динамичность. В первую очередь динамичность относится к подвижности

образа будущего, его жизненности и гибкости. В случае отсутствия динамичности жизненные перспективы становятся ригидной стратегией поведения, которая часто не отражает индивидуальность, а является отражением социальной желательности того или иного воплощения и реализации себя.

Также, динамичность жизненных перспектив отражает и динамику возрастного развития личности. По мнению ученых, содержание жизненных перспектив должно быть обусловлено и задачами возрастного этапа, где приоритетность целей определяется задачами возраста и его новообразованиями. Именно динамичность обеспечивает продуктивность личности в контексте полноценной жизнедеятельности на каждом возрастном этапе, и она же (динамичность) способна обеспечить реконструкцию жизненных перспектив или ее коррекцию в случае необходимости или в периоды проживаемых личностью кризисов (личностных или возрастных) [14, 87].

В последнее время в науке, помимо существующих подходов, сформировался системный подход к изучению и пониманию жизненных перспектив личности. Разработанный Б. Ф. Ломовым принцип системности в психологии, означающий необходимость каждое явление рассматривать как целостное образование, а не просто как совокупность (сумма) отдельных элементов этого явления, позволяет компоненты жизненных перспектив воспринимать как взаимодополняющие, взаимопроникающие и взаимовлияющие конструкты жизненной перспективы личности как системы [42].

Системный подход к жизненным перспективам личности позволяет раскрывать законы и механизмы функционирования, открывая связи и факторы, определяющие этот «многомерный образ будущего». Многомерность этого явления представлена сложными связями между такими сферами личности, как «...ценностно-смысловая, эмоционально-оценочная, когнитивная и организационно-деятельностная...» [66],

переплетение и взаимовлияние которых организует как актуальную активность человека, так и активность в аспекте его направленности на будущее.

### **1.3 Психологические особенности личности в юношеском возрасте и специфика жизненных перспектив в этом возрастном периоде жизни**

Возрастное становление личности в психологии всегда занимала и занимает особое место. Взрослея и развиваясь, этап за этапом личность обретает качества и свойства, двигается от индивидуности к индивидуальности. Каждый возрастной период имеет грандиозное значения для целостной зрелой личности. Здесь, в каждый этап своего развития личность развивает шаг за шагом все сферы, наполняя их индивидуальным смыслом и содержанием.

Юношеский возраст, представленный двумя периодами – ранней юностью (15-18 лет) и собственно юностью, это этап становления самосознания и Я-концепции личности, этап самопознания и исследования внутреннего мира, этап принятия свобод и ответственности (эмансипация). О таких доминирующих особенностях возраста говорится в исследованиях И.С. Кона [27], Л.И. Божович [10], В.А. Крутецкий [1], Н.С. Лейтес и многие другие [76].

По мнению И.С. Кона, именно формирование самосознания юношей является базовым новообразованием личности в этом возрасте. А педагог-гуманист К.Н. Венцель указывает на его сложноорганизованную структуру, представленную когнитивной, эмоциональной и волевой сторонами [16]. Именно «осмысление, чувствование и делание» обеспечивает Я человека возможностями самопознания, саморазвития и самоопределения. Эти процессы обусловлены с одной стороны психологической готовностью, сформированной зрелостью личности к познанию уникальности своего Я, а с другой, необходимостью этого познания, обусловленного вхождением

юноши в социум на позиции равного, зрелого и «делающего личные выборы».

Юношеский возраст - это возраст становления личностной идентичности. В этот период личность претерпевает, по сути, качественные изменения – рефлексивность обеспечивает самопознание, систематизирует отношения к миру и с миром, появляется избирательность. Помимо этих глубинных процессов, личность, выходя на новые уровни взаимодействия с миром, с социумом, актуализирует у себя, но уже на новом качественном уровне, потребности самоутверждения и самоопределения. Качественность этого обуславливается тем, что личность в юношеском возрасте обретает самостоятельность в полном смысле этого слова, где некая отстраненность от принятия решений и наличие внешнего управления на предыдущих этапах развития, закономерно теряет значение и на передний план выходят личные выборы и самореализация в аспекте сформировавшегося мировоззрения, ценностей и смыслов жизни, образов будущего и жизненных перспектив [49].

Какие же основные психологические «приобретения» должна совершить личность в юношеском возрасте? Рассмотрим кратко каждое из них.

Первое, самое значительное, достижение – это, как мы уже говорили, самоопределение личности, которое уже возможно на новом уровне за счет сформированного самосознания. Действительно, в этом возрасте личность вынуждена определять себя в социуме в различных аспектах собственного Я. Этот этап связан с выборами дальнейших маршрутов жизни, профессионального самоопределения или трудовой самореализации. В этом ракурсе личность определяет себя и как индивидуальность, решая не только вопросы кем быть и как быть, но и каким именно быть в соответствии со сложившимися морально-нравственными ориентирами, совестью, ценностными образами будущего и образами идеалов личности. Эти изменения влияют на все стороны и компоненты личности [78].

Второе достижение относится к осмысленности и содержательности мировоззрения личности, как «...системе взглядов на мир и место человека, общества и человечества в нем, на отношении человека к миру и самому себе, а также соответствующие этим взглядам основные жизненные позиции людей, их идеалы, принципы деятельности, ценностные ориентации» [52]. В сознании юношей мировоззрение представлено как правило представлениями о нравственности, морали, добре и зле, которые обретают как оценочные, так и регулирующие функции. Помимо этого, личность уже обретает устойчивые представления о культуре, социальных нормах, любви, семье, религии, экономических и политических аспектах жизни, о возможностях и способах реализации человека в реальных условиях жизни в социуме. При всей широте и полноте картины мира личности в юношеском возрасте она, как известно, во многом абстрактно-теоретизирована, то есть пока еще существует на уровне идеальных норм, но, тем не менее, ощущается она как собственная и определяется в самоидентичности личности [76].

Третьим новообразованием личности является осмысление позиции Взрослого, выраженное на данном этапе не только в когнитивном осмыслении комплекса социальных ролей, но и в принятии их в совокупности с выборами, обретением «места в жизни», осмысленностью поведения и деятельности и ответственностью за это. Сложность и содержательность этого новообразования имеет определяющее значение, так как сделанные выборы на этом этапе определяют вектор реализации личности, запускают процесс причинности для собственного будущего [27].

Четвертое достижение относится к сфере межличностных отношений, а именно к определению позиции Я в них, выраженной в степени близости, к готовности к тем или иным по качеству отношениям, готовности к открытости стремлению иметь то или иное статусное положение в группе и т.д.

Еще одним достижением, пятым, является завершение физического и психического развития человека на этих возрастных этапах, что обуславливает стабилизацию многих эмоциональных и психических состояний. Это благотворно влияет на способность юношей к саморегуляции и самоконтролю и выражается в снижении конфликтности личности, снижении реакций негативизма и нонконформизма, стабилизации эмоционального фона и настроения. Это благотворно влияет на взаимоотношения, общение, появляется более ровное и уверенное поведение [14].

Обобщая перечисленные достижения и новообразования личности юношеского возраста, можно отметить, что здесь активно происходит процесс формирования зрелой внутренней позиции и по отношению к себе, и к другим людям, и к миру в целом. Юношеский возраст в данном аспекте является одновременно этапом завершения взросления и этапом развития и становления зрелости [49].

Картина общих достижений в развитии личности в период юности требует детализации. Необходимость подробного рассмотрения отдельных личностных компонентов обусловлена становлением идентичности и обретением самостоятельности в полном смысле (в сравнении с чувством взрослости, имеющимся у подростков). Здесь следует отметить, что и идентичность, и самостоятельность в юности все еще не вполне сформированы. Так, самостоятельность детей часто осуществляется человеком довольно-таки противоречиво – с одной стороны, дети имеют свои ценностно-ориентационные модели и пути их воплощения, с другой, при реализации их в жизни, они мотивируется зачастую не ими, а совершенно другими мотивами, как раз таки и не проявляя ни самостоятельности, ни ответственности. То есть, самостоятельность в этом возрасте социально обусловлена, как бы вынуждена, так как устройство общества и социокультурной организации жизни определяет начало взрослости, тем самым обозначая позицию самостоятельности и ответственности.

Рассмотрим эти внутриличностные противоречия более подробно.

Как уже было сказано, законы возрастного, как психического, так и личностного развития, в совокупности с созреванием всех сфер личности, определяют вхождение в юношеский период, как первый этап самоопределения. Именно в начале ранней юности человек способен начинать осознавать такие пространства своего сознания, как личные ценности, смыслы, предпочтения и пр. Продукт такой осознанности должен выразиться в наличии жизненной позиции, жизненных перспектив, целей жизни и планов их реализации. На этапе ранней юности должна произойти синхронизация содержания мировоззрения и деятельностно-поведенческих маршрутов и особенностей (характера) деятельности юношей, результатом которой стало бы осознанное самоопределение личности с узнаваемыми (в соответствии с самоидентичностью личности) путями и способами своей самореализации.

Этот этап для условно «ребенка» и ответственен и, одновременно, тревожен. Достигнутый им уровень зрелости уже помогает ему отдавать отчет о необходимости принимать решения о своей жизни, о своем будущем, о значимости и желаемости этого. Но, также он очень хорошо осознает ограниченность своих представлений об устройстве жизни, что в свою очередь, приводит его к пониманию возможности совершить ошибку. Такое внутренне противоречие, как правило, порождает чувство неопределенности и тревоги, «расшатывает» сформировавшуюся самооценку или усугубляет ее (самооценки) неконструктивные варианты. Все это негативно отражается на принятии им решений о жизни и своих перспективах в ней. Именно в этом периоде может определиться позиция активности в управлении своей жизнью, или, напротив, активироваться модель принятия решений, исходя из мотивации избегания неудач (ошибок), которая приводит к пассивному следованию безопасным маршрутам, или действиям «за компанию», либо подчинению решений в соответствии с ожиданиями окружающих [22].

В контексте проблемы нашего исследования следует описать присущую этому возрасту особенность восприятия времени жизни, временных и жизненных перспектив и соотношения будущего и временного восприятия континуума «настоящее-будущее».

Юности свойственно появление реалистичности, которая выражается в конкретизации целевых ориентиров в аспекте личного будущего. При еще сохранной обобщённости, появляется конкретизация восприятия отдельных промежутков времени (интервалов), которое выстраивается в последовательно разворачивающуюся линию «прошлое-настоящее-будущее».

Картина мира, которая в этом возрасте продолжает свое формирование и становится индивидуализированной, что выражается, с одной стороны, в той самой самостоятельности, а с другой стороны, она же, будучи опосредована прошлым человека, порождая двоякость при принятии решений о себе и своей жизни, может ограничивать выборы и перспективы личности.

Юность, как период самоопределения, стимулирует изменения и в сфере жизненных ориентаций в аспекте восприятия временных перспектив будущего. Именно более масштабное видение жизни в перспективе позволяет в этом возрасте осознанно воспринимать личное будущее в дифференцированном варианте, выделяя временные промежутки и этапы жизни – появляется ближайшее будущее и будущее, удаленной от настоящего момента жизни. Это обуславливает актуальность построения жизненных планов и структурирования жизненных перспектив, включающих социальные, профессиональные, карьерные перспективы и пр. Именно такие возрастные изменения определяют возможность личностного и профессионального самоопределения личности, которое должно быть максимально зрелым, ответственным, реалистичным и самостоятельным.

Следует отметить, что в силу возраста конструируемое личностью планирование жизни все еще нестабильно и зачастую больше похоже на

комплекс желаний, чем на план. Появляющаяся в этом возрасте жизненная программа все еще слабо продумана и малоаргументирована (хотя субъективно это и воспринимается противоположным образом), а перспективы бывают недостаточно увязаны с настоящим и прошлым ребенка. Такие особенности зачастую определяют необходимость в психологическом сопровождении личности в юношеском возрасте, где на передний план должна выступать задача объективизации жизненных программ и установление таких жизненных перспектив, которые содержали бы «...такие причинно-целевые планы, которые были бы увязаны с настоящим», где уже содержатся реализованные планы, актуальные для жизненных перспектив [31].

Таким образом, на передний план в этом возрастном периоде выступает стабилизация образа Я и самосознания, самоопределение, как профессиональное, так и личностное, и перспективное жизненное самоопределение, как выбор направления активности в соответствии с ценностно-смысловыми ориентациями.

Выделенные нами задачи не могут не отражаться на психологическом состоянии человека юношеского возраста. В психоэмоциональном состоянии юношества отмечается повышение тревожности и перепады настроения с преобладанием депрессивных. На Я-концепции также отражаются все ожидающие решения задачи и здесь наблюдаются кризисные переживания – поиск новой идентичности, сверка способностей и возможностей, разочарования в них, и как следствие в себе в целом [22].

Так, становление самосознания и обретенная рефлексия, побуждают личность пересматривать самого себя, решая по-новому задачи самоотношения. Поиск ответов на вопросы «какой я? как я выгляжу? хожу? говорю? умный ли я? способный? смогу ли?» и т.д. Это понятным образом провоцирует застенчивость, которая личностью оценивается как негативное качество, и человек выбирает неконструктивные стратегии, чтобы справиться с по-своему закономерной тревогой и неуверенностью. Очень часто

выбирается для этого суровость, высокомерие, агрессивность, или, напротив, апатичность, безразличие, дистанцирование, необщительность и пр. Следует сказать, что эти состояние в таком остром виде присущи в самом начале периода, далее, примерно к 20-ти годам состояние стабилизируется, но все еще чуть меньше половины молодых людей обоего пола испытывают описанные нами затруднения [12].

Также, испытываемые в юношестве подобные чувства не могут не влиять на межличностные отношения. Зачастую в этом возрасте человеку свойственно переживание чувств одиночества, так как, то, что он демонстрирует о себе миру, и то, что он на самом деле о себе понимает настолько разнятся, что человеку страшно сближаться, так как в более близких отношениях он «откроет» себя, и будет выглядеть «неприглядно» (именно так он о себе думает).

Говоря о трудностях юношеского возраста, которые приходится переживать личности в этот период своего становления, в результате многочисленных исследований были выделены проблемы относительно физического и психофизиологического состояния организма и психики. Здесь в первую очередь надо сказать о незавершённости процесса физического, телесного, формирования. Конечно, в сравнении с взрывным ростом и изменениями организма, происходящими в подростковом возрасте, процессы в юношестве уже стабилизированы, но и все же еще далеки от стабильности. Это на физиологическом уровне отражается в первую очередь на эмоциональной сфере, и главной характеристикой эмоций в этом возрасте исследователи считают их неустойчивость. Так, как уже было сказано, им присуще повышение уровня тревоги, которая выражается как в виде ситуативной, так и в виде личностной тревожности. Высшая нервная деятельность тоже еще не оформлена окончательно, что влияет на внимание, способность к концентрации, порождая осложнения в становлении теоретического, отвлеченного, мышления. В этом возрасте все еще трудно дается абстрагирование, образно-логическое мышление, аналитико-

синтетическая деятельность мозга. Это порождает сложности с качественным запоминанием материала, так как не используется смысловая, логическая память. Проблема с долговременной памятью во-многом еще обусловлена и маленьким объемом оперативной памяти, что негативно влияет на качество интеллектуальной деятельности в юношеском возрасте [49].

Если отслеживать особенности самоотношения и самовосприятия, то здесь тоже существуют сложности с полноценным самопринятием, способствующим целенаправленному развитию личности в аспекте осознаваемых недостатков и становление активной позиции по отношению к личностному росту и самоуважению. В обычном порядке же личность в юношеском возрасте склонна к развитию дисморфофобического синдрома, который в своей сути представляет собой стойкое ощущение собственной непривлекательности. Конечно, до синдрома, как выраженного психического расстройства, дело доходит редко. По статистике ВОЗ это расстройство встречается примерно у 3% населения, но это зарегистрированные случаи с выраженной кинической картиной – бредом и болезненной навязчивостью, сопровождаемые неадекватным поведением, направленность которого обусловлена доминирующей бредовой идеей устранения «уродства». В большинстве случаев дисморфофобия проявляется как устойчивое переживание собственного физического несовершенства и непривлекательности, порожденная неадекватным представлением о идеале и сверхценной идее совершенства. Для самосознания и самооценки личности эти переживания губительны. Они порождают навязчивое поведение, страхи, усугубляют неуверенность в себе и может приводить к крайнему самоотвержению. Это порождает депрессии, одиночество и общее неверие как в себя, так и в свое будущее. Причинами этого переживания, доходящего до расстройства личности, по мнению ученых, лежат в биопсихосоциальной плоскости, но фактором, способным запустить развитие отвержения собственного физического образа Я считают социальную тревогу, вызванной

наличием в окружении отвержения, жесткой и неконструктивной критике, пренебрежением личности ребенка значимыми другими и пр. [83].

Подобные чувства, испытываемые в юношеский период, влияют негативным образом и на формирование личностной идентичности, и на самоопределение, и на картину будущего и жизненные перспективы человека в юношеский период развития

Не менее отрицательно на картину будущего влияют все психотравмирующие ситуации, с чем сталкивается личность. Кризис, переживаемый в случае психотравмы, приводит к переживанию фрустрации, опустошению, чувству безнадежности и бессмысленности. При таких последствиях психотравмы временная перспектива личности разворачивается в своей негативной форме, которая характеризуется нарушением структуры жизненной перспективы человека [79].

По мнению Л.Ф. Бурлачука изменение в самосознании и самоотношении может происходить по-разному и разворачиваться они могут не обязательно по негативному сценарию. В одном случае под влиянием травмирующего опыта и переживаний может происходить осознание комплекса внутреннего содержания Я и посредством нового, пусть и негативного опыта, личность вносит изменения в собственное мировоззрение и концепцию «я», конструируя реалистичное будущее и применяя адаптивные модели самореализации. В других случаях, напротив, происходит как бы стагнация, когда личностью не воспринимается новый опыт, и даже исключается, а «старые» представления усиливаются. Это, как понятно, уже не может считаться развитием или адаптацией. В самом негативном варианте у личности разрушается имеющаяся картина мира и образа Я, новая не формируется и возникает «вакуум будущего», который можно считать дезадаптивным личностным конструктом [13].

Картина будущего у личности и картина своего жизненного пути в аспекте перспектив и целей жизни может подвергаться изменениям в трех вариантах. Здесь выделяют «аффективный, травматический и субъектно-

деятельности варианты» изменений [57]. Причем, всегда при переживании кризисов пересмотр представлений о будущем происходит в той или иной степени масштабности. Чем сильнее удар, тем более негативна перспектива будущего, обусловленная экзистенциальными переживаниями и распадом системы смыслов. Это приводит к утери активности и силы, «взор» человека не направлен в будущее, ему трудно не только строить планы и ориентироваться на будущее, он не может даже формулировать цели с ориентацией на жизненные перспективы.

Как видно из приведенного анализа, личность в юношеском возрасте переживает сложный, зачастую травматичный период своей жизни. Даже в благоприятных вариантах социализации сам факт необходимости делать выбор, который был бы согласован с системой жизненных перспектив, и вел бы человека в определенном направлении жизни, порождает тревогу и беспокойство. Эта закономерность проживания своего рода экзистенциального кризиса требует в юношеском возрасте психологического сопровождения, а иногда и непосредственной психологической помощи, направленной на предупреждение как деструктивного поведения, так и деформаций личности, неврозов и дезадаптации в целом [22].

#### **1.4 Психологическая помощь при работе с жизненными перспективами в юношеском возрасте: цели и методы**

Проблемы самоопределения в юношеском возрасте, проблемы нового, более качественного определения себя как личности в жизни, порождают комплекс чувств, требующих их учета, осознания и, не редко, трансформации. Независимо от степени тяжести переживания, от сформированности и структурированности жизненных перспектив личности в юношеском возрасте требуется поддержка, принятие и сопровождение.

Поиск в этом возрасте авторитета в совокупности с обусловленной возрастом критичностью и идеализмом зачастую приводят в юношестве к

чувству одиночества, так как найти в окружении (родители, друзья и пр.) такого «безупречного» человека в практике жизни оказывается невозможным. Но, активный поиск как ориентиров, так и «помощников» может считаться своего рода ресурсом личности, отражая его потребность и готовность к развитию, к построению себя, своей жизни на более высоком, содержательном и ответственном уровне. Здесь, практический психолог может занимать активную позицию безоценочного и объективного субъекта-соратника, который может обеспечить помощь и поддержку человеку в юношеском возрасте, а также имеет в своем арсенале инструменты и виды деятельности, которые бы конструктивно провели личность молодого человека на этапах взросления [73].

Основными «мишенями» для психолога при работе с лицами юношеского возраста являются все, собственно, новообразования, т.е., изменения, которые в этом возрасте становятся для личности целями и задачами развития. Говоря более конкретно, можно выделить помощь, направленную на становление зрелой самостоятельности, на осознание смысла ответственности, на структурирование самоопределения, как профессионального, так и личностного. Выделив масштабные направления, можно указать как цель психологической помощи и их содержательные элементы. Сюда относится помощь при анализе самооценки личности и степени ее самопринятия, обеспечение для личности условий самопознания и осознанного структурирования своего настоящего и будущего, организация помощи в осознании, конструировании или трансформации жизненных перспектив [22].

В арсенале практического психолога сегодня имеется несколько видов деятельности, которые, не смотря на разницу их целей и особенностей реализации, могут решать многие, поставленные жизнью задачи. Так, известно, что психологическое просвещение и профилактика, психодиагностика и психокоррекция по своей функциональности

применяются психологом практически всегда, хотя и в разных вариантах и моделях деятельности.

Комплексность и интеграция видов деятельности позволяет работать в разных направлениях и с разными людьми, так как каждый вид деятельности предполагает степень глубины решения какой-либо задачи, и в любом случае обеспечивает преемственность и целостность восприятия психологической помощи.

Работая с юношеским возрастом, психолог ориентируется уже на него как на взрослого человека, применяя подходы и методы, разработанные в отечественной и зарубежной практической психологии – психодиагностике, психологической коррекции, психологическом консультировании и психологической модели психотерапии. В работе с юношеством психолог строит работу в соответствии с профессиональным этическим кодексом и действует в обязательной парадигме «не навреди» [73].

В свете обозначенных нами параметров относительно проблем возраста и возможностей психолога, рассмотрим направления и модели организации психологической помощи как в рамках юношеского возраста в целом, так и в отношении помощи при построении жизненных перспектив личности.

На первый план обычно в работе психолога выступает такой вид деятельности, как психологическое просвещение. Именно он, за счет своей информативности может не только обеспечить людей необходимой информацией, которую можно использовать как ориентир в самопонимании и самоорганизации, но и сформировать целенаправленный запрос и мотивацию на изменение под руководством психолога. То есть, просвещение способно обеспечить более конструктивный уровень работы при организации психологической профилактики, при реализации программ развития или коррекции.

Просвещение способно привлечь внимание и интерес, который личность может удовлетворить уже сама, включаясь в личностное саморазвитие. Также, психологическое просвещение активизирует

естественную познавательную активность, присущую человеку, которую он может удовлетворять, выполняя рекомендации, данные психологом на просветительских встречах. В просвещении специалист может обогащать свою работу сведениями о литературе, которая могла бы быть интересна и полезна, ссылками на авторов, художественные фильмы и художественную литературу в аспекте обсуждаемой темы или проблемы, указывая маршруты и способы, которые человек мог бы применить, чтобы более конструктивно решать свои личностные и жизненные задачи [4].

Другим, обязательным, видом деятельности, является работа по изучению особенностей личности, то есть психодиагностика. Эта обязательность обусловлена возможностями, заложенными в психодиагностическом инструментарии, которые открывают индивидуальность каждого тестируемого, отражают присущие именно ему особенности, содержание тех или иных сфер личности, степень их сформированности и тенденции взаимовлияния на поведение и принятие решений, присущими личности. Данные, полученные в ходе направленной психодиагностики, обеспечивают целенаправленность в программах коррекции, профилактики и развития личности в аспекте ее индивидуальности. Этот подход в организации психологической помощи, помимо научности и практичности, обеспечивает еще и эффективность работы специалиста, так как человек, получающий ее (участник программ) полноценнее вовлекается в процесс, чувствуя актуальность для него происходящих процессов, и мотивируется на целенаправленную личную активность для изменений или развития личности [54].

Для изучения особенностей личности в юношеском возрасте применяются практически все методы исследования современной психологии, но для решения практических задач помощи и развития необходимо учитывать их адаптацию и применимость в практической психодиагностике. Преимуществом в практической психодиагностике пользуются методы и тесты, которые имеют четкие и точные разработанные

процедуры их проведения, достаточно конструктивно и быстро обрабатываются, имеют максимальную информативность, сохраняя научность, валидность, достоверность и надежность. Именно это должно учитываться специалистом при организации диагностики личности или группы, конечно с обязательным соблюдением требований этики и общечеловеческих норм морали [46].

В практической психодиагностике сегодня разработаны группы тестов, различающихся, с одной стороны, по цели исследования, с другой – по организованному в тестах способу получения информации. Независимо от цели и способа, каждая стандартизированная и валидная методика имеет требования по организации и проведению, а также четко разработанный стандарт обработки данных и их интерпретации. Применение такого подхода обеспечивает не только достоверность получаемой информации, но и ее объективность, т.е. доказательность.

Если кратко описать психодиагностические методы, то можно систематизировать их по таким категориям, как тесты, опросники и проективные методы получения достоверной информации. Также при работе практического психолога большую информативность имеют классические методы психологического исследования, такие как наблюдение, беседа и анализ продуктов деятельности.

Тесты используют при анализе четко функционирующих структур (интеллекта, личности, психической деятельности), опросники - для изучения содержания сознания, самосознания личности, а проективные методики помогают получить информацию широкого спектра причем с возможностью преодоления психологических защит и сопротивления личности.

Так, ориентируясь на возрастные особенности юношества и специфику переживаемого ими кризиса, рекомендуют использовать комплексные методики для изучения интеллекта (например, тест Векслера и др.), личности (например, тест-опросник Кеттела, мини-мульти и др.), самооценки (Опросник самоотношения Дембо-Рубинштейн, «Самооценка» Л.Д. Столяренко и др.),

функциональных и эмоциональных состояний (тесты тревожности, агрессии и пр.), ценностно-смысловой сферы личности (изучение ценностных ориентаций Рокича, тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева и др.) и прочие тесты, опросники и методики [62].

Также, практическим психологом как в работе с юношеским возрастом, так и со всеми остальными возрастами, используются такие виды деятельности, как профилактика и психологическая коррекция. Основные различия в этих двух направлениях деятельности заключаются в состоянии той личностной сферы, которая является мишенью-целью оказываемого воздействия. Специфика состояния определяется степенью ее сохранности и содержательности в соответствии с имеющимися возрастными нормами и нормами психического и психологического здоровья личности. В большинстве случаев в рамках работы в возрастном аспекте используется профилактика. Это обусловлено зоной актуального и ближайшего развития личности, по ходу развития которой требуется направить усилия для максимального ее формирования или исключения некоторых проявлений при наличии предпосылок предполагаемых нарушений развития и деструкций личности. Психологическая коррекция применяется в случаях, когда у личности обнаруживаются по результатам диагностики симптомы или состояния, не соответствующие нормативным показателям и требующие исправления, устранения или минимизации их влияния на качество жизни личности в целом [46].

Методы в профилактике и коррекции используют подобные, но с той разницей, что в целях предупреждения используют больше развивающий подход, который стимулирует с одной стороны рефлексивность и самосознание личности, запуская механизмы закономерного психического и личностного развития, а с другой помогает участникам программ освоить инструменты для решения задач развития конкретных свойств личности, овладения навыками регуляции состояний и навыками поведения и деятельности. При решении задач коррекции (исправления) специфика отбора и использования

технологий, методов и приемов коррекции заключается в том, что все они должны быть предназначены непосредственно для последовательного устранения выявленной проблемы или дисфункции, работа с ними должна быть организована так, чтобы обеспечивать динамику и трансформацию повреждения. Также важным моментом в отборе методов и приемов коррекции является организация последовательности их применения в ходе реализуемой специально разработанной программы, а основным критерием в этом служит принцип от простого к сложному, означающий, что все приемы должны быть приемлемым для уровня повреждения корректируемого аспекта личности. Этот принцип с одной стороны обеспечивает общую эффективность личности, с другой, поддерживает мотивацию на достижение посредством ситуации успеха, что снимает напряжение «невозможности» и создают необходимый эмоциональный фон участникам программ психологической коррекции [33].

При организации психологической помощи людям юношеского возраста следует опираться в первую очередь на возрастные закономерности и нормы развития, а также ориентиром должен выступать принцип возрастной зрелости и преемственности с ориентацией на зону ближайшего развития.

В рамках теоретического анализа возрастных закономерностей систематизированы базовые ориентиры, помогающие психологу быть целенаправленным в построении своей деятельности.

Так, важными для внимания специалиста являются такие закономерные сложности, присущие личностным сферам человека в этом возрасте, как:

- несформированность полноценной самостоятельности;
- нереалистичность самооценивания и представлений о себе в плане возможностей и достижений (уровень притязаний);
- малоструктурированное мировоззрение с размытыми нормами (моральными) и ценностями;

– отсутствие когнитивной осмысленности и реалистичности жизненных перспектив личности и целей жизни [34].

В сфере межличностных отношений в этом возрасте также существуют особенности, порождающие неконструктивность взаимодействий. К ним можно отнести несформированность комплекса коммуникативных средств, обеспечивающих процесс общения навыками (следствием чего часто становится замкнутость, застенчивость или, напротив, чрезмерная болтливость и пр.), отсутствие опыта, объясняющего сферу человеческих чувств (следствием чего выступает ориентация в отношениях на себя и идеализация отношений любви и дружбы), неадекватно высокая потребность в высоком статусе и лидерстве в отношениях, критичность и деформированное понятие справедливости (с позиций личного Эго) и пр.

Также, абсолютно значимой для этого возраста задачей личности является необходимость в самоопределении, особенно профессиональном. В этом направлении выделены такие сложности, как недостаточная реалистичность по отношению к различным видам труда и сферам деятельности, расхождение индивидуальных интересов и избираемых профессиональных интересов, несовпадение интересов, склонностей и способностей с профессиональными ориентациями и выборами, и пр.

Такая систематизация проблем и особенностей юношеского возраста, сформулированная даже в самом общем виде, помогает психологу намечать цели и направления деятельности, определять ее виды и способы решения поставленных задач, а так же, что важно, иметь точки анализа результативности своей деятельности.

В рамках цели нашего исследования, а именно, организации психологической помощи при проблемах и трудностях в планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте, изучим стратегии методы и приемы, способные решать такого рода задачи.

Задачи развития и становления целенаправленного и конструктивного поведения человека в аспекте собственной жизни и способы обучения этим

навыкам личности, активно разрабатывались в бихевиоризме и сегодня реализуются в рамках поведенческой психотерапии. Базовым методом, способным решать именно эти задачи, можно назвать метод «Прогноз - планирование» [37]. Основная его цель – помочь человеку перейти от «предполагаемого образа будущего» к плану реализации этого будущего. Обоснованием практичности применения этого метода является понимания сути прогноза и как он структурирован в сознании человека. Здесь авторы (А.В. Курпатов, Г.Г. Аверьянов) объясняют это тем, что прогноз есть, по сути, лишь представление о временном будущем, причем представление это актуализируется в ситуациях, связанных с «поток жизни», т.е. жизненно необходимо. Объясняя необходимость применения этого метода, указывается специфика содержания прогноза в сознании человека, где прогноз сконструирован не на основе настоящего, а на основе комплекса опытов прошлого, которое в будущем «случится» как их последствие. Как говорит А.В. Курпатов, «...прогноз – есть прошлое индивида, «вывернутое» им в будущее, причем в таком именно виде («прогноз») прошлое и определяет поведение человека, то есть его мотивы и цели (ориентацию его как субъекта поведения в континууме поведения)...» [37, с. 381]. Это понимание дает объяснение процессу влияния прошлого на картину будущего и на особенности его проектирования. Так, негативные и ограничивающие жизненные перспективы обусловлены своеобразной фиксацией личности на травмирующих компонентах прошлого опыта и сложившегося самоотношения. Также значимыми могут стать так называемые незавершенные (недостигнутые) цели в прошлом, которые не анализируются и просто переносятся в будущее. Может встретиться и перенос чужого опыта, оцененный личностью как позитивный, в поле личных жизненных перспектив. Здесь, из рассмотренных смыслов прогноза и его функций в отношении построения будущего становится понятно, почему для личности бывает трудно объективизировать этот процесс и конструировать свое будущее осознанно и самостоятельно, в полном смысле этого слова.

На основании этих положений метод предполагает согласование предположений с фактами, а на основе уже появившейся реалистичности, проводится этап построения и реконструкции жизненных перспектив. Обязательным шагом в процедуре является четкое планирование в целях реализации смоделированного будущего на предыдущем этапе работы.

Помимо рассмотренных вариантов прошел апробацию и показал свою эффективность биографический тренинг, разработанный А.А. Кроником. Цель этой стратегии психологической помощи при проблемах жизненного пути личности сформулирована самим автором, где он говорит, что такой подход есть способ «...формирования у личности особого «чувства пути» - своего рода «компаса», помогающего точнее ориентироваться в изменившихся жизненных обстоятельствах, вернее оценивать значимость тех или иных событий прошлого, настоящего и будущего, принимать оптимальные решения в ситуациях выбора, психологически грамотно строить отношения с членами различных событийных групп на своем жизненном пути» [30]. Основными методами работы здесь являются такие активные методы социально-психологического обучения как ролевая игра, различные психогимнастические упражнения и обязательная групповая дискуссия, позволяющая обеспечить обратную связь, рефлексия и когнитивный анализ.

Сам процесс строится методологически типичным образом, где первый шаг обеспечивает анализ и осознание существующего настоящего и вписывание его в целостный жизненный путь личности, затем время посвящается анализу существующего «отношения к жизни» и его конструктивная реконструкция, а после этого она, уже в новом виде, вписывается в построение перспектив будущего в аспекте ценностей самореализации. Обязательным элементом работы является актуализация личных возможностей, способностей и творческой, которые становятся ресурсами личности, причем не только при планировании жизненных перспектив, но и при их реализации. В этой стратегии на этапе оценки

реального настоящего автором рекомендуется использовать «прошлое личности», анализ которого позволяет человеку выделить «мешающую» установку или ограничения, определяющие все выборы личности в совокупности с представлениями о своем будущем.

Еще одной известной моделью психологической помощи, применяемой при необходимости изменения образа будущего человека, является стратегия, предложенная Ф. Мелджем [86]. Будучи психиатром и психотерапевтом, он активно помогал людям с потерей смысла жизни, с суицидальными намерениями, с посттравматическим расстройством. Исследования их случаев позволили ему выделить общие тенденции, обнаруженные им в их сознании – у них практически отсутствовала модель личного будущего и не удавалось видеть в перспективе свою жизнь. Базовой идеей его концепции была мысль о как раз-таки влиянии будущего на настоящее личности (диаметрально противоположная психоаналитическим традициям). А отсутствие перспектив влияет на существующую сегодня личность негативно в различных ее сферах. Так, он считал, что низкая самооценка человека обусловлена его неверием в благополучное личное будущее, а острота протекания возрастных кризисов – размытой временной перспективой и т.д. Ф. Мелджем была разработана психотерапевтическая модель, «ориентированная на реконструкцию будущего» (ПОРБ), которая и предназначалась для коррекции нарушения жизненных перспектив. Основная идея этой психотерапии заключается в «самофутурировании» с обязательным временным проектированием. Основным методом работы являлась визуализация, которая обеспечивала процесс футурирования личности картинками желаемых перспектив в аспекте возможностей личности. Результат этого процесса должен был быть осознан и затем перенесен в пространство настоящего в сознании личности. Это позволяло человеку актуализировать в реальности свое Я посредством ценностного выбора желаемого будущего и сделать свое поведение целесообразным и целенаправленным. Весь этот процесс обязательно обеспечивался приемами

обратной связи, приемами выстраивания целостной «линии жизни», т.е., прошлое-настоящее-будущее, анализ настоящего и выделения в нем факторов, способных помочь удержать в сознании сконструированные образы перспектив жизни и обязательная отработка в безопасных условиях встречи с психологом элементов будущего, как ближайшего, так и отдаленного. Эта цель закрепления может достигаться посредством написания автобиографии (гипотетической) с включением в нее созданных проектов, отыгрывания ее в ролевых играх или при помощи психодрамы и пр. [86].

Интересная модель помощи была предложена Ф.Е. Василюком, названная им «Психотехника жизненного выбора» [15]. Его подход основывается на типологической концепции, где упор делает на признании уникальности «жизненных миров» каждого человека и понимании того, что при проблемах с жизненными перспективами необходима ориентация на феноменологический образ мира личности, в пространстве которого и выделяется образ индивидуального будущего в совокупности с жизненными выборами, которые личность совершает в настоящем. Работа в рамках данной психотехники ведется в аспекте актуализации ценностной структуры личности с абстрагированием от индивидуально существующих ограничений и невозможности, ее проработкой и поиском приемлемых альтернатив с последующим принятием решения о будущем. Интересным, по общему мнению, моментом в подходе Ф.Е. Василюка является завершение работы осознанием актов напряжения, возникающего при реконструкции моделей жизни и, необходимого для достижения результата, продуктивности личности. Автор называет это «жертвой», которая естественным образом «приносится» человеком при решении выбрать из возможного лишь единственное, а также отказ от чего-то при воплощении выбора в жизнь для целенаправленности и эффективности в самореализации [15].

Таким образом, приведенный анализ показывает актуальность сложностей и проблем в поле жизненных перспектив личности, а также

активность практической психологии и психотерапии в поиске методов и средств психологической помощи людям со сложностями в построении перспектив будущего.

### **Выводы по первой главе**

Исследования жизненных перспектив личности родились в рамках концепций жизненного пути. В общем смысле, под жизненными перспективами можно понимать сложно организованную систему целей и ценностей личности, которую человек намерен реализовать в собственной жизни в согласовании с такими индивидуальными критериями как личная эффективность, смысл жизни и качество жизни.

Исследования жизненных перспектив личности проводятся с разных позиций и точек зрения. Выделяют типологический, прогностический, событийный мотивационный, образовательный и др. подходы.

Жизненные перспективы, являясь продуктом сознания человека, представляют собой некий комплекс представлений и образов содержательных характеристик будущего. Структура жизненных перспектив представлена двумя базовыми компонентами – линией «прошлое-настоящее» и линией «будущее». Они образуют устойчивость структуры, ее взаимосвязанность и постоянство целостности. Психологическим смыслом этих структурных параметров является факт обусловленности представлений человека переживаниями событий своей жизни и установлением между ними причинно-следственных связей, т.е., как настоящее, так и будущее в сознании человека «детерминировано прошлым и, одновременно, будущим.

Жизненная перспектива включает в себя содержание мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности (мотивы, смыслы, ценностные ориентации), эмоциональной сферы личности (ожидания, желания, надежды) и действенно-практической сферы личности (цели, планы (проекты), способы достижения целей и реализации планов).

В юношеском возрасте, где базовым новообразованием личности является формирование самосознания, концепция будущего имеет большое значение. Самосознание является сложноорганизованной структурой, представленной когнитивной, эмоциональной и волевой сторонами, которые обеспечивают Я человека возможностями самопознания, саморазвития и самоопределения. Эти процессы обусловлены психологической готовностью и сформированной зрелостью личности, а также, жизненной необходимостью этого познания, обусловленного вхождением юноши в социум на позиции равного, зрелого и «делающего личные выборы» человека.

Юношеский период является первым этапом самоопределения. В начале ранней юности человек уже осознает личные ценности, смыслы, предпочтения и пр. Продукт такой осознанности должен выразиться в наличии жизненной позиции, жизненных перспектив, целей жизни и планов их реализации. На этапе ранней юности должна произойти синхронизация содержания мировоззрения и деятельностно-поведенческих маршрутов и особенностей деятельности, результатом которой становится осознанное самоопределение личности с узнаваемыми (в соответствии с самоидентичностью личности) путями и способами своей самореализации.

Юность, как период самоопределения, стимулирует изменения и в сфере жизненных ориентаций в аспекте восприятия временных перспектив будущего. Более масштабное видение жизни в перспективе позволяет осознанно воспринимать личное будущее в дифференцированном варианте, выделяя временные промежутки и этапы жизни. Это обуславливает актуальность построения жизненных планов и структурирования жизненных перспектив, включающих социальные, профессиональные, карьерные перспективы и пр. Именно такие возрастные изменения определяют возможность и личностного и профессионального самоопределения личности, которое должно быть максимально зрелым, ответственным, реалистичным и самостоятельным.

Появляющаяся в этом возрасте жизненная программа все еще слабо продумана и малоаргументирована, а перспективы жизни недостаточно увязаны с настоящим и прошлым юноши. Такие особенности зачастую определяют необходимость в психологическом сопровождении личности в юношеском возрасте, где на передний план должна выступать задача объективизации жизненных программ. Основными целями для психолога при работе с лицами юношеского возраста является весь спектр новообразований - помощь, направленная на становление зрелой самостоятельности, на осознание смысла ответственности, на структурирование самоопределения, как профессионального, так и личностного. Содержательными элементами является помощь при анализе самооценки личности и степени ее самопринятия, обеспечение для личности условий самопознания и осознанного структурирования своего настоящего и будущего, организация помощи в осознании, конструировании или трансформации жизненных перспектив. Работая с юношеским возрастом, психолог применяет подходы и методы, разработанные в отечественной и зарубежной практической психологии.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование возможностей психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте**

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

Основной целью нашего исследования в рамках магистерской диссертации было изучение поиска эффективной психологической помощи личности в период самоопределения в юношеском возрасте в аспекте осознанного восприятия ими своего будущего и планирования жизненных перспектив. Данное направление исследования было обусловлено актуальностью жизненных выборов в период юношества, с одной стороны, и закономерной возрастной незрелостью картины временного будущего в этот период развития личности, с другой [27].

Анализ научной литературы, проведенный нами, позволил выделить такие закономерности жизненных перспектив в юности, как недифференцированность личного будущего, отсутствие этапности в желаемом будущем и последовательности в его осуществлении, недостаточная индивидуализированность и аргументированность жизненных планов и выборов, несогласованность индивидуальных способностей, интересов и возможностей с содержанием жизненных перспектив. Эти особенности влияют и на самоопределение личности в юношеском возрасте, и на удовлетворенность и качество жизни в периоды реализации личностью выбранных жизненных планов и маршрутов жизни [1].

Также, в рамках цели исследования были изучены возможности психологической помощи личности в юношеском возрасте, ее цели и методы. Основной мишенью для психолога в этом возрасте являются такие внутриличностные конструкты личности, как самостоятельность, ответственность, аналитичность и осмысленность, адекватная самооценка и конструктивная уверенность в себе и пр. Все это позволит личности в

юношеском возрасте стать более осознанной и соответственно зрелой, что благоприятно скажется на самоопределении и планировании личного будущего и жизненных перспектив во всех социально-психологических аспектах жизни. Большую роль психолог может сыграть, по нашему мнению, организовав работу по осознанному структурированию актуального настоящего и желаемого будущего и помощи в конструировании или трансформации жизненных перспектив юношей и девушек.

Проведенный теоретический анализ проблемы позволил спланировать и организовать исследование по изучению эффективных способов организации психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте.

Нами было выдвинуто предположение о том, что специально организованная программа, направленная на выявление личных стратегий ориентаций личности на будущее, их осознание, сопровождаемая методами и приемами конструирования и трансформации жизненных перспектив, позволит сформировать зрелую личностную позицию в самоопределении и обеспечить самостоятельность жизненных выборов.

Для проверки гипотезы был сформирован план, где были выделены такие этапы, как:

- отбор психодиагностического инструментария и его анализ в аспекте возможностей получения необходимой психологической информации о личности испытуемых;
- сбор эмпирических данных посредством диагностики актуального состояния системы ценностей и ориентаций личности, а также особенностей ее самоотношения и самооценки при помощи отобранных нами валидных и надежных методик;
- обработка полученных эмпирических данных и их систематизация;
- разработка и апробация программы психологической помощи по анализу и конструированию жизненных перспектив;

- анализ результатов исследования и разработка рекомендаций, направленных на помощь личности в юношеском возрасте при планировании будущего и самоопределения.

Также нами была сформирована выборка испытуемых, которая представлена лицами юношеского возраста, учащимися 11-го класса, в количестве 22-х человек (14 девушек и 8 юношей). Работа с испытуемыми проводилась в рамках профориентационной работы общеобразовательной школы.

Базой исследования явилась ГБОУ СОШ №7 г. Жигулевска Самарской области.

Период проведения исследования – 2019-2020 учебный год, в период с октября по ноябрь (включительно) 2019 г. Данный период был выбран в связи с необходимостью готовности личности к профессиональному самоопределению и выбору пути профессионального становления обучающихся в 11-х классах школы и вариантов дальнейшей профессиональной подготовки в высшей школе. Также это обеспечивало осознанный выбор обучающимися комплекса единых государственных экзаменов в соответствии с личным профессиональным выбором.

Для решения задач диагностики сферы жизненных перспектив личности нами были отобраны следующие методики:

- тест «Оценка жизненных и временных перспектив личности» в адаптации Н.И. Никольской [81];
- тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева [39];
- методика определения самооценки, автор Л.Д. Столяренко [70].

Тест «Оценка жизненных и временных перспектив личности», адаптированный Н.И. Никольской, позволяет изучить наличие и специфику жизненных перспектив человека. Данная методика позволяет выявить специфику и уровень жизненной и временной перспективы, который отражает некую «силу» личности, которая позволяет выдерживать

напряжение современной жизни, участвовать в конкурентных процессах современного социального пространства и удерживать в перспективе личные жизненные цели и смыслы.

Методика выделяет десять категорий, в совокупности и представляющие ЖВПЛ (жизненные и временные перспективы личности). К ним относятся четкость целей, творчество при решении задач, автономность, наличие лидерских качеств, решительность и способность рисковать, направленность на непрерывное саморазвитие, требовательность к результату своей деятельности [81].

Тест «Смыслжизненные ориентации» представляет собой адаптированный и модифицированный Л.Д. Леонтьевым опросник, разработанный Л. Махоликом и Дж. Крамбо теста «Цель в жизни» в 60-х гг. 20 века [84].

Методика СЖО позволяет определить степень осмысленности жизни у испытуемых, а также получить информацию о таких личностных конструктах и их содержательных характеристиках как:

- цели в жизни в аспекте значимости в соответствии с идеалами и смыслами жизни личности - субшкала «Цель»,
- актуальное настоящее личности и его наполненность, приносящая удовлетворённость / неудовлетворенность - субшкала «Процесс»,
- отношение личности к прошлому в аспекте личной эффективности и степени удовлетворённости достижениями на предыдущем этапе жизни - субшкала «Результат»,
- отношение к себе, как «способному и ответственному» за жизнь и достижения - субшкала «Локус контроля-Я»,
- отношение к жизни, как к фактору, существующему вне личности, неподдающемуся личному влиянию и ответственному за происходящее в реальной жизни личности (позиция пассивности и зависимости от обстоятельств – н-р, «так получилось», «жизнь так сложилась») – субшкала «Локус контроля-Жизнь».

Методика представлена 20 шкалами - парами утверждений, с которыми испытуемый должен согласиться/не согласиться и отметить степень своего согласия с ним. Результаты обрабатываются в соответствии с методическими рекомендациями автора и в итоге тест предоставляет возможность увидеть имеются ли у респондентов ориентиры на будущее и существуют ли они в виде целей, определить отношение их с «настоящим» и выделить степень удовлетворённости или полную ориентацию на довольство в настоящем («гедонистические ориентации»). Также методик предусматривает информацию о удовлетворённости личности имеющимися у нее достижениями, полученными в прошлом и понимание степени собственного участия в своей жизни, возможности выбирать и организовывать ее по своему усмотрению («жизнь в моих руках» или «жизнь-хозяйка» и значит выбирать бессмысленно») [39].

Другой методикой, отобранной нами, стала методика, направленная на изучение самооценки, разработанная Л.Д. Столяренко. Выбор именно этой методики был обусловлен ее информативностью. Так, она позволяет определить самооценку личности на предмет соответствия ее категориям адекватности, то есть, случаи, когда представление личности о себе и своих особенностях реалистично и построено на оценке реальных фактов самореализации. Помимо этого, эта методика показывает содержание идеального Я личности, на основании чего возникает оценка себя (Я-реального). Также, интересным в этой методике является возможность получить информацию о самооценке человека в различных сферах своей активности – общении, деятельности, поведении, а также в аспекте переживаний личности. Дополнительной возможностью, предоставляемой методикой, является возможность проанализировать идеалы личности и на основании этого определить ценностные ориентиры, причем как индивидуально, так и в группе, если группа однородна по своим характеристикам. Полученные данные обрабатываются в соответствии с

методическими требованиями и анализируются на основании норм, заложенных автором теста [70].

Экспериментальное исследование психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте реализовывалось нами в соответствии методологическими и методическими требованиями, предъявляемыми к такому роду исследований в психологии. Сбор всех данных и сама процедура тестирования проводились корректно и в соответствии с требованиями. В ходе сбора эмпирических данных соблюдался принцип соблюдения конфиденциальности, данные о личности были зашифрованы, о чем сообщалось испытуемым. Это, на наш взгляд, обеспечивало большую открытость респондентов и достоверность полученных данных.

На этапе разработки и апробации программы психологической помощи при планировании жизненных перспектив мы использовали требования к организации психологической помощи, требования к разработке программ развития и профилактики, а также требованиями по организации и реализации работы в рамках помогающих практики.

Для апробирования разработанной программы нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы, где испытуемые экспериментальной группы стали участниками целенаправленной работы, а испытуемые контрольной группы в работе программы помощи при планировании жизненных перспектив не участвовали. Данный подход позволил нам проанализировать эффективность программы и выделить динамику изменений или наметившиеся тенденции в осознании испытуемыми собственных жизненных перспектив.

После реализации основных задач были изучены и проанализированы динамические характеристики содержания жизненных перспектив личности у испытуемых экспериментальной и контрольной группы, что позволило сделать выводы о необходимости и актуальности программ, помогающим

личности в юношеском возрасте на этапах жизненных выборов и самоопределения.

## **2.2 Эмпирическое изучение особенностей жизненных перспектив личности юношеского возраста**

Первым шагом на этапе сбора эмпирических данных (на констатирующем этапе экспериментального исследования) было выявление жизненных перспектив личности при помощи теста «Оценка жизненных и временных перспектив личности», адаптированный Н.И. Никольской [81].

Для получения эмпирических данных испытуемым был предложен рабочий материал в виде опросника, который содержит 30 вопросов и пять вариантов выборов, из которых испытуемый должен выбрать один.

Методика позволяет выделить состояние и проявленность таких качеств личности как четкость целей, творчество при решении задач, автономность, наличие лидерских качеств, решительность и способность рисковать, направленность на непрерывное саморазвитие, требовательность к результату своей деятельности.

Также совокупные показатели по качествам личности позволяют сделать вывод о конкурентоспособности личности каждого испытуемого, которая отражает способность и готовность личности осуществлять свои цели и планы, а также саму себя даже в жестких и не всегда благоприятных условиях высокой конкурентности, присущей современной ситуации.

Полученные данные по методике ЖВПЛ были нами обработаны и проанализированы. Так были получены следующие результаты (Таблица 1):

Таблица 1 – Сводные результаты по методике ЖВПЛ, отражающие уровень конкурентоспособности личности (групповые показатели).

Уровень конкурентоспособности	Тестовые нормы (в баллах)	Испытуемые (n=22)
Очень высокий	141-150	7,14%

Продолжение таблицы 1

Выше среднего	100-140	18,2%
Средний уровень	81-99	31,8%
Ниже среднего	39-80	31,8%
Низкий уровень	30-38	13,6%

Отразим наглядно полученные данные по конкурентоспособности в группе испытуемых на диаграмме (Рисунок 1).

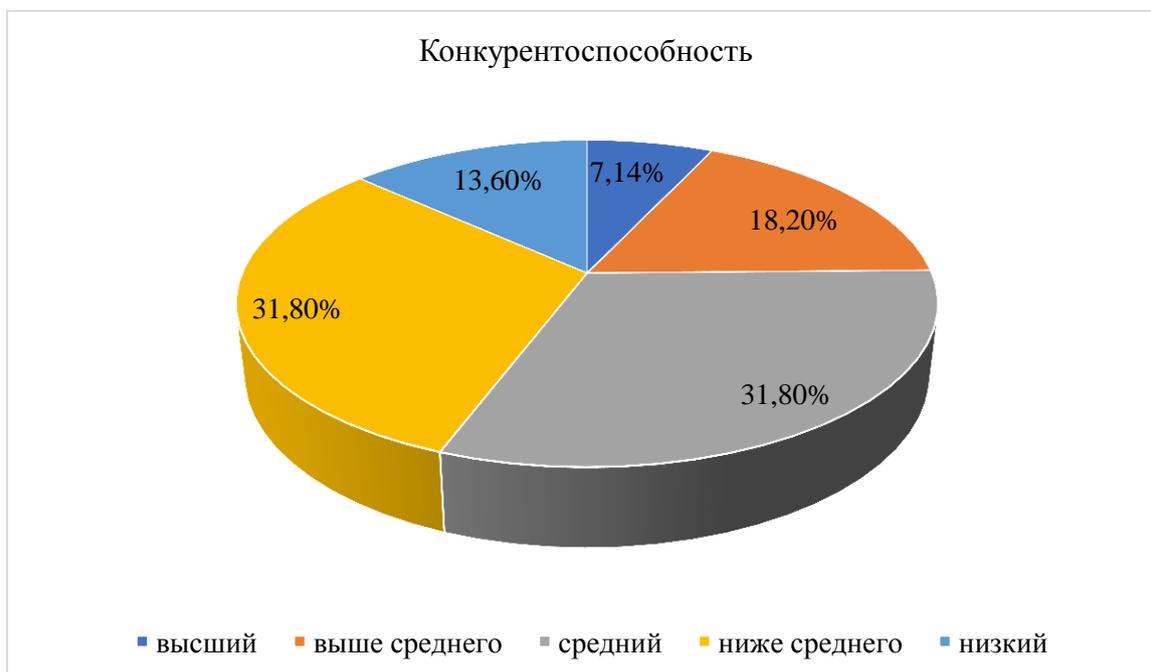


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по показателям конкурентоспособности личности

Из представленных данных видно, что преобладающими являются средний и ниже среднего уровни сформированности конкурентоспособности личности, отражающего сформированность необходимых для этого качеств и свойств личности.

Далее рассмотрим сформированность этого отдельно у юношей и девушек (Таблица 2).

Таблица 2 – Сформированность конкурентоспособности личности по методике ЖВПЛ у испытуемых юношей и девушек.

Уровень конкурентоспособности	Тестовые нормы (в баллах)	Юноши	Девушки
Очень высокий	141-150	0%	7,14%
Выше среднего	100-140	25%	14,3%
Средний уровень	81-99	12,5%	42,9%
Ниже среднего	39-80	37,5%	28,6%
Низкий уровень	30-38	25%	7,14%

Для наглядности представим полученные данные о конкурентоспособности личности испытуемых-девушек на диаграмме (Рисунок 2).

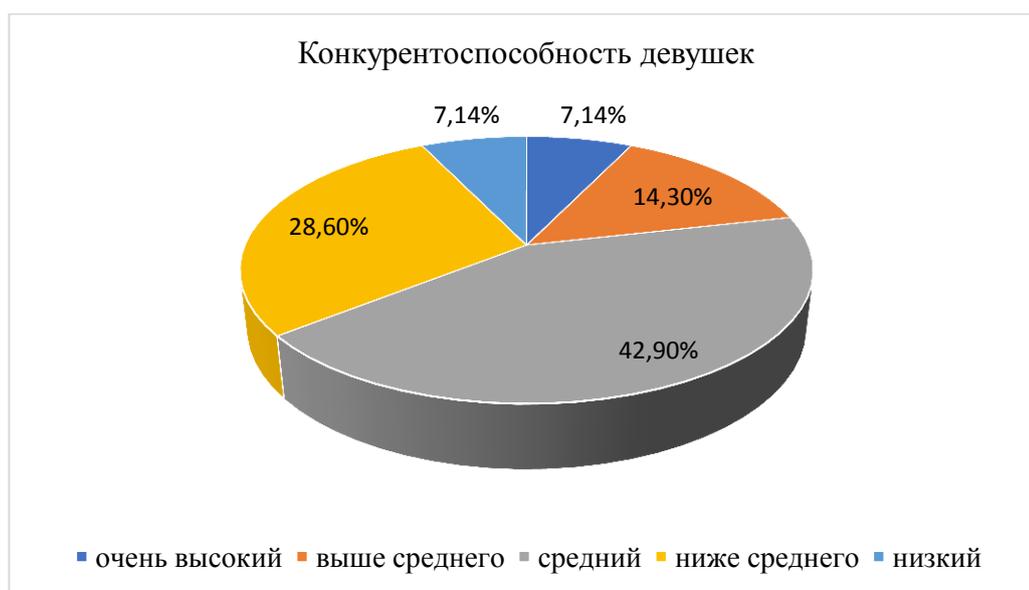


Рисунок 2 – Представленность распределения группы испытуемых-девушек по конкурентоспособности

Полученные данные отражают готовность личности к социальному «соревнованию», т.е., степени готовности выдерживать напряжение и направление жизни в ходе собственной самореализации.

Из диаграммы видно, что у девушек лишь одна имеет высокие показатели по этой категории, остальные же распределились в рамках

средней и ниже средней выраженности нужных качеств для конкурентоспособности.

Представим наглядно данные о конкурентоспособности испытуемых-юношей (Рисунок 3).

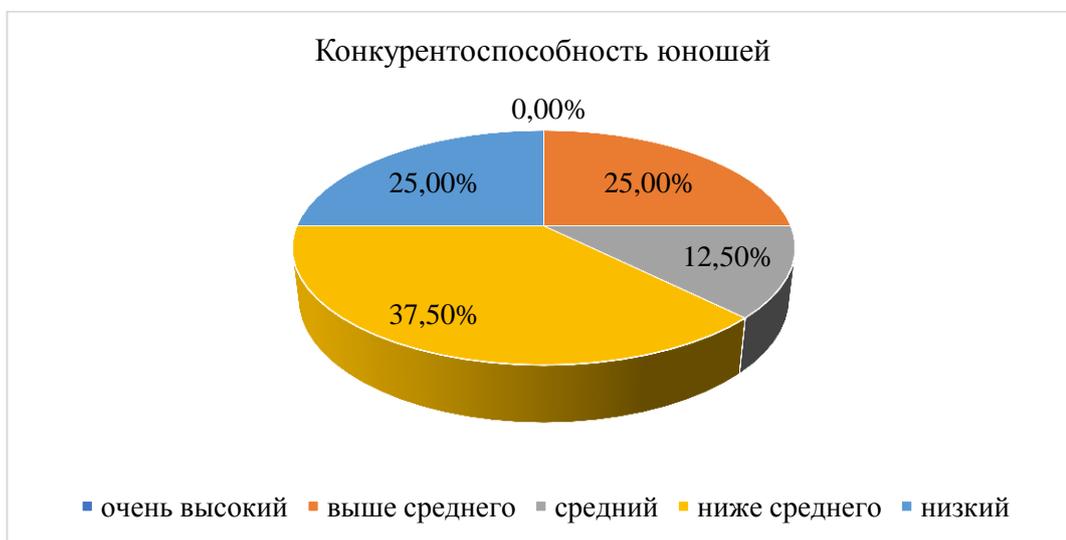
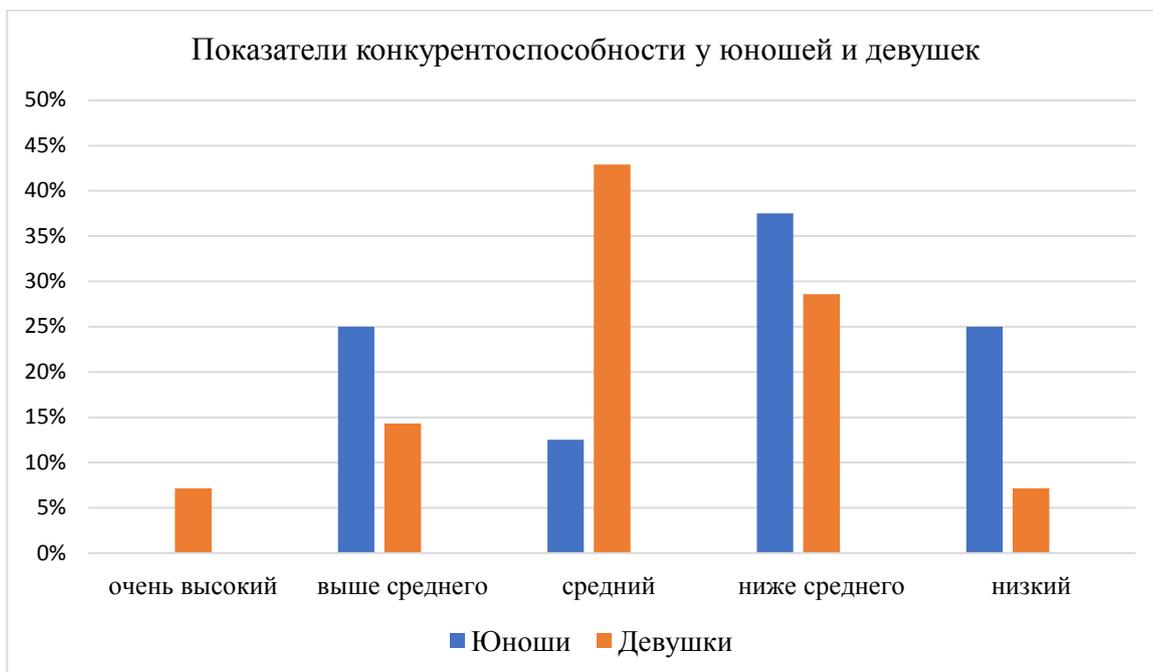


Рисунок 3 – Представленность распределения группы испытуемых-юношей по конкурентоспособности

У юношей результаты несколько иные. Из диаграммы видно, что у них нет ни одного человека с очень высоким уровнем конкурентоспособности. Основная доля испытуемых демонстрирует сформированность нужных качеств в рамках низкого, ниже среднего и высокого уровня.

Наглядно представим сравнение проявленности конкурентоспособности у юношей и девушек на гистограмме (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Сравнение сформированности конкурентоспособности у испытуемых юношей и девушек**

Из гистограммы видно, что между юношами и девушками существует различие по сформированности качеств личности, образующих способность к конкуренции, позволяющей удерживать целенаправленность жизни в аспекте личных жизненных перспектив.

Следует отметить, что в рамках нашего исследования нам были более интересны данные, отражающие те качества личности испытуемых, которые обеспечивают сводный показатель конкурентоспособности. В связи с этим они нами были подробно проанализированы и результаты анализа нам представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Показатели сформированности качеств личности испытуемых, образующих конкурентоспособность (совокупные показатели)**

Испытуемые	Испытуемые (n=22)					
	Уровень сформированности	Высокий	Выше сред.	Средний	Ниже сред.	Низкий
Шкалы / качества личности						
Цели и ценностные ориентации – размытые/четкие		0% (0)	13,6% (3)	31,8% (7)	36,4% (8)	18,2% (4)
Трудолюбие – ленность		13,6% (3)	9,1% (2)	59,1% (13)	13,6% (3)	4,5% (1)

Продолжение таблицы 3

Творческая - консервативность	0% (0)	18,2% (4)	68,2% (15)	9,1% (2)	4,5% (1)
Готовность к риску - осторожность	4,5% (1)	18,2% (4)	9,1% (2)	68,2% (15)	0% (0)
Независимость - внушаемость	13,6% (3)	22,7% (5)	31,8% (7)	22,7% (5)	9,1% (2)
Лидер - ведомый	9,1% (2)	13,6% (3)	50% (11)	18,2% (4)	13,6% (3)
Способный к саморазвитию - остановка саморазвития	0% (0)	9,1% (2)	54,5% (12)	22,7% (5)	13,6% (3)
Стрессоустойчивость	0% (0)	18,2% (4)	54,5% (12)	18,2% (4)	9,1% (2)
Профессиональный интерес (устойчивый – неустойчивый)	22,7% (5)	13,6% (3)	45,5% (10)	18,2% (4)	0% (0)
Стремление к продуктивности, к высокому качеству конечного продукта	9,1% (2)	13,6% (3)	68,2% (15)	9,1% (2)	0% (0)

Представим полученные данные о развитости отдельных качеств и свойств личности, образующих конкурентоспособность человека наглядно (Рисунок 5).

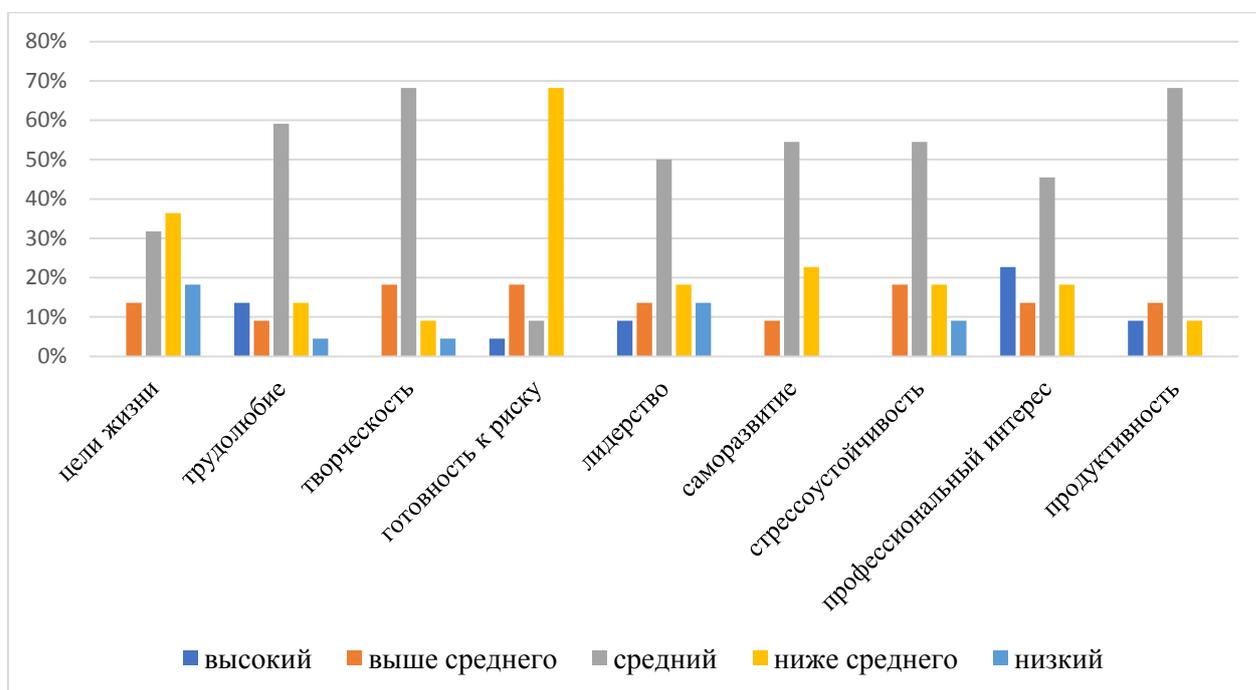


Рисунок 5 – Сформированность качеств личности испытуемых, образующих конкурентоспособность (совокупные показатели)

Представленные данные позволяют увидеть неравномерность сформированности отдельных качеств личности испытуемых. Так, такие

качества, как стрессоустойчивость как способность личности справляться с ситуациями стресса и некая выносливость личности, готовность к риску как осознание неопределенности будущего и способность действовать в ситуациях неопределённости, творчество как способность искать и находить собственные и не вполне стандартные решения жизненных задач недостаточно проявлены в данной группе испытуемых (средний и ниже среднего уровень развития). Такие категории, необходимые для самореализации, как стремление к продуктивности, трудолюбивость как умение продолжать деятельность до момента создания продукта и потребность в саморазвитии также проявлены в недостаточной степени у большинства испытуемых.

Особое внимание мы обратили на степень сформированности таких компонентов исследования, как профессиональный интерес и цели в жизни. Здесь следует отметить, что профессиональный интерес вполне выражен у испытуемых, а вот категория целей в жизни и ценностных ориентаций выражены у испытуемых недостаточно четко. Интересным здесь является на наш взгляд расхождение профессиональных жизненных перспектив и общежизненных перспектив, где первая выглядит по данным диагностики вполне сформированной, а вторая – совсем не проявлена и имеет размытые цели. Это вполне может означать, что профессиональный интерес как бы отделен в понимании личности от общежизненных целей и ценностей жизни. А также это может говорить о социальной необходимости определиться в профессиональных выборах, т.е., вынужденности сделанных выборов в пространстве жизненных перспектив. Это обусловило выбор личности в раннем юношеском возрасте в пространстве ближайшего будущего, которое не интегрировано в целостную жизненную перспективу личности.

Также, изучив данные, можно сделать вывод о недостаточной сформированности не только жизненной и временной перспективы, но и недостаточном уровне «силы личности», т.е., такого уровня развитости свойств и качеств, который бы позволял выдерживать напряжение и темп

современной жизни, участвовать в конкурентных процессах современного социального пространства и, удерживая в перспективе личные жизненные цели и смыслы, целенаправленно двигаться по выбранному маршруту жизни.

Эти данные вполне соответствуют теоретическим положениям об особенностях данного возраста о противоречиях в сфере жизненных перспектив и их малой структурированности.

Следующим шагом в эмпирическом исследовании жизненных перспектив личности было исследование их смысложизненных ориентаций при помощи методики СЖО (Д.А. Леонтьев).

В ходе выявления смысложизненных ориентаций личности мы определяли наличие ценностных целей у испытуемых, их отношение к собственному актуальному настоящему и самоощущение себя в нем, а также позиции личности по отношению к значению собственного участия в своей жизни и возможности достижения значимых целей посредством собственной целенаправленной активности.

В целях сбора информации по методике СЖО нами были предложены испытуемым индивидуальные бланки с 20-ю полярными утверждениями и оценочной шкалой, представленной 7-ю вариантами проявленности. Испытуемый должен при ответе указать на шкале в какой полярности и в какой степени существует каждое утверждение в его индивидуальной жизни. Для подсчета и последующего анализа полученных данных важно понимать, что испытуемому в тесте предоставляется также возможность выразить нейтральную позицию (значение «0»). Это может означать как присутствие и того и другого, так и желание уйти от прямого высказывания по определенному поводу.

При обработке нами в соответствии с требованиями проводился суммарный подсчет баллов по восходящим и нисходящим шкалам, которые переводятся в установленные стандартные показатели.

Обработка данных, полученных в бланках ответов испытуемых, показала следующие результаты (Таблица 4).

Таблица 4 – Выраженность субшкал в смысложизненных ориентациях испытуемых по методике СЖО (n=22)

Субшкалы Испытуемые (код)	Цели	Процесс	Результат	Локус- Я	Локус- Жизнь	Общий показатель ОЖ	Уровень
1	2	3	4	5	6	7	8
1-ж	31	27	25	20	27	130	средний
2-ж	29	27	22	15	29	122	средний
3-м	20	26	20	20	21	107	средний
4-ж	34	30	26	18	28	136	высокий
5-м	19	24	21	17	29	110	средний
6-ж	31	30	24	17	26	128	средний
7-ж	19	22	24	18	20	103	низкий
8-ж	28	29	24	17	29	127	средний
9-ж	18	26	16	15	28	103	низкий
10-ж	19	25	17	13	25	99	Низкий
11-м	35	32	26	23	26	142	высокий
12-м	21	17	18	16	22	94	низкий
13-ж	27	28	23	17	26	121	средний
14-ж	16	17	14	13	24	84	низкий
15-м	22	24	20	18	26	110	средний
16-ж	15	12	16	12	22	77	низкий
17-м	16	17	12	14	16	64	низкий
18-ж	28	27	23	18	27	123	средний
19-м	34	32	27	24	30	147	высокий
20-м	17	16	12	12	17	74	низкий
21-ж	29	17	25	19	29	119	средний
22-ж	18	20	20	17	27	102	средний

Представленные данные были проанализированы, благодаря чему испытуемые были систематизированы по уровню сформированности смысложизненных ориентаций личности (Таблица 5).

Таблица 5 – Уровень сформированности смысложизненных ориентаций у испытуемых

Уровень сформированности СЖО	Количество	Процент в группе испытуемых
Высокий уровень	3	13,6%
Средний уровень	11	50%
Низкий уровень	8	36,4%

Представим наглядно распределение в группе испытуемых сформированности смысложизненных ориентаций (Рисунок 6).



Рисунок 6 – Распределение уровня сформированности СЖО в группе испытуемых

Также нами были проанализированы результаты по каждой из субшкал, представленных в тесте. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сформированность СЖО по отдельным субшкалам в группе испытуемых.

Субшкала \ Уровень	Цели	Процесс	Результат	Локус-Я	Локус-Жизнь
Высокий	13,6% (3)	18,2% (4)	18,2% (4)	9,1% (2)	0%
Средний	31,8% (7)	54,5% (12)	50% (11)	54,5% (12)	90,9% (20)
Низкий	54,5% (12)	27,3% (6)	31,8% (7)	36,4% (8)	9,1% (2)

Представим полученные данные на гистограмме (Рисунок 7).

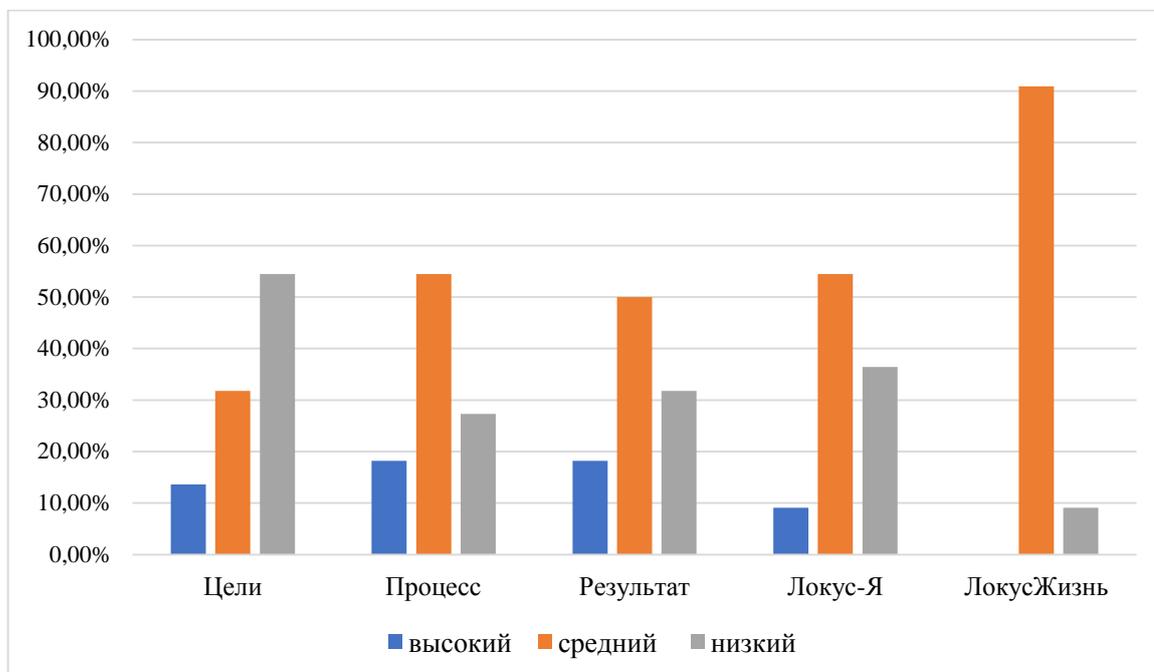


Рисунок 7 – Сформированность СЖО по отдельным субшкалам

Количественный анализ субшкал позволяет сделать некоторые выводы о состоянии смысложизненных ориентаций у испытуемых, а также представлений личности о своей жизни, своей роли в ней, своем будущем и отношении к всем этим параметрам (по каждой субшкале).

Так, результаты показывают очень низкий процент испытуемых с четкими представлениями о целях жизни и жизненных перспективах. В данной группе испытуемых средний и преобладающий низкий уровень по этой субшкале свидетельствует о том, что респондентам присуща большая фиксация и ориентированность на настоящем и ориентация на сегодняшний день. Данное состояние временной перспективы в юношеском возрасте не способствует, как правило, целенаправленной активности личности и ее мобилизованности на решение актуальных задач.

Данные по субшкале «Процесс», который автором теста называется, как «интерес и эмоциональная насыщенность жизни» [39] отражают среднюю удовлетворенность текущим положением дел и можно предположить, что особого интереса для большинства испытуемых настоящее не представляет.

Данные по субшкале «Результат», отражающий «удовлетворенность самореализацией» [39] показывают, что испытуемым не свойственно ощущение удовлетворённости, хотя средние показатели скорее свидетельствуют об оценке этой стороны своей жизни как нормальной. При этом треть испытуемых скорее неудовлетворены осмысленностью и результативностью своей предшествующей активности.

Субшкалы «Локус» демонстрируют отношение к себе как к человеку, способному не только создать, организовать собственную жизнь в соответствии с собственными целями и планами (Локус-Я), но и контролировать ее настолько, чтобы все решения воплощать в жизнь в соответствии со своими целями и планами (Локус-Жизнь).

Результаты, продемонстрированные испытуемыми, показывают, что им присуще преобладание представлений о том, что они недостаточно сильны, чтобы свободно выбирать свои маршруты в соответствии со своими жизненными перспективами и целями, а активно и ответственно организовывать свою жизнь, по их мнению, им также доступно лишь в ограниченной степени. Больше трети испытуемых вообще не считают для себя возможным создавать своей жизни желаемые события.

Практически все испытуемые считают, что контролировать свою жизнь возможно лишь в относительном и ограниченном количестве, а десятая часть испытуемых по отношению к своей жизни настроены фаталистично.

Обобщая все результаты качественного анализа, можно сказать, что большинство испытуемых не только имеют размытые цели жизни и мало структурированные перспективы, но и не совсем уверены в том, что их активность, целенаправленность и продуктивность позволит создавать желаемые события в жизни и воплощать ценностные жизненные перспективы.

Также нами был применен тест, позволяющий изучить самооценку личности. Для этого мы использовали тест «Самооценка» Л.Д. Столяренко [70].

Данная методика позволяет выявить уровень самооценки, который может быть представлен пятью уровнями. В тесте используется принцип ранжирования предложенных характеристик личности (всего 20) по степени предпочитаемости (в идеале – Я-идеальное) и по степени представленности (Я-реальное) у личности испытуемого.

Результаты обрабатываются по следующему алгоритму:

- 1 шаг -  $D_i = R_i(1) - R_i(2)$  } – всего 20.
- 2 шаг -  $D_i^2$  }
- 3 шаг -  $(D_i^2_1 + D_i^2_2 + D_i^2_3 + \dots + D_i^2_{19} + D_i^2_{20}) \times 6 : (n \times n \times n - n) = \chi$
- 4 шаг -  $1 - \chi$  (коэффициент ранговой корреляции).

В результате методика позволяет определить самооценку человека в рамках 7 уровней.

Обработка полученных данных (n=22) показала, что:

- неадекватно низкий уровень – 0%;
- низкий уровень – 13,6% (3 человека);
- ниже среднего – 4,5% (1 человек);
- средний – 0%;
- выше среднего – 0%;
- высокий уровень – 27,3% (6 человек);
- неадекватно высокий уровень – 54,5% (12 человек).

Отразим полученные результаты на диаграмме (Рисунок 8).

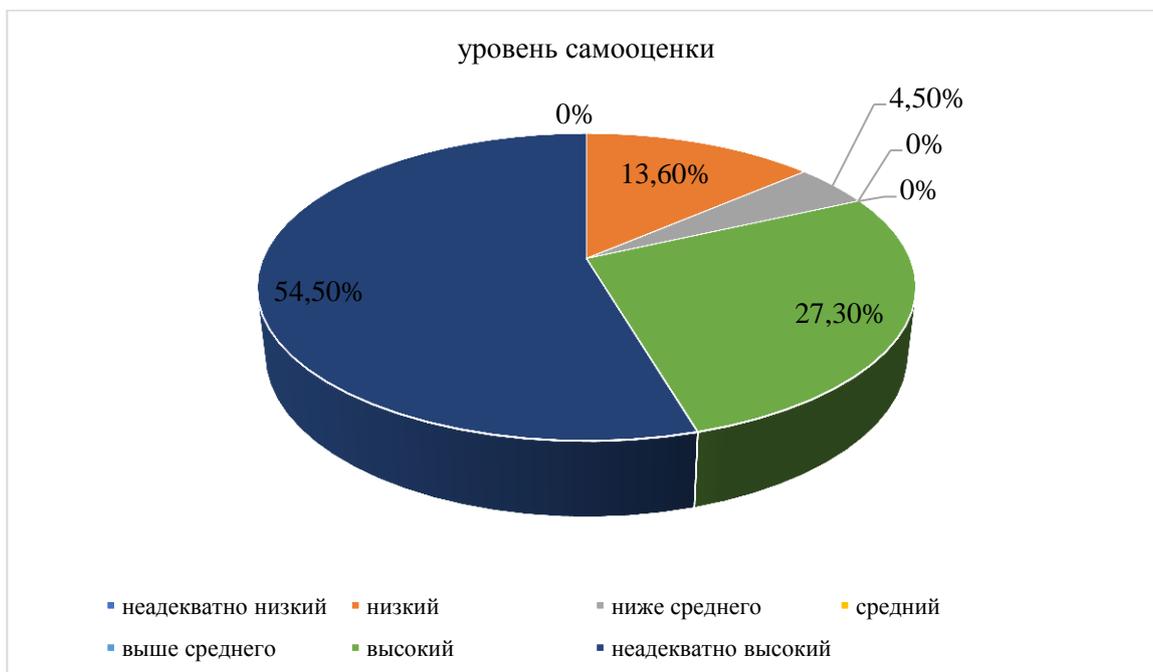


Рисунок 8 – Уровень самооценки испытуемых

Полученные результаты продемонстрировали неблагополучие в отношении оценивания личностью самой себя. Почти все испытуемые (81,8%) показали высокий и неадекватно высокий уровень самооценки. Ни одного человека нет с адекватной или близкой к адекватной самооценке, а 13,6% имеют заниженную самооценку. Данные результаты в общем показывают неблагоприятные результаты по самоотношению личности испытуемых. Так неадекватно завышенная самооценка характеризует личность с искаженным образом Я. Искажение касается заметной идеализацией собственной личности, выражающейся в субъективной реалистичности идеи личной значимости и ценности для других, для деятельности. Этим людям свойственно считать себя правыми и практически «безупречными», а содержание их жизненных перспектив как правило не соотносится с личными способностями и возможностями. Также, человек с такими неадекватно высокими представлениями о себе теряет способность реалистично оценивать события жизни как в межличностных отношениях, так и поведенческо-деятельностной сфере. Им свойственен эмоциональный подход в оценке происходящего, обусловленный потребностью защитить свое представление о себе от объективной реальности, т.е., рациональный

подход ими практически не используется. При этом особенностью реакций на объективную оценку их проявлений и продуктов деятельности является склонность интерпретировать ее как пустые придирки, желание принизить, как проявление несправедливости, а также как зависть или влияние неблагоприятных состояний. Другими словами, человек с неадекватно завышенной самооценкой не видит или игнорирует собственную роль и ответственность за результаты своей деятельности и поведения во всех сферах жизни. Это понятным образом приводит к стагнации в развитии в целом и существенно ограничивает развитие необходимых компетенций – социальных, личностных, профессиональных и пр. Данные особенности называют «аффектом неадекватности» [70] и считают существенной деструкцией личности, требующей коррекции.

Заниженная самооценка также негативно влияет на самореализацию личности. Но, в этом варианте самоотношения человек как правило, напротив, не видит в себе способностей и возможностей для реализации своих жизненных перспектив. Им свойственна излишняя критичность и требовательность к себе, которая тоже не опирается на реалистичный анализ (т.е., также эмоциональная, но в противоположном «полюсе»).

Полученная картина самооценки испытуемых показывает, что им свойственно видеть себя в более лучшем свете и считать, что качества, которые они считают «идеальными», присущи и им практически в полной степени и наоборот. Данная тенденция может говорить о наличии комплекса превосходства, как способа компенсации тревоги относительно собственной личности, своих возможностей и ценности (по А. Адлеру). Эти результаты оцениваются как неблагоприятные, потому что личность не видит перспектив своего роста и развития, так как ей просто некуда и незачем развиваться – «Я-Реальное = Я-Идеальное» (по К. Роджерсу) [61]. В группе данных респондентов люди, получившие результаты о том, что у них более низкая самооценка, имеют более положительный прогноз по коррекции самоотношения и личностному развитию.

Общим и для крайне высоких и для низких оценок личности является нарушение в системе самоконтроля и самоуправления. Это негативно влияет на движение человека к собственным ценностным целям в соответствии с перспективами жизни и имеющимися «проектами» будущего, так как реализация себя требует воли, целенаправленной активности, способности выдерживать напряжение и преодолевать препятствия.

Таким образом, проведенный на первом этапе исследования сбор данных о жизненных перспективах личности и ее особенностях позволил получить представление о ценностно-смысловой сфере личности, ее содержании и специфике целей и ценностей.

### **2.3 Разработка и апробация программы психологической помощи при планировании жизненных перспектив в юношеском возрасте**

Следующим этапом нашего исследования стал этап экспериментального изучения организации психологической помощи при построении жизненных перспектив личности в юношеском возрасте.

Основной целью этого этапа является разработка программы психологической помощи, которая бы имела положительный эффект в решении личностью юношеского возраста задач конструктивного построения своего временного будущего и жизненных перспектив.

На основании возрастных особенностей личности в юношеских периодах развития мы ориентировались на развивающий и профилактический характер психологической помощи, где основным должно было стать создание условий, благоприятных для самоанализа, выявления деструктивных компонентов и их последующей реконструкции.

Такими условиями на наш взгляд являются безоценочное принятие личности, обратная связь, психотехнологическое оснащение работы программы, отбор методов и средств, целесообразных поставленным

задачам, практико-ориентированность и актуальность для испытуемых всех поставленных задач.

Обозначенные выше цели и параметры программы были реализованы в формирующей работе с испытуемыми, которая представляла собой систему занятий (встреч) в рамках разработанной программы психологической помощи. В ходе этих занятий и проводилась апробация программы.

При разработке программы мы опирались на теоретические факты о жизненных перспективах и их специфике в юношеском возрасте, полученные нами в ходе теоретического анализа проблемы исследования.

На этом же основании была сформулирована цель и задачи программы, а на основании анализа имеющихся в современной практической психологии методов, средств и стратегий развития и коррекции нарушений жизненных перспектив личности были определена логика программы и отобраны психотехнические средства, приемы и упражнения.

Также программа строилась с учетом необходимости создания оптимального эмоционального фона личности при построении ею проектов будущей самореализации и актуализации необходимой рабочей мотивации, способной обеспечить не только активность испытуемых в работе в программе, но и поддержать ее (активность) на нужном уровне при внедрении достижений в реальность жизни в ходе собственной самореализации.

В программе были интегрированы такие виды деятельности как психологическая диагностика, психологическое просвещение и психологическая профилактика, реализуемая посредством постановки развивающих задач и применения стратегий стимулирования развития.

Обоснованность интеграции указанных видов деятельности практического психолога построена на возрастных особенностях юношеского возраста и ориентиров в личностном развитии юношей, существующих в виде таких новообразований как самопознание, осознание своего Я, качественная рефлексивность, содержательность и адекватность

образа Я, осознанность перспектив самореализации (профессиональной и личностной) и осознанности и реалистичности жизненных перспектив. То есть, разработанная нами программа психологической помощи имеет значимость для развития необходимого уровня зрелости всех личностных сфер в юношеском периоде развития.

Задачи психологического просвещения решались посредством информационных мини сообщений в аспекте их практико-ориентированности. Также, просвещение было содержательно встроено в ход программы и в решаемые задачи на конкретных ее этапах.

Основным функциональным значением просвещения являлась необходимость объективизации существующих в сознании испытуемых представлений о перспективах жизни, о временном будущем, о роли постановки целей жизни и проектов целеполагания. Научно-практические факты, на наш взгляд, позволят преодолеть сопротивление и защиту личности участников, так как представляют собой не назидательные «советы и рекомендации умудренного опытом взрослого», а объективно существующие данные, полученные и проверенные в научной психологии.

Занятия в программе были построены с использованием интерактивных технологий, активных методов социально-психологического обучения личности, специальных задач и упражнений, в ходе которых у участников могут быть решены задачи самопознания, рефлексии и саморазвития.

Все занятия проводились в рамках групповой работы с учетом требований и рекомендаций к проведению психологического консультирования группы [29, 43].

Программа психологической помощи при планировании жизненных перспектив рассчитана на 12 акад. часов, которые будут реализованы на 4-х встречах, каждая по 3 акад. часа. Программа проводилась в течении 2-недель, частота встреч – 2 раза в неделю.

Работа в рамках каждой встречи организовывалась типично и состояла из 3 частей:

- 1) Вводная часть.
- 2) Содержательная часть.
- 3) Заключительная часть.

Для разработки содержательного компонента программы нами были проанализированы практические психологические методы и приемы, способствующие построению жизненных перспектив, реконструкции будущего, а также помогающие создать целостность будущего и определить место желаемых достижений на временной линии будущего.

Основанием для выбора всех психотехнических приемов стали такие критерии, как:

- возрастная адаптированность,
- доступность применения,
- целесообразность,
- эффективность
- применимость технологий испытуемыми в реальной практике жизни.

Цель программы психологической помощи при планировании жизненных перспектив:

– обеспечение психологической помощи и создание благоприятных условий для эффективного планирования индивидуальных жизненных перспектив в юношеском возрасте и актуализация личностных ресурсов, необходимых для самопомощи при дальнейшей самореализации.

Задачи:

1. Обеспечить благоприятные психологические условия для работы группы испытуемых по планированию жизненных перспектив.
2. Сформировать представления о жизненных перспективах личности и их функциональной значимости для успешной самореализации личности.

3. Сформировать эмоционально-положительное отношение к самоанализу, рефлексии и их значимости при планировании личной активности по ходу жизнедеятельности во всех сферах самореализации.
4. Создать условия для формирования оптимального самоотношения и адекватной самооценки личности как ресурса для построения конструктивных перспектив и условия непрерывного личностного роста и развития.

При разработке программы и при отборе практического методического (рабочего) материала нами были использованы разработки и научно-практические материалы таких ученых, как Ф. Мелджес [86], Ф. Зимбардо [23], М. МакКей, П. Фаннинг [45], И.Г. Малкина-Пых [46], Л.М. Крыжановская [33], И.А. Ральникова [63], Дж. Харрис [74], Н. Осухова [55] и др.

Программа психологической помощи при планировании жизненных перспектив личности в юношеском возрасте

Программа, разработанная нами, направлена на обеспечение психологической помощи и создание благоприятных условий для эффективного планирования индивидуальных жизненных перспектив в юношеском возрасте, а также для актуализации личностных ресурсов, необходимых для самопомощи при дальнейшей самореализации.

Работа программы представляет собой непосредственное взаимодействие группы участников с использованием специально подобранных методов, приемов и технологий.

В программе используются элементы психологической диагностики, психологического просвещения, активного социально-психологического обучения и развития личности.

Интегративный подход, используемый нами в организации психологической помощи, позволяет обеспечить участникам рефлексивный анализ, когнитивный подход при работе с содержанием сознания, а также

деятельностный подход при организации жизненных перспектив и личного будущего.

Работа в программе предполагает четыре встречи по 3 акад. ч., всего 12 акад. часов. Каждая встреча соответствует единой установленной структуре и содержит введение, содержательную часть и заключение.

Все занятия и соответственно методы и приемы организованы в строгой последовательности в соответствии с требованиями процессуального подхода:

- 1) осознание специфики и содержания жизненных перспектив, имеющих на данный момент,
- 2) выделение неконструктивных его особенностей и компонентов,
- 3) формирование новых, более конструктивных вариантов построения жизненных перспектив,
- 4) формирование положительной мотивации на реализацию разработанных проектов будущего,
- 5) актуализация личностных ресурсов и творческой для эффективной самореализации.

На первой встрече происходит вовлечение участников в обсуждение проблемы жизненных перспектив и ее актуальности для жизненной эффективности. Основным методом – дискуссия, свободная беседа, обсуждение теоретических тезисов по обсуждаемой проблеме, информирование в целях просвещения.

На последнем, заключительном, занятии проводится подведение итогов и актуализация достижений с целью их преемственности и переноса в практику жизни. Методы – обратная связь, резюмирование, групповая разработка проектов и рекомендаций для эффективного внедрения в жизнь приобретённых навыков.

Принцип организации занятий на содержательном этапе работы.

Занятия были организованы в соответствии с методолого-методическими рекомендациями и имели типичные этапы. Начальным

этапом всех занятий был этап «Встреча-приветствие», целью которого являлось создание психологически комфортной ситуации взаимодействия, снятие социально обусловленного напряжения, установление правил и отношений безоценочного принятия и открытости. Также в начале каждой встречи создавалась установка на продуктивную и лично значимую работу.

Следующим этапом каждого занятия была содержательная работа в рамках сути процесса. Здесь, в зависимости от задачи, применялись диагностические, аналитические или трансформационные методы и приемы, а результаты их проработки обсуждались по принципу обратной связи. Обязательным моментом каждого занятия являлся этап завершения работы, где решались задачи резюмирования и закрепления достигнутого на встрече, а также давались домашние задания. Также одной из важных задач завершающего этапа являлось закрепление положительного настроения и эмоционального состояния.

#### Содержание программы психологической помощи при планировании жизненных перспектив личности в юношеском возрасте

##### Занятие 1. (3 акад. ч.)

Тема «Жизненные перспективы и личное будущее».

Цель: постановка проблемы жизненных перспектив и работа над осознанием содержательных элементов индивидуальной картины будущего.

Методы: групповая дискуссия, экспресс-диагностика, метод рефлексивного анализа, метод обратной связи.

1. Постановка проблемы жизненных перспектив личности и ее значение в личной эффективности при самореализации.

Вопросы для обсуждения:

- Жизненные перспективы – пустое мечтанье или рабочий инструмент?
- Можно ли планировать свою жизнь?
- Жизнь «случается» или создается?

- Нужно ли самоорганизовывать свою активность и как не попасть «впросак»?

Форма проведения обсуждения – свободное высказывание мнений, иллюстрация примеров из жизни и их обсуждение, объяснение обсуждаемой проблемы с точки зрения науки.

Роль ведущего – структурирование высказываний, выделение существенного, построение тезисов, необходимых для активации интереса и внимания к предстоящей работе. Акцентирование приоритетов программы и выделение параметров ожидаемой результативности.

2. Работа над созданием атмосферы безоценочного принятия, открытости, дружелюбия. Обсуждения правил группы, их принятие и получение согласия участников на их соблюдение. Принятые правила работы вывешиваются в виде плаката, функция которого удерживать работу в рамках правил на всех последующих этапах работы.

### 3. Экспресс-диагностика и рефлексивный анализ ее результатов.

Цель – распознавание индивидуальных жизненных перспектив и работа над их осмыслением.

Методы:

- тест «Циклический тест времени» Т. Коттла [18],
- методика неоконченных предложений Ж. Нюттена для исследования временной перспективы (в адаптации Н.Н. Толстых) [53],
- метод рефлексивного анализа,
- метод обратной связи.

Оборудование и материалы: листы бумаги А4, бланки к методике «Незавершенные предложения», карандаши, ластик.

Организация работы

А) «Циклический тест времени». Испытуемым предлагают нарисовать три круга, означающих личное прошлое, настоящее и будущее, поясняя, что круги надо нарисовать так, чтобы они отражали индивидуальное представление о времени жизни. Дополнительно поясняют, что круги могут

иметь разную величину и быть расположены так, чтобы, по мнению личности, как можно лучше отразить существующую модель.

Для облегчения выполнения задания испытуемым предлагается закрыть глаза и представить себе варианты моделей, не оценивать и не анализировать ту модель, которая возникает в их воображении, а просто отразить свой вариант на бумаге. Время работы – 10 минут.

По завершении рисования испытуемым необходимо отметить на рисунке прошлое, настоящее и будущее и выделить чувства и мысли по поводу своей временной линии. В качестве помощи предлагают представить себе, чтобы они рассказали об этом другому. Далее, испытуемым рассказывают о значении разных вариантов расположения кругов по двум параметрам рисунка – их взаимное расположение и степень связанности, и величина кругов и ее сопоставление для определения значимости для личности того или иного временного отрезка.

Обсуждение:

- круги разорваны, соприкасаются или перекрываются в пространстве времени – трактуется как степень целостности и преемственности прошлого, настоящего и будущего в сознании личности;
- анализ размеров каждого круга и определения величины, отражающей преимущественную значимость прошлого, настоящего или будущего.

При обсуждении задаются помогающие в анализе вопросы, типа «Что означает именно такое расположение?», «Почему нарисовано именно так?» и пр.

Результатом работы является установка на осмысление моделей, и фокусировка на потребности что-то изменить, дополнить или реконструировать.

Б) Методика Дж. Нюттена, названная автором «Метод Мотивационной индукции» (ММИ). Испытуемым раздаются готовые бланки с перечнем

предложений, которые необходимо завершить. Нами была произведена модификация тестового материала в целях адаптации его к цели проектирования жизненных перспектив и решению диагностических задач в рамках групповой работы. Для этого из стандартной методики нами были взяты фразы, только относительно будущего. Для отбора фраз нами был использован «временной код», параметры которого заложены автором теста [53].

В результате участникам было предложено 10 фраз для завершения. Такое изменение стандартной методики было обусловлено потребностью стимулировать осознание участников, сфокусировать их на личном пространстве будущего и содержательности своих представлений. Также благодаря отобраным фразам испытуемые могли бы увидеть эмоциональное отношение к представлениям о своем будущем и к жизненным перспективам.

В бланки, предложенные участникам, были включены следующие фразы: «Я очень хочу..., Я намереваюсь..., Я мечтаю..., Я стремлюсь..., Я буду очень доволен, если..., Я все делаю для того, чтобы..., У меня есть большое желание..., Я буду очень рад, если мне разрешат..., Я буду протестовать, если..., Я стараюсь избежать...» [72].

Время работы – 15 минут.

Результаты анализировались по следующим критериям:

- направленность,
- мотивация (достижения или избегания),
- эмоциональное отношение,
- личная ответственность («стремлюсь» или «ожидаю») и степени активности («мечтаю...», «хочу...» или «стремлюсь...», «делаю все...»).

После индивидуального осмысления проводится групповая работа, обсуждение, обратная связь.

По итогам фокусируется внимание испытуемых на необходимость менять, модернизировать или как-то дорабатывать как модели-круги, так и

варианты завершения предложений. Это было предложено участникам группы в качестве домашнего задания.

Следующий этап занятия был посвящен снятию напряжения, восстановлению групповой сплоченности и формированию положительной мотивации и установки на дальнейшую работу. Для этого использовались психогимнастические приемы и метод с использованием воображения:

– упражнение «Импульс по кругу», где участники вместе с ведущим, встав в круг, передают по кругу рукопожатие. Ведущий регулирует силу и энергичность, определяя нужную степень для формирования нужного состояния (сила, эмоциональность, скорость и пр.). Действие заканчивается по достижению нужного эффекта. Завершение упражнения подчеркивается благодарностью всем участниками посредством групповых аплодисментов [77];

– «Все получится», где участники воображают события и перспективы, вызывающие у них удовлетворенность и положительный эмоциональный отклик. Участникам предлагается использовать в визуализации не только «идеальные» варианты, но и просто приемлемые.

На заключительном этапе встречи проводится групповое обсуждение с элементами обратной связи и резюмирование. Также акцентируется внимание участников на необходимости продолжать работу и выделять образы и картины будущего, фиксируя их либо в вербальном, либо в схематическом вариантах, либо в виде рисунка, т.е. повторяется домашнее задание, сформулированное ранее. Также при выполнении задания просят использовать содержание визуализированных образов при выполнении упражнения «все получится».

Встреча завершается прощанием и групповыми позитивными пожеланиями.

Занятие 2. (3 акад. ч.)

Цель – работа над осознанием индивидуальной жизненной перспективы и выделение в ней аспектов, требующих реконструкции.

Задачи:

- принятие существующей жизненной перспективы и ее осознание,
- формирование установки на возможность ее реконструкции и моделирования,
- формирование установки на самостоятельность выбора и личную активность,
- формирование адекватного «образа-Я».

В начале встречи проводится ритуал приветствия и самораскрытия, где участники делятся настроением, результатами размышлений при выполнении домашнего задания и пр.

На содержательном этапе решение поставленных задач проводится при помощи специальных упражнений и заданий.

«Первичное прояснение будущего» [48].

Упражнение проводится в два этапа.

а) Участникам предлагают ряд вопросов, на которые они должны ответить письменно. Вопросы касаются таких аспектов будущего, как представление о жизни в целом, представление о жизни в ближайшей перспективе и представление о жизни в удаленной перспективе. Помимо этого, включаются вопросы относительно личных способностей, возможностей, навыков, а также относительно представлений личности о предполагаемых преградах, барьерах и препятствиях.

По окончании работы организуется групповое обсуждение с обратной связью.

б) Этап разработки проектов преодоления преград и маршрутов развития способностей и навыков для реализации желаемых перспектив жизни. Работа проводится в мини группах. Результаты представляются группе и обсуждаются. По ходу обсуждения предлагается групповое участие

в усовершенствовании разработанных проектов и предложение рекомендаций и идей.

Данный этап позволяет снизить тревожность в ситуациях оценки продукта деятельности и создать новый опыт самораскрытия и принятия критического анализа. Это способствует гармонизации самовосприятия и формированию адекватной самооценки.

«Целостность образа будущего» [46].

Цель – создание общей картины будущего из отдельных представлений, фрагментов и аспектов жизни.

Упражнение проводится при помощи рисуночных методов арт-терапии и организуется в соответствии с требованиями к реализации этого подхода в психологической коррекции [28].

Оборудование и материалы: листы А 4, карандаши (простые и цветные), фломастеры.

Организация: предлагают нарисовать образ, отражающий будущее, поясняя, что он может быть выражен через любые средства (форма, фигура, цвет) и любым способом / стилем (абстракционизм, символизм, реализм).

По завершению рисования каждый должен выделить и написать чувства, которые возникают в связи с рисунком, с какими желаниями или потребностями он связан, вызывает ли это чувство силы, активности или наоборот, и пр.

Рисунки прорабатываются в микро-группах, где участники делятся своими образами. Цель – получить положительную обратную связь и информацию о выделенными другими ценными или интересными моментами.

Затем по итогу проводится групповое обсуждение.

Упражнение на формирование адекватной самооценки.

Форма – групповая работа.

«Мои замечания и мои комплименты». Цель – формирование толерантности по отношению к критике и способности выделять положительной в личности и говорить комплименты.

На первом этапе каждый сообщает группе, что ему неприятно в поведении других людей (заносчивость, грубость, потребность все время говорить о себе и пр.). Сказанное обсуждается, и ведущий резюмирует обсуждение с целью фокусировки внимания на том, что всем не нравится одно и то же, и здесь у людей существует общность мнений. Подводит итог о влиянии наших внутренних представлений о себе, отражающихся в поведении, деятельности и общении. Далее предлагает потренировать выдержку и навык понимания сообщений о негативной оценке личности. Участниками предлагаются выразить посредством самораскрытия и обратной связи выразить свои впечатления друг о друге. Перед началом работы происходит обучение такого рода высказываниям. Например, «когда ты высказываешься, мне все время хочется тебе противоречить», «когда я хочу высказаться и вижу взгляды, я начинаю беспокоиться и думаю как и что нужно сказать, чтобы вам угодить», «когда...».

Далее проводится работа над умением формулировать положительную обратную связь личности и готовности говорить и принимать комплименты. Предварительно обсуждаются критерии качественного комплимента, который может иметь ценность для личности. Выделяется доминирующая характеристика, позволяющая на вербальном уровне сделать комплимент точным и эффективным (указание в сообщении на какой-либо аспект внешности, поведения или любой сферы личности, видимого для другого и существующего фактически), анализируются фразы, а затем каждый участник заготавливает конструктивную обратную связь в виде комплимента.

Примечание: первый этап упражнения проводится только при благоприятной психологической атмосфере и наличия толерантности в межличностном общении участников группы. Если таких отношений нет,

или есть сомнения по поводу качества и глубины этих отношений в группе, следует сконцентрироваться на положительной обратной связи и комплиментах.

На заключительном этапе занятия проводится групповое обсуждение с элементами обратной связи и резюмирования, подводятся итоги и фокусируется внимание участников на достижениях в ходе занятия.

Также рекомендуется продолжить работу самостоятельно и в качестве домашнего задания участникам поручается вести личный дневник, где они будут записывать все идеи, мысли, чувства (как позитивные, так и негативные), возникающие у них после занятия.

Встреча завершается прощанием и групповыми позитивными пожеланиями.

### Занятие 3.

Цель – формирование устойчивого чувства времени и жизненной перспективы.

Вводный этап – приветствие, обмен чувствами, настрой на продуктивную работу

Основной этап:

#### 1) Упражнение «Лента времени» [75].

Цель – осознание настоящего в потоке жизни и интеграция его с прошлым и будущим личности.

Оборудование: листы бумаги (или что-то их заменяющее: газеты, листовки, журналы и пр.).

Инструкция: участникам предлагается, используя бумагу, выложить модель жизненного пути – «Линию жизни». Поясняется, что можно себя не ограничивать и делать линию длиной не меньше 2-х метров.

Далее даются дополнительные инструкции, где испытуемые должны определить (и отметить) расположение прошлого, настоящего и будущего. Для избегания взаимовлияния участников просят сконцентрироваться на собственных ощущениях и личном восприятии элементов «ленты». После

этого им предлагается сойти с «ленты» и рассмотреть ее со стороны. В результате они должны определить для себя точку (или поле) настоящего и зафиксировать чувства и мысли, возникшие при этом. Все образы должны быть гармонизированы и наполнены положительными чувствами. Это достигается посредством выделения приятных моментов, ситуаций самоуважения, гордости и т.д.

Далее участники должны подвигаться по своей «линии жизни», переживая те или иные чувства. Участниками предлагают идти лицом, или спиной, или другими разными способами, отмечая возникающие чувства и ощущения. После этого необходимо занять всем зону настоящего прочувствовать связанность всех периодов жизни. Цель – интегрировать в сознании прошлое и будущее и ощутить их в настоящем, но с выделением будущего.

По завершению проводится групповое обсуждение, где участники делятся чувствами. Подводятся итоги и закрепляются в сознании преимущества удержания ощущения целостности жизни, где прошлое дает опыт, настоящее его использует, развивает или трансформирует, а будущее планируется и реализуется.

## 2) Упражнение «Разговор с собой из будущего» [9].

Цель – закрепление интеграции отрезков жизненного пути и стимуляция целенаправленной активности в настоящем как условия реализации будущего.

Инструкция: участниками предлагается представить свою будущее и выделить в нем себя и рассмотреть, что будущий Я делает, как живет, где находится и пр. Предлагаются использовать образ кинофильма, который каждый участник как бы смотрит. Визуализация сопровождается инструкциями ведущего – рассмотрите, как вы говорите, выглядите, посмотрите, где вы работаете, рассмотрите ваше рабочее место, одежду и т.д.

Следующий шаг в этом упражнении – разговор с будущим Я. Ведущий продолжает управлять визуализацией и предлагает «вступить в контакт» с

будущим и спросить, чтобы он хотел сказать, посоветовать или что-либо еще.

Завершается визуализация установкой на полученный опыт взаимодействия с будущим и возможностью всегда прийти ля беседы или с вопросами.

Результаты обсуждаются в группе. Делаются выводы о смысле такого взаимодействия и его роли для организации активности в настоящем.

В завершении рекомендуется продолжить работу самостоятельно аналогичным образом и фиксировать в дневнике мысли, чувства или всплывающие образы и идеи.

Встреча завершается прощанием и групповыми позитивными пожеланиями.

#### Занятие 4.

Цель – формирование навыков личной эффективности в настоящем и интеграции этого в жизненную перспективу.

1) Групповая дискуссия на тему: «Цель и будущее. Как быть эффективным».

Цель – создание положительной мотивации на применение стратегий реализации жизненных перспектив и овладение эффективными технологиями целеполагания.

Вопросы для обсуждения:

- Как воплощать жизненные перспективы?
- Как научиться быть эффективным?

Подведение итогов дискуссии и формулирование цели занятия.

2) Упражнение «Моделирование будущего в виде целей» [46].

Упражнение реализуется в несколько последовательных шагов.

Шаг 1. «Мои желания».

Участникам дается инструкция, что им необходимо представить себе желаемое будущее, рассмотреть его и выписать образы в виде личных

желаний. Далее они должны обдумать их, определить их рейтинг по степени важности и переформулировать их в виде целей.

Шаг 2. «Мои цели».

Далее необходимо сфокусировать внимание на их достижимости, выделить препятствия и ограничения, сформулировать при каких условиях цели могут быть достигнуты.

Шаг 3. «Мои действия».

Также участникам предлагается описать свои действия, которые они должны совершить для реализации целей.

Дальнейшая работа продолжается в микро-группах, а результаты затем обсуждаются в рамках групповой работы. По итогам обсуждения участникам предлагают пересмотреть и при необходимости изменить или дополнить свой список целей и действий.

3) Упражнение «Планирование достижений».

Цель – «овеществление» целей и построение маршрутов их достижений.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры.

Инструкция: предлагается еще раз рассмотреть свои цели и перенести их на бумагу, представляя себе, что лист символизирует пространство жизни. Распределите цели по разным сферам и направлениям. Определите их перспективу по степени удаленности в будущем и глобальности. Далее определите необходимость постановки промежуточных целей, тем самым выделив путь или маршрут к реализации жизненных перспектив. Нарисуйте соединительные линии и найдите аргументы, подтверждающие логичность вашего построения и преемственность промежуточных достижений и глобальной цели. Проведите нужную корректировку.

По итогам выполнения задания проводится групповое обсуждение, где участники делятся результатами и обмениваются идеями

4) Групповое обсуждение «Эффективность - талант или самоорганизация и технология».

Вопросы для обсуждения:

- что такое эффективность?
- стремление быть продуктивным и сделать продукт максимально качественным - это перфекционизм, тщеславие или повод для самоуважения?

По результатам обсуждения участникам предлагается осмыслить подходы, методы и приемы, обеспечивающие эффективность в деятельности. Для этой работы предлагается использовать разработанные рекомендации по самоэффективности (Приложение А).

Завершение работы.

На заключительном этапе проводится групповое обсуждение, дается обратная связь, делаются практико-ориентированные выводы по итогам работы в программе. Также обсуждаются достижения и возможности их переноса в повседневную практику жизни.

Помимо этого, стимулируется продолжение начатой работы и подкрепление нужной мотивации для реализации жизненных перспектив.

На заключительном этапе участникам предлагаются рекомендации по самоэффективности и по конструктивной постановке целей (Приложение А).

Встреча завершается прощанием и групповыми позитивными пожеланиями.

В ходе апробации программы и анализе ее влияния на личность и деятельность испытуемых были выделены такие моменты как высокая вовлеченность испытуемых в психологическую работу по проектированию жизненных перспектив, их готовность к самоанализу, ими была проявлен достаточный уровень гибкости, позволивший им выдерживать напряжение и принимать обратную связь и рекомендации, а также использоваться их для повышения качества продуктов своей деятельности.

## **2.4 Анализ динамики планирования жизненных перспектив в юношеском возрасте и рекомендации по организации жизни с ориентацией на будущее**

Следующим этапом нашего экспериментального исследования явился этап определения эффективности разработанной нами и апробированной программы.

Наблюдение за работой участников в программе психологической помощи при планировании жизненных перспектив личности в юношеском возрасте и анализ их деятельности и поведения на каждом этапе организованных занятий показал их вовлеченность в работу, высокий интерес, активность и готовность к самоанализу.

Также наблюдался проявленный ими достаточный уровень гибкости, позволивший им выдерживать напряжение и принимать обратную связь и рекомендации, а также использовать их для повышения качества продуктов своей деятельности в повседневной жизни.

Данные особенности деятельности и поведения участников, выделенные нами в ходе наблюдения, позволяют считать разработанную программу рабочим инструментом, а также эффективным способом обеспечения психологического сопровождения личности на этапе ее становления в юношеском возрасте.

На контрольном этапе исследования нами было проведено повторное исследование жизненных перспектив личности испытуемых экспериментальной группы, а также динамику их самооценки и самооценки. Данные исследования позволили нам выделить изменения в указанных параметрах и определить эффективность разработанной программы психологической помощи.

При помощи теста «Оценка жизненных и временных перспектив личности», адаптированный Н.И. Никольской [81] нами были повторно получены данные о специфике жизненных перспектив личности. Этот тест,

помимо указанных данных, позволял увидеть сформированность некоторых личностных качеств, необходимых для реализации личностью жизненных задач в реальной социальной ситуации.

Для получения данных о наличии или отсутствии динамики в жизненных перспективах нами вновь полученные данные были проанализированы путем сравнения с показателями, полученными испытуемыми экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования.

Напомним, что состав экспериментальной группы был представлен испытуемыми с показателями, соответствующими таким уровням как очень низкий, низкий и средний (респонденты, у которых количественные показатели уровня приближались к границе низкого уровня). Всего в формирующем эксперименте участвовали 14 человек.

Анализ данных показал следующую динамику:

- испытуемые, продемонстрировавшие на 1-м этапе очень низкий уровень по категории «цели и ценностные ориентации» (4 человека), показали динамику и перешли в категорию ниже среднего (2 человека) и в средний уровень (2 человека). Все из категории ниже среднего перешли в категорию средний уровень, а двое - в категорию выше среднего;
- по категории «трудолюбие - ленность» низкие показатели изменились, и испытуемый перешел в категорию ниже среднего. Участники с показателями ниже среднего пополнили группу среднего уровня, а из нее двое показали уже результаты, соответствующие уровню выше среднего;
- по категории «творчество» также произошла положительная динамика – низкого и ниже среднего уровня не обнаружено ни у одного участника, а из среднего уровня шесть человек показали уровень выше среднего;

- по категории «готовность к риску» - тоже произошли изменения – практически все показали динамику и перешли в категорию соответствующую среднему уровню сформированности;
- по категории «независимость» - не осталось ни одного человека с низким уровнем независимости, а семь человек пополнили группу с высоким уровнем развитости самостоятельности и независимости;
- по категории «лидерство» явных изменений не произошло – небольшая часть испытуемых показала динамику. Один человек с низким уровнем проявленности лидерства перешел в категорию «ниже среднего», половина с уровнем ниже среднего перешла в средний, и в уровень выше среднего переместилось 3 человека;
- по категории «способность к саморазвитию» произошли следующие изменения – половина, имеющих средний уровень, продемонстрировали уровень выше среднего, низкого уровня не показал ни один испытуемый, а ниже среднего показали всего три человека;
- по категории «стрессоустойчивость» произошли небольшие изменения - в основном изменились показатели у имеющих низкий уровень стрессоустойчивости (ни один не показал минимальных значений), а также 5 человек, имеющих средний уровень на предыдущем этапе, показали рост стрессоустойчивости и перешли в уровень выше среднего;
- по категории «профессиональный интерес» - ни у одного испытуемого не было обнаружено низкого и ниже среднего уровня, а со средним уровнем - показали результаты, соответствующие выше среднему и высокому уровню;
- по категории «стремление к продуктивности» двое показали результаты на уровне среднего развития, а все со средними показателями перешли в уровень выше среднего и высокий.

Для отражения динамики продемонстрируем изменения показателей в целой группе испытуемых. Представим полученные данные в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные показатели сформированности качеств личности испытуемых, образующих конкурентоспособность

Уровень сформированности Шкалы / качества личности	Высокий, %		Выше среднего, %		Средний, %		Ниже сред., %		Низкий, %	
	До участия	После	До участия	После	До участия	После	До участия	После	До участия	После
Цели и ценностные ориентации – размытые/четкие	0% (0)	0%	13,6% (3)	22,7% (5)	11,8% (2)	45,5% (10)	36,4% (8)	9,1% (2)	18,2% (4)	0%
Трудолюбие – ленность	13,6% (3)	13,6% (3)	9,1% (2)	31,8% (7)	59,1% (13)	45,5% (10)	13,6% (3)	9,1% (2)	4,5% (1)	0%
Творчество – консервативность	0% (0)	0%	18,2% (4)	45,5% (10)	68,2% (15)	54,5% (12)	9,1% (2)	0%	4,5% (1)	0%
Готовность к риску – осторожность	4,5% (1)	4,5% (1)	18,2% (4)	27,3% (6)	9,1% (2)	50% (11)	68,2% (15)	36,4% (8)	0% (0)	0%
Независимость – внушаемость	13,6% (3)	13,6% (3)	22,7% (5)	54,5% (12)	31,8% (7)	22,7% (5)	22,7% (5)	9,1% (2)	9,1% (2)	0%
Лидер – ведомый	9,1% (2)	9,1% (2)	13,6% (3)	27,3% (6)	50% (11)	45,5% (10)	18,2% (4)	13,6% (3)	13,6% (3)	9,1% (2)
Способный к саморазвитию - остановка саморазвития	0% (0)	0%	9,1% (2)	36,4% (8)	54,5% (12)	50% (11)	22,7% (5)	13,6% (3)	13,6% (3)	0%
Стрессоустойчивость	0% (0)	0%	18,2% (4)	40,9% (9)	54,5% (12)	40,9% (9)	18,2% (4)	18,2% (4)	9,1% (2)	0%
Профессиональный интерес (устойчивый – неустойчивый)	22,7% (5)	40,9% (9)	13,6% (3)	40,9% (9)	45,5% (10)	18,2% (4)	18,2% (4)	0%	0% (0)	0%
Стремление к продуктивности, к высокому качеству конечного продукта	9,1% (2)	31,8% (7)	13,6% (3)	59,1% (13)	68,2% (15)	9,1% (2)	9,1% (2)	0%	0% (0)	0%

Представим полученные данные о развитости отдельных качеств и свойств личности, образующих конкурентоспособность человека, наглядно, но разбив их на две категории. Первая категория – это шкалы и качества, относящиеся к цели и их достижению, вторая – относящиеся к качествам и

свойствам личности. Динамика групповых показателей по первой категории - шкалы «цели», «трудолюбие», «профессиональный интерес», «продуктивность», «готовность к саморазвитию» представлена на рисунке 9.

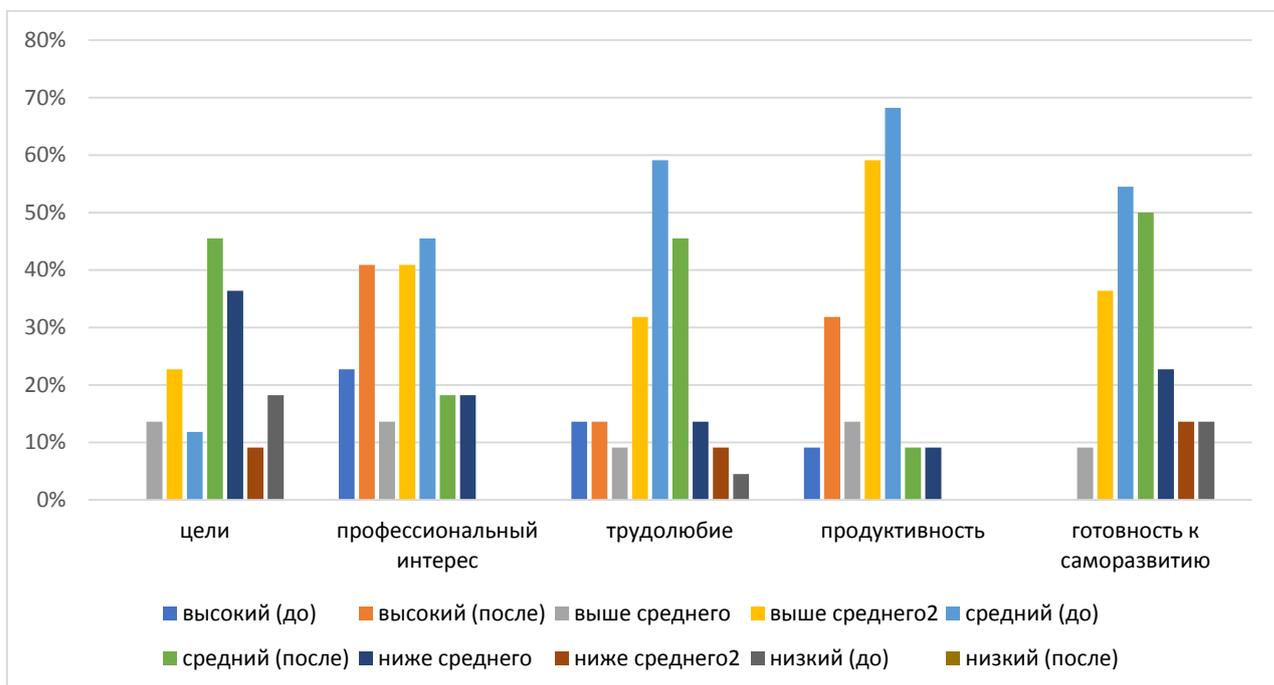


Рисунок 9 – Сопоставительный анализ показателей динамики качеств личности испытуемых, образующих конкурентоспособность, по категории 1

Представим на рисунке 10 динамику групповых показателей по второй категории – шкалы «творчество», «готовность к риску», «независимость», «лидерство», «стрессоустойчивость» (рисунок 10).

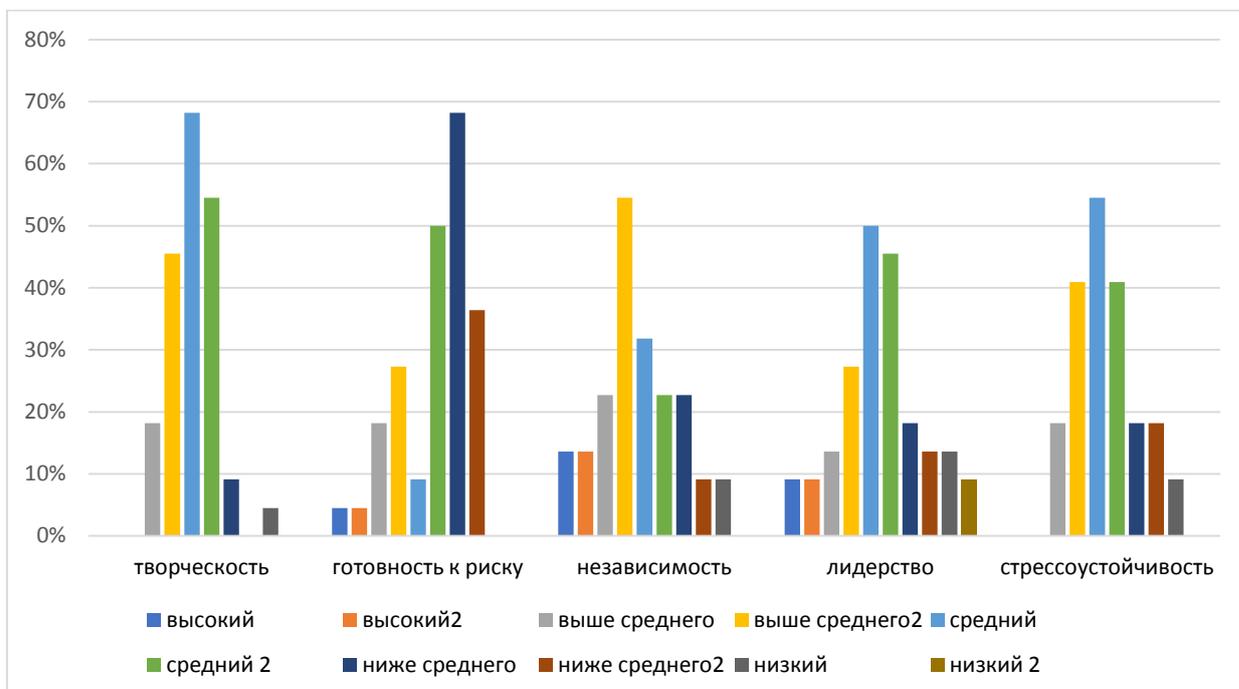


Рисунок 10 – Сопоставительный анализ показателей динамики качеств личности испытуемых, образующих конкурентоспособность, по категории 2

Полученные данные показывают наличие динамики по всем шкалам и качествам, изучаемым методикой «Оценка жизненных и временных перспектив личности». Следует сказать, что по таким категориям, как цели, устойчивый профессиональный интерес, трудолюбие, продуктивность изменения особенно заметны. Хотя результаты и не показали особенного роста по высокому уровню, но резкое снижение количества испытуемых с низким и ниже среднего уровнями и, соответственно, повышение доли участников по среднему и выше среднего уровням могут свидетельствовать о продуктивности программы психологической помощи и положительном влиянии созданных в ней условий для стимуляции определенных личностных параметров, необходимых в возрасте ранней юности.

По категориям творческость, готовность к риску, независимость также заметен положительный рост. Динамика указывает на то, что у испытуемых повысилась их готовность к риску, т.е., готовность действовать, не смотря на осознание неопределенности будущего, готовность действовать в ситуациях неопределённости. Увеличилась и доля испытуемых с выраженной творческостью, отражающей способность искать и находить собственные и

не вполне стандартные решения жизненных задач. По категориям стрессоустойчивость и лидерство динамика не столь заметна. Это можно объяснить сложностью и длительностью образования этих качеств личности и необходимостью целенаправленности при формировании навыков толерантности к фрустрации и саморегуляции. Это же относится и к лидерству - освоение технологий лидерства и введение их в практику жизни требует систематичности, последовательности и целенаправленности.

Так как, основной целью апробированной программы являлась необходимость формирования осознанности жизненных перспектив и овладения навыками их конструирования, нами было обращено особое внимание на анализ динамики показателей, отражающих именно такие свойства и качества личности испытуемых.

Анализ динамики показателей позволил выделить и общую картину изменений конкурентоспособности личности в группе испытуемых (Таблица 8).

Таблица 8 – Динамика уровня конкурентоспособности личности испытуемых (по результатам методики ЖВПЛ)

Уровень конкурентоспособности	До участия в программе	После участия в программе
Очень высокий	7,14%	18,2%
Выше среднего	18,2%	22,7%
Средний уровень	31,8%	41%
Ниже среднего	31,8%	13,6%
Низкий уровень	13,6%	4,5%

Для наглядности отразим выявленную динамику на рисунке 11.

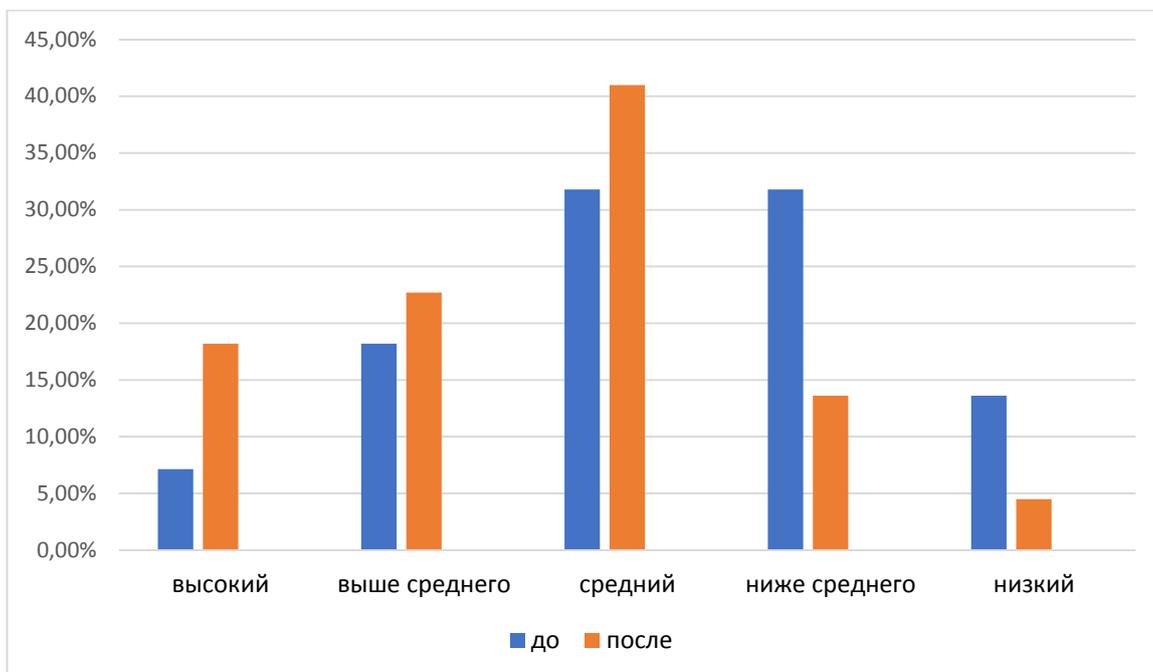


Рисунок 11 – Динамика уровня конкурентоспособности личности испытуемых в ходе эксперимента

Таким образом, анализ динамики показал, что такие качества личности, необходимые для успешной самореализации, как стремление к продуктивности, трудолюбивость (понимаемое как умение продолжать деятельность до момента ее завершения и создания продукта) и потребность в саморазвитии, показали положительную динамику и большинство испытуемых продемонстрировали средний и выше среднего уровень развитости этих параметров.

Также нами были повторно изучены и проанализированы показатели по самоотношению и самооценки. На констатирующем этапе исследования группа продемонстрировала не совсем благополучную картину – практически не было испытуемых с гармоничной и адекватной самооценкой, большинство из них показали неадекватно завышенный уровень и часть испытуемых была с заниженным оцениванием своей личности, собственных индивидуальных качеств и свойств.

Тест «Самооценка» Л.Д. Столяренко [70], используемый нами, показал положительную динамику в самоотношении, выразившуюся в наличии гармонизации самооценки и повышении показателей адекватности

оценивания себя в сферах «...межличностных отношений и общения, поведения, деятельности и переживаний и чувств...» [70, с. 278-280].

Повторное изучение самооценки испытуемых показало следующие результаты (таблица 9).

Таблица 9 – Показатели самооценки испытуемых на контрольном этапе исследования

Уровень самооценки \ Доля испытуемых	Контрольный этап	
	Количество	Доля испытуемых
Неадекватно низкий	0	0%
Низкий	0	0%
Ниже среднего	3	13,6%
Средний	3	13,6%
Выше среднего	4	18,2%
Высокий	8	36,4%
Неадекватно высокий	4	18,2%

Отразим полученные данные на рисунке 12.

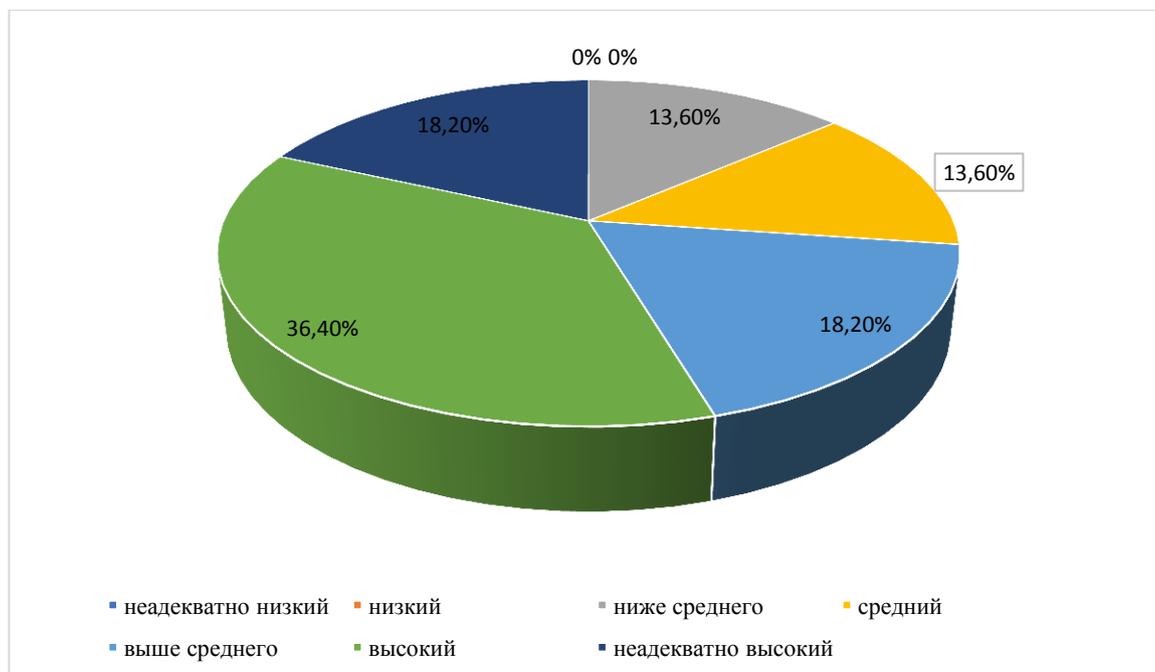


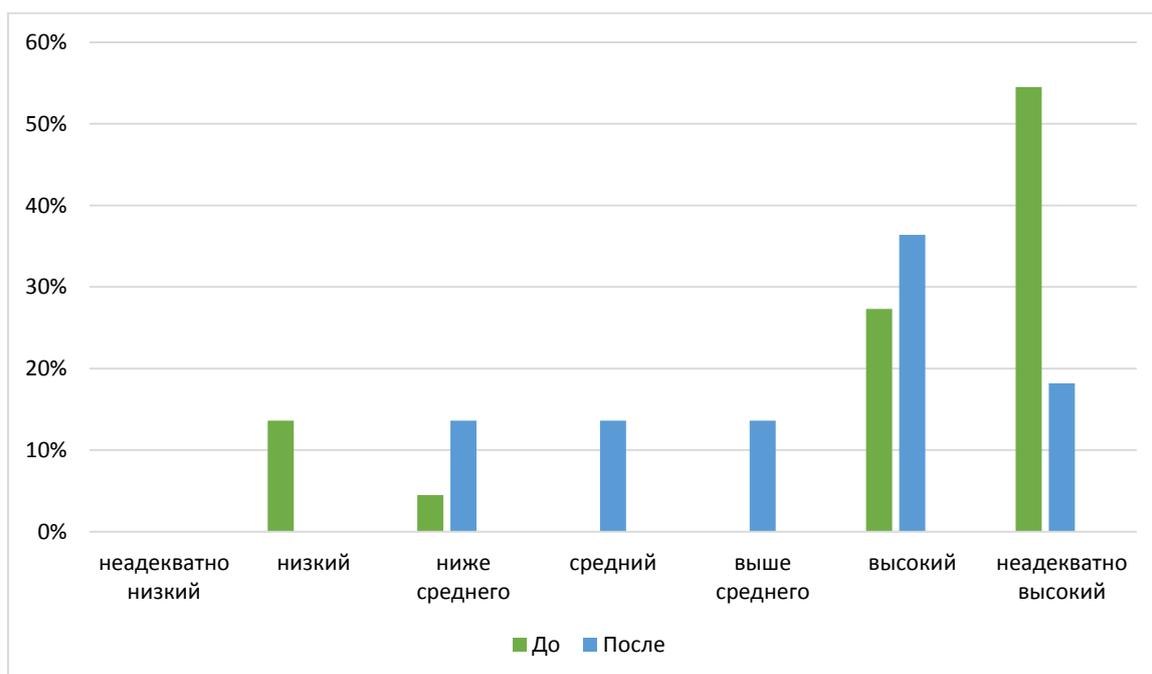
Рисунок 12 – Представленность распределения испытуемых по результатам измерения самооценки

Полученные данные продемонстрируем в сравнении с результатами, полученными на констатирующем этапе исследования, отражающими положительную динамику и баланс в системе «Я-реальное» - «Я-идеальное» и выраженную в уровне самооценки личности (Таблица 10).

Таблица 10 – Сравнительные показатели уровня самооценки в группе испытуемых

Уровень самооценки \ Доля испытуемых	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	Доля испытуемых	Количество	Доля испытуемых
Неадекватно низкий	0	0%	0	0%
Низкий	3	13,6%	0	0%
Ниже среднего	1	4,5%	3	13,6%
Средний	0	0%	3	13,6%
Выше среднего	0	0%	4	18,2%
Высокий	6	27,3%	8	36,4%
Неадекватно высокий	12	54,5%	4	18,2%

Представим полученные результаты по изменению уровня самооценки испытуемых на контрольном этапе экспериментального исследования на гистограмме (рисунок 13).



### Рисунок 13 – Динамика доли испытуемых с различными показателями самооценки

Анализ изменений в самооценке личности позволяет сделать следующие выводы. Если в начале исследования результаты показывали неблагополучие в отношении оценивания личностью самой себя, то повторное изучение продемонстрировало гармонизацию самооценки. Снижение доли испытуемых с невротическими уровнями самооценки показывает, что появившаяся реалистичность в самовосприятии и, следовательно, самооценивании, отразилась в более адекватном уровне восприятия своих особенностей во всех сферах – в общении и в межличностных отношениях, в характеристиках собственной деятельности, в оценке присущего личности поведения, а также в сфере собственных чувств и переживаний. Качественный анализ данных исследования самооценки испытуемых на контрольном этапе показал большую согласованность между реальным и идеальным образом Я, что означает появившуюся тенденцию к возможности личностного развития и перспектив личностного роста.

Для понимания связи этих параметров личности с возможностью эффективного самоопределения и самореализации, следует сказать, что именно адекватность самооценивания позволяет человеку более реалистично не только воспринимать себя и свои качества и их особенности, но и успешно проектировать маршруты развития в аспекте личного будущего и жизненных перспектив, во многом обеспечивая конструктивность и эффективность самореализации. Людям с гармоничной самооценкой свойственен рациональный и реалистичный подход при оценивании жизненных событий, и своей деятельности и поведения, им не присущи тенденции перекладывания ответственности за свое благополучие и успех на внешние обстоятельства или препятствия на пути достижения успеха из-за влияния третьих лиц. Им не свойственны также и другие проявления, обусловленные «аффектом неадекватности», присущего людям с неадекватно высокими и низкими уровнями самооценки [70].

Совокупные показатели по качествам личности, полученные нами на контрольном этапе исследования, позволяют сделать вывод о конкурентоспособности личности каждого испытуемого, которая отражает способность и готовность личности осуществлять свои цели и планы, а также саму себя даже в жестких и не всегда благоприятных условиях высокой конкурентности, присущей современной ситуации.

Такие качества, как четкость целей, творчество при решении задач, автономность, наличие лидерских качеств, решительность и способность рисковать, направленность на непрерывное саморазвитие, требовательность к результату своей деятельности тоже показали положительный рост.

В целом, указанные показатели положительной динамики качеств личности и содержания сфер, обеспечивающих самоопределение в сфере жизненных перспектив у испытуемых, свидетельствуют о положительном влиянии специально организованной психологической помощи лицам юношеского возраста на этапах самоопределения и проектирования жизненных перспектив относительно своего желаемого и ценностного будущего.

### **Выводы по второй главе**

Экспериментальное исследование возможностей организации психологической помощи при планировании жизненных перспектив личности в юношеском возрасте проводилась в три этапа, где на первом проводился сбор эмпирических данных (констатирующий этап), на втором разрабатывалась и апробировалась программа психологической помощи (формирующий этап), и на третьем (контрольном) нами были изучены целевые ориентации личности для определения динамики в сфере жизненных перспектив личности в результате участия в программе психологической помощи.

Экспериментальное исследование строилось на основании проведенного теоретического анализа изучаемой проблемы и в соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования, где нами было высказано предположение о том, что специально организованная программа, направленная на выявление личных стратегий ориентаций личности на будущее, их осознание, сопровождаемая методами и приемами конструирования и трансформации жизненных перспектив, позволит сформировать зрелую личностную позицию в самоопределении и обеспечить самостоятельность жизненных выборов.

Проведенный на первом этапе исследования сбор данных о жизненных перспективах личности и ее особенностях позволил получить представление о ценностно-смысловой сфере личности, ее содержании и специфике целей и ценностей. Испытуемым свойственна недифференцированность личного будущего, отсутствие этапности в желаемом будущем и последовательности в его осуществлении, недостаточная индивидуализированность и аргументированность жизненных планов и выборов, несогласованность индивидуальных способностей, интересов и возможностей с содержанием жизненных перспектив.

Следующим этапом нашего исследования стал этап экспериментального изучения возможностей целенаправленной психологической помощи при построении жизненных перспектив личностью в юношеском возрасте.

Программа была построена с учетом возрастных особенностей личности в юношеских периодах развития и необходимости создания условий, благоприятных для самоанализа, выявления деструктивных компонентов в жизненных перспективах личности испытуемых и их последующей необходимой реконструкции. Условиями эффективности программы также явились безоценочное принятие, конструктивная обратная связь, психотехнологическое оснащение программы, отбор методов и средств, целесообразных поставленным задачам, практико-

ориентированность и актуальность для испытуемых всех поставленных в программе задач.

В программе были интегрированы такие виды деятельности как психодиагностика, психологическое просвещение и психопрофилактика, реализуемая посредством постановки развивающих задач и применения стратегий стимулирования развития. Занятия были построены с использованием интерактивных технологий, активных методов социально-психологического обучения личности, специальных задач и упражнений, в ходе которых у участников решались задачи самопознания, рефлексии и саморазвития. Программа психологической помощи при планировании жизненных перспектив была рассчитана на 12 акад. часов и реализовывалась в течении 4-х встреч по 3 акад. часа в каждой с частотой занятий 2 раза в неделю. Методы и приемы, используемые в программе, были адаптированы к возрастным особенностям, доступны, целесообразны и эффективны. Также важным критерием отбора явился фактор применимости методов в реальной практике жизни.

По ходу работы испытуемых в программе было проведено наблюдение и анализ их деятельности и поведения на каждом этапе занятий, которое показало вовлеченность в работу, высокий интерес, активность и готовность к самоанализу. Также наблюдался проявленный участниками достаточный уровень гибкости, позволивший выдерживать напряжение и принимать обратную связь и рекомендации, а также использовать их для повышения качества продуктов своей деятельности в повседневной жизни.

На следующем этапе нами было проведено повторное изучение значимых для исследования качеств и свойств личности. Совокупные показатели позволили сделать вывод о повышении уровня конкурентоспособности личности, отражающей сформированность способности и готовности личности осуществлять свои цели и планы, а также саму себя даже в жестких и не всегда благоприятных условиях высокой конкурентности, присущей современной ситуации.

Показали положительный рост такие качества, как четкость целей, творческая при решении задач, автономность, наличие лидерских качеств, решительность и способность рисковать, направленность на непрерывное саморазвитие, требовательность к результату своей деятельности. Также гармонизировалась и стала более реалистичной самооценка испытуемых, являющаяся, во-многом, условием для эффективной самореализации и самоопределения личности на этапах взросления.

Выявленные нами особенности деятельности и поведения участников в ходе работы в программе, а также установленная положительная динамика качеств личности и содержания сфер, обеспечивающих самоопределение в сфере жизненных перспектив у испытуемых, свидетельствуют о положительном влиянии специально организованной психологической помощи лицам юношеского возраста на этапах самоопределения и проектирования жизненных перспектив относительно своего желаемого и ценностного будущего.

Все это позволяет считать разработанную программу психологической помощи при планировании личностью жизненных перспектив эффективным способом обеспечения психологического сопровождения и помощи личности на этапе ее становления в юношеском возрасте.

## Заключение

Наше исследование, проведенное в рамках выпускной квалификационной работы, было посвящено изучению проблемы жизненных перспектив личности и их особенностей на этапах становления в юношеские периоды развития. Основной целью исследования являлась необходимость поиска возможностей для обеспечения условий эффективности личности при решении возрастных задач становления, а также принятии конструктивных решений в самоопределении и самореализации в юношеских периодах развития.

В ходе исследования нами был проведен теоретический анализ научных работ по изучаемой проблеме. Так, было выявлено, что под жизненными перспективами можно понимать сложно организованную систему целей и ценностей личности, которую человек намерен реализовать в собственной жизни в согласовании с такими индивидуальными критериями как личная эффективность, смысл жизни и качество жизни.

Исследования жизненных перспектив личности проводятся в рамках типологического, прогностического, событийного, мотивационного, образовательного и некоторых других подходов.

Было установлено, что жизненные перспективы, являясь продуктом сознания человека, представляют собой некий комплекс представлений и образов содержательных характеристик будущего. Структура жизненных перспектив представлена двумя базовыми компонентами – линией «прошлое-настоящее» и линией «будущее», которые образуют устойчивость структуры, ее взаимосвязанность и постоянство целостности. Психологическим смыслом этих структурных параметров является факт обусловленности представлений человека переживаниями событий своей жизни и установлением между ними причинно-следственных связей, т.е., как настоящее, так и будущее в сознании человека «детерминировано прошлым и, одновременно, будущим».

Жизненная перспектива включает в себя содержание мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности (мотивы, смыслы,

ценностные ориентации), эмоциональной сферы личности (ожидания, желания, надежды) и действенно-практической сферы личности (цели, планы (проекты), способы достижения целей и реализации планов).

В юношеском возрасте, где базовым новообразованием личности является формирование самосознания, концепция будущего также имеет большое значение. Самосознание является сложноорганизованной структурой, представленной когнитивной, эмоциональной и волевой сторонами, которые обеспечивают Я человека возможностями самопознания, саморазвития и самоопределения. Эти процессы обусловлены в юношеском возрасте сформированной зрелостью личности и одновременно жизненной необходимостью этого познания, обусловленного вхождением юноши в социум на позиции равного, зрелого и «делающего личные выборы» человека.

Юношеский период является первым этапом самоопределения, где уже у человека существует достаточно сформированная жизненная позиция в совокупности с жизненными перспективами, целями жизни и планами их реализации. Также, на этапе ранней юности должна произойти синхронизация содержания мировоззрения и деятельностно-поведенческих маршрутов и особенностей деятельности, результатом которой явится осознанное самоопределение с узнаваемыми (в соответствии с самоидентичностью личности) путями и способами своей самореализации.

В юношеском периоде самоопределения происходят изменения и в сфере жизненных ориентаций в аспекте восприятия временных перспектив будущего. Более масштабное видение жизни позволяет осознанно воспринимать личное будущее в дифференцированном варианте, выделяя временные промежутки и этапы жизни. Это обуславливает актуальность в этом возрасте задачи построения жизненных планов и структурирования жизненных перспектив, включающих социальные, профессиональные, карьерные перспективы и пр. Именно такие возрастные изменения определяют возможность личностного и профессионального

самоопределения человека, которое должно быть максимально зрелым, ответственным, реалистичным и самостоятельным.

Противоречием здесь выступает тот факт, что не смотря на возрастные новообразования, имеющаяся в этом возрасте жизненная программа все еще слабо продумана и малоаргументирована, а перспективы недостаточно увязаны с настоящим и прошлым юношества.

Это противоречие и закономерный кризис идентичности определяет необходимость психологического сопровождения личности, где на передний план выступает задача объективизации ее жизненных программ и перспектив. Основными мишенями для психолога при работе с лицами юношеского возраста является весь спектр новообразований - помощь, направленная на становление зрелой самостоятельности, на осознание смысла ответственности, на структурирование самоопределения, как профессионального, так и личностного. Содержательными элементами психологического сопровождения является помощь при анализе самооценки личности и степени ее самопринятия, обеспечение для личности условий самопознания и осознанного структурирования своего настоящего и будущего, организация помощи в осознании, конструировании или трансформации жизненных перспектив.

Экспериментальное исследование возможностей организации психологической помощи при планировании жизненных перспектив личности в юношеском возрасте проводилась в три этапа, где на первом проводился сбор эмпирических данных (констатирующий этап), на втором разрабатывалась и апробировалась программа психологической помощи (формирующий этап), и на третьем (контрольном) нами были изучены целевые ориентации личности для определения динамики в сфере жизненных перспектив личности в результате участия в программе психологической помощи.

Экспериментальное исследование строилось на основании проведенного теоретического анализа изучаемой проблемы, а также

сформулированных цели, объекта, предмета и гипотезы исследования, где нами было высказано предположение о том, что специально организованная программа, направленная на выявление личных стратегий ориентаций личности на будущее, их осознание, сопровождаемая методами и приемами конструирования и трансформации жизненных перспектив, позволит сформировать зрелую личностную позицию в самоопределении и обеспечить самостоятельность жизненных выборов.

Проведенный на первом этапе исследования сбор данных о жизненных перспективах личности и ее особенностях позволил получить представление о ценностно-смысловой сфере личности, ее содержании и специфике целей и ценностей. Испытуемым свойственна недифференцированность личного будущего, отсутствие этапности в желаемом будущем и последовательности в его осуществлении, недостаточная индивидуализированность и аргументированность жизненных планов и выборов, несогласованность индивидуальных способностей, интересов и возможностей с содержанием жизненных перспектив.

Следующим этапом нашего исследования стал этап экспериментального изучения возможностей целенаправленной психологической помощи при построении жизненных перспектив личности в юношеском возрасте.

Программа была построена с учетом возрастных особенностей личности в юношеских периодах развития и необходимости создания условий, благоприятных для самоанализа, выявления деструктивных компонентов в жизненных перспективах личности испытуемых и их последующей необходимой реконструкции. Условиями эффективности программы также явились безоценочное принятие, конструктивная обратная связь, психотехнологическое оснащение программы, отбор методов и средств, целесообразных поставленным задачам, практико-ориентированность и актуальность всех поставленных в программе задач для испытуемых.

В программе были интегрированы такие виды деятельности как психодиагностика, психологическое просвещение и психопрофилактика, реализуемые посредством постановки развивающих задач и применения стратегий стимулирования развития. Занятия были построены с использованием интерактивных технологий, активных методов социально-психологического обучения личности, специальных задач и упражнений, в ходе которых у участников решались задачи самопознания, рефлексии и саморазвития. Методы и приемы, используемые в программе, были адаптированы к возрастным особенностям, доступны, целесообразны и эффективны. Также важным критерием отбора явился фактор применимости методов в реальной практике жизни участников.

По ходу работы испытуемых в программе проводилось наблюдение за ходом их поведения и деятельности и их анализ на каждом этапе занятий, который показал вовлеченность в работу, высокий интерес, активность и готовность испытуемых к самоанализу. Также наблюдался проявленный ими достаточный уровень гибкости, позволивший им выдерживать напряжение и принимать обратную связь и рекомендации, а также использовать их для повышения качества продуктов своей деятельности в повседневной жизни.

На следующем этапе нами было проведено повторное изучение значимых для исследования качеств и свойств личности. Совокупные показатели позволили сделать вывод о повышении уровня конкурентоспособности личности, отражающей сформированность способности и готовности личности осуществлять свои цели и планы, а также саму себя даже в жестких и не всегда благоприятных условиях высокой конкурентности, присущей современной ситуации.

Показали положительный рост такие качества, как четкость целей, творчество при решении задач, автономность, наличие лидерских качеств, решительность и способность рисковать, направленность на непрерывное саморазвитие, требовательность к результату своей деятельности. Также гармонизировалась и стала более реалистичной самооценка испытуемых,

являющаяся во-многом условием для эффективной самореализации и самоопределения личности на этапах взросления.

Выявленные нами особенности деятельности и поведения участников в ходе работы в программе, а также установленная положительная динамика качеств личности и содержания сфер, обеспечивающих самоопределение в сфере жизненных перспектив у испытуемых, свидетельствуют о положительном влиянии специально организованной психологической помощи лицам юношеского возраста на этапах самоопределения и проектирования жизненных перспектив относительно своего желаемого и ценностного будущего.

Все это позволяет считать разработанную программу психологической помощи при планировании личностью жизненных перспектив эффективным способом обеспечения психологического сопровождения и помощи личности на этапе ее становления в юношеском возрасте.

## Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии. СПб.: Прометей, 2018. 384 с.
2. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 298 с.
4. Алипханова Ф. Н. Профессиональная подготовка педагога-психолога по осуществлению психологического просвещения родителей. М.: Директ-Медиа, 2018. 196 с.
5. Альперович В. Д. Кризис аутентичности: социально-психологический аспект [Электронный ресурс] // Северо-Кавказский психологический вестник. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-autentichnosti-sotsialno-psihologicheskiiy-aspekt>
6. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии. СПб.: Директ-Медиа, 2008. 209 с.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Изд-во: Питер, 2016. 288 с.
8. Белановская О. В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. URL: [https://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30275\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30275_full.shtml)
9. Бирюлин С. Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем. М.: Бомбора, 2020. 208 с.
10. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
11. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов. 17000 слов / сост. А. Е. Гришина. М.: Астрель, 2016. 957 с.

12. Братусь Б. С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Изд-во: Никая, 2019. 912 с.
13. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
14. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период // Психологические теории подросткового возраста: хрестоматия / Сост. К. Павлова. Москва : АНО ПЭБ, 2008. С. 52-61.
15. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора [Электронный ресурс] // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева и др. М.: Смысл, 1997. С. 284-315. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=73634>
16. Венцель К. Н. Теория свободного воспитания. Идеальный детский сад. Челябинск: Изд-во: Амрита, 2020. 252 с.
17. Гинзбург М. Р. Психология личностного самоопределения: диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.13. - Москва, 1996. - 285 с. URL: <http://childpsy.ru/dissertations/id/18248.php>
18. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М.: НПФ «Смысл», 2008. 380 с.
19. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности [Электронный ресурс] // Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Л. В. Куликов: 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2009. 464 с. С. 262-276. URL: <https://docplayer.ru/57641233-Kulikov-1-v-k90-psihologiya-lichnosti-v-trudah-otechestvennyh-psihologov-hrestomatiya-2-e-izd-spb-piter-s-il-seriya-hrestomatiya.html>
20. Грицанов А. А. Новейший философский словарь. Минск: Книжный дом, 2003. 1280 с.
21. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Функциональные особенности взаимосвязи социального и эмоционального интеллекта: контекст самоорганизации жизненных перспектив личности [Электронный ресурс] // СПЖ. 2010. №38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye->

[osobnosti-vzaimosvyazi-sotsialnogo-i-emotsionalnogo-intellekta-kontekst-samoorganizatsii-zhiznennyh-perspektiv](#)

22. Жигинас Н. В., Сухачёва Н. И. Экзистенциальные кризисы развивающейся личности: постановка проблемы [Электронный ресурс] // Вестник ТГПУ. 2014. №7 (148). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsialnye-krizisy-razvivayuscheysyalichnosti-postanovka-problemy>

23. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / пер. с англ. О. Гатановой. СПб.: Речь, 2010. 352 с.

24. Карандышев В. Н. Режимы психологического времени и саморегуляция личности // Психология личности и время жизни человека: Сб. науч. докл. по материалам Всесоюз. науч. конф. Черновцы: ЧГУ, 1991. 155 с. С. 43–54.

25. Кемеров В. Е., Керимов Т. Х. Современный философский словарь. М.: Академический проект, 2015. 823 с.

26. Ковалев В. И. Психологические особенности личностной организации времени жизни : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук : (19.00.01). Москва : [б. и.], 1979. 25 с.

27. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.

28. Копытин А. И., Свистовская И. И. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2017. 197 с.

29. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2010. 464 с.

30. Кроник А. А. Психовозрастная коррекция и биографический тренинг // Актуальные вопросы психологии личности. М.: ИП РАН, 1988. С. 229-241.

31. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции : Автореф. дис. на

соиск.учен.степ.д-ра психол. наук в форме науч. докл.: 19.00.01 / Ин-т психологии Рос.АН. Москва : [б. и.], 1994. 71 с.

32. Кроник А. А., Головаха Е. И. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. 272 с.

33. Крыжановская Л. М. Методы психологической коррекции личности. Учебник для вузов. СПб: Владос, 2015. 239 с.

34. Кузьмин М. Ю. Динамика кризиса идентичности у испытуемых подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс] // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2016. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-krizisa-identichnosti-u-ispytuemyh-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta>

35. Кузьмин М. Ю., Миронова Е. И., Токтарева А. В., Петров И. О. Связь идентичности и субъективной картины жизненного пути личности у подростков и юношей [Электронный ресурс] // Russian Journal of Education and Psychology. 2016. №12 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-identichnosti-i-subektivnoy-kartiny-zhiznennogo-puti-lichnosti-u-podrostkov-i-yunoshey>

36. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.

37. Курпатов А. В., Аверьянов Г. Г. Руководство по системной поведенческой психотерапии. М.: Феникс, 2013. 571 с.

38. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект, 2019. 314 с.

39. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО): 3-е изд. М.: Смысл, 2006. 22 с.

40. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.

41. Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Институт психологии РАН, 2006. 624 с.

42. Ломов Б. Ф. Системность в психологии: 3-е изд. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2011. 424 с.
43. Лысенко Е. М., Молодиченко Т. А. Групповое психологическое консультирование. М.: Владос, 2006. 159 с.
44. Макарова Л. В. Целеполагание и управление по целям: методическое пособие. Самара: Самара, 2017. 152 с.
45. МакКей М., Фаннинг П. Самооценка. Проверенная программа когнитивных техник для улучшения вашего самоуважения. М.: ИГ «Весь», 2019. 928 с.
46. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2010. 848 с.
47. Миронов А. В. Идентичность как психологическая категория: определение и структура [Электронный ресурс] // МНКО. 2017. №1 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/identichnost-kak-psihologicheskaya-kategoriya-opredelenie-i-struktura>
48. Михальский А. В. Психология конструирования будущего. М.: Изд-во МГППУ, 2010. 290 с.
49. Молчанова С. В. Психология подросткового и юношеского возраста. Учебник. М.: Юрайт, 2017. 351 с.
50. Нешумаев М. В. Психолого-педагогические условия формирования автономности личности школьников: теоретический аспект [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование. 2016. №6 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-avtonomnosti-lichnosti-shkolnikov-teoreticheskiy-aspekt>
51. Нешумаев М. В., Рахмангулова О. А. Анализ развития автономности личности, реализуемой в стратегии субъективизации учебно-профессиональной деятельности, в контексте кризиса 17 лет [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование. 2019. №8 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-razvitiya-avtonomnosti-lichnosti->

[realizuemoy-v-strategii-subektivizatsii-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-v-kontekste](#)

52. Новая философская энциклопедия в 4-х томах / научно.-ред. совет: В. С. Стёпин, А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин, А. П. Огурцов: 2-е изд., испр. и допол. - М.: Изд-во: Мысль, 2010. Т. 1-4. 2816 с.

53. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.

54. Овчарова Р. Г. Психологическое сопровождение родительства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 319 с.

55. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. 2016. № 16. С. 16-32.

56. Панкова А. А. Теоретико-методологические основания исследования проблемы жизненной перспективы в отечественной и зарубежной психологии и педагогике [Электронный ресурс] // Наука и образование сегодня. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovaniya-issledovaniya-problemy-zhiznennoy-perspektivy-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii-i>

57. Петрова Е. А. Феномен психотравмы: теоретический аспект [Электронный ресурс] // Вестник НовГУ. 2013. №74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihotravmy-teoreticheskiy-aspekt>

58. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.

59. Практикум по психологии жизненных ситуаций. Учебное пособие / Под ред. Е. Ю. Коржовой. СПб.: Фирма «Стикс», 2016. 268 с.

60. Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М.: Academia, 2008. 320 с.

61. Психология самосознания: Фрейд, Хорни, Кон. Хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2020. 672 с.

62. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Бахрах-М, 2017. 672 с.
63. Ральникова И. А. Методы изучения и коррекции жизненных перспектив личности. Учебное пособие / под общ. ред. О. С. Гуровой. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2020. 185 с.
64. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности [Электронный ресурс] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zhiznennye-perspektivy-lichnosti>
65. Ральникова И. А. Трансформационные процессы перспективы личности в контексте переломных событий жизненного пути [Электронный ресурс] // МНКО. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsionnye-protsessy-perspektivy-lichnosti-v-kontekste-perelomnyh-sobytyi-zhiznennogo-puti>
66. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания [Электронный ресурс] // Известия АлтГУ. 2011. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennye-perspektivy-lichnosti-v-nauchnoy-paradigme-psihologicheskogo-znaniya>
67. Ральникова И. А. Рефлексивно-личностная детерминация становления жизненных перспектив на переломных этапах жизненного пути [Электронный ресурс] // МНКО. 2009. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivno-lichnostnaya-determinatsiya-stanovleniya-zhiznennyh-perspektiv-na-perelomnyh-etapah-zhiznennogo-puti>
68. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание: под ред.: К. А. Абульхановой-Славской. СПб.: Питер, 2017. 288 с.
69. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2019. 713 с.
70. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум. РнД.: Феникс, 2016. 426 с. С. 275-284.

71. Толстых Н. Н. Бухарина А. Ю. Временная перспектива и временная компетентность как факторы учебной мотивации [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 2. С. 36–48. URL: [https://psyjournals.ru/jmfp/2019/n2/Bukharina\\_Tolstykh.shtml](https://psyjournals.ru/jmfp/2019/n2/Bukharina_Tolstykh.shtml)
72. Толстых Н. Н., Дубов И. Г. Связь жизненных целей людей и их активности // Социальная психология и общество. 2011. Том 2. № 2. С. 37–51.
73. Урунтаева Г. А. Детская практическая психология. Учебник. М.: Академия, 2015. 256 с.
74. Харрис Дж. Коучинг: личностный рост и успех. СПб: Речь, 2003. 112 с.
75. Холл М., Боденхаммер Б. Полный курс НЛП. М.: АСТ, 2016. 640 с.
76. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Д. И. Фельдштейна: 4-е изд., стереотип. М.: МОДЭК, 2010. 400 с.
77. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2014. 272 с.
78. Чижкова М. Б. Исследование качеств личности старших школьников в период кризиса идентичности [Электронный ресурс] // СПЖ. 2010. №35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-kachestv-lichnosti-starshih-shkolnikov-v-period-krizisa-identichnosti>
79. Шашмурина Ю. Ф. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2020. № 10 (300). С. 217-220. - URL: <https://moluch.ru/archive/300/67902/>
80. Шмелев А. Г., Портнова Д. С. Опыт психометрического исследования полихронности и монохронности как компонентов временной компетентности личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования (электронный журнал). 2015. Т. 8, №41. С. 5-7. URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/10613419/>
81. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых / сост. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2009. 704 с.

82. Яничев П. И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте // Наш проблемный подросток: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2016. С. 50-60.

83. Body Dysmorphic Disorder [Электронный ресурс] // Body Dysmorphic Disorder. URL: <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-relatedconditions/body-dysmorphic-disorder-bdd>

84. Crumbaugh J. C., & Maholick L. T. A guide of instructions for a purpose in life experience. Abilene, Texas: Victor Frankl Logotherapy Institute. 1969. p. 182.

85. Fraisse P. Psychologie du temps. [Электронный ресурс] / Paris, Publications universitaires de France, 1967, 2e éd. 327 p. URL: [https://play.google.com/store/books/details/Psychologie\\_du\\_rythme?id=CT9YDwAAQBAJ&hl=ru](https://play.google.com/store/books/details/Psychologie_du_rythme?id=CT9YDwAAQBAJ&hl=ru)

86. Melges Frederick Towne. The Magical Moments of Change: How Psychotherapy TURNS A Fool // WW Norton & Company: New York, 2008.

87. Neugarten B. L. The Meanings of Age: selected papers of Bernice L. Neugarten [Электронный ресурс] / Bernice L. Neugarten. Chicago: The University of Chicago Press, 1996. 446 p. URL: <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3616629.html>

88. Nuttin J., Lens W. Future time perspective and motivation: theory and research method. Leuven [Электронный ресурс]: Leuven University Press, 1985. 235 с. URL: <http://newisbn.ru/Future-time-perspective-and-motivation--theory-and-research-method-Joseph-Nuttin--with-the-collaboration-of-Willy-Lens/10/daedag>

89. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective [Электронный ресурс] // Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3 URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-07368-2>

Приложение А  
**Психологические рекомендации**

**«Личная эффективность – возможности достижения»**

Эффективность (*efficiency*) – это достижение определенных результатов с минимально возможными издержками или получение максимально возможного (чего-либо) исходя из имеющегося количества ресурсов.

Понятие эффективности на первый взгляд кажется простым и вполне понятным. Но, если речь заходит о необходимости стать эффективным, человек сталкивается с недоумением – как это возможно? Я такой, каким являюсь! Я делаю, как умею! Мне измениться, мне не повезло, я неудачник!

Такой пессимистический взгляд на самого себя объясним, ведь требования жизни и собственного Я человека (самооценка) диктуют огромное количество необходимых и обязательных действий в самых разных видах деятельности, и все это надо делать одновременно и срочно!

Коротко говоря, эффективность – это умение действовать быстро причем на должном уровне качества решая имеющиеся задачи.

Что же нам не позволяет быть эффективным? В основном можно выделить два значимых параметра – это трудности с переключением внимания и действия не «в полную силу».

А зачем вообще нужно повышать свою эффективность? – может прийти в голову такой вопрос.

Эффективность – это качество работы (что положительно влияет на репутацию и мнение людей, принимающих работу – работодателей, руководителей, педагогов пр.).

Эффективность – работоспособность (личное энергосбережение, продуктивность, преимущества в карьере и пр.).

Эффективность - это использование потенциала и ресурса («способности + труд = успех»).

## Продолжение Приложения А

Проблема эффективности решается, по мнению специалистов, рациональным использованием личного времени, способностью к самоорганизации и готовностью к самообучению.

Известно, что личная эффективность развивается с самого детства, но в большей степени она формируется в период школьного обучения. Именно тогда закладываются все стандарты эффективности, формируется личностный конструкт готовности соответствовать этому на максимальном уровне. Так как быть, если это приходится развивать в более зрелом возрасте? С чего начать?

Необходимо сконцентрироваться на трех факторах:

- Умение ставить цели и осознавать мотивацию (зачем тебе это?);
- Выявление личных ресурсов и их использование;
- Активная самореализация в социуме, активные социальные контакты и реализация целей в обществе.

Все это решается посредством постановки целей, планирования их достижения, постоянного получения обратной связи (способ, позволяющий получить оценку продуктивности) в контактах с обществом и другими людьми.

Что рекомендует теория самоэффективности и лайф-коучинг?

Какими качествами обладают эффективные люди? По каким принципам они функционируют?

- принцип персонального видения перспектив и задач – проактивность (осознание потребностей будущего и действие «заранее»).
- принцип персонального лидерства - начинай, имея конечную цель, и неси за это ответственность.
- принцип персонального управления – планирование и самоорганизация (что делать сначала? а затем...?...).

## Продолжение Приложения А

- принцип межличностного лидерства - думайте в духе «выиграл/выиграл».
- принцип эмпатического общения - Сначала нужно понять, а потом быть понятым.
- принципы творческого сотрудничества - Достигайте синергии.
- принцип сбалансированного самообновления.

### Рекомендации к постановке целей и организации деятельности

- ...Будьте минималистом
- ...Ставьте цели с вечера
- ...Определите приоритеты
- ...Планируйте время
- ...Фокусируйтесь на одной задаче
- ...Совершенствуйте навыки
- ...Развивайте самодисциплину
- ...Делегируйте
- ...Отдыхайте
- ...Ставьте новые цели