**КРИЗИС ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

Составители: педагог социальный А. И. Тарелкин

 педагог-психолог В. С. Александрова

Содержание

1. Возрастные границы юности

2. Общая характеристика юношеского кризиса

3. Кризис идентичности

4. Смысложизненный кризис

5. Сценарий практического занятия по формированию личностной идентичности

6. Методики диагностики переживания юношеского кризиса

Список использованных источников

**1. Возрастные границы юности**

Юношеский возраст – исторически наиболее поздно сформировавшийся период в череде предшествующих взрослости возрастов, необходимость которого диктуется усложнением, в частности технологическим, жизни, теми высокими требованиями, которые современные развитые общества предъявляют к уровню профессионального образования и личностной зрелости.

Юношеский возраст является ключевым периодом развития личности, и в психологических исследованиях как зарубежных, так и отечественных авторов, трактуется как возрастной этап изменения деткой зависимой позиции на самостоятельную, ответственную позицию. Именно в это период происходит становление мировоззрения, определяется жизненная позиция, формируется идеологическая и гражданская зрелость. По мнению многочисленных исследователей (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.Р. Гинзбург, Д.И. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др.) юношеский возраст характеризуется зарождением значимых новообразований, детерминирующих развитие значимых личностных структур и является во многом смысле судьбоносным для дальнейшей жизни человека. По мнению большинства исследователей, главными психологическими новообразованиями этого возрастного периода являются: ориентация на определение себя в профессии; планирование собственной жизни; стремление к самоопределению; устойчивое самосознание; наличие адекватной самооценки; стремление к самовоспитанию; определение жизненной позиции и т.д. Именно в этот период молодой человек открывает и начинает исследовать свой внутренний мир, а в последующем осмыслять временные перспективы структурируя свое настоящее и планируя будущее [5].

При определении хронологических границ акцент делается на том, что до начала полового созревания – это еще детство, а после окончания его – уже взрослость. Ориентируясь на такой подход, границы подростничества определяются разными авторами в диапазоне от 10-11 до 18-21 года [9].

К.Д. Ушинский считал молодежный период в жизни человека самым решающим и ограничивал его 16-23 годами. Д.Б. Бромлей признавала периодом поздней юности и ранней зрелости интервал от 18 до 21 года. Ананьев Б.Г. называл возраст от 18 до 21 года ранней взрослостью. В.В. Гинзбург полагал, что возрастные рамки юности для мужчин и женщин несколько различны. У женщин, по его мнению, он длится от 15 до 20 лет, у мужчин – от 16 до 24. В зарубежной психологии среди наиболее интересных подходов можно выделить позицию Э. Шпрангера, согласно которой юношеский возраст продолжается у девочек с 13 до 19, у мальчиков – с 14 до 22 лет и является определенной стадией духовного развития. И если для 14-17-летних главная проблема – кризис, связанный со стремлением к освобождению от детских отношений, то у 17-21-летних на первый план выступает кризис «оторванности», чувство одиночества. В среднем большинство авторов нижней границей молодежного периода считают 16-17 лет, когда приобретается первичная социализация. Верхним пределом называются 24-25 лет, на который приходится завершение социализации, т.е. усвоение профессиональных, семейных, культурных функций [12].

Таким образом, возрастные границы юности четко не определены. Например, отечественные психологи (В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева, Д.И. Фельдштейн, А.А. Реан, О.А. Карабанова, И.В. Шаповаленко, Л.Ф. Обухова и др.) имеют различные представления о границах данного возраста, простирающихся от 15 до 20-25 лет. Важно отметить, что в зарубежной психологии юношеский возраст не выделяется в отдельный возрастной период, а объединяется с подростковым возрастом (adolescence) (Э. Эриксон, Э. Штерн, Г. Крайг, Д. Бокум, Д. Баттерсворт, М. Харрис и др.) [13].

Современные студенты – это молодые люди в возрасте от 16 до 25 лет. На данном этапе становления психологической науки отсутствует единый подход к возрастной периодизации, однако в соответствии с международной классификацией завершение юности и начало взрослости начинается для женщины с 20 лет, а для мужчины – с 21 года. Соответственно, основная доля студентов завершает в период обучения в вузе свою фазу юности и переходит в фазу взрослости Период получения высшего профессионального образования совпадает со вторым периодом юности, или первым периодом зрелости, который характеризуется интенсивными и сложными новообразованиями в плане формирования личностных черт [3].

Кризис ранней юности наблюдается в возрасте (в среднем) 17-18 лет, это кульминационный момент кризиса. Полгода до и после кульминационной точки определяют условно общую продолжительность кризиса [9].

**2. Общая характеристика юношеского кризиса**

«Кризис» (лат. кreses) как понятие в переводе в греческого означает «разделение дорог». Такая формулировка подчеркивает два важных момента: кризис имеет значение чрезвычайности и несет угрозу человеку, с другой стороны требует необходимости активного действия по его преодолению [10].

Исходя из общего анализа представления о личностном кризисе О.В. Кружкова предприняла попытку систематизации данного психологического явления. Ею определены такие типы кризисов: «возрастной кризис», «профессиональный кризис», «жизненный или ситуационный кризис», «духовный кризис», «невротический кризис», «смысложизненный или экзистенциальный кризис», «групповой кризис» [10].

В отечественной психологии методологические основы психологического подхода к проблеме переходных периодов были заложены Л.С. Выготским, который ввел впервые в периодизацию детского развития «кризисы» как отдельные периоды. Проблема «кризисов» рассматривалась им в контексте проблем развития, в свете понимания им развития как внутренне детерминированного, целенаправленного, диалектического процесса, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Самая суть «кризисов» для Л.С. Выготского выражается в конструктивных процессах развития, позитивных качественных изменениях личности, которые и определяют переход на новую ступень. Л.С. Выготский определял возрастные кризисы, или критический период, как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов, и рассматривал это в качестве критериев возрастной периодизации, характерных для конкретного этапа развития. Также он говорил о том, что психическая жизнь человека на разных этапах ее развития определяется социальной ситуацией развития, что возрастные новообразования перестраивают и внешнюю и внутреннюю жизнь ребенка [11].

Ф.Е. Василюк, описывая кризис, отмечает следующие подходы к его развитию: источником кризиса являются возникшие в человеческой жизни проблемы, вызывающие глубокие, порой выражающиеся вербально, в поведении человека, переживания. Кризис часто сопровождается обстоятельствами, усугубляющими его протекание. Однако могут проявляться также внутренние и внешние обстоятельства, влияющие на облегчение протекания кризиса. На каждом этапе, начиная с первого момента кризиса личность ищет пути выхода из него и чем успешнее этот процесс осуществляется, тем более благополучно реализуются социальные и деятельностные роли человека. Однако если не найдены пути выхода из кризисной ситуации, начинают проявляться деструктивные формы решения проблем самоубийством, разводом в семье, криминальным поведением. В такой ситуации важен момент оказания психологической помощи, в которой человек нуждается [10].

Как отмечает А.А. Осипова в ходе кризиса доминируют такие чувства как депрессивная реакция, проявляющаяся в апатии, безразличии, усталости или разочаровании. Выражение в соотнесении с поведением таких чувств как агрессия, злость, придирчивость, досада, ненависть говорит о деструктивном их проявлении. В период кризиса изменяется объем коммуникации с людьми, которая выражается в переживаемом чувстве одиночества, тупика и безнадежности. Даже в окружении близких и знакомых людей человек чувствует себя одиноким [10].

Как временную дезинтеграцию и неудачную попытку ее преодоления рассматривается кризис в теории Л.Н. Юрьевой. Она считает, что кризис в его проявлении дезинтеграции может иметь позитивный или негативный характер. В позитивном варианте преодоления кризиса личность развивается и обретает новые совершенные качества и она поднимается на новый уровень целостности. Негативная дезинтеграция ведет часто к необратимым изменениям в характере личности и ее деструктивным изменениям [10].

По логике Л.С. Выготского, юношеский возраст заканчивается кризисом, который подготавливается всем ходом развития, является закономерным моментом в общем психологическом развитии молодого человека и сигнализирует о переходе в следующий возраст. В рамках культурно-исторической концепции кризис рассматривается как относительно непродолжительный по времени период онтогенеза, характеризующийся резкими психологическими изменениями в сложившемся ходе развития. Эти изменения связаны с тем, что к концу ранней юности появляется центральное новообразование – стремление к социальной зрелости: юноши и девушки хотят освоить репертуар взрослых функций и ролей, а вместе с этим, стать более самостоятельными и ответственными за свою жизнь и свои поступки. Л.И. Божович пишет, что у них появляется потребность в профессиональном и личностном самоопределении, которая включает в себя потребность в формировании определенной смысловой системы: представления о мире, о себе, о смысле собственного существования. Большое значение приобретает выбор профессии, построение жизненных планов на будущее (род занятий, стиль жизни, уровень притязаний, уровень доходов и т.д.) [9].

Стремление юношества к социальной зрелости вступает в противоречие с имеющейся социальной ситуацией развития. Большинство из них все еще зависимы от родителей: они продолжают проживать вместе с родителями, родители их финансово содержат. И, более того, родители продолжают контролировать их действия в разных аспектах [9].

Основное содержание юношеского кризиса – встреча реальной жизни с её идеальными представлениями, поэтому вполне уместно согласиться с его кратким названием «кризис встречи со взрослостью». Показателями кризиса могут служить следующие его проявления: наличие острых переживаний, связанных с представлениями о себе («кто я?», «какой я», «зачем я» и т.п.); эти переживания отражают сомнения, разочарования, внутреннюю неуверенность в себе; поиск смысла жизни вообще и собственного в частности. На поведенческом уровне это может проявиться бунтом против семейных традиций; повышенным интересом к молодежным субкультурам; самоизоляцией, уходом в себя и др. [9].

Д.Б. Эльконин, опираясь на предложенные им критерии возрастной периодизации (социальная ситуация развития, ведущая деятельность, центральное новообразование возраста) отмечает, что для юношеского возраста характерны: 1) ведущая деятельность – учебно-профессиональная; 2) преимущественно развивается – интеллектуально-познавательная сфера личности; 3) центральное новообразование личности – профессиональное самоопределение [11]. К особенностям юношеского возраста можно отнести: завершение процессов физического созревания человека, достижение оптимального уровня развития интеллектуальных функций, интенсивное развитие эмоциональной и других сфер личности и т.п. На этом фоне могут происходить существенные изменения эмоциональной устойчивости молодых людей [16].

**3. Кризис идентичности**

Можно говорить о существовании в отечественной психологии нескольких традиций изучения кризиса идентичности: в зависимости от того, кризис какой (личностной или социальной) идентичности рассматривается; понимается ли он как нормативный или нет; рассматривается ли он в целом, или выделяется кризис какой-то одной (например, этнической) идентичности [8]. Так, некоторые исследователи выделяют в кризисе идентичности различные стороны, больше соответствующие социальным аспектам идентичности, – семейную (детско-родительскую), учебно-профессиональную, сексуальную (гендерную) и т. п. [8].

Так, по основанию отношения к функциям «Я» Э. Эриксон вводит и разрабатывает как вид идентичности понятие «эго-идентичность». Сходными определениями для этого вида являются Self, самость (К. Г. Юнг), «Я» (И. С. Кон), самосознание (В. С. Мерлин). По критерию эмоционального самопринятия идентичность представлена двумя видами: негативной и позитивной (Э. Эриксон, У. Глассер). Э. Эриксоном выделены на основании направленности личности такие виды идентичности, как социальная идентичность и эго-идентичность. И. Гоффман, развивая идеи Э. Эриксона, расширил данные понятия и соответственно виды. Автор выделил следующие виды: социальную идентичность, актуальную социальную идентичность, виртуальную социальную идентичность, личностную идентичность. По направленности на объект идентификации Л. Шнейдер выделяет экологическую, антропологическую и психологическую формы идентичности [6].

В теории Э. Эриксона идентичность является процессом организации жизненного опыта в индивидуальное «Я». То есть, подразумевается динамика становления идентичности на протяжении всей жизни личности. При этом, Эриксон определяет идентичность как сложное личностное образование, имеющее многоуровневую структуру: 1) индивидный уровень; 2) личностный уровень; 3) социальный уровень. На первом уровне идентичность определяется как результат осознания человеком собственной временной протяженности, включая в себя некое представление о себе, имеющего прошлое и устремленного в будущее (этот уровень идентичности можно соотнести со школьным возрастом). На втором уровне идентичность определяется Эриксоном как ощущение человеком собственной неповторимости, уникальности своего жизненного опыта, обуславливающее некоторую тождественность – нечто большее, чем простая сумма детских идентификаций (данные новообразования личности соответствуют периоду окончания школы и поступлению в вуз). Наконец, на третьем уровне идентичность – тот личностный конструкт, который «отражает внутреннюю солидарность человека с социальными, групповыми идеалами и стандартами и тем самым помогает процессу Я-категоризации: это те наши характеристики, благодаря которым мы делим мир на похожих и непохожих на себя» Этой структуре Эриксон дал название социальной идентичности, которая формируется в период студенчества. Идентичность для Э. Эриксона – это постоянное, непрекращающееся развитие «Я», оно не является данностью, процесс ее становления и развития продолжается в течение жизни человека [17].

По Дж. Марсиа идентичность – это структура «эго», внутренне самосоздающаяся, динамическая организация способностей, убеждений и индивидуальной истории. Проявляется структура «эго» через решение проблем, через способы выхода из кризиса. В зависимости от того, самостоятельно ли приобретена идентичность, сформировалась она или нет после кризиса в юности, канадский исследователь классифицирует её по четырем статусам (типам): диффузная идентичность – кризис не пережит, «Я» размыто, у человека отсутствует чувство непрерывности и тождественности в меняющемся мире; предрешенная идентичность – идентичность установлена без самостоятельного поиска и отражает идентичности других людей; мораторий – человек перебирает возможные альтернативы развития, но преобладает нерешительность; достигнутая идентичность – вариант развития выбран, кризис пережит, «Я» знает, к чему стремиться [15].

Установлено, что признаки кризиса идентичности более выражены у студентов 1-го курса (в сравнении с 5-м курсом) и наиболее часто они проявляются в эмоционально-поведенческой сфере. Для студентов 1-го курса с эмоциональными проявлениями кризиса идентичности характерны более негативное отношение к прошлому, переживание неспособности управлять своей жизнью, недостаточное понимание смысла жизни и планов на будущее. Для студентов 1-го курса, имеющих проявления кризиса идентичности в поведенческой сфере, характерны недостаток уверенности при достижении цели, тревога по поводу будущего, их временная перспектива направлена в прошлое, которое наполнено для них субъективно отрицательными переживаниями. Испытуемые, не имеющие кризисной идентичности, являются более упорными, настойчивыми в реализации своих желаний. Они способны планировать свою жизнь, наслаждаться настоящим. Их временная перспектива направлена в будущее, долгосрочные цели определяют их поведение в настоящем. В целом они более оптимистичны, трудолюбивы, их жизнь субъективно наполнена смыслом [14].

Характеризуя юношеский период взросления следует особо отметить следующее. В этот период происходит становление зрелой личности. Период насыщен важными жизненными моментами, к которому относится профессиональное становление. Траектория профессионального становления, как отмечает Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк проходит через ряд кризисов в юношеском возрасте:

1) кризис учебно-профессиональной ориентации (16-17 лет) – случайный выбор профессии, без учета своих мотивов, индивидуально-психологических особенностей, который дополняется ситуативным выбором высшего учебного заведения;

2) кризис профессионального выбора (18-21 год) на стадии профессионального образования выражается в постоянно ощущаемом чувстве неудовлетворенности своей профессиональной подготовкой и профессиональным образованием;

3) кризис профессиональных экспектаций (21-23 года) выражается в сложностях и трудностях профессиональной адаптации, которые осложняются несовпадением личных ожиданий в профессиональной среде и реальной трудовой практике [10].

Профессиональная направленность личности, в основе которой, по мнению Е. А. Климова, лежат определенные личностные особенности и интересы к тому или иному виду деятельности, не всегда является основой выбора юношами будущей профессии [9]. Современная жизнь в качестве основных ориентиров для выбора профессии юношами и девушками ставит престижность, оклад или возможность более легкого поступления. Осознание неправильности сделанного выбора появляется достаточно быстро, и разочарование по этому поводу достигает большой силы, поскольку оно соизмеримо тем усилиям, которые были вложены при поступлении в вуз, и пониманию тяжести изменить ситуацию кардинально [19].

Только третья часть испытуемых студентов имеют соответствие между профессиональной направленностью и выбранной профессией. Соответственно, две трети студентов находятся в зоне риска появления различного рода проблем профессионального и личностного самоопределения [19]. Студентам, которые адекватно выбрали свою будущую профессию, в большей степени присуще положительное отношение к жизни, они целеустремленны, ответственны, имеют позитивный взгляд в будущее. Неопределившиеся студенты, невзирая на вуз и профессиональную направленность личности, оценивают себя и свою жизнь в более негативном свете, слабо выстраивают жизненную перспективу и пребывают в состоянии неуверенности в себе и своем будущем. Данная категория студентов должна находиться под пристальным вниманием психологической службы вуза с целью избегания появления различного рода форм девиантного и саморазрушающего поведения [19].

**4. Смысложизненный кризис**

Динамика становления личности связана с периодичностью возникновения экзистенциональных кризисов – временных отрезков, когда перед человеком проблема решения экзистенциональных проблем стоит наиболее остро. Перед ним встают вопросы самого глубокого, бытийного характера.  В чем смысл жизни? Что такое жизнь? Что такое смерть? Зачем что-то делать, если я все равно умру? Наиболее уязвимым возрастом для возникновения острого экзистенционального кризиса является период жизни примерно от 17 до 20 лет, т.е. пик юношеского возраста [20].

У. Бенджамин характеризует неспособность найти смысл жизни как переживание бессмысленности, С. Кьеркегор – как духовное отчаяние, В. Франкл – как экзистенциальный невроз, «вакуум», который отличают такие признаки, как бесплановость, фаталистическая установка к жизни. С. Мадди рассматривает экзистенциальное отчуждение как переживание бессмысленности – неспособность проникнуться истинностью, важностью, полезностью чего-либо, в чем человек участвует или может представить себя участвующим. И. Ялом ощущение бессмысленности относит к одному из фундаментальных вызовов жизни. А. Лэнгле утверждает, что к переживанию потери значимости жизни приводит блокирование экзистенции [7].

Б. Якобсен формулирует экзистенциальные проблемы в виде следующих *жизненных дилемм*: «Счастье *vs* Страдания»; «Любовь *vs* Изолированность»; «Несчастья *vs* Успешность»; «Страх смерти *vs* Вовлеченность в жизнь»; «Свободный выбор *vs* Обязательства жизненной реальности»; «Смысл жизни *vs* Бессмысленность» [20].

Э. Фромм предлагает различать пять основополагающих экзистенциальных потребностей, присущих человеку: 1) в привязанности, сопричастности и принадлежности; 2) в трансценденции (т.е. в выборе идеальной цели, в преодолении эгоцентризма и нарциссизма, признании и восприятии «не-Я»); 3) в корнях (опора, братство); 4) в чувстве идентификации (единении); 5) в системе координат (взгляды, мировоззренческие установки, ценности) и объекте подражания [2].

Смысложизненный кризис является многокомпонентным психологическим феноменом, содержание которого характеризуется спецификой проявления переживаний как экзистенциального отношения к проживанию собственной жизни: удовлетворенность в жизни, эмоциональные состояния, временная направленность, экзистенциальная «исполненность», экзистенциальная «включенность» [7].

В основе нормативного (возрастного) кризиса личности юношеского этапа лежит трансформация ценностно-смысловой сферы, переоценка жизненных смыслов. Возникает противоречие между «индивидуализмом», осознанием себя как самоценности, поиском собственного места в жизни и «альтруизмом», полезностью деятельности для общества, соблюдением общественных норм и правил, которое приводит к когнитивному диссонансу личности. Исход данного противоречия во многом определяет структуру ценностно-смысловой сферы личности. Именно поэтому юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования ценностных ориентиров и жизненных смыслов [18].

Результаты проведенного О.А. Белобрыкиной исследования наглядно иллюстрируют присущую современной молодежи систему ценностей, которая характеризуется неструктурированностью, хаотичностью, отсутствием унитарности, диффузной динамикой. Эмпирически зафиксировано, что несмотря на относительную устойчивость ценностей «здоровье», «семья», «деньги», «свобода», «любовь», варьирующихся в диапазоне первых пяти ранговых позиций, указывающих на их приоритетную личностную значимость, практически не представлены ценностные установки экзистенциальной направленности (иметь смысл жизни, обладать духовностью, стремление найти себя и самореализоваться, в том числе, профессионально, и др.). Весьма низкой значимостью характеризуются «образование», «труд/профессия», тогда как в юношеском возрасте именно учебно-профессиональная деятельность обладает особым развивающим потенциалом. Практически невостребованными оказываются «честь», «достоинство/благородство/нравственность», «справедливость/правда», занимающие низкие позиции в иерархическом профиле ценностей, что свидетельствует о тенденции вытеснения из мировоззренческой позиции современных юношей гражданского и нравственного компонентов [1].

И. Ялом считает, что экзистенциальный кризис и экзистенциальная тревога – это возникновение конфронтации людей с предельными данностями бытия: смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью. Переживание состояния тревоги или чувства глубокого психологического дискомфорта в решении проблемы смысла существования характерно в период кризиса. По мнению И. Ялома, несомненную ценность для человека представляет принятие, осмысление, внутренняя переработка экзистенциальных данностей. Осознание собственной смертности позволяет по большей части ценить время и жизнь в целом, получать наслаждение. Именно принятие неминуемости небытия побуждает задумываться о смысле жизни [4]. В юношеском возрасте, тема смерти воспринимается остро и неоднозначно. Потребность в общении проявляется совместно с осознанием своей уникальности, так как наступает чувство одиночества, а ощущение бессмертия меняется паническим страхом старости и смерти. С признанием своей смертности связаны также чувство изоляции и одиночества. Именно преодоление человеком чувства одиночества и изоляции, посредством принятия себя как целостной личности, позволяет строить близкие и крепкие, осознанные отношения. Выстраивая взаимоотношения со спутником жизни, человек будет ориентирован на сохранение единства внутренних ценностей, на потенциал творческого развития каждого внутри союза и чтобы уйти от одиночества не будет использовать другого человека в роли защиты от изоляции. Безусловную ценность представляет осознание еще одной экзистенциальной данности – ответственности. В период экзистенциального кризиса в юношеском возрасте, когда проходит серия индивидуальных и социальных выборов, важна полноценная «встреча» с этим экзистенциальным фактором в период формирования идентичности [4].

Когда задача поиска смысла решается человеком непродуктивно, это свидетельствует о депривации его экзистенциальных потребностей, о переживании им бессмысленности собственной жизни, погружении в состояние экзистенциального вакуума, которое можно рассматривать как показатель экзистенциальной девиантности [2].

**5. Сценарий практического занятия по формированию личностной идентичности**

1. **Упражнение «Имя и эпитет»**

**Время проведения:** 10 мин.

**Цель:** знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, снятие психологического напряжения.

**Инструкции:** группа рассаживается по кругу. Каждый из участников представляется остальным подбирая по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать участника и содержать преувеличение, например: «Гениальный Геннадий», «Обворожительная Ольга», «Яркая Яна, «Потрясающий Пётр» и т.д. Следующий выступающий сначала повторяет имя и прилагательное предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. В конце упражнения участники обмениваются впечатлениями.

**Вопросы для совместного обсуждения:**

– Какие эпитеты впечатлили?

– Какие эпитеты было трудно запомнить?

1. **Упражнение «Кто Я, какой Я?»**

**Время проведения:** 20 мин.

**Цель:** сфокусировать внимание на своей уникальности, осознать себя, определить зоны своего ближайшего личностного развития.

**Инструкция**: задание выполняется в четыре этапа.

У каждого человека есть собственное мнение о своей уникальности, отличия от других людей. Вы можете считать себя достойным или недостойным любви и уважения. Легче всего получить информацию и уже тогда анализировать её. Давайте проверим, какое ваше отношение к себе.

**Этап 1.** Инструкция: «В верхней части листа бумаги напишите 2 вопроса: «Кто Я? Какой Я?». Ответы запишите в столбик. Это могут быть слова, фразы, предложения. Не оценивая, пишите все, что приходит в голову. Таких ответов должно быть не менее 15-20».

**Этап 2.** Инструкция: «Прочтите внимательно то, что вы написали о себе, теперь из 15-20 определений выберите 5-6 наиболее важных. Наиболее характерных для вас. Подумайте, если какие-то характеристики возможно объединить в одну общую. Запишите и их».

**Этап 3.** Инструкция: «Сядьте максимально удобно, расслабьтесь, закройте свои глаза и представьте, что произошло чудо. Исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Вы можете получить все качества, о которых вы мечтаете. Какими вы видите теперь себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из вашего воображаемого образа. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?».

**Этап 4.** После выполнения всех шагов задания, предлагается сесть в пары и рассказать: как выполнялись все 3 предыдущих этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли?

**Вопросы для совместного обсуждения:**

– Каких характеристик (позитивных или негативных) было больше на 1 этапе?

– Какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому?

**3. Упражнение «Взаимные презентации»**

**Время проведения:** 20 мин.

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

**Инструкция:** участники разбиваются на пары и узнают подробности друг о друге. Задание выполняется в 2 этапа.

**Этап 1.** Дается десять минут на то, чтобы участники рассказали друг другу о себе как можно подробнее, а потом необходимо представить своего партнера группе. Постараться получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы: что я жду от работы в тренинге; что я ценю в самом себе; предмет моей гордости; что я умею делать лучше всего.

**Этап 2.** Презентация происходит следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту ведущий прерывает монолог; если кто-то закончит раньше, все молчат, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы, в том числе и ведущий, имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например: какие качества ты наиболее ценишь в людях, что ты считаешь самым отвратительным, есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь, назови твое самое заветное желание, чего бы тебе хотелось добиться в жизни и т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам: способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

**Вопросы для совместного обсуждения:**

– Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?

– Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?

– Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

– Согласен ли ты с ответами, которые давал партнер от твоего имени?

**4.Упражнение «Снятие внутренних ограничений»**

**Время проведения:** 10 мин.

**Цель:** помочь осознать свои внутренние ограничители, овладеть инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

**Инструкция:** Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Давайте выполним следующие действия:

«На пути к достижению цели мы встречаем различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Чаще всего людям сложнее справиться с внутренними препятствиями и собственными ограничителями. Когда мы о них говорим, то обычно начинаем со слов: «Я не могу…».

Сейчас мы с вами попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения.

Возьмите чистый лист и пять раз с новой строчки напишите фразу «Я не могу…», оставляя каждый раз свободное место, чтобы ее закончить».

**Этап 1.** Завершите свои незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех? (Хорошо, если найдется несколько человек, кто озвучат свои варианты вслух).

**Этап 2.** Теперь во всех своих фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

**Этап 3.** Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

**Этап 4.** Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу…» – и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

**Вопросы для совместного обсуждения:**

– Понравилось ли вам это упражнение?

– На что вы обратили внимание?

– Какие мысли и чувства были у вас во время выполнения упражнения?

– Изменились ли ваши мысли и чувства после выполнения упражнения?

**5.Упражнение «Жизненные цели»**

**Время проведения:** 20 мин.

**Цель:** формирование и фокусирование внимания на жизненных целях.

**Инструкция:** задание выполняется в 5 этапов.

**Этап 1.** Предлагаю сейчас поисследовать ваши жизненные цели.

Для этого возьмите ручку, бумагу и в течение 3 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Важно долго не думать, и записывать все, что приходит вам в голову. Если удастся уделить внимание всем сферам вашей жизни будет замечательно. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

**Этап 2.** Теперь, за две минуты вам нужно выбрать из списка то, чему бы вы хотели посвятить свои ближайшие три года. А после этого еще две минуты – чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны.

Важно: Работая на этом и на последующих шагах так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сфокусироваться на действительно важных для вас вещах.

**Этап 3.** Сейчас пожалуйста определите цели на ближайшие шесть месяцев – две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

**Этап 4.** Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса.

**Этап 5.** Пересматрите свои списки, для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Это упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете.

 **Вопросы для совместного обсуждения:**

– Как вы себя ощущаете после упражнения?

– Какие интересные выводы вы для себя сделали?

– Что было неожиданным для вас?

– Что было труднее всего? Почему?

– Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

1. **Упражнение «Ценности»**

**Время проведения:** 15 мин.

**Цель:**

**Инструкция:** Упражнение выполняется по шагам:

**Этап 1.** Раздать участникам группы карточки, где представлен перечень возможных человеческих ценностей:

• интересная работа;

• благополучная обстановка в стране;

• общественное признание;

• карьера;

• материальный достаток;

• любовь;

• дружба;

• семья;

• Родина;

• удовольствия, развлечения;

• возможность творчества;

• самосовершенствование, образование;

• здоровье;

 • жизнь;

• свобода;

• справедливость;

• доброта;

• честность;

• искренность;

• вера;

• целеустремленность.

**Этап 2.** Предложить каждому участнику выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

**Этап 3.** После индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

**Вопросы для совместного обсуждения:**

– Все ли люди обладают одними и теми же ценностями?

– Легко ли было выделить свои основные ценности?

– С какими чувствами столкнулись, выбирая ценности и рассказывая о них?

– Какие чувства испытали, когда слышали о ценностях других участников?

1. **Коммуникативное упражнение «Интеллигентная грубость»**

**Время проведения:** 20 мин.

**Цель:** освоить способ выражения своих мыслей в прямой форме.

Участники осваивают способ выражения своих мыслей в прямой форме.

Слово «интеллигенция» происходит от латинского «intellegentia» - понимание, рассудок, познавательная сила. По происхождению это слово близко к «интеллекту». Поэтому, когда под словами «интеллигентный» и «интеллигентно» понимают мягкость, тактичность и т.п., то это идет несколько вразрез с исконным значением слова.

Для многих коммуникативных ситуаций – это противоречие становится еще острее: когда человек говорит льстиво, витиевато, лживо и намеками, то он «ведет себя интеллигентно», а когда собеседник говорит то, что думает, прямо и не смущаясь правды, то он «грубиян и хам».

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает участникам порассуждать над вопросами:

– Всегда ли приятно иметь дело с истиной? А с ложью?

– Если надо, если хочется говорить правду, то как, в какой форме это лучше делать?

– Можно ли варьировать свое поведение: в одних ситуациях вести себя «интеллигентно так» а в других – «интеллигентно сяк»?

–Какие яркие примеры «интеллигентных грубиянов» можно вспомнить из истории, художественной литературы?

В качестве литературного примера можно выбрать всеми известного профессора Преображенского из «Собачьего сердца», который в общении тоже не «вилял» и говорил прямо, что думает и чувствует.

**Вопросы для совместного** **обсуждения:**

– Чем отличается «просто грубость» от «интеллигентной грубости»?

– Каковы отличительные черты «интеллигентной грубости»?

1. **«Рефлексия»**

**Время проведения:** 5-10 мин.

**Цель:** отреагирование своих мыслей, чувств и эмоциональных переживаний.

Ведущий задает участникам вопросы. Каждый отвечает:

– «Лично я для себя на занятиях узнал (или открыл)…»;

– «Самым интересным (важным) для меня на этом занятии было…».

Ведущий благодарит всех за участие и откровенность и прощается, завершая занятие.

**6. Методики диагностики переживания юношеского кризиса**

**1. Тест Куна-Макпартленда «Кто Я» (модификация Т.В. Румянцевой)**

**Инструкция.** В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос.

Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

«+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

«-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

«±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

«?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

**Диагностика идентичностей.** В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д..

При этом каждая идентичность может быть выражена:

* **Прямо** - ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, **мужчина** - вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности.
* **Косвенно** - ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, **жена, студентка, работница** - варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности.
* **Не выражена** совсем - среди характеристик нет ни прямых ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствущая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

* **Эмоционально-положительное** отношение выражается в положительных характеристиках: **хороший парень**, **внимательный работник**.
* **Эмоционально-отрицательное** отношение выражается в отрицательных характеристиках: **неуверенный сотрудник**, **некрасивый мужчина**.
* **Нейтральное** отношение выражается в безоценочных характеристиках: **мужчина**, **муж**.
* **Отчужденное** отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: **житель планеты**, **биологическое существо**.

Кроме того, в диагностике идентичности важно **количество** характеристик, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

**2. Методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова**

***Инструкция.*** *П*еред вами список из 24 утверждений. Это перечень жизненных смыслов, на которые могут ориентироваться люди в своей жизни. Прочитайте, пожалуйста, внимательно весь список.

*Смысл моей жизни состоит в том:*

1. … чтобы помогать другим людям
2. … чтобы быть свободным
3. … чтобы получать удовольствие
4. … чтобы совершенствоваться
5. … чтобы добиваться успеха
6. … чтобы быть с близким человеком
7. … чтобы передать все лучшее своим детям
8. … чтобы понять себя самого
9. … чтобы делать добро
10. … чтобы жить
11. … чтобы испытывать счастье
12. … чтобы осуществить себя
13. … чтобы сделать хорошую карьеру
14. … чтобы чувствовать, что кому-то нужен
15. … чтобы жить ради своей семьи
16. … чтобы познавать Бога
17. … чтобы улучшать мир
18. … чтобы любить
19. … чтобы получать как можно больше ощущений и переживаний
20. … чтобы реализовать все свои возможности
21. … чтобы занимать достойное положение в обществе
22. … чтобы радоваться общению с другими
23. … чтобы помогать своим родным и близким
24. … чтобы понять жизнь

Теперь Вам предстоит сделать мягкую рейтинговую оценку представленного списка. Для этого выберите из списка 3 утверждения, которые занимают 1-е место в системе Ваших личных жизненных смыслов, затем 3 утверждения, которые Вы могли бы поставить на 2-е, на 3- е и т.д. до 8-го места. Запишите порядковые номера этих утверждений в таблицу 1.

*Таблица 1*

***Рейтинг представленности жизненных смыслов***

|  |  |
| --- | --- |
| Ранг утверждения | Порядковые номера утверждений |
| 1 место |  |  |  |
| 2 место |  |  |  |
| 3 место |  |  |  |
| 4 место |  |  |  |
| 5 место |  |  |  |
| 6 место |  |  |  |
| 7 место |  |  |  |
| 8 место |  |  |  |

Чтобы подсчитать свой результат, воспользуйтесь таблицей 2. Здесь представлены основные категории жизненных смыслов (альтруистические, экзистенциальные, гедонистические и т.д. ). Вам необходимо выяснить, какой вес (сумма ранговых значений) имеет каждая из этих категорий в Вашей личной системе жизненных смыслов.

Для этого напротив каждого порядкового номера утверждения Вы должны указать ранг (место), который Вы присвоили этому утверждению в таблице 1. Например: первому утверждению Вы присвоили 4-е место. Напротив порядкового номера 1 ставите 4 (ранг этого утверждения) и т. д. по всем порядковым номерам.

Когда вся таблица 2 будет заполнена (кроме столбца «Сумма ранговых значений»), Вы можете подсчитать результат по каждой из восьми категорий жизненных смыслов. Для этого достаточно сложить ранговые значения напротив каждой из категорий и записать результат в столбце «Сумма ранговых значений». Например: чтобы подсчитать сумму ранговых значений категории «Альтруистические», вы должны сложить ранговые значения утверждений под номерами 1, 9, 17. Запишите полученный результат в последний столбик «Сумма ранговых значений». И так по всем восьми категориям.

*Таблица 2*

***Рейтинг категорий жизненных смыслов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категории жизненных смыслов | Порядковые номера и соответствующие им ранги (места) утверждений | Сумма ранговых значений |
| Альтруистические | 1. | 9. | 17. |  |
| Экзистенциальные | 2. | 10. | 18. |  |
| Гедонистические | 3. | 11. | 19. |  |
| Самореализации | 4. | 12. | 20. |  |
| Статусные | 5. | 13. | 21. |  |
| Коммуникативные | 6. | 14. | 22. |  |
| Семейные | 7. | 15. | 23. |  |
| Когнитивные | 8 | 16. | 24. |  |

**Интерпретация данных.**

Сравнивая полученные результаты, Вы должны помнить, что чем меньше сумма ранговых значений, тем больший вес имеет эта категория в системе Ваших жизненных смыслов, и наоборот.

В зависимости от полученной суммы ранговых значений по каждой из категорий, вы можете оценить представленность каждой из категорий в Вашей личной системе жизненных смыслов:

18 - 24 балла – смыслы этой категории представлены слабо в Вашей системе жизненных смыслов

10 - 17 баллов – смыслы этой категории представлены достаточно в Вашей системе жизненных смыслов

3 - 9 баллов – смыслы этой категории доминируют в Вашей системе жизненных смыслов

Теперь на основании полученных данных Вы можете построить профили представленности жизненных смыслов. На горизонтальной оси обозначаются категории жизненных смыслов, на вертикальной – полученные баллы по каждой из категорий

**3. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева**

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Не согласен** | **Скорее не согласен** |  | **Скорее согласен** | **Согласен** |
| 1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми. |  |  |  |  |  |
| 2. Я чувствую себя одиноким. |  |  |  |  |  |
| 3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди. |  |  |  |  |  |
| 4. Я испытываю недостаток в дружеском общении. |  |  |  |  |  |
| 5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку. |  |  |  |  |  |
| 6. Я люблю оставаться наедине с самим собой. |  |  |  |  |  |
| 7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок. |  |  |  |  |  |
| 8. Я ощущаю себя частью группы друзей. |  |  |  |  |  |
| 9. Я не люблю оставаться один. |  |  |  |  |  |
| 10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться. |  |  |  |  |  |
| 11. Одинокие люди нуждаются в помощи. |  |  |  |  |  |
| 12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями. |  |  |  |  |  |
| 13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает. |  |  |  |  |  |
| 14. Я люблю помечтать в одиночестве. |  |  |  |  |  |
| 15. Мне всегда не хватает общения. |  |  |  |  |  |
| 16. В одиночестве приходят интересные идеи. |  |  |  |  |  |
| 17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении. |  |  |  |  |  |
| 18. Мне трудно быть вдали от людей. |  |  |  |  |  |
| 19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой. |  |  |  |  |  |
| 20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня. |  |  |  |  |  |
| 21. Есть люди, с которыми я могу поговорить. |  |  |  |  |  |
| 22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному. |  |  |  |  |  |
| 23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств. |  |  |  |  |  |
| 24. Я чувствую себя покинутым. |  |  |  |  |  |
| 25. В одиночестве голова работает лучше. |  |  |  |  |  |
| 26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества. |  |  |  |  |  |
| 27. Люди вокруг меня, но не со мной. |  |  |  |  |  |
| 28. В одиночестве человек познает самого себя. |  |  |  |  |  |
| 29. Мои социальные связи не глубоки. |  |  |  |  |  |
| 30. Я плохо выношу отсутствие компании. |  |  |  |  |  |
| 31. В одиночестве я чувствую себя самим собой. |  |  |  |  |  |
| 32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного. |  |  |  |  |  |
| 33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи. |  |  |  |  |  |
| 34. Мне кажется, что меня никто не понимает. |  |  |  |  |  |
| 35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли. |  |  |  |  |  |
| 36. Мне хорошо дома, когда я один. |  |  |  |  |  |
| 37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт. |  |  |  |  |  |
| 38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества. |  |  |  |  |  |
| 39. Без общения с людьми человек теряет самого себя. |  |  |  |  |  |
| 40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле. |  |  |  |  |  |

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы.

Субшкала 1 «**Изоляция**» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен близкий контакт.

Субшкала 2 «**Переживание одиночеств**а» включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ Я респондента как одинокого человека.

Субшкала 3 «**Отчуждение**» подчёркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «**Дисфория одиночества**» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

Субшкала 5 «**Одиночество как проблема**» отражает негативную оценку одиночества как феномена.

Субшкала 6 «**Потребность в компании**» измеряет переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «**Радость уединения**» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

Субшкала 8 «**Ресурс уединения**» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

1. Сумма субшкал 1-3 даёт балл по шкале «**Общее одиночество**», отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.
2. Сумма субшкал 4-6 даёт балл по шкале «**Зависимость от общения**», отражающей неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.
3. Сумма субшкал 7-8 даёт балл по шкале «**Позитивное одиночество**», измеряющей способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

**Интерпретация**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вариант ответа** | **В прямых значениях** | **В обратных значениях** |  |
| Не согласен | 1 балл | 4 балла |  |
| Скорее не согласен | 2 балла | 3 балла |  |
| Скорее согласен | 3 балла | 2 балла |  |
| Согласен | 4 балла | 1 балл |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **В прямых значениях** | **В обратных значениях** |
| Изоляция | 7, 10, 12 | 20, 21 |
| Самоощущение | 2, 4, 15, 24, 34 |  |
| Отчуждение | 13, 27, 29 | 1, 8 |
| Дисфория | 5, 35, 37 | 23, 38 |
| Проблемное одиночество | 11, 17, 26, 32, 39 |  |
| Потребность в компании | 9, 18, 30, 33 | 3 |
| Радость уединения | 6, 14, 31, 36 |  |
| Ресурс уединения | 16, 19, 22, 25, 28, 40 |  |
| Общее переживание одиночества | 2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34 | 1, 8, 20, 21 |
| Зависимость от общения | 5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39 | 3, 23, 38 |
| Позитивное одиночество | 6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40 |  |

**4. Опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева**

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом  отражает Ваше мнение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Нет** | **Скорее нет, чем да** | **Скорее да, чем нет** | **Да** |
|  1 | Я часто не уверен в собственных решениях |   |   |   |   |
|  2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела |   |   |   |   |
|  3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели |   |   |   |   |
|  4 | Я постоянно занят и мне это нравится |   |   |   |   |
|  5 | Часто я предпочитаю «плыть» по течению |   |   |   |   |
|  6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств |   |   |   |   |
|  7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня |   |   |   |   |
|  8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня |   |   |   |   |
|  9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо |   |   |   |   |
|  10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать |   |   |   |   |
|  11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным |   |   |   |   |
|  12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня |   |   |   |   |
|  13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе |   |   |   |   |
|  14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым |   |   |   |   |
|  15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их |   |   |   |   |
|  16 | Иногда меня пугают мысли о будущем |   |   |   |   |
|  17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал |   |   |   |   |
|  18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль |   |   |   |   |
|  19 | Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете |   |   |   |   |
|  20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми |   |   |   |   |
|  21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш |   |   |   |   |
|  22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми |   |   |   |   |
|  23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное |   |   |   |   |
|  24 | Мне всегда есть чем заняться |   |   |   |   |
|  25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг |   |   |   |   |
|  26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано |   |   |   |   |
|  27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен |   |   |   |   |
|  28 | Мне трудно сближаться с другими людьми |   |   |   |   |
|  29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно |   |   |   |   |
|  30 | Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом |   |   |   |   |
|  31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен |   |   |   |   |
|  32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня |   |   |   |   |
|  33 | Мои мечты редко сбываются |   |   |   |   |
|  34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни |   |   |   |   |
|  35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны |   |   |   |   |
|  36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни |   |   |   |   |
|  37 | Мне не хватает упорства закончит начатое |   |   |   |   |
|  38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной |   |   |   |   |
|  39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы |   |   |   |   |
|  40 | Окружающие меня недооценивают |   |   |   |   |
|  41 | Как правило, я работаю с удовольствием |   |   |   |   |
|  42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей |   |   |   |   |
|  43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются |   |   |   |   |
|  44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность |   |   |   |   |
|  45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи |   |   |   |   |

**Ключи шкал Теста жизнестойкости**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от  0 до 3:  «нет» – **0**баллов,  «скорее нет, чем да» –1 балл, «скорее да, чем нет» – **2** балла,  «да» – **3**балла. Ответам наобратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0:  «нет» – **3**балла, … «да» – 0 баллов.

Затем  баллы по отдельной субшкале  (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам  суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется **общий балл жизнестойкости** – путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Прямые пункты | Обратные пункты |
| **Вовлеченность** | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41  | 2, 3, 10, 11, 14,28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| **Контроль**  | 9, 15, 17, 21, 25, 44  | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27,31, 35, 39, 43 |
| **Принятие****риска** | 34,45  | 7, 13, 18, 19, 26,30, 33, 36 |

**Вовлеченность** определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

**Контроль** представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

**Принятие риска** – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

**5. Шкала удовлетворенности жизнью E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина)**

**Инструкция.** Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Утверждение | 1 – Полностью не согласен | 2 – Не согласен | 3 –Скорее не согласен | 4 –Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 5 –Скорее согласен | 6 –Согласен | 7– Полностью согласен |
| 1 | В основном моя жизнь близка к идеалу. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я полностью удовлетворен моей жизнью. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил всё как есть |  |  |  |  |  |  |  |

**Интерпретация.** Чем больше баллов, тем выше удовлетворенность жизнью. Минимальный возможный балл по шкале – 7, максимальный – 35 баллов. Беспокойство вызывают результаты ниже 40%. Они свойственны психически нестабильным людям с нарушенным бытом и низкооплачиваемой работой. Характерная черта таких респондентов – привычка винить в своих бедах других или абстрактное зло при полном игнорировании собственных ошибок и недостатков. В этом случае показана психологическая помощь, корректировка мышления и поведения. Если полученный результаты стремятся к 100% – это говорит о хорошем психическом состоянии и способности человека противостоять жизненным трудностям и справляться с ними самостоятельно.

**6. Шкала субъективного счастья S. Lyubomirsky H. Lepper (в адаптации Д.А. Леонтьева)**

**Инструкция.** Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Утверждение** | **1 – Полностью не согласен** | **2 – Не согласен** | **3 –Скорее не согласен** | **4 –Неопределенно (и согласен, и не согласен)** | **5 –Скорее согласен** | **6 –Согласен** | **7– Полностью согласен** |
| 1 | В целом, я считаю себя человеком счастливым |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вариант ответа** | **В прямых утверждениях** | **В обратных утверждениях** |  |
| Совершенно не согласен | 1 балл | 7 баллов |  |
| Не согласен | 2 балла | 6 баллов |  |
| Немного не согласен | 3 балла | 5 баллов |  |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла | 4 балла |  |
| Немного согласен | 5 баллов | 3 балла |  |
| Согласен | 6 баллов | 2 балла |  |
| Совершенно согласен | 7 баллов | 1 балл |  |

Пункты №№ 1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Минимальный возможный балл по шкале – 7, максимальный – 28 баллов.

*Методики взяты из открытых источников сети Интернет.*

**Список использованных источников**

1. Белобрыкина, О. А. Динамика ценностных дескрипторов в юношеском возрасте / О. А. Белобрыкина, К. Л. Лидин // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6. – № 3(23). – С. 123-148.
2. Белобрыкина, О. А. Особенности экзистенциональных потребностей и мотивации в юношеском возрасте как маркер экзистенциальной девиантности / О. А. Белобрыкина, К. Л. Лидин // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2023. –Т. 8. – № 1(29). – С. 148-171.
3. Волкова, О. В. Сравнительный анализ механизмов формирования выученной беспомощности у студентов гуманитарных специальностей России и США / О. В. Волкова // СибСкрипт. – 2023. – Т. 25 – № 2(96). – С. 247-257.
4. Григорова, И. Р. Экзистенциальная тревога в юношеском возрасте / И. Р. Григорова, А. Ш. Меннанова // Ученые записки Крымского инженерно­педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – № 4(10). – С. 53-56.
5. Гудименко, О. В. Гендерная идентичность в раннем и позднем юношеском возрасте / О. В. Гудименко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2023. – № 3. – С. 79-84.
6. Карпова, Н. В. Особенности функциональных характеристик идентичности у лиц юношеского возраста в зависимости от степени выраженности пивной аддикции / Н. В. Карпова // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 81-85.
7. Кашук, Я. Н. Смысложизненный кризис как проявление экзистенциального отношения человека к жизни */* Я. Н. Кашук // Дискуссия. – 2012. – №3. – С. 115-120.
8. Кузьмин, М. Ю. Динамика кризиса идентичности у испытуемых подросткового и юношеского возраста / М. Ю. Кузьмин // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2016. – Т. 16. – С. 23-30.
9. Манапова, Е. И. Юношеский кризис, его границы, содержание и проявления / Е. И. Манапова, М. Ю. Самошина // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2014. – № 12. – С. 129-132.
10. Мищерина, И. В. Кризисное состояние личности студента и особенности его проявления / И. В. Мищерина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – № 7. – С. 99-106.
11. Морозова, Т. Ю. Динамика копинг-стратегий в период кризиса 17 лет / Т. Ю. Морозова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 5(133). – С. 207-214.
12. Подосичная, А. В. Формирование «образа Я» в юношеском возрасте / А. В. Подосичная // Научные исследования и разработки молодых ученых. – 2016. – № 15. – С. 23-28.
13. Садовникова, Т. Ю. Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект / Т. Ю. Садовникова, В П.  Цзукаева // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4(16). – С. 52-63.
14. Сарычева, Ю.В. Особенности временной перспективы студентов в зависимости от специфики проявлений кризиса идентичности / Ю. В. Сарычева, И. А. Курусь, И. В. Пономаренко, К. В. Хафизова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2020. – № 2(41). – С. 49-54.
15. Соловьева, Н. В. Особенности формирования профессиональной идентичности / Н. В. Соловьева // Социальная психология личности и акмеология : Сборник статей молодых исследователей / ответственный редактор Шамионов Р.М. – Москва : Издательство «Перо», 2014. – С. 164-171.
16. Султанова, И. В. Эмоциональная устойчивость в контексте психологических особенностей студенческого возраста / И. В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 46-1. – С. 158-165.
17. Трофимова, Н. Духовное опустошение в юности как возможный результат кризиса идентичности / Н. Трофимова // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2021. – № 56-3. – C. 68-75.
18. Тупиченко, T. А. Трансформация системы ценностей как источник нормативного кризиса юношеского возраста / Т. А. Тупиченко // Цифровые технологии на службе педагогики и психологии : Сборник статей XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Коломна, 01 января 2021 года. – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2021. – С. 223-226.
19. Холодкова, О. Г. Ценностное отношение к жизни у студентов с различной профессиональной направленностью / О. Г. Холодкова, Е. А. Черникова // Вестник Ярославского государственного университета им. II. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2019. – № 1(47). – С. 93-96.

20. Чурюмова, Е. Ю. Экзистенциональные проблемы студентов вуза: характеристика смысложизненных ориентиров / Е. Ю. Чурюмова // Интеграция наук. – 2016. - № 1(1). — С. 21-22.