**Підготовка майбутніх педагогів до прийняття стратегічних**

**життєвих рішень як умова гармонізації їх культурно-освітнього простору**

Любов Помиткіна

Національний авіаційний університет,

[Lyubvit@bigmir.net](mailto:Lyubvit@bigmir.net)

На сучасному етапі розвитку соціуму важливим завданням вищої школи є формування не просто носія певної кількості знань, а соціально активної, високоморальної студентської молоді з адекватною поведінкою. У вирі політичних та економічних перетворень, які переживає сучасне українське суспільство, відбувається ускладнене становлення молодого покоління нашої держави, зокрема, нівелюється процес прогнозування особистістю власного майбутнього та прийняття найважливіших стратегічних життєвих рішень. Зважаючи на це, до гармонійності культурно-освітнього простору, в якому відбувається особистісне становлення молоді висуваються особливі вимоги.

Поняття гармонії та гармонійності особистості вчені (В.І.Вернадський, Геракліт, С.У.Гончаренко, Е.Кант, Г.Лейбніц, Н.Г.Ничкало та ін.) визначають як внутрішню та зовнішню упорядкованість, узгодженість, цілісність психічних властивостей і процесів. Гармонійний розвиток особистості – як співрозмірний, збалансований, домірний у певному відношенні розвиток окремих підструктур у загальній психологічній структурі особистості, а саме: підструктур спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту, психофізіології та ін. [5, С. 8-11]. Отже, гармонізація культурно-освітнього простору майбутнього педагога передбачає узгодженість як внутрішніх (стосовно психіки) так і зовнішніх (навколишні умови) процесів.

Одним із центральних місць у структурі психічної діяльності людини є мисленеві операції і дії, які після складної обробки мозку втілюються у прийняття рішень. Людина приймає рішення кожного дня від елементарних побутових до емоційно напружених у складних ситуаціях життя. Однак їй потрібно приймати й стратегічні життєві рішення, які переважно необхідні у юнацькому віці і які впливають на подальшу долю особистості. Прийняття таких рішень пов’язане з певними умовами становлення молодої людини.

Починаючи свідоме життя в старших класах молода людина стикається з певними протиріччями, які обумовлені соціально-психологічними чинниками. По-перше, це протиріччя між державою і особистістю, яке полягає в тому, що держава зацікавлена у формуванні фахівця як майбутнього виконавця певної діяльності у загальній соціальній структурі. Однак, далеко не всі абітурієнти мають можливість вступити на навчання за тим напрямом, який подобається, відповідає інтересам, нахилам і здібностям, оскільки державне замовлення з кожним роком зменшується, а відповідно матеріальні можливості сплачувати за навчання також є не в усіх. Отже, юнаки та дівчата часто обирають професію не за покликанням, а після закінчення навчання й отримання диплому за певною спеціальністю вимушені працевлаштовуватися не за фахом.

Друге протиріччя зумовлене різними прагненнями в особистісно-сімейному просторі молодої людини. Як показують дослідження практиків, батьки наполягають на професійному навчанні дочки чи сина не за їх бажанням, а виходячи з власного досвіду та знання, радять обирати «вагому та високооплачувану» професію.

Третє протиріччя стосується внутрішньоособистісних прагнень самої молодої людини. З одного боку батьки докладали зусиль до всебічного розвитку дитини (музика, танці, вокал, спортивні секції тощо), привили любов до занять певною улюбленою справою, але, оскільки, ці заняття не приносять матеріального задоволення, то професію доводиться обирати в іншому напрямі.

Доречно поставити запитання: До чого найбільше прагне сучасна молодь, «абітурієнти» та «студенти»? Як свідчать дослідження психологів-практиків і соціологів – усі юнаки і дівчата, незалежно від обраного профілю професійного навчання, хочуть бути щ а с л и в и м и!

Кожна людина має своє уявлення про щастя, однак у багатьох погляди збігаються. Видатні особистості в історії людства (А.Адлер, Г.С.Костюк, Р.Мей, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, Г.Сковорода та ін.) стверджували, що людина щаслива тоді, коли здійснюється у трьох світах: у професійному становленні, в особистісно-сімейному просторі та у побудові стосунків з найближчим оточенням (родичі, друзі, співробітники тощо). Так, з часів Платона у філософсько-психологічній літературі вказувалось на основні вирішальні вибори у житті людини, які зумовлюють її гармонійне життя – вибір друзів, коханої людини, професійної діяльності. Умовою правильності вибору вважалось знання себе, власних нахилів, цінностей, потреб тощо. Заклик «Пізнай себе», викарбуваний на вході до Дельфійського храму, вказував на першочерговість самопізнання та самовдосконалення по відношенню до реалізації соціальних потреб у спілкуванні, коханні та виборі професії.

Так само у філософських поглядах Г.Сковороди пізнання себе, власної духовної природи виступало умовою людського щастя та вибору спорідненої діяльності, яка може приносити задоволення людині та користь суспільству [8].

А.Адлер розглядав три головні життєві завдання, які постають перед людиною: працю, дружбу і любов. Ці задачі визначаються основними умовами людського існування [9, c.136]. Праця включає в себе діяльність, корисну для суспільства, а не лише заняття, що приносить прибуток. За А.Адлером, праця приносить почуття задоволення та самоповаги тільки тоді, коли вона корисна для інших. Важливість праці, в першу чергу, заснована на залежності людини від соціального середовища.

Дружба обумовлена належністю до людської раси та необхідністю постійно пристосовуватися до інших істот нашого виду, взаємодіяти з ними. Дружні відносини дозволяють укріпити життєво важливі зв’язки і є важливим елементом конструктивної праці.

Любов розглядається А.Адлером у сенсі гетеросексуальності. Вона призводить до близької взаємодії на фізичному і ментальному рівні та породжує високий ступінь довіри між людьми протилежної статі. Любов виникає з інтимних стосунків, які необхідні для продовження роду. А.Адлер писав, що тісні узи сімейних стосунків вимагають від нас великої здатності взаємодіяти з іншою людською істотою, а успішний щасливий шлюб створює найкращу умову для виховання у дітях товариськості і соціального інтересу.

За поглядами А.Адлера, ці три компоненти (праця, дружба і любов) взаємопов’язані. Успіх у одному напрямі призводить до успіху в інших. Фактично усі три задачі є різними сторонами однієї проблеми – як жити конструктивно в оточуючому нас світі [9, c.136]. Конструктивність чи деструктивність залежать від прийнятих особистістю життєвих рішень.

Погоджуючись з наведеними поглядами щодо праці і кохання, все ж маємо відмітити, що відносно дружби прийняття рішення не носить стратегічного, доленосного характеру. Друзі можуть з’являтися на життєвому шляху людини, не впливаючи суттєво на його хід, не змінюючи суттєво як саму людину, так і її життєву траєкторію. Так само розлучення з друзями може не мати кардинальних доленосних наслідків, тоді як розлучення з коханою людиною, як правило, переживається як життєва трагедія.

Проблема спрямованості життєвої активності особистості розглядалася також у контексті гуманістичної психології. Зокрема, у концепції А.Маслоу вчинкова активність особистості розглядається в трьох найважливіших, стратегічних напрямах: досягнення у професійній діяльності, налагодження стосунків у соціумі та в особистісно-сімейному просторі [4].

Р.Мей у екзистенційній концепції людини визначав, що є три форми буття у світі: наші взаємини зі світом зовнішніх об’єктів чи речей, наші взаємини з іншими людьми, взаємини з власною особистістю [9, c. 703]. Психологічно здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно. Взаємини з іншими та з зовнішнім світом залежать від ставлення людини до себе, до інших, до світу в цілому, тобто – від життєвої позиції.

Отже гармонізація культурно-освітнього простору майбутніх педагогів може відбуватися за умови їх готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень у трьох доленосних напрямах: у професійному самовизначенні, у виборі шлюбного партнера, у визначенні власної життєвої позиції.

Прийняття рішень у психології розглядається як центральний етап переробки інформації на всіх рівнях психічної регуляції у системі цілеспрямованої діяльності людини й найбільш узагальнено визначається як формування цілей дій та операцій, що знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації. Існують різні концептуальні підходи до вивчення процесу прийняття рішення, розроблені такими вченими як К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, М. М. Бахтін, І. Д. Бех, А. В. Брушлинський, Д. О. Леонтьєв, В. О. Моляко, В. А. Роменець, С. Л. Рубінштейн, В. М. Чернобровкін та ін.

Психологічні механізми прийняття рішень привертали і привертають увагу багатьох дослідників, однак у контексті гармонізації особистісного простору студентської молоді вони вивчені недостатньо. Прийняти рішення – означає обрати певну мету та спосіб дії, надати їм перевагу перед іншими (Г. О. Балл, Ф. Е. Василюк, У. Джеймс, Д. О. Леонтьєв, Е. Фромм).

Стратегічні життєві рішення – найбільш відповідальні та значущі у житті молодої людини, що впливають на її подальшу долю. Спрямованість таких рішень охоплює рішення з визначення власної життєвої позиції особистості, рішення щодо професійного самовизначення та рішення з вибору шлюбного партнера [6]. Прийняте та втілене в життя доленосне рішення становить вузловий момент життєвого шляху особистості, якісно змінює її життєву ситуацію, коригує життєву позицію, гармонізує особистісний простір. Період навчання молоді у ВНЗ відзначається, з одного боку, активізацією самосвідомості та прагненням до життєвого самовизначення, гармонізації особистісного простору, а, з іншого, неготовністю до свідомого вибору життєвих альтернатив та несформованою відповідальністю за наслідки прийнятих рішень [10, 11].

Прийняття стратегічних життєвих рішень є складним особистісно детермінованим циклічним процесом, який відбувається на основі психічного оберту та актуалізує ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні та вольові психологічні механізми, призводить до життєвого самовизначення (щодо власної життєвої позиції, професійного самовизначення, вибору шлюбного партнера), зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору. Цей процес відбувається за етапами: 1) усвідомлення значущості цілей, 2) творчого пошуку нових альтернатив та оцінювання їх бажаності, 3) прийняття попереднього рішення, 4) прийняття остаточного стратегічного життєвого рішення. Специфікою прийняття таких рішень є підвищена відповідальність, визначальність щодо життєствердження, пролонгованість у часі [6].

Результати ряду емпіричних досліджень показали переважно низький рівень особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, що зумовлює необхідність розробки та впровадження у практику ВНЗ психолого-педагогічного забезпечення, спрямованого на розвиток вмінь і навичок студентів щодо постановки стратегічних життєвих цілей та їх підготовку до означених рішень.

Успішність прийняття студентами стратегічних життєвих рішень визначається їх особистісною готовністю до цього процесу. У науково-літературних джерелах зустрічаються різні аспекти готовності студентів. Поняття «особистісна готовність» включає наявність у студентів відповідної психологічної установки на діяльність в ситуації вибору; мотивів, цілей і ціннісних орієнтацій; високого почуття відповідальності за виконання своїх професійних обов’язків; цілеспрямованості, активності й самостійності у прийнятті рішень. Отже, можна зазначити, що особистісна готовність особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень може визначатися не лише знаннями та прагненнями, а й мірою обґрунтованості цього процесу: як (періоди), де (сфери), якими засобами буде досягнута кінцева мета [7].

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив визначити особистісну готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень як складне ієрархізоване структурне утворення, що складається із ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, цілеутворювального та операціонального компонентів та забезпечує здатність особистості до успішного професійного самовизначення, вибору супутника життя та вибору власної життєвої позиції.

Таким чином, у загальному вигляді особистісна готовність до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо професійного самовизначення передбачає сформоване ціннісно-позитивне ставлення до певного напряму професійної діяльності, наявність мотивації та необхідних професійних знань, усвідомлення мети професійного зростання та обґрунтованість прийнятого рішення і шляхів його досягнення.

Особистісна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень стосовно вибору супутника життя передбачає усвідомлення цінностей подружжя, сформовану мотивацію до пошуку своєї половини, наявність знань, необхідних для створення сім’ї, визначеність мети, обґрунтованість прийнятого рішення та шляхів його досягнення. Особистісна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень стосовно обрання життєвої позиції особистості визначається сформованістю поглядів, суджень, системи оцінок, знань і переконань особистості по відношенню до себе та світу в цілому, усвідомленням власної цінності та цінності оточуючих, мотивацією до побудови та вдосконалення власної життєвої позиції, обґрунтованістю прийнятого рішення щодо обраної життєвої позиції та шляхів його досягнення і залежить від успішності взаємодії з іншими.

Отже, розвиток готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень може відбуватися за умови впровадження у практику ВНЗ спеціально розробленої програми підготовки молоді на основі визначеного підходу.

У процесі наукового пошуку нами був розроблений акмео-гуманістичний підхід, що виступає базовим для вироблення концептуальних уявлень про особистість та процес прийняття студентами стратегічних життєвих рішень [6]. Він дозволяє визначати принципи діагностики психологічної готовності студентської молоді, розробляти й впроваджувати психолого-педагогічні засоби, спрямовані на психологічну підтримку студентів у процесі життєвого самовизначення.

До основних принципів акмео-гуманістичного підходу було віднесено наступні: цілісності особистості; соціально-психологічної детермінації прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень; розвитку та самоактуалізації особистості; принцип раціогуманізму (поєднання у процесі використання формувальних впливів на особистість студента як раціонального, так і емоційно-почуттєвого характеру); свободи волевиявлення особистості у процесі прийняття стратегічного життєвого рішення.

Реалізація акмео-гуманістичного підходу у практиці освітньої діяльності вимагає урахування принципів, психологічних механізмів прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень в умовах сучасного навчально-виховного процесу ВНЗ та потребує розробки практичних засобів, які враховують особливості психологічної готовності студентської молоді до прийняття стратегічних життєвих рішень.

До особливостей прийняття стратегічних життєвих рішень студентами можна віднести: вікові особливості, які детермінуються культурно-історичними, психофізіологічними та психолого-індивідуальними характеристиками молодої людини; пролонгованість у часі, зверненість у майбутнє, обізнаність у світі професій та усвідомлення відповідності своїх професійних та особистісних якостей вимогам професії; ступінь сформованості ціннісних орієнтацій та внутрішнього світу особистості. Четверта особливість стосується прийняття рішення щодо вибору супутника життя і визначається передусім тим, що це рішення є актом взаємодії партнерів і вибір одного ще не означає згоди іншого партнера.

Прийняття рішення – це один із елементів у структурі діяльності особистості, компонент поведінки, спрямованої на усвідомлення цілі [2]. Таким чином розроблені практичні засоби, об’єднані у психолого-педагогічну програму, мають на меті сприяти усвідомленню студентами необхідності розвитку психологічної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень як важливої особисто значущої мети.

Оскільки прийняття стратегічних життєвих рішень є складним особистісно детермінованим циклічним процесом, який актуалізує ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні та вольові психологічні механізми і призводить до життєвого самовизначення (щодо вибору професії, супутника життя, життєвої позиції), а також зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору, розроблена психолого-педагогічна програма має бути спрямована на актуалізацію наведених механізмів у студентів в умовах навчання у ВНЗ.

При цьому слід зважати на те, що за діагностичними даними, отриманими нами у ході емпіричного дослідження, студенти мають різні рівні розвиненості особистісної готовності до прийняття різних видів стратегічних життєвих рішень щодо вибору супутника життя, професійного самовизначення та визначення життєвої позиції. Отже розроблена психолого-педагогічна програма має носити диференційований характер за видами стратегічних життєвих рішень.

Сутність змістової диференціації має ґрунтуватися на специфіці актуалізації певних психологічних механізмів, що мають забезпечувати розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення визначеного спрямування. Зокрема, оскільки у процесі прийняття рішень щодо професійного самовизначення найбільшої активності досягають інтелектуальні психологічні механізми, розвиток особистісної готовності за цим напрямом вимагає розробки засобів, спрямованих на посилення розумової діяльності студентів (сприйняття, уваги, мислення, пам’яті, уяви).

Зважаючи на те, що у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору супутника життя на перший план виходять почуття, емоції (кохання, пристрасть, вподобання), відповідний блок психолого-педагогічної програми має, передусім, бути спрямований на розвиток здатності студентів до керування власними емоційними станами, спроможності класифікувати і впорядковувати почуття та бажання.

При визначенні власної життєвої позиції найактивнішими стають ціннісно-мотиваційні психологічні механізми, а отже, відповідний блок диференційованої програми має, перш за все, активізувати ціннісну самосвідомість особистості, спонукати студентів до ціннісного самовизначення тощо.

З урахуванням наведених принципових положень з метою підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень була розроблена **диференційована психологічна програма**, яка враховує три напрями стратегічних життєвих рішень, і, відповідно містить три блоки спрямовані на: 1) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо професійного самовизначення; 2) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору супутника життя; 3) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо визначення життєвої позиції особистості.

У структурному плані розроблена психолого-педагогічна програма містить психологічний тренінг (див. табл. 1), спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, психологічне консультування, спрямоване на підтримку студентів у процесі прийняття означених рішень, та тематичний відеолекторій. До програми відеолекторію включено науково-популярні та художні відеофільми відповідної тематики, які збагачують особистість емоційним досвідом та інформаційно-пізнавальним змістом (див. табл. 2, 3, 4).

При розробці плану та програми психологічного тренінгу ми використовували теоретичні положення та практичні напрацювання з проблем організації і проведення групових тренінгових занять у психокорекційній психології (О.І.Донцова, С.Д.Максименка, Л.А.Петровської, К.Фопеля та ін.), психотерапії та консультуванні (Ю.Є.Алешиної, О.Ф.Бондаренка, Ф.Ю.Василюка, С.В.Васьківської, Р.Кочюнаса, Т.М.Титаренко, З.Фрейда, І.М.Цимбалюка, Т.С.Яценко та ін.). Деякі психокорекційні вправи, що потребували специфіки, були авторськими.

На початку проведення психологічного тренінгу спільно зі студентами мають визначатися основні правила групової роботи, серед яких, зокрема: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань, доброзичливість і взаємна повага.

Наведені правила тренінгової взаємодії обговорюються та затверджуються разом зі студентами кожної групи, що сприятиме взаємодії учасників та ефективній роботі. До участі у тренінговій роботі мають бути залучені студенти з низьким та середнім рівнем готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень.

*Таблиця 1*

**План психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основні  тематичні модулі | Тематика занять | Кіл-ть год. |
| І. Прийняття  рішення з визначення власної життєвої позиції | Тема 1. Цінність життя та власної життєвої позиції  Тема 2. Життєва позиція у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку  Тема 3. Види життєвих позицій особистості  Тема 4. Розвиток власної життєвої позиції як стратегічна мета особистості студента  Тема 5. Шляхи і методи розвитку конструктивної життєвої позиції студента  Тема 6.Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості | 2,0  2,5  2,5  2,5  2,5 |
| ІІ. Прийняття рішення з професій-ного самовиз-начення | Тема 1. Професійне самовизначення як життєва цінність особистості  Тема 2. Особистісне ставлення до професії та спеціалізації  Тема 3. Розвиток цілеутворення у процесі професійного самовизначення  Тема 4. Здатність обґрунтування рішень з професійного самовизначення  Тема 5. Розвиток особистісних умінь студентів приймати стратегічні рішення з професійного самовизначення | 2,5  2,5  2,5  2,5  2,0 |
| ІІІ. Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера | Тема 1. Цінність сім'ї та сімейних стосунків  Тема 2. Пошук шлюбного партнера як природна, соціальна та духовна потреба особистості  Тема 3. Стратегія і тактика пошуку шлюбного партнера в студентські роки  Тема 4. Аргументація вибору потенційного шлюбного партнера  Тема 5. Розвиток здатності студента до прогнозування та передбачення наслідків власних дій  Тема 6. Розвиток здатності до обґрунтування власних стратегічних життєвих рішень  Тема 7.Розвиток особистісних якостей, необхідних студенту для прийняття стратегічних життєвих рішень | 2,5  2,5  2,5  2,5  2,0  2,0  2,0 |
| Усього |  | 40,0 |

**Перший блок програми тренінгу** був спрямований на розвиток особистісної готовності щодо визначення життєвої позиції особистості і забезпечувався також підбором специфічних вправ, спрямованих на розвиток вищевказаних компонентів готовності. Це були, переважно, вправи на пізнання себе, підвищення рівня свідомості та самосвідомості, уточнення ідеалів, переконань та вправи, спрямовані на активізацію прагнення до побудови конструктивної життєвої позиції. Нижче подані приклади вправ і завдань, що входять до програми тренінгу «Розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень».

**Вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень з визначення власної життєвої позиції**

**Заняття 1**

***Мета:***

1. Знайомство з учасниками групи.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Встановлення позитивного психологічного клімату.
4. Створення позитивної мотивації та зацікавленості в роботі тренінгу.

*Вправа 1.* *Знайомство*. Гра “Снігова куля”. Перший учасник називає своє ім’я і повідомляє про себе, чим він любить займатися найбільше, або це може бути «хобі». Наприклад, “Я – Юля, найбільше я люблю грати на гітарі і співати.” Наступний учасник: “Це – Юля, вона любить грати на гітарі і співати, а я – Михайло, я мрію …” Так кожний наступний учасник повторює все про попередніх і розповідає про себе. Гра знайомить учасників, з їх прагненнями, знімає напругу, надає зацікавленості до ходу занять, учасники, які начебто знайомі давно, вражені тим, що дізнаються про нові вподобання своїх друзів. Тренер відмічає для себе, у якому руслі спрямовувати наступні заняття, тобто вправи можуть бути з використанням музики, складання віршів, живопису тощо.

*Вправа 2.* *«Наповненість життя».* Тренер надає інформацію, розповідаючи притчу, яка активізує мотивацію та мобілізує особистість до перегляду власних цінностей.

Професор філософії, виступаючи перед аудиторією, узяв скляну банку та наповнив її камінням, кожний з яких був за три сантиметри в діаметрі. Далі спитав студентів: “Чи заповнена банка?”. Студенти відповіли: “Так, вона повна”. Потім професор дістав горіх, засипав його в банку, де він зайняв вільний простір. На запитання, студенти знову відповіли, що банка повна. Тоді професор узяв коробку з піском, засипав і його в банку. Звісно, пісок зайняв все вільне місце у банці. Ще раз запитав професор студентів: “Чи повністю заповнена банка?”. Вони відповіли: “Так, на цей раз остаточно”. Але професор дістав склянку води та вилив її в банку до останньої краплини, розмочуючи пісок. Студенти сміялися, а професор продовжував: “Я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Камені – це найважливіші речі у ньому: сім'я, здоров'я, друзі, діти – усе необхідне, щоб ваше життя було повним, навіть у тому випадку, коли все інше втрачено. Горіх – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, будинок, машина тощо … Пісок –символізує дрібниці в нашому житті. Якщо спочатку наповнити банку піском, то не залишиться місця для найважливіших речей. Займайтесь тим, що приносить вам щастя. Займайтесь, насамперед, каменями, тобто найціннішими справами у вашому житті, визначте ваші пріоритети, інше – це тільки пісок”. Тоді студентка підняла руку та спитала професора: “А яке значення має вода?” Професор посміхнувся: “Я радий, що ви спитали мене. Я це зробив, щоб показати вам, що як би не було заповненим ваше життя, завжди залишається місце для свята та дозвілля”. *Обговорення.*

*Вправа 3*. «*Активізація уяви та мотивації*». Студентам пропонується на аркушах паперу перелічити усі найпотаємніші бажання (5-10), чого б вони хотіли досягти за найближчих 20 років, навіть самих неймовірних, можна фантазувати. Наприклад: я хочу полетіти в Космос, хочу стати президентом України, стати мільйонером, стати доктором психологічних наук і т. і. Після написання, студентам пропонується зачитати вголос свої мрії, але в теперішньому часі: я злітав у Космос, я став президентом, я став мільйонером, я став доктором психологічних наук тощо. Тренер і всі учасники стежать за тим, що відбувається зі студентом, який зачитує свої мрії. Обговорення, учасники діляться своїми почуттями: досягати – це дуже приємно і тому це добре!

*Вправа 4. «Стратегічні життєві цілі»*. Тренер пропонує студентам розділитися на групи і подумати та записати, які із усіх можливих бажаних цілей є найвизначальними, доленосними для них, яких вони хотіли б досягти, які є важливими для подальшого життя кожного. Через деякий час кожна група презентує свої стратегічні життєві цілі. Обговорення та підсумки: які цілі вважати стратегічними життєвими цілями, а які супутними (наприклад, хобі), які емоційно прикрашують життя людини.

*Перегляд відеофільму «Плата наперед».*

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 2**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток бажання активної життєдіяльності.
4. Активізація мотивації до визначення власної життєвої позиції.

*Вправа 1. «Бути собою»*. Тренер розповідає притчу.

Якось король прогулювався по саду і побачив, що всі рослини у ньому почали в’янути. Він запитав у рослин, що з ними сталося, та почув у відповідь, що дуб гине, тому що не такий високий, як смерека. Смерека сказала, що гине від того, що не може давати виноград, виноградна лоза гинула тому, що не могла так прекрасно зацвісти, як троянда.

Король знайшов лише одну квітку, маргаритку, яка було свіжою як завжди. Йому стало цікаво, чому так вийшло. Квітка відповіла: “Коли ти мене садив, я прийняла те, що, ти хотів саме маргаритку. Якби ти хотів у саду бачити дуба, смереку або троянду, ти б посадив їх. Я не можу бути ніким іншим, окрім того, чим я є, тому намагаюся якнайкраще бути собою.

*Вправа 2. «Ставлення до життя».* Тренер розповідає про різні розуміння людиною сенсу життя, наводить приклади із життя відомих постатей в історії людства. Сенс життя – це той шлях і та діяльність, від якої людина отримує найбільше задоволення, це те, що вона просто не може не робити. На жаль життя може виявитися не тільки неповним, однобічним, а й зовсім не здійснитися. Прояви життєвої нереалізованості можуть бути наступні:

* втрата смислу життєвих цілей, розчарування, втрата працездатності;
* безпорадність при зіткненні з життєвими труднощами;
* сурогатне життя, як заповнене псевдодіяльністю, псевдоцінностями, життя як рослинне існування.

В.Франкл з цього приводу пише: «… людина, стикаючись зі своєю долею і змушена її приймати, все ж таки має можливість реалізувати цінності стосунків. Те, як вона сприймає тяготи життя, як несе свій хрест, та мужність, яку вона виявляє у стражданнях, гідність, яку вона демонструє… все це є мірою того, наскільки вона відбулася як людина».

Життя не має апріорного смислу, - висловлювався Ж.П.Сартр, - доки ви не живете власним життям, воно нічого із себе не уявляє, ви самі повинні надати йому смисл, а цінністю є не що інше, як обраний вами смисл.

Існує думка, за якою людина, як духовна істота, за своєю сутністю повністю невиразна. Людина, на думку О.Вишневського, – істота, котра перебуває вічно в стані внутрішньої боротьби, але водночас, істота самодостатня. Вона досвідчена і обмежена, сильна і слабка, добра і зла, правдива і брехлива тощо. Вона завжди в дорозі. Пріоритетний смисл людського життя визначається вибором однієї із життєвих позицій:

* гуманістична – служіння людям;
* перфекціонізм – особистісна самовдосконаленість;
* корпоратизм – належність до референтних груп;
* прагматизм – орієнтація на успіх;
* гедонізм – отримання задоволення тощо.

Древньокитайський філософ Конфуцій зазначав: «У країні, якою добре керують, соромляться бідності. У країні, якою керують погано, соромляться багатства».

Вкінці тренер зачитує філософський заповіт матері Терези (Агнеса Гонжа Бояджу 1910-1997 р.р.) про ставлення до життя:

ЖИТТЯ – це можливість. Скористайся ним.

ЖИТТЯ – це краса. Захоплюйся нею.

ЖИТТЯ – це мрія. Здійсни її.

ЖИТТЯ – це виклик. Прийми його.

ЖИТТЯ – це обов’язок твій насущний. Виконай його.

ЖИТТЯ – це гра. Стань гравцем.

ЖИТТЯ – це багатство. Не розбазарюй його.

ЖИТТЯ – це придбання. Бережи його.

ЖИТТЯ – це любов. Насолодися нею сповна.

ЖИТТЯ – це таємниця. Пізнай її.

ЖИТТЯ – це долина сліз. Перебори усе.

ЖИТТЯ – це пісня. Доспівай її до кінця.

ЖИТТЯ – це боротьба. Стань борцем.

ЖИТТЯ – це безодня невідомого. Ввійди у неї без страху.

ЖИТТЯ – це удача. Знайди цю мить.

ЖИТТЯ таке цікаве – не розчаруй його. Це твоє життя. Користуйся ним!

*Завдання:* визначте, будь-ласка, від 1 до 10, наскільки на сьогоднішній день ви вважаєте наповненим своє життя. Запам’ятайте цю цифру і сьогоднішню дату.

*Обговорення.*

*Вправа 3. «Час обирати»*. Учасники об’єднуються в підгрупи по 5-6 осіб. Їм пропонується за допомогою казки розкрити основні дихотомії морального вибору людини: вірності та зради, любові й ненависті, добра й зла, жорстокості й милосердя. Після репетиції обраного сценарію казка демонструється всій групі. На завершення відбувається рефлексивний аналіз змістового наповнення представлених композицій.

*Вправа 4. «Лист до себе»*. Наприкінці заняття керівник просить учасників тренінгу подумати і написати лист до себе, яким би кожен себе хотів побачити після завершення психокорекційних занять, які зміни він очікує у власній особистості, що він може досягти, які шляхи і засоби він використає для цього. Потім цей лист потрібно заклеїти і зберегти до кінця занять. На останньому занятті слід відкрити його і проаналізувати.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 3**

**Мета:**

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Знайомство з базовими поняттями життєвої позиції.

*Вправа 1. Релаксація: вирівнювання дихання.* Вступне слово тренера. Життєва позиція розглядається як внутрішнє настановлення, орієнтацію на певну лінію поведінки, що базується на світоглядних, моральних і психологічних якостях особистості та відображає її суб’єктивне ставлення до суспільства.

*Вправа 2. Істина у кожного своя (позиція).* Якось п’ять сліпців вирішили дізнатися, що таке слон. Вони багато разів чули про цю тварину, але ніколи її не бачили. Ось підійшли сліпці до слона. Перший з них торкнувся хобота тварини, другий – хвоста. Третій тримав слона за вухо. Четвертий притулився до нього. П’ятий обхопив ногу.

І ось сліпці почали обмінюватися враженнями про слона. Перший сказав, що він дуже схожий на змію. Другий категорично не погодився і сказав, що слон – це довгий шнур. Третій говорив, що слон схожий на великий лист паперу, четвертий – що він як стовбур могутнього дерева, а п’ятий стверджував, що слон – це велика стіна. Сліпці посварилися. Кожний із них став “спеціалістом” тієї або іншої частини тіла слона, тому не міг припустити, що існує щось таке, чого він не знає. Позиція кожного була визначена лише його особистісним досвідом.

*Вправа 3. Епітафія.* Десь на Кавказі є старий цвинтар. На могильних плитах можна побачити приблизно такі написи: “Сулейман Бабашидзе. Народився в 1820 році, помер у 1858 році. Прожив 3 роки”. Або “Нугзар Гапріндашвілі. Народився в 1840 році, помер в 1865 році. Прожив 120 років”. На Кавказі не вміли рахувати? Який зміст було закладено в ці приписки?

*Вправа 4. “Вічні теми”***.**  Учасники діляться на 3-4 підгрупи. Кожній групі пропонується тема, яку після обговорення вони мають представити невербально, після чого інші учасники повідомляють, що вони бачили та яка була тема. Можливі теми: народження, натхнення, любов, розлука тощо.

*Перегляд відеофільму «Мирний воїн».*

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 4**

**Мета:**

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Активізація спрямованості інтересів особистості у провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні.

*Вправа 1. Релаксаційний комплекс “Контраст”.* Вступне слово тренера: впевнена у собі людина вміє володіти собою, ефективно працювати і відпочивати. Зняти почуття тривоги, хвилювання, емоційну напругу допоможе спеціальне тренування. Самий простий спосіб відпочити в тому, що спочатку треба напружувати м’язи усіх частин нашого тіла, а потім різко скидати напругу і відпочивати. Важливо усвідомити цей приємний стан релаксу.

*Вправа 2. «Я великий майстер».* Учасники сідають у коло. Кожен з них говорить: ”Я великий майстер … (приготування кави, малювання, піших прогулянок, витівок тощо). Вимовляється речення так, щоб інших в цьому переконати. Керівник ставить запитання: «А чи є хто-небудь у групі, хто робить це краще?» Усі мають погодитись, що людина дійсно великий майстер у цій справі.

*Вправа 3. «Досягти успіху в житті».* Вступне слово тренера*:* оточуючий нас світ складний і мінливий. Усі покоління людей визначали ці зміни як спосіб життя, суспільної і професійної діяльності, віри, спрямованості тощо. А.Швейцер писав: «Багато людей повинні задуматися над своїм життям, над тим, чого вони домагаються для себе у боротьбі за існування, над тим, які труднощі виникають перед ними в тих чи інших обставинах, і над тим. У чому вони самі собі відмовляють». Усі ми бажаємо щасливого життя, прагнемо досягти успіху в житті та конкретних справах. Поняття людського щастя різнопланове, у кожного своє. Д.Ф.Кеннеді казав, що щастя – це повноцінне використання використання своїх можливостей у рамках, відпущених життям. Тренер підводить підсумок: до щастя в основному ведуть два мотиви людської діяльності: бажання досягти успіху, бажання уникнути невдач у житті.

*Завдання*: напишіть, будь-ласка, які кроки ведуть до успіху в житті?Обговорення та узагальнення пропозицій студентів.

*Перегляд відеофільму «Знайти Форестера»*.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 5**

**Мета:**

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Активізація спрямованості інтересів особистості.
4. Розвиток уміння до обґрунтованості рішення.

*Вправа 1. «Мої враження****»*.** Керівник: “Спочатку проаналізуємо історію розвитку нашої групи. На аркуші паперу зобразіть малюнок, який буде відображати Ваші почуття від початку роботи групи дотепер. За бажанням відмітьте ключовими словами найбільш значущі моменти. Обов’язково відмітьте на малюнку такі пункти: коли Ви були найбільш щасливими у групі; коли Ви почувалися дискомфортно; коли Вам було приємно та спокійно”.

*Вправа 2. Специфіка прийняття стратегічних життєвих рішень.* Тренер повідомляє особливості прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору життєвої позиції: відповідальність (тому що рішення впливає на подальше життя), пролонгованість у часі (не можливість одразу перевірити правильність / неправильність), прийняття попереднього рішення, а не остаточного (тому що з появою нових альтернатив відбувається перегляд та уточнення рішення) тощо. Однак людина прийме більш точне рішення, якщо буде знати як найбільше інформації про можливі шляхи дій, виборів та взаємодії у різних життєвих ситуаціх, правила взаємодії та поведінки у різних складних ситуаціях тощо.

*Вправа 3. Обгрунтуйте рішення.* Учасники тренінгу діляться на групи 3-4 особи. Кожна група отримує картки із описом коротенької ситуації і готовим прийняти рішенням. Учасникам необхідно підібрати обґрунтування для цього рішення. Приклади карток: № 1 – ми знову посварилися із моєю найкращою подругою: я прийняла рішення: припинити дружбу з нею; № 2 – мій друг знову потрапив у неприємну ситуацію. Моє рішення: припинити стосунки з ним і не вступатися за нього; № 3 – сьогодні знову мої одногрупники попросили мій зошит із виконаним домашнім завданням: я прийняла рішення: більше ніколи нікому не дам списати тощо. Кожна група готує та презентує своє обґрунтування запропонованого рішення, а вкінці може повідомити свій варіант вирішення ситуації. Керівник звертає увагу студентів на ті аргументи, які призводять до прийняття рішень.

*Вправа 4. “Відповідальність”.* Кожний учасник обирає собі партнера. В кожній парі є Молодший – той, хто відповідає на запитання Старшого: «За що ти несеш відповідальність у своєму житті?». Старший не може ставити інших запитань, не може коментувати відповіді, він уважно слухає відповіді, звертає увагу на почуття й думки Молодшого, говорить «дякую» після кожної відповіді. Потім вони міняються місцями. У кінці вправи учасники діляться власними враженнями, думками, почуттями, обговорюють труднощі, що виникали під час виконання вправи, з’ясовують, що їх спричинило.

*Перегляд відеофільму «Август Раш»*.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 6**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Активізація спрямованості на життєвих цілях.
3. Розвиток навичок відповідальності.
4. Розвиток уміння до прогнозування прийнятого рішення.

*Вправа 1. «Розсміши іншого»*. Для зняття емоційної напруги та втоми після пар тренер пропонує кожному розсмішити того, хто зліва від нього. Вправа допомагає скинути втому та підняти позитивний настрій.

*Вправа 2.* *“Річка життя”*. Керівник звертається до учасників: “Сядьте зручніше, зосередьтеся на Вашому диханні. Уявіть, що Ви стоїте на високій горі і перед Вами тече річка, по якій Вам потрібно спуститися до моря. Попереду – подорож довжиною в життя. Ваша задача – підготуватися до неї так, щоб припливти до моря з повними трюмами багатства, які Ви зможете знайти на берегах річки життя. Ці скарби можуть бути як матеріальні, так і духовні. Ви не знаєте, легкою чи важкою буде Ваша подорож, але її можна покращити, якщо ретельно спланувати. У Ваших руках усе: карта, човен з веслами, прогнози метеорологів. Подумайте, що потрібно взяти з собою в дорогу, щоб успішно пройти маршрут. Кого з собою візьмете? Чим будете харчуватися? Скільки часу витратите на привали і зупинки? Які подарунки з собою привезете? Поміркувавши про вище зазначене, спускайтеся з гори вниз і вирушайте у дорогу!”

*Вправа 3. «Власні рішення».* Ведучий пропонує учасникам визначити поняття “рішення”, потім навести приклади ситуацій (пригадати), де потрібно було приймати рішення в житті учасників. Під час зворотного зв’язку визначається значення прийнятого рішення в житті людини.

*Вправа 4. “Прогнозування наслідків рішення”.* Матеріали: картки, ручки, ватман, маркер. Кожен учасник отримує картку, на якій накреслено схему “Прогнозування наслідків рішення”. На прикладі ситуації життєвого вибору учасникам пропонується визначити її проблему та спрогнозувати ймовірні наслідки її альтернативних рішень за схемою:

Визначення проблеми ситуації вибору, яку необхідно розв’язати: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вибір: 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наслідки вибору:

Позитивні Негативні

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ви прийняли рішення: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цей вибір обумовлений тим, що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

За бажанням учасники наводять альтернативи рішення ситуації, відбувається обговорення позитивних та негативних наслідків до кожної з них. Під час обговорення звертається увага на те, що впливає на якість визначення варіантів рішення; чи часто замислюються учасники про наслідки власних рішень для інших людей.

*Вправа 5. «Подяка за приємну співпрацю».* Керівник пропонує: “Станьте, будь ласка, у коло. Проведемо процедуру прощання у вигляді церемонії, яка допоможе нам виявити повагу та щирі почуття один до одного. Перший бажаючий учасник стає у центр кола, до нього підходить інший, потискує йому руку і дякує: “Мої щирі вітання за приємну співпрацю у групі”. Обидва залишаються у центрі кола. До них підходить третій учасник, говорить ті самі слова привітання, бере за руку товариша. Коли виходить останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію вигуком слова: “Дякуємо!”

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Другий блок програми тренінгу** спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до професійного самовизначення. Для розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності підбиралися вправи, які мали зацікавити студентів у перегляді власних цінностей та мотивували до більш активного пізнання обраної спеціальності, її спеціалізації. Розвиток інформаційно-пізнавального компоненту готовності включав інформацію тренера про особливості обраного професійного напряму, про можливості спеціалізації, альтернативні напрями, про особливості ідентифікації себе із майбутньою професією.

Розвиток цілеутворювального компоненту готовності передбачав вправи на вміння ставити стратегічні життєві цілі та усвідомлення шляхів їх досягнення. Розвиток операціонального (результативного) компоненту готовності передбачав набір вправ, які навчали студентів обґрунтовувати власні рішення. Нижче подані ***вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень з професійного самовизначення.***

**Заняття 1**

***Мета:***

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток ціннісно-мотиваційного ставлення щодо професійного самовизначення.

*Вправа 1. Вправа «Компліменти»*. Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стаючи обличчям один до одного утворюючи пару. Перший член пари говорить щось приємне іншому. Той відповідає: *"Так, дякую, звичайно, але крім цього я ще і ... "(називає те, що в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги).* Знаками уваги можуть бути вчинки, риси зовнішності та ін. Потім партнери міняються ролями, роблячи крок вліво і таким чином утворюючи нові пари. Це продовжується, поки не буде зроблений повний круг. Обговорення проходить за схемою:

- Які відчуття були у вас, коли ви робили один одному знаки уваги?

- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?

- Чи легко було вам реагувати на них? Чому?

*Вправа 2. «Таланти».* Тренер розповідає притчу. Один заможний чоловік вирішив подорожувати. Свій будинок він залишив наглядати трьом синам, дав їм на це гроші: старшому – п’ять, середньому – два, а молодшому – один талант (у давнину талантом називалася велика міра срібла).

Коли батько повернувся з мандрівки, він покликав своїх синів, щоб дізнатися, як вони розпорядилися талантами. Виявилося, що старший вдало використав гроші та виручив на них ще п’ять талантів. Середній син також подвоїв те, що було йому залишено. Батько був дуже задоволений і пообіцяв нагородити працелюбних дітей. Тільки молодший син не потішив старого, він сховав срібло від людей, закопавши його в землю. Розсердився батько на цього сина, назвав його ледащим та лукавим. За те, що він не захотів подбати про збільшення отриманих грошей, батько більше не став виказувати йому довіри у веденні сімейних справ.

З тих пір здібності людини стали називатися талантами. Кожна людина отримує від Бога: умілі руки або ясний розум, дар щось створювати або просто добре серце. І це не може бути не задіяним, закопаним у землю. Треба використовувати протягом життя кожний свій талант так, щоб він став у нагоді як самому господареві, так і служив іншим людям. Обговорення.

*Вправа 3. «Професія чи хобі?».* Тренер пропонує записати студентам свої таланти, а потім спробувати визначити, що, на сьогоднішній день, можна взяти за основу до професійного навчання, а що залишити як хобі. Колективне обговорення.

*Перегляд відеофільму «*Троє самовпевнених*»*.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 2**

***Мета:***

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток інформаційно-пізнавальної активності щодо професійного самовизначення.

*Вправа 1. “Піднятися разом”.*  Інструкція: Під час групової роботи важливо вміти погоджувати свої дії з діями інших людей, для цього необхідне розуміння, що в кожного учасника свій темп роботи.

Учасники об’єднуються в пари й сідають на підлогу один до одного спинами, з’єднуються руками й без допомоги рук намагаються піднятися. Потім вони виконують теж саме, об’єднуючись по три особи, поступово доходячи до числа всієї групи. Під час обговорення увага звертається на такі моменти: що гальмувало підйом, а що йому допомагало; за якої кількості учасників було найважче піднятися; яка поведінка учасників ускладнювала ситуацію; наскільки добре учасники могли враховувати темп підйому інших; які почуття домінували під час виконання вправи, що зрозуміли для себе.

*Вправа 2*. *“Древо знань”.* Матеріали: папір для малювання формату А 4, кольоровий папір, ножиці, олівці.

Учасники діляться на групи, кожній групі пропонується визначити, що необхідно знати про професію, яку обирає людина. Ці дані записуються на папері різного кольору. Після обговорення розглядаються основні положення, які пропонує кожна група, та прикрашається намальоване на дошці дерево знань про професію: мета праці, знаряддя праці, основні професійні якості…тощо.

*Вправа 3. «Складові професіоналізму».*

Учасникам пропонується працюючи у групах визначити, які основні якості необхідно розвивати студенту, щоб досягти професіоналізму в певній обраній галузі: професійні знання, свобода вибору, відповідальність, активність, креативність, основні цінності, прагнення до самовизначення, особистісні орієнтири…тощо, за матеріалами книги В. Франкла “Людина в пошуку сенсу”. Потім учасники спільно малюють дерево, що символізує сенс життя людини, й наносять на нього листочки та плоди, що символізують головні цінності в тих сферах життя, пріоритетність яких вони визначили для себе. У кінці вправи відбувається обговорення її результатів.

*Вправа 4. «Наскільки ми знаємо професію, яку обрали».*

Тренер пропонує студентам оцінити від 0 до 10 балів свою поінформованість (ступінь пізнання) в обраній професії по кожному з наведених нижче питань, орієнтуючись на шкалу: 0 – «не знаю», від 1 до 10 – «знаю, можу розповісти іншим».

1. Чи знаєте Ви, чи відомі Вам?
2. Мета праці
3. Характеристика праці
4. Предмет праці
5. Знаряддя праці
6. Професійно важливі якості
7. Відповідність Ваших індивідуально-психологічних особливостей вимогам професії
8. Різноманітні варіанти спеціалізації своєї професії
9. Перспективи росту у своїй професії
10. Сучасні умови наймання
11. Споріднені (близькі) професії.

Тренер повідомляє критерії обробки результатів: 76 - 100 балів – високий рівень готовності до професійного самовизначення; 51 - 75 балів – середній рівень; 50 балів і менше – низький рівень. Колективне обговорення.

*Перегляд відеофільму*«Спілка мертвих поетів».

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 3**

***Мета:***

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток вміння до цілепокладання та прогнозування.
4. Розвиток вміння ставити життєво значущі цілі.

*Вправа 1. “Скринька добрих справ”.* Ведучий пропонує записати учасникам добрі справи, які вони зробили у своєму житті і якими можуть пишатися. За бажанням студенти зачитують те, що написали, група підтримує їх оплесками. У кінці вправи ведучий пригадує слова царя Соломона: “Якщо ти не зробив жодної доброї справи, ти марно прожив день” і пропонує учасникам завести власну “скриньку добрих справ”.

*Вправа 2*. *“Три найважливіші речі”.* Кожному учасникові пропонується подумати про три найважливіші речі, що наповнюють його життя смислом та записати їх. Перша частина завдання виконується самостійно. Друга складається з презентації робіт та їх обговорення в групі.

*Вправа 3. “Прогнозування наслідків рішення”.* Матеріали: картки, ручки, ватман, маркер. Кожен учасник отримує картку, на якій накреслено схему “Прогнозування наслідків рішення”. На прикладі ситуації життєвого вибору учасникам пропонується визначити її проблему та спрогнозувати ймовірні наслідки її альтернативних рішень за схемою:

Визначення проблеми ситуації вибору, яку необхідно розв’язати: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вибір: 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наслідки вибору:

Позитивні Негативні

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ви прийняли рішення: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цей вибір обумовлений тим, що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

За бажанням учасники наводять альтернативи рішення ситуації, відбувається обговорення позитивних та негативних наслідків до кожної з них. Під час обговорення звертається увага на те, що впливає на якість визначення варіантів рішення; чи часто замислюються учасники про наслідки власних рішень для інших людей.

*Перегляд відеофільму: «*Статева війна: кар’єра*».*

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 4**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток якостей, необхідних для прийняття рішень.

*Вправа 1. “Порахуємо до...”.* Учасникам пропонується відчути себе єдиним цілим, порахувати всім разом, але не домовляючись про правила. Ведучий починає рахувати: «Один». Інший учасник називає цифру «2», хтось – цифру «3». Так продовжується до тих пір, поки два учасника разом не назвуть одну й ту ж цифру. Ведучий у цьому разі зупиняє рахування. Потім все починається спочатку і так робиться 5–7 разів. Після цього обговорюють враження та почуття, які були викликані виконанням вправи, коментуються труднощі, що виникали під час колективного рахування.

*Вправа 2. «Власні рішення».* Ведучий пропонує учасникам визначити поняття “рішення”, потім навести приклади ситуацій (пригадати), де потрібно було приймати рішення в житті учасників. Під час зворотного зв’язку визначається значення прийнятого рішення в житті людини.

*Вправа 3. “Відповідальність”.* Кожний учасник обирає собі партнера. В кожній парі є Молодший – той, хто відповідає на запитання Старшого: «За що ти несеш відповідальність у своєму житті?». Старший не може ставити інших запитань, не може коментувати відповіді, він уважно слухає відповіді, звертає увагу на почуття й думки Молодшого, говорить «дякую» після кожної відповіді. Потім вони міняються місцями. У кінці вправи учасники діляться власними враженнями, думками, почуттями, обговорюють труднощі, що виникали під час виконання вправи, з’ясовують, що їх спричинило.

*Вправа 4. “Права та обов’язки”.* Ведучий пропонує учасникам подумати й визначитися з власними правами та обов’язками, які вони мають під час “значущої зустрічі”, а також у разі ситуації прийняття рішення.

*Вправа 5. “Декларація прав людини щодо прийняття рішень”.*

Матеріали: картки з текстом Декларації прав людини щодо прийняття рішення, ручки. Учасникам пропонується прочитати текст отриманої “Декларації природних прав людини щодо прийняття рішень” та в ході дискусії обговорити її ключові позиції: “У мене як у вільної людини є право вибору”; “Я маю право знати варіанти вибору, що є”; “Я можу зробити правильний вибір, спираючись на детальне знання кожного варіанта”; “Я самостійно роблю свій вибір”; “Я несу особисту відповідальність за своє прийняте рішення щодо свого вибору”.

Під час обговорення результатів вправи акцентується, що такі права є і в інших людей, тому необхідно поважати їх як свої.

*Вправа 6. Вправа доброзичливого та шанобливого ставлення до інших людей “Дякую тобі”.* Учасники тримаються за руки й по колу продовжують фразу: «Дякую тобі...». Подякувати можна за будь-які позитивні моменти, що відбувалися поміж учасниками, головне, щоб це було щиро. У зворотному зв’язку звертається увага на почуття, які переживали старшокласники, отримуючи подяку.

*Перегляд відеофільму* «Жовтневе небо».

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 5**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Ознайомлення зі структурою процесу прийняття рішень.
4. Розвиток умінь приймати рішення.
5. Розвиток якостей, необхідних для прийняття рішень.

*Вправа 1. "Подарунок — жестом".* По колу уча­сники групи один одному роблять подарунки на невербальному рівні — жестами показують, що саме хочуть подарувати. Після закінчення впра­ви проводиться обговорення — уточнення, що са­ме подаровано.

*Вправа 2. «Структура прийняття рішення».* Тренер, малюючи на дошці, роз’яснює структуру процесу прийняття рішення, пояснює алгоритм, за яким зазвичай людина здійснює певні розумові операції, щоб прийняти те чи інше рішення.

*Вправа 3. “Розуміння умов ситуації, що потребує рішення”.* Матеріали: картки, ручки, папір для малювання, маркер. Учасникам пропонується написати приклади власних ситуацій вибору та прийняття рішення або інших людей. За бажанням учасники наводять приклади ситуацій, а група визначає, чи є ситуація такою, що містить прийняття стратегічного життєвого рішення. Відбувається аналіз ознак, за якими ситуації прийняття стратегічних життєвих рішень можна відрізнити від інших життєвих ситуацій та рішень. Потім учасники об’єднуються в групи по 4-5 осіб і на прикладах двох ситуацій, зміст яких записано на ватмані, визначають важливість та доленосність кожної з них. У зворотному зв’язку акцентується на тому, від чого залежить якість усвідомлення змісту та визначення ціннісного протиріччя ситуацій.

*Вправа 4. «Обгрунтованість рішення».* Учасники діляться на пари. Тренер пропонує кожному учаснику визначити будь-яку ситуацію із власного життя, або життя близьких, коли необхідно було приймати відповідальне рішення. Це рішення один учасник повідомляє другому, а другий пробує обґрунтувати його за схемою, яку повідомляє тренер. Після спроб другого учасника перший розповідає свою версію обґрунтування. Вправа розвиває мислення та відповідальність за прийняті рішення.

Вправа продовжується новим завданням: перший учасник повідомляє другому будь-яку професію, яку він начебто обрав, наприклад: «Уяви, що ти обрав професію художника, обґрунтуй своє рішення». Потім пари обмінюються завданням. Тренер повідомляє або прописує на дошці чи на ватмані приблизну схему відповідей:

1. Для мене важливим є здобуття обраної професії, тому що…

2. Основними аргументами під час вибору професії були…

3. З усіх споріднених (схожих) професій я обрав саме цю, тому що…

4. На мій погляд для досягнення професійної успішності потрібно…

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Третій блок програми тренінгу** спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до вибору супутника життя. Цей напрям у процесі тренінгової роботи забезпечується також вправами на розвиток чотирьох компонентів готовності. Оскільки тут більше задіяні емоційно-почуттєві механізми, то велику роль відігравали науково-популярні відеофільми, такі як «Таємниці кохання», «Статева війна» та ін., які забезпечували зацікавленість та високу пізнавальну активність студентської молоді. Перегляд відеофільмів завершувався жвавою дискусією.

***Вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору шлюбного партнера***

**Заняття 1**

**Мета:**

1. Знайомство учасників.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Встановлення позитивного психологічного клімату.
4. Активізація мотивації до набуття знань оптимальних шляхів вибору значущих людей: друзів, шлюбного партнера тощо.

*Вступне слово тренера*. Він висвітлює мету роботи тренінгової групи, пропонує обговорити правила роботи під час тренінгу, а саме:

* приходити вчасно й бути присутніми на всіх заняттях;
* дотримуватись позитивних ідей та стосунків;
* не критикувати себе та інших;
* слухати інших, не перебиваючи;
* коли потрібні добровольці, пропонувати лише свою кандидатуру;
* все, про що йде мова під час тренінгу, є конфіденційним.

Момент прийняття правил – це народження групи.

*Вправа 1. «Знайомство».* Студенти по колу називають своє ім’я та повідомляють, чого вони прийшли на тренінг, що вони хочуть дізнатися, чого набути, опанувати, розвинути у собі, а можливо чогось позбутися.

*Вправа 2. Релаксаційний комплекс "Значимий інший".* Сядьте зручно. Заплющіть очі. Виберіть Значи­мого іншого. Це може бути хтось з ваших бать­ків, кохана людина, колега, брат, дитина, подру­га... Це може бути будь-яка значима для вас в цю хвилину людина.

Кого ви зараз згадали першим? Якщо ж ви ви­рішили не обирати його для виконання цієї впра­ви, то спробуйте пояснити чому. Подумки посадіть обраного вами Значимого іншого перед собою. Уявіть його позу, одяг, ви­раз обличчя. Поговоріть з цією людиною, розкажіть їй, як високо ви її цінуєте. Не обмежуючись одним-дво­ма реченнями, намагайтеся більш повно вирази­ти свої думки, пояснюючи їй, чому вона відіграє суттєву роль у вашому житті. Потім розкажіть їй, за що ви на неї ображає­тесь. І тут не обмежуйтеся кількома фразами, ви­кладіть всі свої образи, особливо приховані. Скажіть їй, чого ви чекаєте, чого хочете від неї. Тепер уявіть, що пройшло 5 років. Розкажіть їй, якими ви уявляєте свої стосунки з нею...; як ставитесь один до одного; яка в цілому ситуація склалась у ваших стосунках.

*Вправа 2. "Погано-добре”.* Тренер повідомляє мету вправи: опанувати стан ідентифікації в емпатії, навчити учасників групи вмінню бачити в поганому гарне, не зациклюватись на сумних думках та тяжких переживаннях.

Кожен учасник групи отримує чистий аркуш паперу та ручку. Психолог пропонує кожному подумати про особисту проблемну ситуацію, яка є актуальною на цей момент. Аркуш необхідно розділити на дві частини. Зліва необхідно написати приблизно 10 позицій аспектів життєвої проблеми, що має негативні наслідки для учасника, справа - 10 позицій з позитивного боку існуючої проблеми. Наприклад: одна з учасників першу позицію зліва формулює так: *"Ми розійшлися з моїм хлопцем".* Перша позиція справа: *"Тепер я зовсім вільна* ".

Ведучому треба запевнити групу, що в кожній, навіть самій складній життєвій ситуації необхідно зуміти знаходити позитивні сторони, і за рахунок цього зберігати самовладання і душевне здоров'я.

*Перегляд відеофільму* «Таємниці кохання».

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 2**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Активізація пізнання себе та інших, протилежної статі.
4. Розвиток пізнання ціннісно-смислового світу свого та інших, протилежної статі.

*Вправа 1. «Історія імені».* Усім присутнім по черзі пропонується розповісти історію отримання ними свого імені. Якщо учасник бажає, може змінити своє ім’я на час роботи тренінгу. Також це може бути скорочене ім’я учасника, абревіатура його чи лагідна форма.

*Вправа 2. «Презентація»*. Група розбивається на пари. Кожен протягом 3-5 хвилин приглядається та задає питання іншому, щоб з’ясувати, як його представити. Після цього йде презентація один одного.

Після завершення презентації її необхідно обговорити. Психолог задає такі питання: *"Чия презентація вам здалась найбільш яскравою та більш сподобалась?* ", *"Презентація якого члена групи була для вас такою, що ви зразу відчули близьку вам людину (по настрою та характеру)?", "Яка презентація була для вас незрозумілою? Можливо ви хотіли б про щось спитати у цієї людини?* ".

*Вправа 3. Релаксаційний комплекс “Контраст”.* Вступне слово тренера: впевнена у собі людина вміє володіти собою, ефективно працювати і відпочивати. Зняти почуття тривоги, хвилювання, емоційну напругу допоможе спеціальне тренування. Самий простий спосіб відпочити в тому, що спочатку треба напружувати м’язи усіх частин нашого тіла, а потім різко скидати напругу і відпочивати. Важливо усвідомити цей приємний стан релаксу.

*Перегляд відеофільму «Статева війна: кохання»*.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 3**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Усвідомлення особистості себе та інших: відмінні риси.
4. Активізація пізнавальних можливостей про особливості протилежної статі.

*Вправа 1. «Вміння слухати».* Ведучий розповідає будь-яку коротеньку ситуацію (про погоду, політику, самопочуття та ін.) і кожному учаснику пропонує сказати, що він почув. В результаті обговорення стають очевидними деякі розходження в розумінні цієї ситуації.

Кілька чоловік виходять із кімнати. Заходить перший учасник, ведучий говорить йому коротку фразу. Заходить другий учасник, перший промовляє йому почуту фразу. І так кожний, зайшовши, вислуховує фразу, яку йому повідомляє попередній учасник, і передає наступному. Останній промовляє всім почуту фразу. Ті, хто знаходяться в кімнаті, не повинні допомагати чи виражати емоції з приводу почутого. У ході вправи усі присутні приходять до висновку, що у кожного свої особливості слухання та сприймання.

*Вправа 2. «Найважливіші риси».* Студенти розподіляються на пари, спілкуються один з одним та пробують скласти списки у два стовпчики: «*Що мені подобається в іншому? Що, на мій погляд, необхідно іншому вдосконалити?* Спілкуючись один з одним, студенти навчаються відстежувати найважливіші риси іншої людини, а також обдумують думку іншого щодо власного самовдосконалення. Тренер звертає увагу на те, що відчувають студенти у ході цієї вправи.

*Вправа 3*. *«Подобається – не подобається».* Студентам пропонують скласти список власних вподобань стосовно протилежної статі. Один аркуш паперу розподіляють на два стовпчики: дівчата пишуть *«Що мені подобається у хлопцях, що мені не подобається»;*  хлопці пишуть *«Що мені подобається у дівчатах, що мені не подобається».* Після 5-7 хвилин триває колективне обговорення.

*Вправа 4. «Наскільки я можу».* Керівник пропонує учасникам групи продовжити фрази: “Коли я щось планую ….”, “Якщо не вдається досягти запланованого, я ...”, «Якщо зявляються перешкоди моїм планам, я …». Відповіді, які найчастіше повторюються, записуються на дошці. Робиться висновок про особливості планування та коригування діяльності учасників, а також їх наполегливості у досягненні цілей.

*Вправа 5. "Подарунок – жестом".* По колу уча­сники групи один одному роблять подарунки на невербальному рівні – жестами показують, що саме хочуть подарувати. Після закінчення впра­ви проводиться обговорення – уточнення, що са­ме подаровано.

*Відеофільм: «*Статева війна: офіційний шлюб*».*

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 4**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Знайомство з специфікою «вибору» та «прийняття рішень».
4. Зацікавлення у набутті та розширенні інформації щодо проблеми вибору.
5. Активізація пізнавальних можливостей про особливості протилежної статі.

*Вправа 1. "Компліменти”*. Мета вправи: надати учасникам групи можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стаючи обличчям один до одного утворюючи пару. Перший член пари говорить щось приємне іншому. Той відповідає: *"Так, дякую, звичайно, але крім цього я ще і ... "(називає те, що в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги).* Знаками уваги можуть бути вчинки, риси зовнішності та ін. Потім партнери міняються ролями, роблячи крок вліво і таким чином утворюючи нові пари. Це продовжується, поки не буде зроблений повний круг. Обговорення проходить за схемою:

- Які відчуття були у вас, коли ви робили один одному знаки уваги?

- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?

- Чи легко було вам реагувати на них? Чому?

*Вправа 2. «Вибір чи рішення?».* Інформаційне повідомлення тренера про особливості процесу вибору та процесу прийняття рішення. Процес вибору може бути коротким чи продовженим у часі: можна обирати миттєво, прислуховуючись до власної інтуїції, а можна день за днем перебирати, порівнювати різну інформацію, розглядати та обдумувати різні альтернативні варіанти. Прийняте рішення – це момент у житті людини. У якому разі рішення буде більш правильним, оптимальним – вирішувати самій людині. Як вказують вчені: людина завжди має свободу вибору. Зазвичай прийняте рішення є попереднім, тому що після появи нової інформації, відбувається знову уточнення і нове прийняття рішення. А як обрати супутника життя? Цей вибір повинен бути найоптимальнішим?

*Вправа 3. «Як ми обираємо?»*  Студентам необхідно розділитися на групи. У кожній групі учасники повідомляють про ті особливості, на які вони звертають увагу, обираючи супутника життя. Це можливо ще не той (та) з ким ви хочете одружитися у майбутньому, але це обов’язково та людина, з якою хочеться весь час бути разом, спробувати жити дорослим життям. Після обдумування у групах учасники презентують шляхи вибору, обговорюють співпадіння думок, виводять найважливіші та складають список найнеобхідніших особливостей вибору протилежної статі. Це можуть бути: зовнішність, риси характеру, манери одягу чи поведінки, певні звички тощо.

*Вправа 4*. *“Оплески по колу”.*Керівник відмічає, що група продуктивно попрацювала та пропонує гру, в якій аплодисменти спочатку тихі, потім стають все гучніше і гучніше. Ведучий плескає у долоні, дивлячись на одного з учасників групи, показуючи, що саме йому належать аплодисменти. Потім той учасник обирає іншого, якому вони вже аплодують вдвох. І так до тих пір, поки не обирають останнього, якому вже плескає у долоні уся група.

*Відеофільм: «*Статева війна: сім’я*».*

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 5**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток здатності до цілепокладання.
4. Розвиток здатності до прогнозування та передбачення наслідків власних дій.

*Вправа 1. “Я – господар”.* Керівник: “Яким Ви уявляєте собі господаря? Одна з головних рис господаря – це впевненість у собі. Хто з Вас впевнений у собі, встаньте! Привітайте того, хто встав першим, а інші хай сядуть. Я вірю, що ти – господар, але доведи це іншим. Зроби чи скажи щось, організуй так, щоб усі зрозуміли, що господар тут ти. Тепер, як господар, передай свої повноваження і признач іншого хазяїна (“Господарем будеш ти!”). Претендент повинен сказати якусь фразу, наприклад, просто назватися так, щоб усі зрозуміли, що це сказала людина впевнена в собі, яка почувається господарем у цій ситуації, у цьому приміщенні”.

*Вправа 2. «Чарівність»*.

А. Обговорення в групі впливу особистої чарівності, шарму на тривалість та ефективність спілкування.

Б. Учасникам пропонується написати таємну записку кожному члену групи, в якій виділяють­ся його «ознаки чарівності». Обов’язково слід напи­сати ім'я адресата. Записки спочатку складають усі разом, а потім кожний шукає «послання» для себе.

*Вправа 3. «Як досягнути бажаного».* Учасники діляться на групи 3-4 особи. Кожній групі пропонується готовий результат: «Мій супутник життя – найкраща людина у світі». Студентам необхідно розписати, які цілі вони ставлять для себе та як їх будуть досягати (засоби), щоб розпочати свою розповідь цим реченням.

*Вправа 4. «Найважливіші риси»*. Тренер повідомляє, що для того щоб досягати поставлених цілей та приймати рішення людині необхідно мати певні особистісні якості на досить високому рівні. Студентам необхідно назвати та записати на дошці набір необхідних якостей, потім пронумерувати за значимістю. Необхідні якості: наполегливість, само актуалізація. сила волі, відповідальність, вміння передбачувати (прогностичність, антиципація) тощо.

*Вправа 5. «Намалюй своє майбутнє».* Студентам пропонують пофантазувати про своє майбутнє сімейне життя: описати свою дружину (чоловіка), будинок (квартиру, машину, дачу тощо), кількість дітей, їх таланти, успіхи. Коли описи готові, студентам пропонують поділитися з усіма своїми фантазіями, але зачитати так, що все уже відбулося: у мене чарівна дружина, вона космонавт, ми живемо у …, у нас троє дітей…. Тренер звертає увагу на емоції, з яким студенти розповідають про своє майбутнє.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 6**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Ознайомлення з тактичним та стратегічним мисленням.
4. Розвиток здатності до обґрунтування власних рішень.

*Вправа 1. “Подарунок”*. Учасники тренінгу встають у коло. “Зараз ми будемо робити подарунки один одному». Починаючи із тренера, кожний за допомогою пантоміми зображує будь-який предмет і передає його сусіду , який сидить від нього праворуч”.

*Вправа 2. “Розкриття квітки”*. Керівник: ”Сядьте зручно, розслабтесь. Уявіть себе чудовою квіткою, яка росте поряд з іншими квітами. Вона іще не розквітла, тому її бутон не такий яскравий, прикритий зеленою чашечкою. Придивіться – серед розмаїття квітів Ви – єдина і неповторна, немає жодної, точнісінько такої, як Ви. Відчуйте свою неповторність. Уявіть свою квітку і зафіксуйте цей образ у центрі Вашої свідомості… Зверніть увагу – Ваша квітка починає повільно розкриватися. Ось з’являються чудові свіжі пелюстки, аж поки Ваша квітка не перетвориться на ніжну й неперевершену красу. Відчуйте властивий лише їй аромат, свіжий і неповторний… А тепер уявіть ту життєву силу, яка від коріння стала джерелом її розквіту… Ця квітка – це Ви… Та ж сила, що вдихнула життя в неї, творить чудо і з Вами – вона пробуджує Ваші найкращі риси, найприємніші спогади та переживання, дозволяє Вам “розквітнути”. Після виконання психогімнастичної вправи студенти говорять про власні переживання за допомогою прийому висловлювання по колу «Я відчув…».

*Вправа 3. «Особливості мислення».* Тренер повідомляє студентам особливості мислення чоловіка і жінки (або підводить до того, щоб дружно згадати), запитує думку студентів про визначення тактичного та стратегічного мислення. Студенти наводять приклади із свого життя та інших (приклади із життя видатних особистостей) стратегічного мислення та прийняття рішень.

*Вправа 4. «Обгрунтуйте рішення».* Учасники тренінгу діляться на групи 3-4 особи. Кожна група отримує картки із описом коротенької ситуації і готовим прийняти рішенням. Учасникам необхідно підібрати обґрунтування для цього рішення. Приклади карток: № 1 – ми знову посварилися із моєю найкращою подругою: я прийняла рішення: припинити дружбу з нею; № 2 – мій друг знову запізнився на побачення: моє рішення: припинити стосунки з ним; № 3 – сьогодні знову мої одногрупники попросили мій зошит із виконаним домашнім завданням: я прийняла рішення: більше ніколи нікому не дам списати; № 4 – мені подобається одногрупниця, але вона така недосяжна: рішення: змушу себе забути про неї; я побачив мою дівчину з іншим хлопцем: моє рішення: відлупцювати його. Кожна група готує та презентує своє обґрунтування запропонованого рішення, а вкінці може повідомити свій варіант вирішення ситуації. Керівник звертає увагу студентів на ті аргументи, які призводять до прийняття рішень.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

**Заняття 7**

**Мета:**

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток особливостей прийняття стратегічного життєвого рішення.

*Вправа 1. «Оплески».*Тренер називає певне уміння, і учасники, які ним володіють, мають встати, а решта плескають їм у долоні. Наприклад, нехай встануть ті, хто вміє співати, малювати, плавати, смішно розповідати анекдоти, заразливо сміятися, тактовно мовчати, любить смачно готувати, смачно їсти, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти тощо. Далі кожен з учас­ників називає 1-2 свої „номінації“, і процедура повторюється. У групах обговорюються наступні запитання: Чи було приємно почути оплески на свою адресу? Були названі уміння, за які Вам було особливо приємно отримати визнання? Чи були якісь уміння, які є для Вас настільки природними, що було дивно отримувати за них схвалення? Ви помітили у собі бажання винятковості, коли заявляли про певне своє уміння?

*Вправа 2.* «*Річка життя»*. Керівник звертається до учасників: «Сядьте зручніше, зосередьтеся на Вашому диханні. Уявіть, що Ви стоїте на високій горі і перед Вами тече річка, по якій Вам потрібно спуститися до моря. Попереду – подорож довжиною в життя. Ваша задача – підготуватися до неї так, щоб припливти до моря з повними трюмами багатства, які Ви зможете знайти на берегах річки життя. Ці скарби можуть бути як матеріальні, так і духовні. Ви не знаєте, легкою чи важкою буде Ваша подорож, але її можна покращити, якщо ретельно спланувати. У Ваших руках усе: карта, човен з веслами, прогнози метеорологів. Подумайте, що потрібно взяти з собою в дорогу, щоб успішно пройти маршрут. Кого з собою візьмете? Чим будете харчуватися? Скільки часу витратите на привали і зупинки? Які подарунки з собою привезете? Поміркувавши про вище зазначене, спускайтеся з гори вниз і вирушайте у дорогу!»

*Вправа 3. «Особливості прийняття рішень».* Тренер повідомляє особливості прийняття стратегічного життєвого рішення щодо супутника життя: відповідальність (тому що рішення впливає на подальше життя), пролонгованість у часі (не можливість одразу перевірити правильність/неправильність), прийняття попереднього рішення, а не остаточного (тому що з появою нових альтернатив відбувається перегляд та уточнення рішення) тощо. Однак людина прийме більш точне рішення, якщо буде знати найбільше інформації про партнера, засоби та шляхи побудови стосунків, особливості розвитку та становлення стосунків (кризові періоди), правила взаємодії та поведінки у різних складних ситуаціях тощо, тобто може детально обґрунтувати своє рішення.

*Вправа 4. «Обгрунтованість рішення».* Тренер пояснює інструкцію написання та створення текстового повідомлення щодо вибору супутника життя за спеціально підготовленими опорними питаннями.

Інструкція: уважно прочитайте незакінчені речення та подайте розгорнуту ґрунтовну відповідь.

1). Правильний вибір супутника життя є для мене цінним, тому що…

2). Основними критеріями вибору супутника життя для мене є…

3). Успішність мого вибору буде зумовлена…

4). Я буду впевнений у правильності мого вибору завдяки…

Після виконання вправи бажаючі студенти зачитують свої тексти, які обговорюються, визначається рівень обґрунтованості.

*Вправа 5. «Побажання друга»*. Керівник: «Пригадайте усі наші тренінгові заняття – свої враження, емоції, думки; перегляньте записи, які Ви зробили, проаналізуйте інформацію, яку Ви отримали протягом теоретичної частини. Тепер зосередьте увагу на змісті та цілі Вашої участі у групі. Закрийте очі. Уявіть собі людину, яка, на Вашу думку, зацікавлена в тому, щоб Ви брали участь у роботі психологічного гуртка та очікує від Вас певних змін. Це може бути просто знайомий, або близька Вам людина. Тепер уявіть, що ця людина говорить Вам, чому Ви маєте тут навчитися. Відкрийте очі. Запишіть ці побажання». Після виконання вправи учасники обговорюють власні досягнення участі у тренінговій групі.

*Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.*

В усіх компонентах готовності включені спеціально розроблені вправи на розвиток особистісних якостей, необхідних для прийняття рішень (відповідальність, сила волі, рішучість, цілепокладання та прогнозування тощо), засвоєння спеціальних навичок прийняття рішень, на вміння приймати стратегічні життєві рішення.

**Відеофільми та їх психологічний зміст** за кожним напрямом прийняття стратегічних життєвих рішень подані у табл. 2, 3, 4. При відборі відеоматеріалів бралося до уваги те, щоб відеофільми несуть мотиваційний заряд, формують позитивне емоційне ставлення до визначених нами стратегічних напрямів у побудові власного життя, мають позитивний влив на свідомість та підсвідомість студентів, а також мотивують до перегляду власних світоглядних позицій, цілей, рішень і заохочували до конструктивних дій.

Основними критеріями, за якими відбиралися відеофільми були:

1. Наявність життєвих подій, які за сюжетом стосувалися прийняття героями стратегічних життєвих рішень стосовно вибору життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера.
2. Наявність позитивних героїв.
3. Глибокий психологічний зміст, що сприяє усвідомленню студентами відповідальності за власні прийняті рішення.
4. Емоційність та привабливість відеоматеріалу для студентів.

*Таблиця 2*

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору життєвої позиції

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Назва відеофільму | Психологічний зміст |
|  | Плата наперед | Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя та її вплив на стосунки і долю оточуючих людей |
|  | Мирний воїн | Цінність самопізнання, виборів та прийняття рішень у відповідності з власними принципами |
|  | Знайти Форестера | Співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя, позитивне оновлення людини після змін у її ціннісній орієнтації |
|  | Август Раш | Структурування смислів і цінностей людського життя,  пошук власного призначення |
|  | Один плюс один | Усвідомлення цінності людського життя, загальнолюдських цінностей та ідеалів, позитивна життєва позиція героя фільму |
|  | Товстун на рингу | Становлення конструктивної життєвої позиції людини, вплив власних рішень на найближче оточення та стосунки людей |
|  | У дикій природі | Прагнення людини до гармонії з природою, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень |
|  | Поліанна | Активна конструктивна життєва позиція героїні, гармонізація колективних стосунків, шляхи удосконалення міжособистісної взаємодії |
|  | 127 годин | Виняткове прагнення людини до життя, усвідомлення та переоцінка власних життєвих вчинків, відповідальність за наслідки прийнятих рішень |
|  | Святоша | Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя, цінність духовно-моральних принципів сучасної людини |

На жаль, сучасна студентська молодь віддає перевагу відеофільмам закордонного виробництва, однак у програмі відеолекторію ми намагалися представити документальні та художні відеоматеріали також і вітчизняного виробництва.

Після перегляду кожного відеофільму зі студентами необхідно здійснювати активне обговорення за приблизним алгоритмом:

*Таблиця 3*

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Назва відеофільму | Психологічний зміст |
|  | Тріумф | Презентація професійної творчої діяльності, самовідданість обраній справі |
|  | Статева війна: кар’єра | Психологічний супровід процесу працевлаштування: резюме, співбесіда, особливості самопрезентації, зовнішність, поведінка |
|  | Троє самовпевнених | Усвідомлення цілей професійного навчання, співвіднесення вчинків сього-дення з перспективами подальшого життя |
|  | Статева війна: робота | Структурування смислів і цінностей професійного життя, відданість справі, прийняття професійних рішень |
|  | Спілка мертвих поетів | Вплив батьківського бажання на профе-сійний вибір дитини, усвідомлення цінності людського життя та співвіднесення з важливістю професійного самовизначення |
|  | Жовтневе небо | Прагнення людини реалізувати власні професійні здібності та нахили в обраній професійній діяльності, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень |
|  | Бюро подорожей | Усвідомлення цінності непрестижної професійної діяльності, прагнення якнайкращого виконання своїх професійних обов’язків |

1. Що найціннішого Ви знайшли для себе в сюжеті фільму?
2. У чому полягала ситуація прийняття рішення?
3. Як би Ви вчинили на місці головних героїв?
4. Чи може подібна ситуація прийняття відповідального рішення виникнути у Вашому житті?
5. Які основні особистісні якості, на Ваш погляд, є найважливішими?
6. Як Ви можете їх розвинути в себе?

*Таблиця 4*

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття

стратегічного життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Назва відеофільму | Психологічний зміст |
| 1. | Таємниці кохання | Презентація наукових досліджень феномена «любов», стадії та види любові, психологічні закономірності розвитку любовних стосунків, їх вплив на здоров’я та тривалість життя людини |
| 2. | Статева війна: зовнішність | Цінність самопізнання людини, співвіднесення зовнішності з характером партнера, прийняття рішень щодо вибору протилежної статі у відповідності з поведінкою |
| 3. | Статева війна: кохання | Презентація різних видів любові, усвідомлення прийнятих рішень щодо дій та вчинків по відношенню до інших (шлюбного партнера та третіх осіб) |
| 4. | Паралельні світи | Життєвий приклад, як справжнє кохання підносить, допомагає реалізувати нездійсненне, змінює світ |
| 5. | Статева війна: мова тіла | Психологічні особливості міміки і жестів під час вибору шлюбного партнера, візуальна психодіагностика особистості |
| 6. | Три метри над рівнем неба | Випробування кохання, цінність життя після невдалих стосунків |
| 7. | Статева війна: офіційний шлюб | Усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень під час вступу до шлюбу, наслідки шлюбних контрактів |
|  | Листи до Джульєтти | Прийняття рішення щодо виходу із криз та депресій, пов’язаних із коханням |
|  | Статева війна: сім’я | Виняткове прагнення людини до побудови сім’ї, усвідомлення та переоцінка власних життєвих цінностей, відповідальність за життя інших |

Іноді перегляд відеоматеріалів може завершуватися жвавими дискусіями, що допомагає студентам висловити та усвідомити власні погляди, власну життєву позицію. Перегляд науково-популярних та художніх фільмів, присвячених особливостям визначення власної життєвої позиції особистості, сприяє розширенню світогляду студентів, рефлексії власної життєвої позиції та її порівнянню з конструктивними та деструктивними позиціями героїв відеофільмів. Як показує практика, найбільше враження на студентів справляє фільм «Плата наперед», де доля головного героя завершується трагічно. У дискусії одні студенти відстоюють думку про те, що за власні принципи, погляди та переконання варто ризикувати життям, а інші стверджують, що життя є найбільшою цінністю, а власною життєвою позицією у критичних випадках можна поступитися.

У цьому випадку завдання тренера полягає не в тому, щоб визначати правильність одних поглядів і хибність інших, а в тому, щоб допомогти студентам краще зрозуміти себе та почути протилежні думки, ставлячись до них толерантно.

У процесі перегляду відеоматеріалів, присвячених прийняттю стратегічного життєвого рішення з вибору шлюбного партнера, значну роль зіграють науково-популярні відеофільми «Таємниці кохання», «Статева війна» серії «Зовнішність», «Мова тіла», «Кохання», «Офіційний шлюб», «Сім’я», які забезпечують емоційно-пізнавальну активність студентської молоді та знайомлять з різними шляхами побудови взаємостосунків з близькою людиною.

Студентам також можна запропонувати написати власне «ессе» за переглянутим фільмом, який їх найбільше вразив.

**Індивідуальне психологічне консультування** спрямоване на психологічну підтримку процесу прийняття рішень у певному напрямі життєвого самовизначення студентів. Під час консультацій має відбуватися обговорення тих хвилюючих ситуацій у житті студентів, які вони не наважуються оприлюднювати у присутності учасників тренінгу. Як показує практика найчастіше обговорюються ситуації вибору та прийняття рішень стосовно протилежної статі. Можна відзначити, що як дівчатам, так і хлопцям, не вистачає психолога-консультанта з питань побудови стосунків, пошуку шляхів виходу із конфліктних ситуацій та прийняття рішень щодо власної поведінки у відповідальні моменти життя.

Результати експериментальної апробації диференційованої психолого-педагогічної програми підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень з визначення власної життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера засвідчили її ефективність. Успішність підготовки студентів до означених рішень забезпечується об’єднанням зусиль практичних психологів і кураторів ВНЗ у мотивації студентів до власної життєтворчості, розвитку особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень, формуванню життєвої компетентності, здатності свідомо та творчо окреслювати і здійснювати свій життєвий шлях у ході самостійного та ефективного вирішення різноманітних життєвих завдань.

Таким чином, підготовка майбутніх педагогів до прийняття стратегічних життєвих рішень є необхідною умовою гармонізації їх культурно-освітнього простору.

**Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славськая К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анохин П. К.Проблема принятия решения в психологи и физиологии / Проблемы принятия решения. – М.: Наука, 1976. – С.5-20.
3. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки. Соціальна психологія. – 2005. – № 1. – С. 3-13.
4. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу; пер. Г. Балл, А. Попогребский. – М.: Смысл, Альпина нон-фикшин, 2011. – 496 с.
5. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: Монографія. – К.: Книжкове вид-во НАУ, 2007. – 180 с.
6. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К. : Кафедра, 2013. – 381 с.
7. Помиткіна Л. В. Психологічна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень / Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Камянець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 18. – Камянець-Подільський: Аксіома, 2012. – С.654-663.
8. СковородаГ*.* Повне зібрання творів: У 2-х т. – К.: Наукова думка, 1973. – Т. 1. – 532 с.; – Т. 2. – 576 с.
9. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, єксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. – Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
10. Чернобровкін В. М. Пихологія прийняття педагогічних рішень: монографія / Володимир Миколайович Чернобровкін: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.
11. Lyubov, Pomytkina. Personal readiness of youth to making strategic life decisions // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), May, 2013, № 5. – Р. 155–157.