

МУНИЦИПАЛЬНОЕ МОЛОДЕЖНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР «НОВЫЕ ИМЕНА»

С.И. Дрейцер, И.В. Заострожных, И.Ю. Кудинова

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ
В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖНЫМ АКТИВОМ (ЧАСТЬ 2)**

Методическое пособие

Красноярск 2017

Дрейцер С.И. И.В. Заострожных, И.Ю. Кудинова

Рекомендации к проведению занятий по организации самоопределения молодежи в работе с молодежным активом [Текст]: методическое пособие/ С.И. Дрейцер, И.В. Заострожных, И.Ю. Кудинова. — Красноярск: Проектно-методический отдел ММАУ МЦ «Новые имена», 2017. — 15с.

В методическом пособии представлены фрагменты занятий и задания для работы с молодежным активом, а также инструментарий для организации самоопределения молодежи и список рекомендованной литературы. Методическое пособие ориентировано на построение целостного образа себя молодого человека с помощью работы с автобиографической памятью.

Оглавление

Введение	4
1. Теоретические материалы: автобиографическая память как способ работы с самоопределением молодежи	5
2. Методические рекомендации к организации самоопределения молодежи	10
Список использованных источников	15

Введение

Данное методическое пособие разработано с целью организации самоопределения участников молодежного актива с помощью тренинга по развитию автобиографической памяти.

Цель тренинга: развитие автобиографической памяти у участников тренинга.

Задачи тренинга:

- 1) Овладение участниками функциональным репертуаром автобиографической памяти;
- 2) Освоение участниками техник работы с различными уровнями автобиографической памяти;
- 3) Формирование умения работать с макро-уровнем автобиографической памяти

Форма организации тренинга:

Интенсивный курс, 3 часа в течение 2 дней.

Численность, категория участников:

5-8 человек, тренинг рассчитан на взрослых участников

Автобиографическая память как способ работы с самоопределением молодежи

Как отмечает В.В. Нуркова, современной науке известно множество классификаций памяти. В зависимости от избранного автором той или иной классификации основания выделяют память произвольную и произвольную; образную и словесно-логическую; моторную, слуховую, зрительную, вкусовую; эмоциональную и ту, где роль эмоций минимальна. По времени сохранения различают сенсорный регистр (ультракратковременную), кратковременную и долговременную память. Пытаясь описать структуру и функционирование долговременного хранилища информации, современные зарубежные исследователи в свою очередь подразделяют ее на процедурную и декларативную (Squier, 1987). Э. Тульвингом постулируется иерархически организованное сосуществование подструктур, образующих строение системы долговременной памяти: процедурная, семантическая и эпизодическая память (Tulving, 1972, 1983, 1986). Эта подсистемы в модели Э. Тульвинга образуют единую иерархию – процедурная содержит в себе семантическую как отдельную целостность, тогда как семантическая включает эпизодическую как отдельную специализированную подсистему. Автобиографический опыт, согласно данной концепции, кодируется в эпизодической подсистеме.

В.В. Нуркова, рассматривая АП с методологических позиций культурно-деятельностного подхода, определяет ее как высшую мнемическую систему, организованную по смысловому принципу, оперирующую с личностно отнесенным опытом, которая обеспечивает формирование субъективной истории жизни и переживание себя как уникального протяженного во времени субъекта жизненного пути (Нуркова, 1999 -2014). Показано, что АП имеет специфические особенности организации, отличающие ее от других видов памяти. Так, если семантическая память строится по схеме «Мир и я» (от воспоминаний требуется точность, непротиворечивость, объективность), то содержания АП структурируются по альтернативной схеме «Я и мир», где важнее становится не истинность, а личностная ценность, субъективная значимость материала (Нуркова, 2005). Помимо выявленной многими авторами специфики кодирования, хранения и извлечения автобиографического материала в качестве основных критериев, позволяющих выделить АП как самостоятельную мнемическую систему, необходимо учитывать феноменологическое и функциональное своеобразие, а также особый путь ее онтогенетического развития. АП имеет многоуровневую структуру, в которой дискретные воспоминания о конкретных эпизодах прошлого в процессе развития данной мнемической функции организуются в целостные жизненные этапы, в результате чего создается личная история человека.

В.В. Нурковой предложена модель АП как высшей психической функции, в которой представлена уровневая организация данной психологической системы. Согласно этой модели, АП подчиняется закону развития высших психических функций, предложенному Л.С. Выготским: «Высшие психические функции представляют собой новые психологические системы, включающие в себя сложное сплетение элементарных функций, которые, будучи включенными, в новую систему, сами начинают действовать по новым законам» (Выготский, 1984).

Однако при исследовании АП выявлены существенные отличия данной мнемической системы от других высших психических функций. Так, элементарный уровень АП представлен уже сформировавшимися ранее высшими психическими функциями – вербально опосредствованной эпизодической памятью, понятийной семантической памятью, актуальной «Я-концепцией», речью. Соответственно, АП как психологическая система включает в себя совокупность высших психических функций, в связи с чем В.В. Нурковой предлагается рассматривать АП как высшую психическую функцию второго порядка (Нуркова, 2009). Анализируемая модель также предполагает, что АП функционирует как единая личностно-когнитивная психологическая система, где развертываются микроуровневые и макроуровневые взаимодействия.

На микроуровне АП представлена дискретными воспоминаниями о единичных эпизодах прошлого, которые могут быть выражены в виде «фотографических», «ярких», «важных», «переломных» воспоминаний.

Большинство зарубежных исследователей (Salaman, 1970; Brown, Kulik, 1977; Fitzgerald, 1988; Christianson, 1989; Barclay, 1993) идентично описывают феноменологию автобиографических воспоминаний, подчеркивая их существование в виде «живых» образов, отличающихся высокой яркостью, целостностью открывающейся субъекту картины. Образы автобиографической памяти содержат множество конкретных деталей, что дает возможность «переместиться» (как бы возвратиться) в прошлую ситуацию, при этом человек переживает данное событие вновь, как реальный участник, испытывая чувства, близкие тем, которые, согласно его воспоминаниям, он испытывал на самом деле. Это свойство образов автобиографической памяти быть «живой картиной» в англоязычной литературе, после выхода в свет работы американских психологов Р. Брауна и Дж. Кулика, традиционно обозначается термином «flashbulb» (Brown, Kulik, 1977). По мнению Э. Саламан, именно эта особенность (не свойственная ни одному из других видов памяти) несет в себе мотивационную функцию: «Причина обращения человека к содержаниям автобиографической памяти состоит в предоставляемой ею возможности перенесения в другую психологическую реальность - реальность прошлого».

Яркое событие как особая форма автобиографического воспоминания характеризуется внутренней монолитностью, сюжетной непрерывностью, в него не могут «внедриться» фрагменты иных воспоминаний. Рассказ строится «изнутри» (ассоциированная с прошлым позиция личности), человек вновь переносится в ситуацию прошлого и способен детально описать ее, вычерпывая все новые подробности. В момент воспоминания наблюдается раздвоение личностной позиции на участника события и его наблюдателя (феномен диссоциации разновременных «Я»). Речь разворачивается как процесс перекодирования перцептивного материала мнемического образа (ожившей в сознании конкретной «картины ситуации») в систему значений языковых средств, которые подбираются (и отбрасываются) для наиболее точной передачи «видимого внутренним взором». Форма рассказа соответствует концепции «фреймовой структуры», которая представлена в работах по искусственному интеллекту. Это значит, что рассказ строится как описание картины: называются участники ситуации, предметы, их характеристики, взаимное расположение, перемещения относительно друг друга. Существует возможность продолжительного «вычитывания» дополнительных деталей эпизода и содержания, относящихся к другим модальностям в дополнение к зрительной.

Другой специфической формой представления в сознании воспоминания о жизненном событии является «важное событие». Основное содержание воспоминания о важном событии составляет описание результатов и последствий события, «взгляд на прошлое из сегодняшнего дня». В автобиографической памяти важное событие погружено не в ситуативный (событийный), а в смысловой контекст истории жизни. Автобиографический опыт обращения к важному событию отличается от обращения к событию яркому. Форма осознания важного события имеет социально-смысловую, обладающую динамикой во времени, произвольно реконструируемую организацию.

Переломное событие - это особый тип события, отличающееся критической важностью и вызывающее переориентацию субъекта с ассимиляции событий внешнего мира к аккомодации самого

себя к этим новым, нарушающим преемственность существования событиям (от «Я меняю мир» к «Мир меняет меня»). Под ассимиляцией здесь понимается такое включение нового события в структуру автобиографической памяти, когда внешнее событие воспринимается и понимается субъектом, но не изменяет его личность (в нашем контексте изменения отсутствуют с точки зрения субъекта). Аккомодация – это приспособление, связанное с изменением познающего мир человека. Человек называет переломным не только такое событие, во время переживания которого он вынужден кардинально измениться, но и такое, когда постоянно возвращающееся воспоминание продолжает быть источником изменений личности. Основное отличие переломного события от важного заключается в том, что в первом случае предметом интерпретации выступает жизненная ситуация, а во втором - сам субъект. В то время как важные события существуют в автобиографической памяти в контексте истории жизни, переломные определяют историю изменений личности. После совершения переломного события модификации подвергаются самооценка в различных областях деятельности, представление своих качеств, образ себя. В рассказе о переломном событии однозначно преобладают когнитивные интерпретации, образный компонент *flashbulb* элиминирован (исчезает) еще в большей степени, чем при воспоминании о важном событии. Степень насыщенности эпизода автобиографическим смыслом определяется величиной и направлением ощущаемых (или представляемых) личностью самоизменений, которые, по мнению испытуемого, произошли с ним в результате случившегося. Предметом эмоционально-смыслового переживания является не событие как таковое, а его роль в трансформации субъекта.

На макроуровне возникают несводимые к нижележащему уровню качественно своеобразные формы - жизненные темы, жизненные этапы («главы жизни», по Д. Томсен (Thomsen, Pillemer, Ivcevic, 2011)), история жизни в форме целостного представления о прошлом, а также в форме метафоры. В.В. Нуркова отмечает, что метафора - символ жизни, особый тип знака, опосредствующий функционирование автобиографической памяти как уникальной целостной системы и несущий в себе квинтэссенцию фактологических и ценностно-смысловых содержаний. «Метафора жизни» презентуется сознанию одномоментно (сразу в полном объеме содержания).

В исследованиях, выполненных под научным руководством В.В. Нурковой, эмпирически подтверждено предположение о том, что автобиографический материал по мере адресации к высокому уровню организации АП представляет более

ядерные личностные структуры и меньше отражает ситуативную мотивацию субъекта (Нуркова, Бодунов, 2014).

Функции АП можно разделить на 4 группы:

- 1.ориентированные на межличностное либо межгрупповое взаимодействие (достижение социальной солидарности или отторжения; передача жизненного опыта; установление и повышение качества межличностных контактов; самопрезентация; предсказание поведения других людей по аналогии с событиями своей жизни);
- 2.ориентированные на саморегуляцию (обращение к прошлому с целью изменения настроения, мотивации, контроля эмоций);
- 3.ориентированные на извлечение жизненных уроков и планирование будущих действий – прагматические функции (отбор успешных и отказ от неэффективных жизненных стратегий и тактик; принятие решений с опорой на автобиографический опыт);
- 4.экзистенциальные, направленные на осознанное построение своей личности (формирование идентичности; установление интервалов самоидентичности (отрезок жизненного пути, границы которого рассматриваются человеком как точки качественных изменений своей личности); самопознание; самоопределение в исторических и культурных координатах; осознание уникальности своей жизни).

Функциональный репертуар АП обладает иерархической организацией, возникающей в процессе онтогенетического развития. Первичными, базовыми являются коммуникативные функции, формирующиеся посредством речевого взаимодействия ребенка и взрослого. Причем способы реагирования родителей на воспоминания, которыми с ними делятся дети, влияют на развитие АП последних.

Следующими за коммуникативными функциями АП обособляются саморегуляционные и прагматические функции памяти о своем прошлом. Наиболее поздними являются экзистенциальные функции, требующие достаточного уровня зрелости личности и высокого уровня организации АП. В результате у субъекта формируется систематизированная история собственной жизни, субъективная картина личного прошлого начинает представляться как целостный конструкт. Экзистенциальные функции принимают участие в становлении диахронического аспекта самосознания, формировании идентичности и осознании собственной индивидуальности и неповторимости своей жизненной истории. Таким образом, в процессе онтогенеза складывается иерархия функционального репертуара АП.

Стихийное развитие автобиографической памяти как высшей психической функции (по Л.С. Выготскому) в условиях нашей культуры не требует более высокого уровня произвольности и осознанности работы личности со своим прошлым. Обычно субъект не владеет средствами для целенаправленной, собственно произвольной организации (и реорганизации) автобиографической памяти. Дальнейшее становление автобиографической

памяти взрослого человека как высшей психической функции связано с развитием ее осознанности и доступности саморегуляции. В.В.Нуркова называет следующие характеристики личности, с творчески развитой автобиографической памятью:

- 1)обостренное внимание к своему когнитивному развитию;
- 2)равная доступность семантического радикала воспоминания и его чувственной ткани;
- 3)умение создавать баланс травматических и поддерживающих элементов автобиографической памяти за счет творческого планирования;

- 4)временная конфигурация автобиографической памяти, связанная с переживанием творческих моментов жизни;
- 5)умение произвольно использовать автобиографическую память в качестве материала для сознательно избранных целей;
- 6)вербальная разработанность автобиографической памяти;
- 7)нестереотипная связь с наличным эмоционально-личностным состоянием;
- 8)отсутствие постоянного сличения воспоминаний с действительностью, преобладающая ценность индивидуального видения;
- 9) восприятие своей жизни как творчества.

Как отмечает В.В. Нуркова, развитие возможно с помощью тренингов. Переход к интерсубъектной (разделенной между несколькими людьми) деятельности с последующей интериоризацией новых, выработанных в группе способов анализа и реконструкции, позволяет повышать уровень развития автобиографической памяти.

Методические рекомендации к организации самоопределения молодежи

Структура тренинга

В соответствии с выделенными уровнями функционирования автобиографической памяти и ходом ее развития (от микро к макроуровню) программа тренинга состоит из двух последовательно выстроенных этапов: работа с микро-уровнем (1 этап) и работа с макроуровнем (2 этап) автобиографической памяти.

Этап работы	Основное содержание работы и ее продолжительность	
1 этап	Модуль «Работа с микроуровнем автобиографической памяти»	
	Основные цели и задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство • работа с ожиданиями участников • освоение норм и правил работы тренинговой группы • формирование представлений участников об автобиографической памяти, ее структуре и функциях • формирование умения «презентовать» себя с использованием автобиографических воспоминаний • формирование умения анализировать предъявляемые иными участниками воспоминания • формирование умения анализировать собственные автобиографические воспоминания • Составление списка самых важных воспоминаний
2 этап	Модуль «Работа с макроуровнем автобиографической памяти»	
	Основные цели и задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Составление участниками списка переломных событий • Определение списка интересующих жизненных тем • Написание участниками рассказа на одну из жизненных тем • Создание метафоры своей жизни и формирование умения работать с ней

Описание модулей

Модуль 1

- 1) **Знакомство:** каждый участник (по кругу) рассказывает о себе: род занятий, хобби и т. п., а также что его привело в группу и что он ждет от тренинга.
- 2) **Упражнение «Имена».** Упражнение направлено на запоминание имен. Упражнение выполняется в круге. Все участники по очереди (по кругу) еще раз называют свои имена. После завершения первого круга каждый человек называет сначала имя участника, сидящего слева, затем имя сидящего справа. Если он ошибся, то группа ему помогает.
- 3) **Информирование о нормах тренинговой работы** (правила конфиденциальности, активности, персонификации высказываний).
- 4) **Информирование** об автобиографической памяти как психическом процессе и ее развитии.
- 5) **Упражнение «Угадай черту по воспоминанию».** Каждый участник задумывает свойство, которое кажется ему в себе существенным, определяющим и сохраняет его в тайне от окружающих до конца упражнения. Пусть выбранное вами личностное свойство будет лишь ключом, помогающим интуитивно выбрать воспоминание, которое характеризует вас наиболее полно. Затем, спокойно «раскачиваясь» на волнах своей памяти, постарайтесь подобрать случай из своего прошлого, в котором наиболее ярко раскрывается задуманная вами черта, при этом обозначающее ее слово не должно присутствовать в рассказе (например «смелость», или «доброта», или «скромность»). После того как вы вспомнили эпизод, попробуйте перенестись в него (закрыв глаза), заново почувствуйте все обстоятельства случившегося, побудьте несколько мгновений «там», внутри него. А теперь расскажите об этом эпизоде вашим слушателям. Их задача - угадать, вычитать из рассказанного эпизода загаданную черту. Опираясь на представление о голографичности характерного эпизода прошлого, участники упражнения «вычитывают» из услышанного эпизода личностные качества рассказчика. Они должны ответить на вопросы: «Какой человек мог представиться такой историей?», «Какие аспекты мира важны для каждого участника (отношения с людьми, круг выделенных предметов, позиции, динамика чувств автора, представленная в рассказе)?»
- 6) **Упражнение «Воспоминание».** **Шаг 1:** Участникам предлагается вспомнить любой интересный эпизод или запомнившееся событие из своей жизни и поделиться своим рассказом о нем с остальными.
Шаг 2: задание на обнаружение механизмов селективности памяти. При выполнении инструкции, предлагающей вспомнить самое яркое событие, в сознании человека может мгновенно возникнуть последовательность событий - отдельных образов: небольшая лужайка, на которой он один, вдруг появляется мама, и он бежит ей навстречу по тропинке; поход в горы - фантастическая красота кругом и ситуация, когда он чуть не погиб; похороны отца - он один на машине везет гроб с телом в другой город. Пытаясь найти закономерность, причину, которая объединяет появление именно этих событий в сознании, участник может сформулировать ее так: *"Я запоминаю, когда дикое-дикое напряжение, напряжение изо всех сил и - выходит. Получается что-то. Предельная*

система напряжения. Мне запоминаются случаи, когда не отступаю".

Правильнее было бы, конечно, сказать "для меня яркими, т.е. максимальными по эмоциональной насыщенности, являются те события жизни, когда я оказываюсь способным преодолеть трудную ситуацию и справиться с ней". Как видно из этого примера, иногда человек сам может ставить и решать задачу на обнаружение механизмов селективности автобиографической памяти, которые отражают содержание ядерных структур на прошедших этапах существования личности. Однако многим не приходит в голову такая увлекательная и полезная задача или не удается ее выполнить без помощи тренера.

- 7) **Упражнение «линия жизни».** Возьмите лист бумаги и изобразите на нем: Моя жизнь. Пусть верхняя полуплоскость будет "позитивной" частью вашего прошлого, а нижняя - "негативной". Стрелка, разделяющая поле вашего прошлого на две эмоционально противоположные полуплоскости - ось времени. Начало линии - момент вашего рождения, а конец стрелки - сегодняшний день. Традиционно для европейского менталитета, где "прошлое в левой руке", она направлена слева направо. Однако вы сами можете двигаться по линии времени как вам удобно, при заполнении пространства порядок нанесения событий не играет роли. Теперь попытайтесь выстроить на листе модель своей жизни: помещайте на «рисунок судьбы» только те события, без которых ваша жизнь не была бы вашей, без которых она не смогла бы обойтись. Это могут быть события, поразившие вас своей яркостью, или важные события. Точку, обозначающую событие, располагайте в той эмоциональной полуплоскости, к которой вы его относите. Удаленность от оси времени диктуется эмоциональной насыщенностью или степенью важности события. На оси времени помечайте возраст, когда то или иное событие произошло, а возле него делайте надпись, которую вы позднее сможете опознать, чтобы понять, что за событие вы имели в виду. Рассуждение может быть примерно такое: "Событие А кажется мне очень важным, я к нему долго готовилась, и когда оно произошло, я была очень счастлива. Оно произошло, когда мне было 17 лет. Помещаю его наверху, чуть выше, чем событие В, так как оно более счастливое, и несколько ниже события С, так как В все же более значимо для меня". Действуйте свободно. Если вам кажется, что какие-то правила составления «рисунка жизни» вам не подходят, изменяйте их на более удобные. Единственное требование: на листе должна получиться максимально полная модель вашего прошлого. Теперь, когда вы закончили, приступим к анализу. Сколько событий (или этапов) на вашем "рисунке судьбы"? С чем бы вы сравнили получившееся изображение? Соединены ли события прошлого сплошной линией или они разобщены? Каким возрастам соответствуют интервалы максимальной событийной насыщенности?

- 8) **Завершение**

Модуль 2

1) Приветствие

2) Информирование участников о том, что такое переломное событие.

3) Упражнение переломные моменты. Нужно выстроить новую «линию жизни», на которой будут отмечены не просто главные события вашего прошлого, а

переломные, формирующие ваши собственные интервалы самоидентичности личности. Напомню, что границей интервала становится только такое событие, после которого вы стали «другим человеком». А теперь перенеситесь в прошлое, станьте каждым из «тех, кто жил в вас». Под каждым отрезком - интервалом самоидентичности - напишите в порядке убывания значимости жизненные темы, которые волновали вас тогда (например, с 17 до 23 главными темами были «учеба в институте», «любовь», «отношения с родителями»). Попробуйте переформулировать полученные конкретные темы в более абстрактные (не «дружба с Колей» и «веселые турпоходы», а «дружба»). Посмотрите, какие темы присутствуют на протяжении всей жизни, а какие теряют свою значимость, уходят. Определите круг главных тем своей жизни.

4) **Упражнение «Рассказ».** Напишите рассказ на одну из обозначенных вами выше жизненных тем. Затем желающие зачитывают рассказ, происходит обсуждение в группе.

5) **Упражнение метафоры.** Г. Щедровицкий: «Нет ничего более содержательного, чем хорошая форма». Метафоры, которыми мы пользуемся для описания себя, оставаясь лишь образами, тем не менее задают форму жизни. Эти объекты имеют внутреннюю логику развития, свою динамику. Тем самым они включают в себя не только наше актуальное понимание действительности, но и прогноз. Причем этот прогноз не фатален, изменяя метафору, взаимодействуя с ней, но не переходя границ ее потенциальных возможностей, мы можем запрограммировать самих себя на позитивное изменение своего будущего. Метафора, которой мы пользуемся для описания своего прошлого и своей жизни, задает рамки возможного движения в ней. Так, например, слишком бурную горную реку можно сделать тише запрудой, но не следует пытаться ее сжечь. Жизнь-«камень» можно положить в основание строительства, но можно и бросить в чужой огород. Легко почувствовать, как развитие образов меняет внутреннее отношение к ним. Создайте свою метафору жизни. Ответьте на вопрос – моя жизнь это -...?

В группе происходит обсуждение созданных метафор. Мнение другого человека может помочь «вычитать» новые содержания из полученных метафор, углубить описание человека, который переживает свою жизнь в данных символах. Вы можете обсудить метафоры друг друга, попытаться подсказать новые позитивные варианты развития «моделей жизни», которые заключены в метафорах.

6) Упражнение, которое дается для выполнения участниками дома: **Упражнение диалогический дневник.** «Идеальный», т.е. наиболее эффективный дневник, - это дневник, где пишущий находится в диалоге с самим собой. Сформулируйте каждую из 10 проблем, которые вас волнуют, на отдельном листе. Проблемы могут быть разные, от абстрактных («Что такое бессмертие?») до конкретных («Где взять деньги на новые сапоги?»). Важно, чтобы они волновали вас сейчас. На каждом листе укажите примерное время, когда данная проблема стала актуальной для вас, и событие, с которым вы это связываете. Например, «Предназначение человека» - около 17-ти лет, когда я выбирал профессию; «Неравенство» – около 30-ти лет, «Мне отказали в приеме на работу. Я думала,

что это произошло оттого, что я одна воспитываю ребенка и начальник решил, что я буду много времени проводить на больничном» и т.д. А теперь вспомните подробно каждое из этих событий и напишите их «дневник». Опишите чувства, которые испытывали в тот день, мысли, которые у вас возникали. Таким образом, мы получили одну из позиций диалогического дневника «Я-вчерашний». Прошли годы. Много в вашем отношении к тем событиям изменилось. Чувства потеряли остроту, к многим явлениям вы относитесь по-другому. Опишите те же факты с позиции сегодняшнего дня. Постройте вторую позицию диалога «Я-сегодняшний». Проанализируйте, что произошло с вашими событиями. Как изменился ваш взгляд на них? Что вам кажется верным, а что неверным?

7) Завершение тренинга

Список использованных источников:

1. Алюшева А.Р. Культурная детерминация структуры автобиографической памяти: автореф. дисс., 2015.// [Электронный ресурс] режим доступа: http://istina.msu.ru/media/dissertations/dissertation/75a/5e6/11841461/Alyusheva_AR_dissertatsiya.pdf
2. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256С.
3. Евтихов О.В.Тренинг лидерства: Монография. — СПб.: Речь, 2007. —256 с.
4. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000.-320 с.
5. Пахальян Э.В. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. —224 с.