

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ МОДЕЛИ БУДУЩЕГО У СОЦИАЛЬНО  
ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальности 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061302  
Сахацкой Евгении Николаевны

Научный руководитель:  
Доцент кафедры общей и  
клинической психологии,  
канд. психол. наук  
Шарапов А. О.

Рецензент:  
Профессор кафедры общей и  
клинической психологии,  
д. мед. наук  
Филатова О. А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков .....	9
1.1. Подходы к изучению будущего времени в психологии .....	9
1.2. Психологические характеристики подростков, воспитывающихся в условиях социальной депривация.....	20
1.3. Психологические модели будущего времени у социально депривированных подростков .....	30
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков	37
2.1. Организация и методы исследования .....	37
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	46
2.3. Организация и проведение программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков .....	67
2.4. Анализ эффективности программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков .....	73
Заключение .....	91
Список использованных источников .....	98
Приложения .....	106

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблема депривации в диапазоне различных ее разновидностей в настоящее время привлекает все большее внимание со стороны исследователей различных научных отраслей – педагогов, социологов, медиков, психологов. Важно отметить тот факт, что интерес к проблеме депривации существует, начиная с 1940-х годов, однако именно в условиях современности, в рамках стремительно изменяющегося мира, психологических и социокультурных детерминант, всех жизненных составляющих, данная проблема стала привлекать все больше внимания. На данный момент в число авторов, занимавшихся проблемой депривации входят Т.П. Авдулова, Д. Бурлингем, М.А. Буянов, Н.В. Вострокнутов, Л.С. Выготский, А.О. Гордеева, М.И. Лисина, И. Лангмейер, З. Матейчек, В.С. Мухина, А.Е. Личко, И.О. Калачева, В.В. Ковалев, А.М. Прихожан, Г.Е. Сухарев, Н.Н. Толстых, Р.А. Шпиц, Э. Эриксон, Дж. Боулби и др.

Необходимо подчеркнуть, что подростковый возраст представляет собой этап перехода от детства к взрослости. Традиционно, отечественные и зарубежные исследователи, такие как: Л.И. Божович, Д. Бокум, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, Г. Крайг, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейн Д.Б. Эльконин и др., придерживаются точки зрения, что подростковый возраст наиболее трудный в воспитательном отношении.

Таким образом, актуальность проблемы подростковой депривации в полной мере обусловлена вниманием к личности подростка, социализации и развитию, как одна из основных задач современного социума [3].

Выстраивание жизненных перспектив, планирование своего будущего, ясность и четкость в постановке целей, в представлении себя, своего социального окружения, статуса, навыков, которыми овладел и других возможностей, является важной составляющей каждой развитой личности. Так строится индивидуальный путь развития человека. Главное, что дает способность моделировать свое будущее, это развитие, жизнедеятельность

человека, как психически здоровой личности, изменения им социального уровня, так и преобразование окружающего мира.

Проблема изучения будущего времени в психологии обусловлена недостаточной долей исследований, представляется крайне актуальной, так как способность к самостоятельному определению жизненных целей и задач, составление прогнозов, а также, наличие в картине мира личности содержательно-насыщенной временной перспективы будущего, представляет собой одну из чрезвычайно важных составляющих психического здоровья человека. Общеизвестен тот факт, что сознательное формирование отношения к будущему происходит именно в подростковом возрасте. Учитывая факт, что современный подросток, находясь в условиях высокой социальной динамики общественной жизни, определенно испытывает трудности в определении стратегий конструктивного поведения и целеполагания, изучение будущего собственной жизни в подростковом возрасте представляется крайне актуальным. Еще более актуальной темой является изучение вариантов моделей будущего у депривированных подростков.

Данную проблему анализируют в своих трудах К.А. Абульханова-Славская, Е.Б. Агафонова, О.В. Беляева, Н.А. Берштейн, А.К. Болотова, В.В. Василькова, Д.Видра, Е.И. Головаха, Ж.В. Горькая, И.С. Давыдова, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, А. Сырцова, Е.В. Хлыбова, А.А. Шутценбергер и многие другие.

Необходимо отметить тот факт, что, несмотря на повышение в последние годы интереса к данной проблеме в социальных, психологических, юридических, медико-психологических исследованиях, тема будущего времени у депривированных подростков, исследования, посвященные изучению данной проблемы, исчисляются единицами.

Так, Е.Б. Агафонова в своей работе отмечает что, несмотря на очевидную актуальность проблемы, отмечается поверхностность ее рассмотрения, как в педагогической, так и в психологической литературе [3].

Таким образом, проблема изучения будущего времени у депривированных подростков и ее коррекция затрагивалась учеными и освещается в научных исследованиях, что подтверждает тот факт, что она стала актуальной не так давно и становится все более важной.

Практическая значимость работы связана с выявлением вариантов моделей будущего собственной жизни подростков и разработкой программы психологической коррекции по формированию позитивной модели будущего.

**Проблема исследования** – возможна ли эффективная психологическая коррекция выявленных моделей будущего собственной жизни у социально депривированных подростков?

**Цель исследования** – разработка и проверка эффективности программы психологической коррекции на основе выявленных моделей будущего собственной жизни у социально депривированных подростков.

**Объект исследования** – модель будущего у социально депривированных подростков.

**Предмет исследования** – психологическая коррекция модели будущего у социально депривированных подростков.

**Гипотеза исследования:** в модели будущего у социально депривированных подростков, преобладают: отсутствие ясных целей, низкая осмысленность жизни, негативные ожидания по отношению к собственному будущему, короткая субъективная протяженность модели будущего, ориентация на события прошлого и настоящего. Включение подростков в программу психологической коррекции модели будущего путем конструирования условий для развития умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни способствует формированию позитивной модели будущего.

Исходя из проблемы, цели и гипотезы, были определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научную разработанность проблемы будущего времени в психологии;
2. Рассмотреть психологические характеристики подростков, воспитывающихся в условиях социальной депривации;
3. Исследовать психологические модели будущего времени у социально депривированных подростков;
4. Разработать, внедрить и проверить эффективность программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

- проблему депривации изучали в области культурно-исторического подхода Т.П. Авдулова, Л.С. Выготский, А.О. Гордеева, М.И. Лисина, В.С. Мухина, Н.Н. Толстых, где взрослый осуществляет главную роль носителя культурно-исторического опыта, социальных отношений, источника развития и формирует условия для процесса интериоризации, как основного механизма развития.
- психологическое время рассматривается в рамках причинно-целевой концепции Е.И. Голохова, А.А. Кроник, где течение времени зависит от того, как связаны между собой значимые события жизни человека и личностного подхода теории субъекта жизненного пути К.А. Абульхановой-Славской, В.И. Ковалева, где личность рассматривается как высший уровень психической организации, который упорядочивает, направляет и координирует психическую деятельность в соответствии с требованиями временно-пространственной действительности.

#### **Методами исследования явились:**

- Организационный метод (сравнительный).
- Эмпирические методы (измерение, психодиагностические методы: стандартизированные тесты, методики, беседа, эксперимент).

- Математические методы обработки данных (количественный и качественный анализ; описательная статистика; проценты, критерий t-Стьюдента для независимых выборок).

- Интерпретационные методы (структурный и описательный анализ).

В ходе проведения исследования были использованы следующие **методики:**

1. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л.С.);

2. Методика «Твоя линия жизни» (А.А. Кроник);

3. Методика «Незаконченные предложения» (Ж. Нюттен);

4. Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

5. Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» (Д.А. Леонтьев);

6. Беседа.

**База исследования:** Областное специализированное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения (ОСГБУСОССЗН) «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в г. Белгород.

**Выборку исследования** составили подростки в возрасте от 12 до 16 лет в количестве 36 человек.

**Внедрение результатов исследования:** результаты исследования представлены на заседании кафедры общей и клинической психологии педагогического института НИУ «БелГУ», на студенческой научной международной конференции «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования» (Новосибирск, 2019), опубликованы в электронном сборнике статей по материалам LX студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: № 1 (60)».

**Структура и объем работы:** представленная дипломная работа, состоит из введения, основной части, состоящей из теоретической и эмпирической глав (три параграфа в первой главе и три параграфа во второй главе), заключения, библиографического списка (82 источника) и 54 приложений, 1 таблицы, 22 рисунков. Объем работы – 105 страницы машинописного текста.



# **ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков**

## **1.1. Подходы к изучению будущего времени в психологии**

Проблема времени в психологии представляет собой одну из наиболее противоречивых проблем. В то время как существует большое количество трудов, в которых раскрываются различные аспекты времени, отсутствует единство взглядов на проблему времени как общенаучный вопрос. Каждая наука дополняет данный феномен бесспорно важными описаниями и объяснениями.

Интерес психологии к проблеме времени и особенностям его восприятия объясняется, прежде всего, тем фактом, что все основные объекты психологического исследования, к которым относятся: жизнедеятельность, поведение, сознание и психика представляют собой развивающиеся во времени, динамичные образования. Переживаемое человеком время называют психологическим временем [67].

Важно отметить, что отечественные монографические источники и учебники по истории и актуальному состоянию психологии времени фактически отсутствуют, тем не менее, данная проблема достаточно освещена в ряде публикаций и диссертационных исследований. В частности, к таким работам относятся труды таких авторов, как: К.А. Абульханова-Славская, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, Ю.М. Стрелков, Е.И. Головаха, В.В. Попович, В.А. Москвин, К. Левин, Б.Г. Ананьев, В.И. Цуканов, С.Л. Рубинштейн, А.С. Дмитриев и многих других.

Работы вышеперечисленных авторов делают возможным выделение наиболее важных аспектов психологических подходов к феномену времени.

Интерес к данной проблеме также носит не только теоретический характер, он связан с зависимостью формирования и изменения модели собственного будущего личности от макро и микросоциальных условий

конкретного исторического отрезка времени, в котором живет личность. Психологическое время и временная перспектива представляют собой важные личностные конструкты, отражающие временной аспект жизни человека.

Психологическое время представляет собой одну из фундаментальных категорий психологической науки, а также предмет теоретических и эмпирических исследований.

«Впервые вопрос о существовании единиц психологического времени был поставлен К. Левиным, который определил взаимосвязь между прошлым, настоящим и будущим. Включение будущего, прошлого в настоящее К. Левин называл временной перспективой, обозначая, что восприятие человеком своего настоящего времени неминуемо связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о прошлом и будущем», – пишет в своем труде О.А. Кожурова [39, с. 32].

Как пишет А.В. Чигарькова, временная перспектива содержит взаимное восприятие отношений между настоящим и будущим [73].

В свою очередь, Ю.К. Стрелкова определяет время как качественную особенность процесса с использованием разнообразных терминов: прошлое, настоящее, будущее, событие, период, темп, цикл, течение и другие [65].

Так, С.Ю. Головин, в словаре практического психолога, определяет психологическое время, как отражение в психике человека системы временных отношений между событиями его жизненного пути [21, с. 11].

Авторы, Е.И. Головаха и А.А. Кроник, интерпретируют психологическое время не только как совокупность хронологических интервалов, но и как сложную систему взаимообусловленных связей между событиями, к примеру: «причина-следствие», или «цель-средство» [20].

Л.Н. Тарасова и С.Ю. Ковалев понимают психологическое время, как одну из фундаментальных категорий психологии, а так же предмет многочисленных экспериментальных и теоретических исследований. В рамках содержания понятия психологического времени, авторы отмечают

следующее: оценки последовательности, одновременности, скорости и длительности протекания различных событий в жизни, принадлежности их к настоящему времени, удаленности в прошлое и будущее время, субъективное переживание растянутости и сжатости, непрерывности и прерывности времени, его беспредельности и ограниченности, осознание возрастных этапов и самого возраста, представлений о смерти, продолжительности жизни и т.д. [67].

Так, психолог и исследователь в области психологии значимости событий, Л.В. Кравченко обращает внимание на то, что любые события не могут быть рассмотрены в отрыве от временной обусловленности, события всегда имеют оду из временных направленностей в прошлое, настоящее, будущее. В соответствии с этим, личность выстраивает сложную архитектуру событийной насыщенности в контексте временных отношений. А психологическое время определяется, как оценка его длительности, скорости, последовательности, удаленности, прерывистости, ограниченности. Временные отношения с жизненными событиями складываются следующим образом – принадлежность и направленность событий к прошлому, настоящему, будущему, прогнозирование будущих событий и длительности жизни, понимание возрастных этапов и осознание исторических событий, как собственной семьи, так и всего человечества [43].

Характерным атрибутом времени принято считать отсчет, предполагающий наличие определенных единиц отсчета. Так, для психологического времени единицами отсчета представляются переживаемые личностью образы, чувства и мысли [35].

Е.И. Головаха и А.А. Кроник выделяют 3 концепции психологического времени:

1. Квантовая концепция подразумевает исследование объективного или субъективного кванта времени, или единицы временной протяженности;

2. Событийная концепция предполагает зависимость особенностей психологического времени от количества и интенсивности происходящих событий;

3. Причинно-целевая концепция придерживается точки зрения, что психологическое время формируется на базе переживания личностью детерминационных связей между событиями жизни [20].

Важным направлением исследования времени является изучение феномена психологического времени относительно жизни личности, которое описывает Т.Н. Березина [6]. В рамках данного направления выделяются следующие подходы:

Первый – эволюционно-генетический подход, в котором рассматриваются личностные изменения человека в рамках объективно-биографического времени. основополагающим здесь является понятие «жизненный путь», или «индивидуальная история личности». В рамках данного подхода работали Ш.Бюлер и П.Жане.

Второй подход, склонен к представлению психологического времени в качестве субъективного переживания, субъективно переживаемая последовательность событий и деятельность личности, ее временная перспектива, как важнейших регуляторов ее жизнедеятельности. В рамках данного подхода работали Р. Кнапп, Дж. Кохен, И. Гурбутт.

Третий подход – личностный, который ставит во главу личность в качестве активного субъекта времени жизнедеятельности, в рамках данного подхода авторы склонны к интегрированию субъективного и объективного времени, перспективы и ретроспективы [7].

Основополагающие направления изучения феномена времени в психологии опираются на представления об онтогенезе человека, как совокупности субъектного, социального и биологического компонентов. Так, в рамках выделения временных особенностей человека, как индивида, личности и субъекта, выделяют 4 основных уровня исследования времени, к

которым относят следующие: психофизиологический, психофизический, личностно-психологический и социально-психологический [25].

1. Психофизический уровень включает в себя поиск механизмов психического отражения метрических (длительность) и топологических (последовательность, одновременность) характеристик так называемого, «физического» времени. В рамках отражения времени личностью выделяются 2 уровня: непосредственно оцениваемого и непосредственно переживаемого времени, где уровень оцениваемого времени возможен исключительно на основании имеющегося социального опыта и речи личности [54]. Важно отметить, что основными методами восприятия времени являются воспроизведение, словесная оценка, сравнение и отмеривание интервалов различных модальностей [25].

Необходимо подчеркнуть наличие значительного количества факторов, влияющих на точность восприятия личностью времени, к которым относятся следующие:

- специфические характеристики стимулов и особенности их предъявления (при равной длительности предъявления слуховые стимулы кажутся более короткими, чем зрительные);

- взаимосвязь восприятия времени с возрастными особенностями, т.к. на различных стадиях онтогенеза способности к оценке времени проявляются по-разному;

- взаимосвязь точности восприятия времени и эмоционального состояния субъекта (при состоянии тревожности отмечается склонность к переоценке промежутков времени, тогда как при снижении тревожности – склонность к недооцениванию);

- взаимосвязь между восприятием времени, его переживанием и измененными состояниями сознания;

- взаимосвязь адекватности отражения временных промежутков когнитивных процессов и мотивационных факторов [25].

2. Психофизиологический уровень включает в себя изучение психофизиологических механизмов восприятия времени, влияния биологических ритмов и времени на динамику психических процессов, а также возможности адаптации личности к динамике временных изменений как необходимых предпосылок для ориентации личности в окружающей среде. В рамках данного уровня используется понятие «биологических часов» [25].

3. На социально-психологическом уровне происходит изучение особенностей отражения личностью «социального» времени, специфика которого заключается в различных общностях, а также культурно-исторических условиях [25].

4. На психологическом (или личностном) уровне осуществляется исследование временной организации индивидуального жизненного пути, а также структуры психологического времени личности. На данном уровне используется понятие «психологического времени» [19].

Т.Н. Березина разработала собственную концепцию времени, в рамках которой выделяется внутреннее и внешнее время, где любое внешнее время может являться внутренним для определенной системы [7].

По мнению А.А. Кроник и Е.И. Головаха, психологическое время формируется на базе переживания человеком детерминационных связей между событиями его жизни. Специфика данных детерминаций заключается в существовании наряду с причинной обусловленностью будущих событий предшествующими (детерминация прошлым), детерминации будущим, под которой подразумевается детерминация предполагаемыми результатами и целями жизнедеятельности. Так, авторы отмечают, что психологическое будущее составляет потенциальные связи, реализация которых еще не была начата. События хронологического прошлого, а также потенциальные связи соединяют между собой прогнозируемые события хронологического будущего [20].

В.И. Ковалев объясняет при помощи причинно-целевой концепции, что источники переживаний разной значимости событий можно определить благодаря анализу единиц психологического времени: особенности переживания удаленности, сжатости, растянутости, непрерывности, прерывности прошлого, настоящего и будущего. Регуляцию психологического времени личность выполняет при помощи отличительного психологического механизма – транспективы времени [34].

И.А. Ральникова говорит о том, что переживаемые события человеком имеют временную связь, между прошлым и будущим строится сложная система связей, так прошлое обуславливает последующие события и происходит детерминация будущих событий, постановка целей и прогнозирование результатов. Транспективу она определяет, как способность наблюдать из настоящего прошлое и будущее в любом направлении, возможность определения причин прошлых и будущих событий и их соотнесение в сознании с помощью особого психологического механизма [61].

Ж. Нюттен выделил несколько особенностей психологического времени:

1. Временная перспектива (структурированность, протяженность, реалистичность, глубина, насыщенность).
2. Временная установка (позитивная, негативная установка к временной ориентации).
3. Временная ориентация (направленность личности на события прошлого, будущего или настоящего и организация в настоящем деятельности и поведения) [Цит. по 55].

С теорией восприятия времени Р. Орнштейна знакомит А.В. Михальский. В данной теории время определяется, как механизм памяти, содержащий сложные и объемные пласты информации. Объем сохраненной информации конкретного момента определяет длительность временного отрезка. Из этого положения строится субъективная заполненность или

пустота временного промежутка и его течение продолжительности. Так, промежуток времени, который имеет малую насыщенность, будет оцениваться, как короткий. А когда существуют некоторые ожидания будущих событий, чувство времени обостряется и возможна переоценка времени в сторону его увеличения [52].

Анализ жизненного пути в подходах С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева произвела И.А. Ральникова [61].

Так, И.А. Ральникова определяет жизненный путь и события жизни в концепции Б.Г. Ананьева следующим образом: «Жизненный путь человека является историей субъекта деятельности и личности; развертывается в реальном времени и пространстве онтогенеза; складывается на основе обстоятельств, вызывающих поступки и действия человека, превращающиеся в новые обстоятельства, а под жизненным событием понимается любое событие, которое оказывает преобразующее влияние на личность. Событие есть еще и ситуация самоопределения личности, и оно может послужить основой прогноза развития конкретной личности на основе изучения ее образа я». [61, с. 16].

Таким образом, события жизни имеют взаимосвязь с целями, с осмыслением прошлого опыта, с главными мотивами и смыслом жизни вообще.

Как пишет И.А. Ральникова, С.Л. Рубинштейн определяет жизненный путь, как историю индивидуального развития, которая переносит отношение социума, для уникального преобразования человеческого опыта в собственный, что способствует развитию личности и формирует наиболее значимые моменты жизни [61].

Далее, продолжает свой анализ И.А. Ральникова, под жизненными событиями С.Л. Рубинштейн понимает: «...поворотные этапы и узловые моменты жизненного пути человека, когда с принятием решения определяется дальнейший жизненный путь» [61, с. 17]. По его мнению, жизненный путь обусловлен не только объективными причинами и



внешними обстоятельствами, но и также субъективными, тесно связан с активными поступками и деятельностью личности.

Дальнейшем развитием подходов Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна занималась школа К.А. Абульхановой, которая преобразовала их идеи и включила новую категорию понятия «личностная организация времени», а также выделила новый подход в теории времени – личностный подход. Понятие «личностная организация времени» расшифровывается следующим образом – личность, как субъект своего времени жизни и ее активная роль [1].

Таким образом, личность, по мнению К.А. Абульхановой, является активным субъектом времени собственной жизни, соединяющим прошлое и будущее, а также субъективное и объективное время. Личность осознанно организует время жизни с помощью процессов памяти, чувств, переживаний, восприятия, прогнозирования, активных действий, жизненных ценностей [2].

Для определения личности, как субъекта жизненного пути К.А. Абульханова внедрила и описала следующие понятия: жизненная позиция – достижения личности на основе прошлого опыта и взаимодействие с жизненной перспективой, как возможность для самореализации; жизненная перспектива разделяется на три составляющих: психологическую, личностную и жизненную. Психологическая перспектива – когнитивная способность сознательно строить, структурировать будущее, моделировать себя в будущем. Личностная перспектива представляет собой направленность в будущее с помощью мотивационной сферы. Жизненная перспектива содержит активность человека, основанную на прошлом опыте, его способностей и перспективы. Движение по жизненному пути, автор назвала «жизненная линия», от траектории которой зависит самореализация и самовыражение личности. Траектория может иметь прерывистый, непрерывный, восходящий и нисходящий вид [1].

Аналогичную категорию движения личности во временном пространстве выделила Т.Н. Березина, только в ее основу легли

мыслительные образы. Как пишет сама Т.Н. Березина: «Временная линия – это последовательность образов (мысленных картин), в которых индивидуум представляет события своего прошлого, настоящего и возможного будущего» [6, с. 32].

М.Р. Гинзбург выдвигает идею о проектировании будущего времени. Так, будущее время создает смысловую перспективу для личности, которая моделирует себя во временной перспективе, а временную перспективу создает планирование [18].

По мнению Ю.Е. Сорокиной, перспектива жизни представляет собой ряд планируемых жизненных событий во временном пространстве, которым субъект придает определенную ценность и смысл [64].

Как пишет Ю.Е. Сорокина: «Личность осуществляет организацию и регуляцию времени собственной жизни с помощью специального механизма – индивидуальной временной транспективы, означающей сквозное видение из настоящего в прошлое (ретроспектива) и из настоящего в будущее (перспектива)» [64, с. 444].

В данном контексте транспектива – это определенная связь между прошлыми событиями жизни и будущими целями жизни, которая реализуется в оценке настоящего и выражается в поступках, действиях человека [64].

Впервые термин временная транспектива в психологии был использован В.И. Ковалевым, под ним он понимал психологическое образование, в котором соединяются временные промежутки (прошлое, настоящее и будущее) личности [36].

В исследовании перспективы жизни некоторые авторы особую роль отдают ценностно-смысловой сфере.

Так, в исследованиях Е.И. Головаха преобладающим является иерархия ценностей и потребностей в планировании будущего времени [19].

В работах К.А. Абульхановой также выдвигается важность ценностно-смысловой сферы [1].

По мнению Е.М. Вечканова, возможно изменение временной перспективы посредством формирования новых ценностно-смысловых ориентаций, что приведет к переосмыслению человеком своего жизненного пути [14].

Другой ученый выделил функции смысловых образований. Так, Б.С. Братусь уделяет внимание двум аспектам. Первый – это образ будущего, его представление, планирование и реализация в настоящий момент, посредством выбранной деятельности и нравственной устойчивости поведения. И второй – общие принципы всей деятельности, в результате которой будет происходить выбор. Смысл жизни, это и есть потребность, которая прогнозируется в будущее и достигается в настоящем моменте. Связь с бытием, отношения с миром способствует выработке определенных смыслов, но важно здесь показать значимость деятельности в заданных условиях для адекватного функционирования личности понимание, для чего она это делает [12].

Д.А. Леонтьев, выделяет смысл жизни, который находится в будущем, выражаясь в целях, и в настоящем осуществляется смысл жизни в ее проживании. В прошлом, важна положительная окраска и принятие прожитого опыта. Смысл находится в деятельности, в действиях, он не приходит из ниоткуда [48].

Таким образом, многие ученые сходятся во мнении, что на модель будущего и, в целом, осмысленность времени, влияет уровень сформированности ценностно-смысловой сферы.

Исходя из данного положения, можно сделать вывод о том, что фундаментальное значение в образовании временной перспективы играет ценностно-смысловая сфера, которая регулирует поведение и деятельность человека, а также при ее изменении и переосмыслении событий происходит преобразование временной перспективы жизни.

Будущее время – это процесс осознания и переживания будущих событий собственной жизни, реализуемый человеком в настоящем моменте,

при помощи психологических механизмов, осуществляющих интеграцию когнитивной способности (прогнозировать, предвидеть и представлять); мотивационной направленности (готовности к преодолению разных трудностей организации собственного времени); и способности к активности человека на основе потенциала жизненного опыта. Будущее время является основой психологической успешности и реализации личности в жизни и во многом зависит от основных вариантов построения моделей будущего.

В последнее время функция психики, связанная с построением будущего времени, модели или образа будущего, все больше привлекает внимание исследователей. Исследования данного феномена ведутся в рамках различных подходов, различных контекстов и с помощью различной терминологии. Так, исследователи говорят, к примеру, о временной перспективе, планировании, перспективном целеполагании, осмыслении, модели будущего, принятии и реализации намерений в деятельности и т. д. [45].

Итак, стоит отметить тот факт, что много точек зрения сформировано на данную тему и на данный момент не существует единой общепринятой концепции психологического времени, а также концепций прошлого, настоящего и будущего времени, возрастных и психологических особенностей восприятия времени. В данной теме работы мы преимущественно опирались на исследовательские работы и теоретические положения отечественных ученых в области психологии восприятия времени и его различных аспектов.

## **1.2. Психологические характеристики подростков, воспитывающихся в условиях социальной депривации**

Способность планировать свою жизнь, ставить перед собой цели, добиваться их, мечтать, иметь глобальные смыслы, ценности, часто является трудной задачей для современного подростка в условиях стремительно

развивающегося общества. Усовершенствования целеполагания, ценностно-мотивационной сферы, положительной модели собственного будущего подростка ведет к потенциальному развитию личности и приобретению необходимых ресурсов для преодоления жизненных трудностей. Социальная депривация порой делает невозможным осуществление успешной адаптации и самоутверждения в обществе, реализации себя.

Термин «депривация» получил широкое распространение в 40-50-х гг. XX века – в период массового сиротства. Согласно результатам исследований тех лет, дети, лишенные материнской заботы и любви в раннем возрасте, испытывают задержку и отклонения в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии [68].

В понимании А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых депривация – это «...лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей» [56, с.54].

В современной научной литературе под «депривацией» понимается определенное состояние психики, при котором индивид не в состоянии удовлетворить свои важные потребности в достаточной мере и в течение достаточно длительного времени, в результате чего могут возникать различные отрицательные психические состояния [24].

Так, отмечает С.С. Сухорукова, удовлетворенность биологически значимых потребностей происходит через постоянный эмоциональный контакт ребенка с близкими людьми, которые стимулируют и создают условия для получения знаний и формирования умений, навыков. Как пишет автор: «Неудовлетворенность базовых потребностей ведет к замедлению темпов психического развития: снижению интеллектуальной мотивации, поверхности эмоций, шаблонности, несамостоятельности поведения, инфантильности установок и отношений» [66].

Таким образом, депривация представляет собой лишение человека чего-то ему необходимого, важного, влекущая за собой некое разрушение, опустошение жизни индивида [Цит. по 46]. Однако нельзя относить все

отвергнутые потребности к причинам, вызывающим её. Здесь речь идет о жизненно важных нуждах и потребностях.

Самая обширная форма социальной депривации – это отсутствие в семье одного из родителей, что может привести к сложностям взаимодействия с ровесниками и взрослыми. Четкость социальных ролей у таких детей формируется слабо из-за отсутствия необходимого и требуемого опыта наблюдения за дифференцируемыми моделями социальных ролей, и, тем самым, происходит недостаток в усвоении социальных ролей [57].

Человек является частью общественных отношений, и их отсутствие или явное сужение может иметь катастрофические последствия для личности.

Феномен депривации представляет собой психическое состояние, возникшее в результате недостатка или полного отсутствия физического, эмоционального и психологического контакта со значимыми взрослыми, входящими в состав семьи [4].

Проблема депривации разрабатывается многими зарубежными и отечественными психологами и психиатрами, к которым относятся: Т.М. Сокольская, Г.В. Скобло, В.М. Шумаков, А. Понд, К. Пакеринг, И. Лангмейер, З. Матейчек, Д. Бурлингем, Г.Е. Сухарев, А.Е. Личко, М.А.Буянов, И.О. Калачева, В.В. Ковалев, Н.В. Вострокнутов, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Р.А. Шпиц, Э. Эриксон, Дж. Боулби и многие другие.

На сегодняшний день можно выделить два основных подхода, в рамках которых рассматривается проблема депривации: социально-психологический подход и психолого-медицинский.

Социально-психологический подход активно разрабатывается психологами, социологами, педагогами. В рамках данного подхода акцент делается на социальной проблематике с одной стороны, и на психосоматических последствиях депривации, с другой.

На начальном этапе рассмотрения вопросов, касающихся депривации, ведущее место отводилось классическому психоанализу З. Фрейда и его последователям. Данный феномен рассматривался автором через призму изучения Эдипова комплекса и нарциссизма: З. Фрейд отмечал, что в возрасте четырёх-пяти лет у ребёнка появляется сильная сексуальная привязанность к матери, которая характеризуется стремлением оказаться в ситуации, в которой он любим, защищён и не несёт никакой ответственности. В дальнейших своих исследованиях З. Фрейд рассматривает эмоциональную привязанность в контексте отношений не только с матерью, но и с другим лицом, обеспечивающим пищу, одежду и защиту для ребёнка [Цит. по 71].

Особое внимание следует обратить на исследования Р.А. Шпица, который изучал детей, оказавшихся в детских домах или больницах в годы войны. Так, согласно результатам его исследований, для этих детей характерны были задержки когнитивного, эмоционального и социального развития. Данный феномен автор обозначил как: «Госпитализм – это совокупность психических и соматических расстройств, обусловленных длительным пребыванием человека в лечебном учреждении в отрыве от близких людей и дома». К симптомам госпитализма у детей Р.А.Шпиц отнёс замедленное психическое и физическое развитие, отставание в речевом развитии, сниженный уровень адаптации, ослабленный иммунитет и др. [Цит. по 74 с. 57].

Согласно Э. Эриксону, решающую роль в формировании у ребёнка базового доверия к миру играет мать. В том случае, если ребёнок не получает должного ухода, не испытывает безопасности, лишён заботы и любви происходит депривация его потребностей и, как следствие, недоверие к миру. По мнению Э. Эриксона, одной из форм депривации является недостаток внимания со стороны матери: в таком случае ребёнок уходит на второй план, перестаёт быть для неё центром внимания [Цит. по 77].

В свою очередь, Дж. Боулби говорит о том, что отношение ребёнка к матери связано не с удовлетворением сексуальных потребностей, а со

связью, обусловленной рядом врождённых инстинктивных реакций организма, необходимых для выживания. При этом главным фактором нарушения развития личности, по Дж. Боулби, является потеря материнской фигуры на ранних этапах жизни ребёнка. На протяжении первых месяцев жизни младенец учится распознавать особую фигуру, как правило, свою мать, с которой связано удовлетворение жизненно важных потребностей. В результате этого развивается сильная связь, стремление находиться во взаимности с ней. Её присутствие обеспечивает спокойствие и безопасность для ребёнка, если мать исчезает, он начинает ощущать первичную тревогу, которая не отождествляется ни с какой другой, и представляет собой сигнал вероятностной угрозы. Тревожность в данном случае выступает как страх сепарации от лица, которое осуществляет заботу и создаёт ощущение безопасности. Дж. Боулби отмечает, что поведение ребёнка, находящегося в условиях материнской депривации, – это последовательная смена фаз: протест – ребёнок настойчиво требует возвращения матери; отчаяние – потеря надежды о возвращении матери; отчуждение – ребёнок демонстрирует отрешённое поведение по отношению к матери [Цит. по 11].

Проблема депривации иначе рассматривается в рамках теорий научения.

В частности, как пишет в своем труде И.В. Дубровина, У. Деннис, наблюдая за детьми из детских учреждений, установил, что депривация – это не основной фактор задержки умственного развития ребёнка. Автор выявил связь между ограниченностью двигательной и познавательной активностью и поздним овладением практических умений [27].

В рамках психолого-медицинского подхода изучаются процессы этиологии, патогенеза и реабилитации депривации. Психологи и клинические психологи выделяют следующие виды депривации: сенсорная, двигательная и социальная.

Сенсорная депривация возникает в результате дефицита зрительных, слуховых, осязательных и других стимулов.



Двигательная депривация связана с ситуациями ограничения движения, возникающими в результате травм, болезней, инвалидности, тугом пеленании в младенческом возрасте и др.

Социальная депривация связана с нарушениями привычных социальных связей и возникает в результате разрыва привычного круга общения.

Изучая факторы депривации в детском возрасте, Й. Лангмейер и З. Матейчек выделяют две группы условий, вызывающих её. По определению авторов, условия – это «обеднённая среда», к которой относятся среда детских домов, больниц, интернатов и др. [Цит. по 46].

К первой группе относятся случаи, когда под воздействием внешних причин становятся недоступными социально-эмоциональные стимулы, необходимые для полноценного развития ребёнка.

Вторую группы составляют случаи, когда социально-эмоциональные стимулы, имеющиеся в семье, недоступны для ребёнка из-за внутренних конфликтов, психологических барьеров в отношении воспитывающих его лиц, что препятствует удовлетворению базовых потребностей ребёнка. Это наблюдается в семьях, которые воспринимаются внешне благополучными, но родители эмоционально холодны к ребёнку [Цит. по 46].

Д.С. Брунер считает, что депривация обуславливает поражение «более высокого» вида когнитивного учения: не формируются мыслительные схемы – необходимые схемы, с помощью которых ребёнок сохраняет и осуществляет перенос прежнего опыта на новые ситуации, и правила, необходимые для эффективного принятия решений [Цит. по 13].

В свою очередь, как пишет Е.Г. Алексеенкова, Д.Л. Гевирца, основываясь на общей теории оперантного обуславливания, изучал влияние социальной депривации на поведение ребёнка. По мнению автора, депривация возникает из-за отсутствия возможности для оперантного обуславливания, т.е. по причине недостатка контакта между социально желательными реакциями и подкрепляющими стимулами [4].

Как пишут в своем труде А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых, с точки зрения мотивационной теории, представителями которой являются Р. Липтон, С. Проувенс, Г. Шеффер и др., депривация рассматривается как результат ослабления интереса и усилий, возникающих вследствие недостатка социальных стимулов. При этом одной из причин замедления психического развития ребёнка является апатия и отсутствие активности из-за низкого уровня стимуляции со стороны окружающей среды [56].

С точки зрения Ч. Райкрофта, депривационный механизм включает в себя две возможные цепочки последовательности действий:

- 1) Фрустрация – агрессия – тревога – защита – торможение – возвращение вытесненного – формирование симптома;
- 2) Фиксация – замедленное развитие – устойчивость инфантильной потребности в материнской заботе, регрессивное поведение.

Итак, депривация, согласно точке зрения Ч. Райкрофта, заключается в нарушении, искажении, прерывании связи ребенка с семьей [Цит. по 60].

Как отмечает М.А. Жданова, современная семья находится под воздействием ряда негативных обстоятельств, провоцирующих возникновение стрессовых ситуаций по причине ухудшения материальных условий, смены места жительства, изменения социального и профессионального статуса родителей, повышение физических и психических нагрузок и т.д. [29].

Неблагополучие внутри семьи, по мнению Ф. Дольто, становится фактором социальной дезадаптации ребёнка и, как следствие, возникновения у него различных форм девиантного поведения [Цит. по 26].

Так, в исследовательской работе Дж. Боулби, данное предположение нашло свое подтверждение, так как в рамках изучения психологических причин девиантного поведения подростков, было выяснено, что по сравнению с контрольной группой, в группе девиантных подростков подавляющая часть испытуемых, обладающих значительно сниженными

показателями эмоционального развития, имеет в своем опыте длительный период разлуки с семьей в возрасте от рождения до 5 лет [Цит. по 11].

Важно отметить, что именно в подростковом возрасте проходят сложнейшие процессы взросления, перехода к этапу «взрослости». Деформация социального развития ребенка в данный период представляет собой существенное препятствие и влечет за собой ряд неблагоприятных последствий [9].

Так, А.М. Щербакова отмечает, что у подростков с депривацией, в будущем отмечается пассивное отношение к жизни в целом, проявляется «моральное иждивенчество» - психология потребительства [76].

А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых подчеркивают, что мотивационная сфера подростков с депривацией страдает. Так, у них в меньшей степени представлены мотивы, связанные с развитием личности [56].

По мнению Е.Г. Уманской, у депривированных подростков проявляется внутреннее чувство пустоты, одиночества, ненужности. У них преобладает ориентация на материальные и семейные ценности, так как ценности, которые реализованы менее всего в настоящем компенсируются благодаря желанию иметь их в скором будущем [68].

Т.И. Дьяконова отмечает у депривированных подростков более высокий уровень агрессии и тревожности [28].

По мнению И.Ю. Блясовой, основные факторы, которые препятствуют развитию личности и ее самореализации, это: семейные, психосоциальные, образовательные депривации. Как следствие, у подростков возникает девиантное поведение, асоциальные действия, агрессивное отношение к себе и социуму [8].

Л.Ф. Сенкевич, И.Ю. Кулагина и Л.В. Сенкевич отмечают у подростков с депривацией меньший уровень содержательности и глубины «образа я» [45].

Согласно культурно-исторической концепции развитие ребенка осуществляется благодаря механизму интериоризации культурно-

исторического опыта и социальных отношений. Взрослый оказывается тем важным и обязательным источником развития и передачи социокультурного опыта. Следовательно, задержка в развитии, депривация ребенка относятся к сфере дефицита контактов и общения с внешним миром [17].

По мнению М.И. Лисиной, контакт со взрослым в самом раннем периоде ребенка имеет важную роль для формирования потребности в общении и деятельности общения. Дети из детских домов, как она отмечает, отличаются бедностью и невыразительностью эмоциональных проявлений [50].

По мнению Й. Лангмейер и З. Матейчк, ограниченная возможность для усвоения автономной социальной роли может привести к депривации идентичности (социальной) ребенка [Цит. по 46].

Подростковый период является наиболее интенсивным для развития личности (самосознания, временной перспективы, самоопределения), представляет собой переходный этап от детства к взрослости, когда закладываются основы будущего психологического благополучия и личностной зрелости [53].

Развитие психологического, эмоционального, духовного, нравственного развития подростков занимает важное место в исследованиях современных психологов. Одним из наиболее сложных направлений в данной сфере являются отношения в семьях, где есть дети-подростки, их отношения с членами семьи, влияние внутрисемейных и социальных отношений на становление личности подростка, так как именно подростковый возраст является наиболее сложным и значимым в связи с тем, что активно перестраивается психика подростка [32].

Многие современные исследователи указывают на негативные аспекты воспитания детей в семьях с обедненным социальным окружением, одним родителем. Приводимые в литературе данные свидетельствуют о возникновении различного рода психологических проблем и нарушений у

дошкольников, младших школьников и подростков, воспитывающихся в монородительских, преимущественно «материнских» семьях [58].

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых и М.А. Егорова отмечают также такую отличительную особенность депривированных подростков, как ограниченность мотивации ситуацией актуальной жизнедеятельности, ориентированность на сегодняшний день либо ближайшее будущее, что демонстрирует наличие ограниченности временной перспективы [56].

По мнению Ю.А. Володиной, длительное присутствие стрессовых ситуаций оказывают на ребенка огромное деструктивное влияние, так порождается неуверенность в своих силах что-либо изменить, напряженность, нестабильность, поведение характеризуется стереотипностью, которое было сформировано в родительской семье [16].

Проанализировав научную литературу, посвященную изучаемой проблеме, можно сделать вывод, что самым важным и влиятельным фактором социализации, развитием личности подростков была и остается семья, социальное окружение, влияние которых человек испытывает раньше всего, когда он наиболее восприимчив. Условия, в которых живет семья, включая социальное положение, социальное окружение, род занятий, материальный уровень, уровень образования родителей и социального окружения, в значительной мере определяют жизненный путь ребенка, и во многом определяя перспективу собственного будущего.

Социальная депривация ограничивает условия усвоения социальных ролей, что оказывает крайне негативное влияние на развитие и формирование личности подростка. Процесс социализации непосредственно связан с формированием временной перспективы (реалистичная организация структуры времени, конкретное определение во времени жизненных целей и др.).

Таким образом, многие исследователи, не смотря на различия в подходах к рассмотрению феномена депривации, подчеркивают колоссальные негативные последствия депривационного воздействия, в

частности, проявляющиеся в подростковом возрасте при наличии любого вида депривации.

### **1.3. Психологические модели будущего времени у социально депривированных подростков**

В настоящее время в России увеличивается количество детей и подростков, воспитывающихся в неблагоприятных условиях: беспризорность, социальное сиротство, безнадзорность. Исследователи отмечают у таких детей низкий уровень и качество образования, негативные социальные связи, отсутствие психологической приспособленности к окружающей среде и условиям жизни [31].

Человек в юном возрасте очень восприимчив к среде вокруг, окружению и своему состоянию, он еще во многом не определен и чувствует себя неуверенно, уязвимо, часто чтобы заполнить хоть как-то образовавшуюся пустоту, вселить в себя частицу уверенности, он прибегает к деструктивным, но легко доступным средствам и способам.

Умение независимо найти и установить жизненные цели, эффективно владеть способностью к прогнозированию, а также содержать в образе мира богатую насыщенными событиями перспективу будущей жизни является крайне значимой составляющей психического здоровья личности. Время служит одним из серьезных резервов психической организации личности и ее самореализации в социуме [10].

В последние годы в психологической науке широко обсуждается вопрос несформированности у молодого поколения ценностного отношения к времени, неумения выстраивать временную перспективу, формулировать цели и задачи на будущее. Особо важное значение имеет изучение временной перспективы в подростковом возрасте, в рамках которого представление о собственном будущем, осознание прошлого и целеполагание представляют

собой основу личностного самоопределения и влияют на последующую жизнь личности [66].

Установлено, что сознательное развитие отношения личности к будущему наступает в подростковом возрасте. Нынешние подростки в обстоятельствах большой социальной динамики общественной жизни и неясных социальных изменений ощущают большие трудности в подборе стратегий конструктивного, а порой, и адекватного поведения, также эффективного целеполагания и нахождения смысла жизни.

Существенность временной перспективы, как преобладающего новообразования подросткового возраста, проявляется во внушительном влиянии на весь жизненный путь.

В этот возрастной период время становится ресурсом, которым можно управлять и распоряжаться [10].

Анализ психологических исследований указывает на то, что особенности восприятия и переживания времени осуществляют колоссальное влияние на мысли, поведение и организацию деятельности.

По мнению А.В. Рыжухина и Л.В. Зубова: «Формирование представлений о времени у детей является необходимой предпосылкой развития причинно-следственного и теоретического мышления, а также условием, обеспечивающим познавательную деятельность в целом» [34, с. 64].

С точки зрения О.Н. Кузнецова, важна целесообразность отражения времени в сознании. Так, адекватное отражение времени необходимо для эффективной адаптации человека к условиям динамически развивающейся среды [44].

По мнению Д.С. Брунер, депривированным детям чаще всего не хватает условий среды, в которой находится ребенок, для развития мышления, что опосредовало бы решение проблем и необходимо для эффективного контакта с социумом. Когда такой ребенок сталкивается с трудностями, то у него отсутствуют средства для переноса прошлого опыта

на актуальную ситуацию, т.е. стратегии действий и модели среды в когнитивном плане не развиты [Цит. по 13].

Данные новейших психологических исследований подтверждают мнение о том, что депривационная система отношений подводит к фиксации у подростков агрессивных установок к социальному окружению, что равным образом, провоцирует психологическое отчуждение, соответственно, способствует формированию различных видов отклоняющегося поведения [8].

Касательно специфики формирования и развития депривированной личности, И.В. Ярославская применяет термин «иррегулярное развитие», под которым понимает незрелость развития личности и психофизиологической деятельности организма, как итог его недостаточной для возраста сформированности в условиях обедненного социального воздействия [79].

Сухорукова С.С. отмечает, что по своему психическому развитию дети, воспитывающиеся в условиях депривации, качественно отличаются от ровесников, воспитывающихся в нормальных условиях. Автор отмечает, что воздействие депривации на протяжении длительного времени в период детства, обычно влечет за собой тяжелые последствия для интеллектуального и личностного развития, мало поддающиеся исправлению, что порождает также агрессивность, страх, недоверие, инфантилизм [66].

Модель будущего отражает некоторое абстрактное обобщение представлений о себе во временной перспективе. Это проективная работа сознания через ретроспективное вскрытие отличительного в человеческом опыте. Благодаря воображению «Я» перемещается в среду возможного опыта и, опираясь на наделенные знания о собственной личности, воссоздает проективные модели своего поведения и действий в будущем [Цит. по 75].

Особенностью модели будущего является то, что она представляет собой сплав чувств, эмоций, убеждений, ожиданий, воображения и поведенческих проявлений, действий относительно настоящего времени, тем



самым образуя многообразие индивидуальных представлений о себе в будущем.

Данный термин является интегративным сочетанием ряда черт конструируемого феномена «будущего» в сознании человека, он сугубо индивидуален и формируется когнитивными способностями и чувственными представлениями под влиянием внутренних или внешних мотивирующих факторов.

Модель собственного будущего влияет на построение определенных отношений с окружающим миром и самим собой, на поведение и деятельность в настоящем и даже в будущем взрослого человека. Важнейшими характеристиками модели будущего являются ее функции, структура и динамика. Нарушения структуры модели будущего в связи с сужением социального поля активности ребенка и ограничением возможностей для усвоения им социальных ролей затрудняют или препятствуют выполнению ее функций, что ведет к появлению различных расстройств и осложнений.

Структуру недостаточной сформированности представлений о будущем, выделяет Ю.Е. Сорокина:

- Когда сформированность иерархии ценностных ориентаций имеет низкий уровень, наблюдается неопределенность жизненного выбора, стремление реализоваться во всех областях.
- Когда выбираются неадекватные, недостижимые жизненные цели.
- Когда существует низкая степень конкретизации жизненных планов [64].

Совокупность представлений личности о прошлом, настоящем и будущем формируется в рамках опыта конкретных переживаний. Так, И.А.Ральникова приводит в пример, идею ценности времени, которая обусловлена наличием переживаний об упущенном, а уверенность в будущем формируется на основе переживаний прошлых успехов [61].

Е.И. Головаха в своих работах отмечает, что изменения личности подростка вследствие депривации влекут за собой искажение оценивания прошлого, восприятия настоящего и будущего [20].

По мнению К.А. Абульхановой, в конце подросткового возраста начинается главное определение жизненной позиции и жизненной стратегии личности [1].

Как отмечает С.С. Сухорукова, дети с депривацией трудно осваивают навыки продуктивного общения, их контакты с окружающими поверхностны и поспешны [66].

По мнению А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых, которые подчеркивают преобладание у депривированных подростков реакций враждебности, угроз и обвинений, авторы также отмечают, что в условиях депривации агрессивность выступает в качестве внешнего проявления специфического поведения, формирующегося в результате снижения уровня базового доверия к миру [57].

Так, С.С. Сухорукова отмечает, что при сравнении временной перспективы подростков с депривацией из контрольной группы, отмечается более глубокая временная перспектива у последних, в то время как у депривированных подростков преобладают мотивы настоящего времени, либо ближайшего будущего, в то время, как мотивы отдаленной перспективы практически не выражены. Также автор обращает внимание, что у депривированных подростков затруднена способность к самостоятельной организации своего времени, нет стремления к планированию и созданию собственного будущего [66].

В своем исследовании Е.Б. Агафонова отмечает, что образ будущего у подростков с депривацией представляется более негативным, менее сформированным, что является отклонением от позитивного образа будущего. Также автор отмечает наличие взаимосвязи между типом семейной депривации и специфическими деформациями образа будущего:

– у подростков, потерявших отца, выявлен негативный образ будущего в совокупности с пассивной защитой и внешним равнодушием к собственному будущему;

– у подростков из разведенных семей отмечается негативное восприятие будущего и множественность его образов, которая проявляется в амбивалентности эмоциональной и когнитивной сфер;

– у подростков из семей с матерью-одиночкой отмечается отсутствие сформированности образа будущего и нереалистичность его представлений, низкая степень ориентированности на социальные достижения, а также трудности антиципационно-прогностической деятельности [3].

Согласно результатам исследования, проведенного В.А. Карнауховым и О.С. Золотухиной, депривированные подростки воспринимают будущее как пассивное, пустое, застывшее, для таких подростков будущее носит преимущественно отрицательный характер. Также было выяснено, что у испытуемых по отношению к будущему преобладают негативные ожидания, планы на будущее не имеют под собой реальной опоры в настоящем и не подкреплены личной ответственностью за их реализацию. Временная перспектива для депривированных подростков ориентирована на события прошлого в 45% случаев, на настоящее время – в 28% случаев и 22% - на восприятие будущего [33].

Таким образом, авторы отмечают преобладание у депривированных подростков негативных ожиданий по отношению к образу будущего, отсутствие склонности к построению оптимистичных планов и постановки целей и задач, отсутствие опоры в настоящем для планов на будущее. Важно отметить, что в большей степени временная перспектива подростков с социальной депривацией ориентирована на события прошлого.

Человеческая жизнь наполнена ситуациями, событиями и реакции поведения человека, его действие обуславливает дальнейшую судьбу. В результате анализа исследований было определено, что выбор жизненного

пути осуществляется в раннем детстве при недостаточности знаний и личного опыта, последующие институты социализации не приносят вклад к осуществлению выбора жизненных стратегий и тем самым, оставляя тревожность, неуверенность, незнание человека о своем будущем [23].

Итак, можно сделать вывод о том, что для депривированных подростков в большей степени характерна ориентированность на настоящее или прошлое время, низкий уровень или полное отсутствие сформированности образа будущего. Множественность его образов и отсутствие реальной опоры образов на настоящее, или уже имеющийся опыт и представления, внешнее равнодушие к собственному будущему и пассивная защитная реакция. Все это позволяет сделать заключение о том, что подросткам с социальной депривацией, и даже вне зависимости от типа депривации, необходима психологическая помощь в коррекции модели будущего, путем конструирования условий для развития умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни, что способствует формированию позитивной модели будущего.

## **ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков**

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

Изучив теоретическую разработанность проблемы исследования психологической коррекции моделей будущего у социально депривированных подростков, мы пришли к выводу, что данная исследовательская проблема не реализована в полной мере и нуждается в дальнейшем ее исследовании. Для решения этой задачи нами было организовано и проведено эмпирическое исследование проверки эффективности психологической коррекции выявленных моделей будущего собственной жизни у социально депривированных подростков в рамках данной работы.

**Цель исследования** – разработка и проверка эффективности программы психологической коррекции на основе выявленных моделей будущего собственной жизни у социально депривированных подростков.

В нашем исследовании была выдвинута гипотеза о том, что в модели будущего у социально депривированных подростков, преобладают: отсутствие ясных целей, низкая осмысленность жизни, негативные ожидания по отношению к собственному будущему, короткая субъективная протяженность модели будущего, ориентация на события прошлого и настоящего. Включение подростков в программу психологической коррекции модели будущего путем конструирования условий для развития умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни способствует формированию позитивной модели будущего.

Исходя из проблемы, цели, гипотезы и предмета исследования были определены следующие задачи:

1. Выявить и определить модели будущего времени собственной жизни у социально депривированных подростков;

2. Разработать, внедрить и проверить эффективность программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков.

Экспериментальное исследование имело несколько этапов реализации:

1 этап констатирующий – организация при помощи психодиагностических средств и выявление социально депривированных подростков с разными вариантами моделей будущего собственной жизни.

2 этап формирующий – разработка и внедрение программы психологической коррекции, направленной на формирование позитивной модели будущего собственной жизни у социально депривированных подростков.

3 этап контрольный – оценка эффективности программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков. Применение аналогичных психодиагностических средств, что и на 1-ом констатирующем этапе исследования.

Экспериментальное исследование было сформировано при помощи квазиэкспериментального плана для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием:

$$\begin{array}{ccc} O_1 & X & O_2 \\ O_3 & & O_4 \end{array}$$

Где  $X$  – воздействие,  $O_1$  - предварительное тестирование экспериментальной группы до воздействия,  $O_2$  – итоговое тестирование экспериментальной группы после воздействия,  $O_3$  - предварительное тестирование контрольной группы,  $O_4$  - итоговое тестирование контрольной группы.

Исследовательская работа проходила на базе учреждения – Областное специализированное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения (ОСГБУСОССЗН) «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в

г. Белгород. В исследовании участвовали 36 подростков в возрасте от 12 до 16 лет.

Группы исследования были сформированы путем применения действия случайного отбора или, так называемой, таблицы случайных чисел.

Экспериментальная группа (ЭГ) составила 18 человек. В течение 1 месяца 2 раза в неделю проводились специально организованные занятия продолжительностью 120 минут.

Контрольную группу (КГ) составили подростки 18 человек. С данной группой не проводились специально организованные занятия.

При реализации эмпирического исследования использовался комплекс психодиагностических средств, методы и методики, выбор которых определялся теоретическими положениями, целью, предметом, задачами и планом исследования: беседа, проективные и стандартизированные методики. Испытуемым была предложена батарея методик с целью изучения вариантов моделей будущего собственной жизни.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методики:

1. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л.С.);
2. Методика «Твоя линия жизни» (А.А. Кроник);
3. Методика «Незаконченные предложения» (Ж. Нюттен);
4. Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
5. Тест «Смыслоразностные ориентации» (Д.А. Леонтьев)
6. Беседа.

Описание психодиагностических средств:

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л.С.).

Целью методики является исследование психологического времени личности, а также выявление внутреннего благополучия, представлений о

себе во временной перспективе, самооотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Инструкция: «На листе бумаги, разделённом на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, когда вырастишь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь».

Обработка результатов производится с помощью таблицы, в которую заносятся 5 психологических характеристик:

– Чувство самооценности, высота самооценности («Самоценность»).  
Анализируется рисунок «Я сейчас».

– Лёгкость в установлении контактов, в общении («Контакты»).  
Анализируется рисунок «Я сейчас».

– Наличие эмоционального, психического комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства («Комфорт»). Анализируется рисунок «Я сейчас».

– Адекватность половой идентификации («Пол»). Анализируется все рисунки.

– Адекватность возрастной идентификации («Возраст»).  
Анализируется все рисунки (Приложение 1).

Методика «Твоя линия жизни» (А.А. Кроник).

Целью данной методики является изучение субъективной картины жизненного пути респондента.

Данная методика была разработана А.А. Кроником (1993 г.) в контексте психобиографического подхода изучения личности как инструмента, позволяющего распознать субъективно воспринимаемые (предвосхищаемые) респондентом значимые, переломные моменты своего прошлого и будущего и позволяющий на основании этого определить историю жизни респондента и специфику его временной перспективы.



Построение субъективной картины жизненного пути предполагает экспликацию представлений респондента о своем прошлом, настоящем и будущем времени жизни[20].

Имеются разные формы этой методики. В данном исследовании мы использовали бланковый вариант.

По инструкции к методике респондент должен на чистом листе бумаге начертить линию от 0 до 100, как обозначение продолжительности жизни. Далее нужно отметить на ней момент настоящего времени, а затем отложить самые важные события своего прошлого и предвосхищаемые значимые события будущего, указав рядом с каждым собственным возрастом, в котором с ним случилось или только еще произойдет названное событие.

Диагностические показатели: субъективная насыщенность прошлого и будущего – количество значимых событий перечисленных в них, субъективная длительность прожитого отрезка жизни – длина отрезка линии жизни от рождения до актуального возраста; отмеченные различные нормативные, типичные и уникальные события в прошлом и в будущем, возраст наступления каждого из них; анализ событийной насыщенности отдельных возрастных периодов.

Результаты данной методики могут быть подвергнуты как количественной, так и качественной обработке (Приложение 2).

Методика «Незаконченные предложения» (Ж. Нюттен).

Целью данной методики является определение глубины временной перспективы, ее структурированности и конкретных мотивов.

Разработал данную методику Ж. Нюттен в 1980 году. Адаптацию методики произвела Н.Н. Толстых (1988 г.).

В основу концепции методики легли теоретические положения о том, что события имеют собственные временные знаки, которые располагаются во временной перспективе, подобно тому, как другие объекты, существующие в пространстве, находятся во временной перспективе.

Нахождение во внутреннем плане сознания индивида этих разноудаленных объектов тем самым строит временную перспективу [Цит. по 55].

Исходным положением данной методики является проективный метод завершения незаконченных предложений. Такой метод позволяет получить много информативные ответы о личностных мотивах и о временной разбросанности конкретных мотивов .

Материал методики состоит из незаконченных предложений. Для изучения мотивации измеряется будущее. В первой серии содержатся предложения, сформулированные в положительной форме или положительные индукторы («Я хочу...» и т. д.), во второй - отрицательные индукторы («Я не хочу...» и т. д.). Одна из разновидностей методик представляет сокращенный вариант – 20 и 10 (всего 30) предложений. Определяется временной код, который позволяет измерить глубину временной перспективы, и код анализа содержания мотивов.

Материал, полученный посредством завершения предложений, дает возможность судить о глубине временной перспективы, ее структурированности, а также о конкретном содержании мотивов человека (Приложение 3).

Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин).

Целью данной методики является исследование оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий.

Тест диспозиционного оптимизма является наиболее широко используемой методикой для диагностики индивидуальных различий в оптимизме. Он был предложен американскими психологами Майклом Шейером и Чарльзом Карвером в 1985 г. как методика, диагностирующая диспозиционный оптимизм, имеющий большое значение для физического и психического здоровья. Оптимизм в этом понимании представляет собой обобщенные ожидания того, что в будущем будут скорее происходить

хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно собственного будущего.

В основу теста положена модель саморегуляции, согласно которой человек выполняет действие, направленное на благоприятное прохождение проблем и трудностей для достижения определенных целей, едва лишь до тех пор, пока его ожидания будущих достижений позитивны. Когда человек не уверен в позитивном достижении своей цели, то он, скорее всего, будет откладывать и избегать возможности ее достижения. В данном случае у человека возникает негативный аффект, а в противоположном варианте ожиданий будущих событий такой человек будет испытывать позитивный аффект.

Данный тест может быть использован для анализа ситуативных вариаций в ожиданиях под действием многообразных событий, так и для анализа индивидуальных особенностей. Для обозначения индивидуальных особенностей специально внедряется переменная диспозиционного оптимизма. Она расшифровывается, как устойчивая личностная характеристика, выражающая позитивные ожидания относительно собственного будущего человека и проявляется в его активной деятельности.

В адаптации Т.О. Гордеева, О.А. Сычева, Е.Н. Осина (2012 г.), тест содержит двенадцать утверждений и пять вариантов градации ответа (Приложение 4).

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьев.

Данная методика направлена на выявление смысла жизни, который направлен на будущее – цели, настоящее – процесс, и прошлое – результат, или, на все три временные сферы жизни человека.

Методику адаптировал Д.А. Леонтьев (1988 г.) на основе перевода К. Муздыбаева теста Дж. Крамбо и Л. Махолика «Цель в жизни». За основу теории взяли положения В. Франкла, психология логотерапии, поиск смысла жизни.

Д.А. Леонтьев говорил, что смысловая сфера человека обеспечивается благодаря специально организованным смысловым образованиям и связям друг с другом, выполняющих смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех аспектах. Смысложизненные ориентации это, ориентир для человека, его маячок света в тумане, это его стремления, увлечения, интересы, цели, самоопределение, развитие, формы поведения, связанные с выбранными целями и задачами, энергия на достижение и реализацию поставленных целей и пр. [48, с. 78].

Смысложизненные ориентации – это направленность человека на успех в смысложизненных ценностях и смысла жизни. Эта направленность образует систему отношений к миру, себе и другим. А также определяет цели, задачи, характер деятельности и поведение личности.

Пять субшкал выделяют в тесте, образующих три конкретных смысложизненных ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией. Другие два конкретных аспекта локуса контроля: локус контроля-Я, локус контроля-жизнь [49].

Тест имеет 20 пар диаметральных утверждений, отражающих факторы осмысленности жизни личности. Жизнь может быть осмысленной при наличии жизненных целей, удовлетворении их, реализации, и уверенность в способности ставить перед собой цели и задачи, а также добиваться результатов. Стоит отметить, что значимым является соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. В жизни человек делает каждый раз определенный выбор в настоящем моменте. Основой любого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность актуализированных выборов строит, как и «прошлое», которое уже произошло и неизменно, вариациям подвержены его интерпретации. Так и «будущее» объясняется совокупностью потенциальных, ожидаемых результатов усилий, осуществляемых в настоящий момент, поэтому будущее остается всегда открытым. Различные варианты ожидаемого будущего имеют

разную мотивирующую притягательность для человека. Интерпретация результатов осуществляется по специальному ключу к тесту (Приложение 5).

#### 6.Беседа.

Беседа – это частично стандартизированный метод сбора информации, на основе ответов респондента, полученных в рамках темы исследования с помощью специально поставленных вопросов.

Цель беседы: сбор информации об особенностях восприятия и оценки времени подростками, степени сформированности и эмоционального отношения к модели будущего собственной жизни.

Вопросы способствуют выявить:

1. Отношение к времени: как распределяет время, как ощущает время, какие временные предпочтения существуют, уровень ответственности ко времени.

2. Отношение к себе, во временной перспективе: какое временное пространство преобладает, какая направленность, какая длительность, какое представление о себе в прошлом, настоящем и в будущем.

3. Ценностно-смысловая сфера: цели, жизненные смыслы, приоритеты, ставит ли подросток цели, как реализует, какие действия делает, какой смысл придает им, отношение к поставленным целям, как реализует во времени.

4. Оценка поступков и сформированность прогностической деятельности: отказ от определенных действий, оценка уже существующих или возможных поступков, определение понимания последствий своих поступков.

5. Модель будущего подростка: ее сформированность, уровень представлений и чувственное отношение – негативная, нейтральная, положительная: «Каким ты будешь? Какие будущие события для тебя значимы? Насколько по длительности распространяется планирование жизни? Какие эмоции и ощущения вызывает модель будущего собственной жизни?» (Приложение 6).

Таким образом, диагностический материал отвечает требованиям исследования, он направлен на изучение особенностей будущего времени у социально депривированных подростков.

Достоверность результатов исследования обеспечивается с использованием средств статистической обработки данных, а также надежностью диагностических средств.

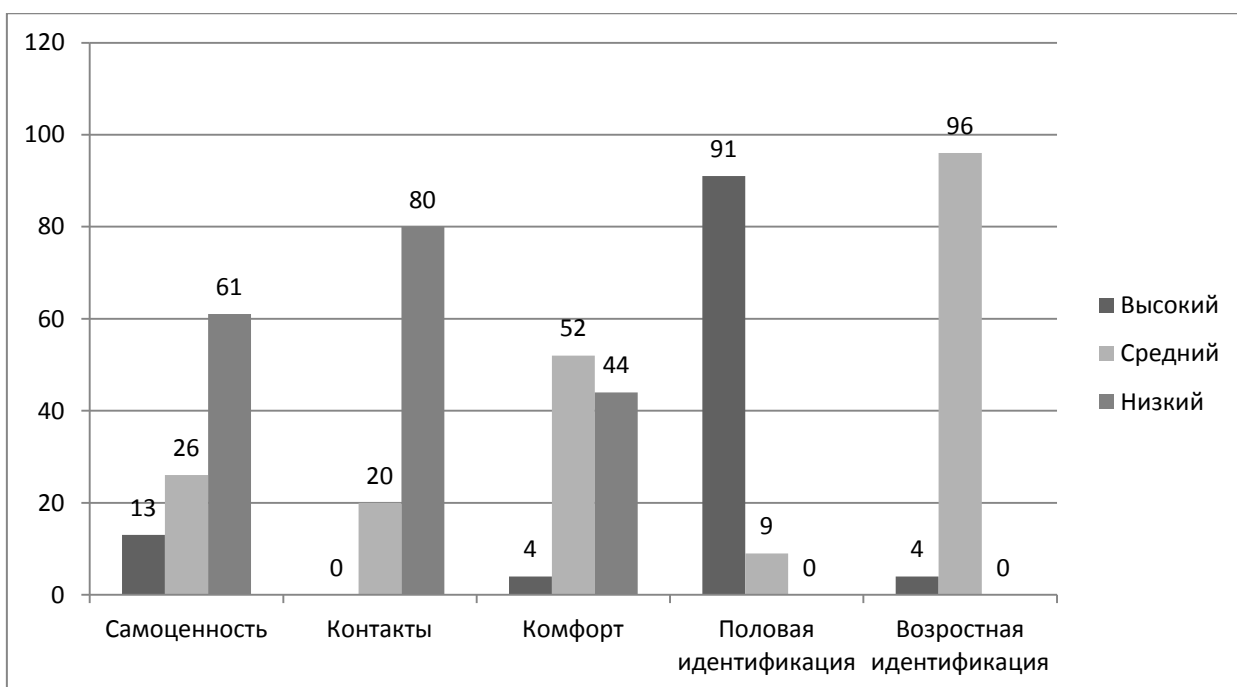
Для статистической обработки результатов эмпирического исследования неоднократно использовались такие методы математической статистики, как:

- Абсолютная и относительная частота – проценты;
- Критерий t-Стьюдента для независимых выборок.

Обработка количественных данных реализовывалась при помощи статистической программы вычисления IBM SPSS Statistics Base 22.0.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

В соответствии с задачами исследования мы рассмотрели модели будущего времени собственной жизни у социально депривированных подростков. Для изучения данного феномена, выборка была разделена на 2 группы по 18 человек в каждой: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы (Рис.2.2.1.).



**Рис.2.2.1. Показатели внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента, в %)**

Можно заметить, что по показателю «Самоценность» в данной группе большинство депривированных подростков имеют низкий уровень (61%). И значительно меньше респондентов имеют средний уровень (26%) выраженности показателя «Самоценность». Это означает, что у них низкий уровень самоотношения, заниженная самооценка.

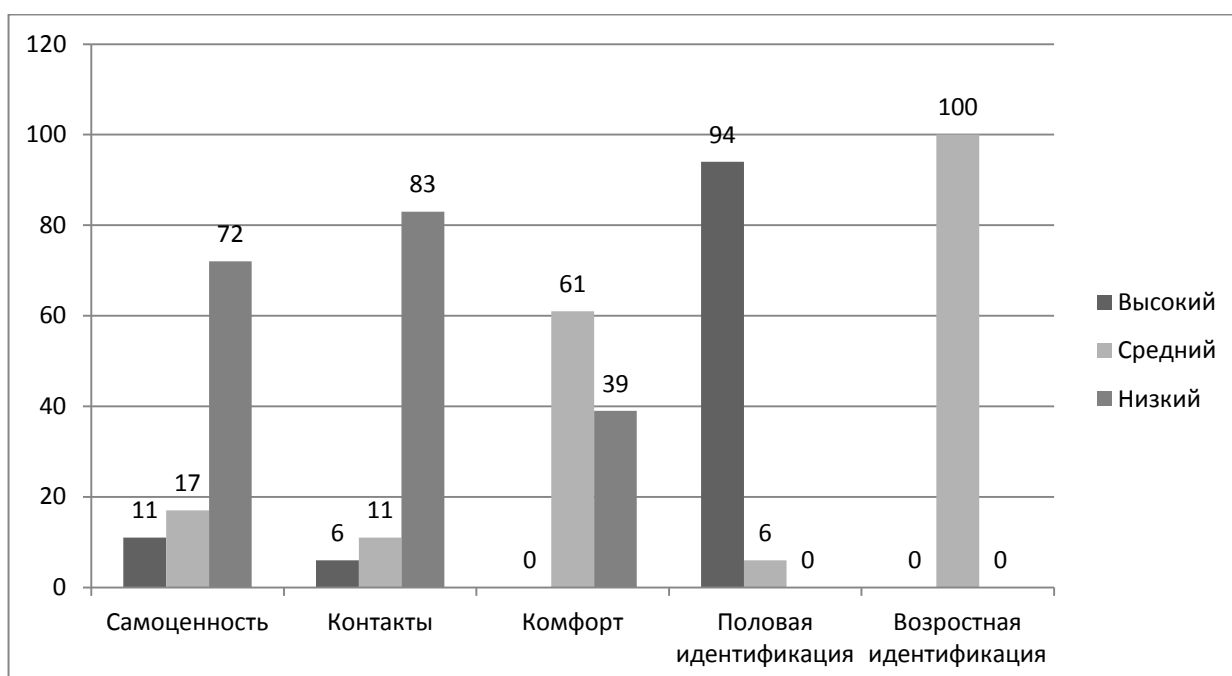
По показателю «Контакты» большинство депривированных подростков имеют низкий уровень (80%). Средний уровень выраженности показателя «Контакты» имеют лишь несколько респондентов (20%). Это может свидетельствовать о скудности в социальных контактах, закрытости в общении, избегании в установлении новых контактов у депривированных подростков.

Показатель «Комфорт» большинство депривированных подростков имеют средний (52%) и низкий (44%) уровень. Это означает, что они склонны испытывать тревожность, беспокойство, дискомфорт.

По другому показателю, «Половая идентификация» большинство депривированных подростков имеют высокий уровень сформированности (91%).

Показатель «Возрастная идентификация» у депривированных подростков в значительной выраженности имеет средний уровень сформированности (96%).

Далее рассмотрим результаты выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков в контрольной группе (Рис.2.2.2.).



**Рис.2.2.2. Показатели внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента, в %)**

Можно отметить, что по показателю «Самоценность» в данной группе исследования большинство депривированных подростков имеют низкий уровень (72%). И небольшое количество респондентов имеют средний уровень (17%) выраженности по показателю «Самоценность». Эти данные говорят нам о низком уровне сформированности самоотношения и заниженной самооценке у подростков.



Показатель «Контакты» у большинства депривированных подростков обладает низким уровнем (83%). Средний уровень выраженности данного показателя имеют лишь несколько подростков (11%). Полученные данные предоставляют нам возможность говорить о скудности проявления социально депривированных подростков в социальных контактах, закрытости в общении, избегания в установление новых контактов.

По показателю «Комфорт» большинство депривированных подростков имеют средний уровень выраженности (61%). Низкий уровень выраженности данного показателя имеет небольшое число респондентов (39%). Это говорит о том, что такие подростки могут чаще испытывать тревожность, беспокойство, дискомфорт.

По следующему показателю, «Половая идентификация», большинство депривированных подростков обладают высоким уровнем сформированности половой принадлежности (96%).

Последний показатель, «Возрастная идентификация» у депривированных подростков имеет средний уровень сформированности (100%).

Анализируя результаты исследования в контрольной группы, можно наблюдать их некоторую идентичность с экспериментальной группой, со статистически приемлимыми погрешностями. Можно заметить, что низкая самооценка преобладает в контрольной группе, как и в параметре «Контакты». Значение комфорта для контрольной группы более велико, чем в экспериментальной группе. Остальные параметры, такие как половая и возрастная идентификация не обладают существенными различиями между группами исследования.

Статистически значимых различий в двух группах исследования не обнаружено. Это говорит о том, что для социально депривированных подростков характерна несформированность самооценности, положительного отношении к себе, присутствует тревожность, и дискомфорт, обедненность сферы коммуникации и взаимодействия с социумом. Так, представления о

себе подростков во временной перспективе малоблагополучны, отличаются неадекватностью, в большинстве случаев не сформированы и в меньшей степени компенсаторно идеализированы, на таких рисунках подростки изображают счастливую семью, много детей и материальные ценности, такие как «свой дом», «машина».

Рассмотрим результаты выраженности субъективной протяженности модели будущего у социально депривированных подростков в экспериментальной группе (Рис.2.2.3.).



**Рис.2.2.3. Показатели субъективной протяженности модели будущего (в зависимости от событийной насыщенности жизни) у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента, в %)**

Анализ показателей позволил сделать нам следующие выводы, касающиеся вопросов исследования протяженности жизненной перспективы в рамках сравнения ближайшей жизненной перспективы (1 год), средней жизненной перспективы (5 лет) и дальней жизненной перспективы (10-15 лет вперед).

Так же, с помощью данного исследования удалось проанализировать наполняемость интервалов важными жизненными событиями, и увидеть отношения испытуемых к прошлому, настоящему и будущему.

По результатам исследования было проведено сравнение ближней жизненной перспективы на 1 год, средней жизненной перспективы 5 лет и дальней жизненной перспективы - последующие десятилетия 10 – 15 лет.

Большинство депривированных подростков видят и планируют свою ближнюю перспективу на 1 год (50%), а на среднем уровне видят свою перспективу на 1 год небольшое количество респондентов (28%) и еще меньше респондентов имеют низкий уровень представлений о будущем на 1 год (22%). Далее, на среднем уровне, находится преобладающее большинство респондентов группы исследованная, которые видят и планируют свою временную перспективу на 5 лет вперед (55%), группа с низким уровнем представлений о своей будущей перспективе жизни на 5 лет составляет небольшое число респондентов (28%), а высокий уровень представлений о будущем на 5 лет вперед имеют гораздо меньше респондентов (17%). Не видят дальнюю перспективу на 10-15 лет жизни большинство депривированных подростков (72%), на среднем уровне дальнюю перспективу видят и планируют всего лишь ограниченное количество респондентов (16%), высокий уровень представления о дальней перспективе имеет совсем небольшое количество подростков (12%).

Анализируя полученные результаты и беседу, мы определили, что у большинства испытуемых прошлое содержит в себе важные события (учеба в начальной школе, приобретение школьных друзей, увлечения, хобби, праздники и т.д.), которые в свою очередь несут общую позитивную оценку данного отрезка жизненного пути. Прошлое наполнено оптимизмом и стабильностью. У подростков мы замечаем идеализированные воспоминания о событиях прошлого, травмирующие события их жизни вымещаются.

Что же касается настоящего времени, респонденты описывают события настоящей жизни, оценивая их как негативно влияющие,

инициируемые другими людьми. Это говорит об отношении к данному периоду жизни, как к грустному, тревожному, нестабильному, неконтролируемому.

На фоне общей позитивной оценке прошлого, неоднозначного отношения к настоящему, депривированные подростки оценивают свое будущее неопределенно, представляют его стандартным – «учеба, армия, семья, дети, работа, смерть» и события собственного будущего эмоционально скудны, не насыщены.

Далее рассмотрим результаты выраженности субъективной протяженности модели будущего у социально депривированных подростков в контрольной группе (Рис.2.2.4.).



**Рис.2.2.4. Показатели субъективной протяженности модели будущего (в зависимости от событийной насыщенности жизни) у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента, в %)**

Ближнюю перспективу в течение 1 года опрошенные группы исследования оценивают более ясно и на высоком уровне (44%), небольшое количество подростков представляют ближнюю перспективу на среднем (28%) и низком уровне (28%). Перспектива на 5 лет у депривированных

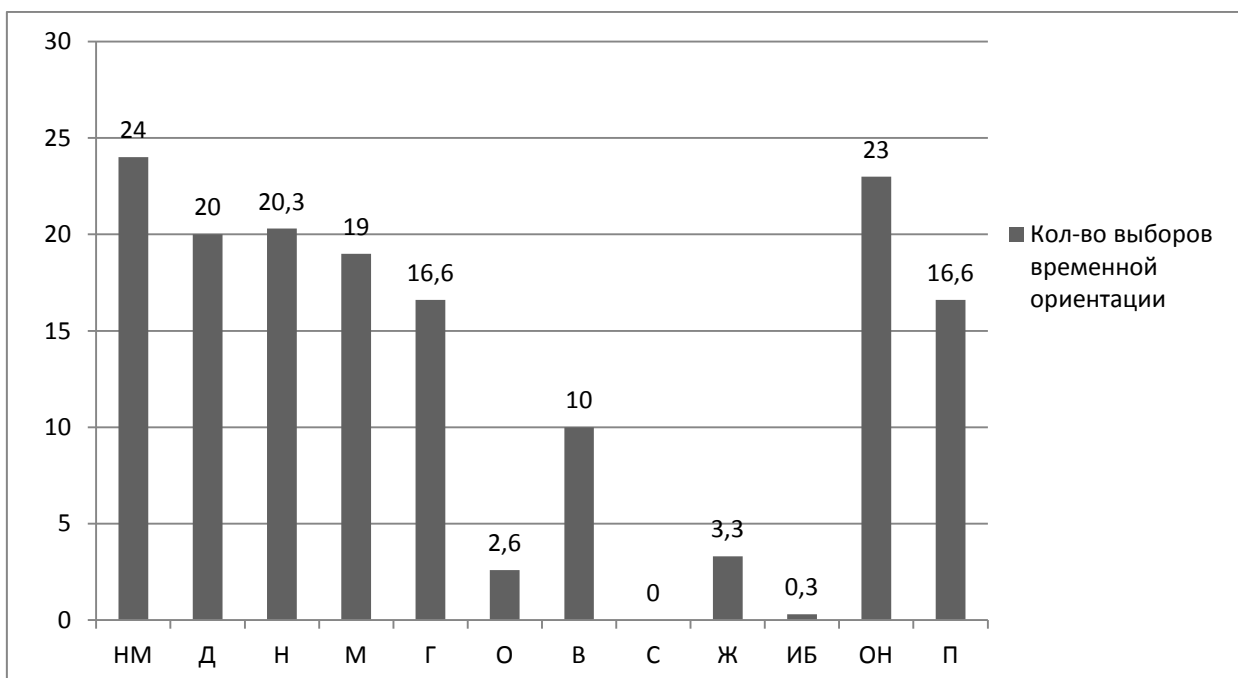
подростков, имеет в большинстве, средний уровень представлений о собственном будущем (55%), низкий уровень имеет небольшая группа депривированных подростков (34%), высокий уровень представлений о перспективе своей жизни на 5 лет является не преобладающим в группе исследования (11%). В параметрах, дальняя перспектива у контрольной группы преобладает низкая оценка (72%), средний уровень представлений о будущей жизни на 10-15 лет имеет ограниченное число испытуемых (22%) и на высоком уровне находится наименьшее число подростков (6%).

В итоге, события прошлого депривированные подростки оценивают, как благополучное время наполненное оптимизмом и стабильностью. Будущее оценивается как непонятное, не определенное на дальнюю перспективу жизни. А события настоящей жизни оцениваются как, негативно влияющие на жизнетворческие силы личности, ограничивающие возможности.

Статистически значимых различий между группами исследования по показателям субъективной протяженности временной перспективы на 1 год, 5 лет и 10-15 лет жизни выявлены не были.

Таким образом, произведенная оценка, определения субъективной протяженности модели будущего собственной жизни у социально депривированных подростков имеет в значительной степени низкие и средние значения. Субъективная протяженность модели будущего у данной группы подростков распространяется не более чем на 5 лет, дальнейшее представление о будущем собственной жизни у участников исследования не проявлено в полной мере. Наиболее детализированным у большинства депривированных подростков, содержательно наполненным и планируемым оказался прогнозируемый период на 1 год жизни, который не подкрепляется активной деятельностью по реализации намерений. Следовательно, можно сделать вывод, что у депривированных подростков преобладает короткая субъективная протяженность модели будущего собственной жизни.

Рассмотрим результаты выраженности субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков в экспериментальной группе (Рис.2.2.5.).



*Примечание: НМ – Настоящий момент, Д – День, Н – Неделя, М – Месяц, Г – Год, О – Обучение, В – Взрослость, С – Старость, Ж – Жизнь, ИБ – Историческое будущее, ОН – Открытое настоящее, П – Прошлое.*

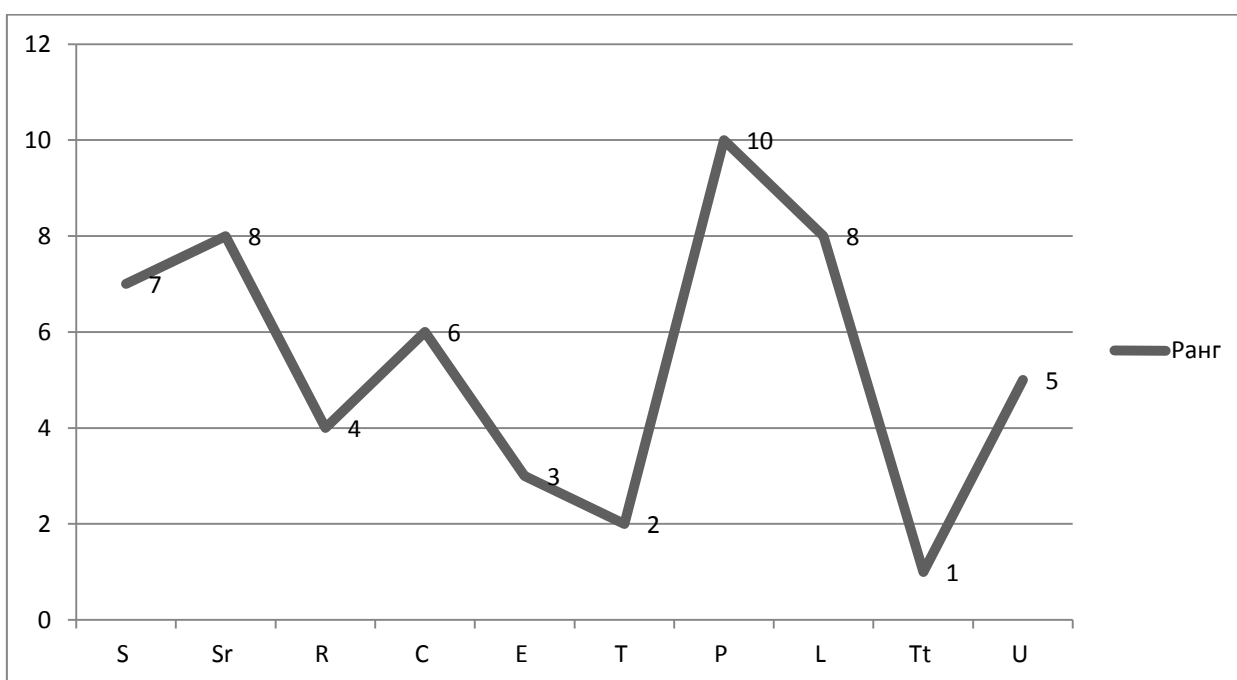
**Рис.2.2.5. Показатели структурных компонентов временной перспективы у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента, в %)**

Наименьшее количество ответов получили параметры «Жизнь» (3,3%), «Старость», «Историческое будущее» (0,3%), «Взрослость» (10%) и «Обучение» (2,6%). Это можно объяснить тем, что подростки в целом ориентированы на удовлетворение «сегодняшних» потребностей и преобладающая часть мотивационных объектов распределена в данной временной перспективе, такие параметры, как «настоящий момент» (24%), «День» (20%), «Неделя» (20,3%) «Год» (16,6%) и «Прошлое» (16,6%) являются значимыми для подростков.

Высокие показатели достигнуты в параметре «Открытое настоящее» (23%), подростки стремятся приобрести или изменить какие-либо качества в себе, не ставя специально для этого никаких временных ограничений.

При этом сроки достижения целей в настоящем и ближайшем будущем у подростков представлены слабо и непланомерно.

Далее был проанализирован содержательный аспект, приписывающий мотивационным объектам и характеру активности подростка мотивационную категорию. Мы исходили из 10 главных категорий, имеющих принципиальное значение для кодирования содержательной стороны целей деятельности подростка (Рис.2.2.6.).



*Примечание: S – личность самого субъекта, SR – самореализация, R – активность, C – контакты с другими, E – познание, T – трансцендентные темы, P – обладание материальными ценностями, L – отдых, Tt – процедура тестирования, U – не классифицируемые ответы.*

**Рис.2.2.6. Показатели содержательного аспекта временной перспективы у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента, в баллах)**

Анализ показателей содержательного аспекта временной перспективы у депривированных подростков, исходя из средних значений, позволил проранжировать мотивационные категории и характер активности в соответствии со значимостью распределения встречаемости данных сфер.

Так, наибольшую частоту встречаемости имеют мотивационные объекты, которые связаны со стремлением к обладанию материальными

ценностями (44,8%), активностью, которая связана с развлечениями (12,7%) и активностью, которая связана с самореализацией (12,4%).

Это можно объяснить тем, что в подростковом возрасте особое место занимают развлечения, которые связаны с удовлетворением потребностей в настоящий момент. И большое значение для депривированных подростков имеет материальное благополучие, в связи с тяжелыми социальными и материальными условиями их жизни.

Личность депривированных подростков устремлена на собственное совершенствование и обладание внутренними качествами, которые отвечали бы требованиям определённой субкультуры.

Во-первых, это аспект возраста, особая сензитивность которого вызвана потребностью к самосовершенствованию и самореализации.

Во-вторых, пубертатный аспект, направленный на потребность любить, быть счастливыми, любимыми, иметь хороших друзей. Почти на таком же уровне выражены эгоцели, то есть мотивационные объекты, относящиеся к некоторым аспектам личности самого субъекта (9,6%)

Активность субъекта сосредоточена и связана на собственной личности, своих желаниях и их исполнений в контексте собственного «Я» («найти свое Я», «делать все так, как я думаю», «чтобы все было по-моему»).

В профиле устанавливающих цель депривированных подростков менее представлены такие категории, как общение, контакты с окружающими (8,7%). Наименьшую частоту встречаемости имеют мотивационные объекты, имеющие отношение к учебно-профессиональной активности (профессиональные цели) (5%), познавательно-исследовательской активности (когнитивные цели) (0,9%), что возможно станет основным фактором заниженной успешности обучения подростков; и религиозно-философским проблемам (0,18%).

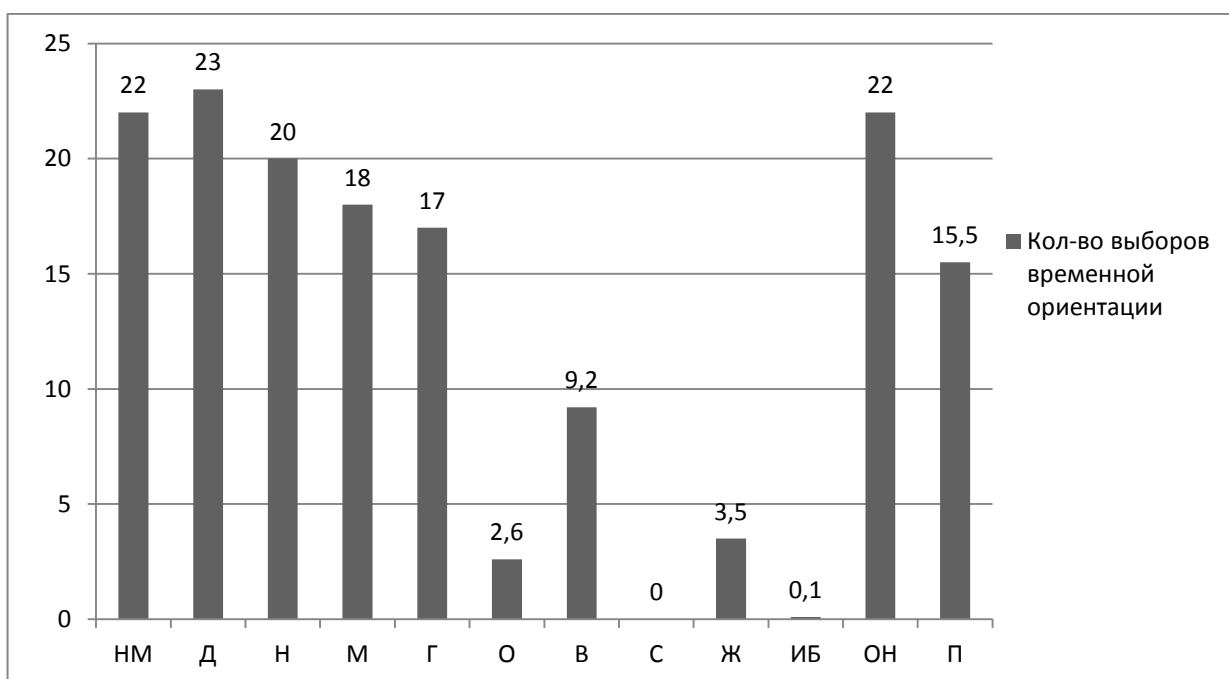
Рассматривая индивидуальный профиль депривированных подростков, следует отметить, что целеполагание имеет большой разброс. Большинству респондентов присущ весьма низкий уровень целеполагания: наличие



глубокой временной перспективы с выраженной дифференциацией, где преобладающими являются профессиональные и учебные цели отсутствуют. Трансперспектива депривированных подростков развита слабо.

Для определённой части депривированных подростков характерна временная перспектива, где цели слабо дифференцированы и доминирующими являются цели самореализации, что указывает на начальный период формирования трансперспективы личности.

Рассмотрим результаты выраженности субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков в контрольной группе (Рис.2.2.7.).



*Примечание: НМ – Настоящий момент, Д – День, Н – Неделя, М – Месяц, Г – Год, О – Обучение, В – Взрослость, С – Старость, Ж – Жизнь, ИБ – Историческое будущее, ОН – Открытое настоящее, П – Прошлое.*

**Рис.2.2.7. Показатели структурных компонентов временной перспективы у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента, в %)**

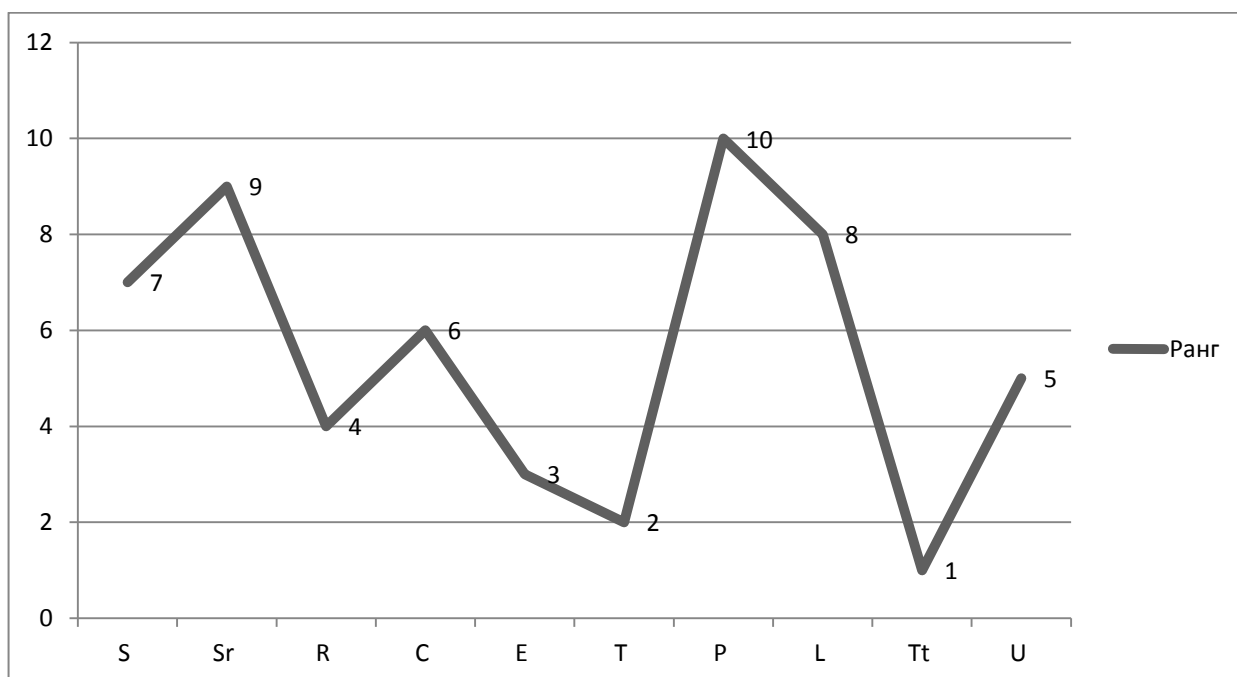
При анализе результатов выраженности субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности в контрольной группе были выявлены, в целом, сходные показатели, что и у экспериментальной группы

до проведения эксперимента. Аналогично с экспериментальной группой преобладают параметры «День» (23%), «Настоящий момент» (22%), «Неделя» (20%), «Месяц» (18%) и реже выделяется показатель «Год» (17%).

Показатели «Открытое настоящее» (22%) и «Прошлое» (15,5%) имеют высокие результаты, что говорит о направленности подростков изменить что-то в себе в течение любого промежутка времени, но тем самым не ставя перед собой это, как конкретную задачу с планомерным решением.

Чаще всего ответы подростков связаны с ближайшим временным диапазоном и содержат такие ответы, как «хочу домой», «не хочу быть тут», «уйти из центра», «хочу погулять во дворе», «закончить школу».

Вслед за этим, был проведен анализ содержательного аспекта мотивационных объектов у контрольной группы (Рис.2.2.8.).



*Примечание: S – личность самого субъекта, SR – самореализация, R – активность, C – контакты с другими, E – познание, T – трансцендентные темы, P – обладание материальными ценностями, L – отдых, Tt – процедура тестирования, U – не классифицируемые ответы.*

**Рис.2.2.8. Показатели содержательного аспекта временной перспективы у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента, в баллах)**

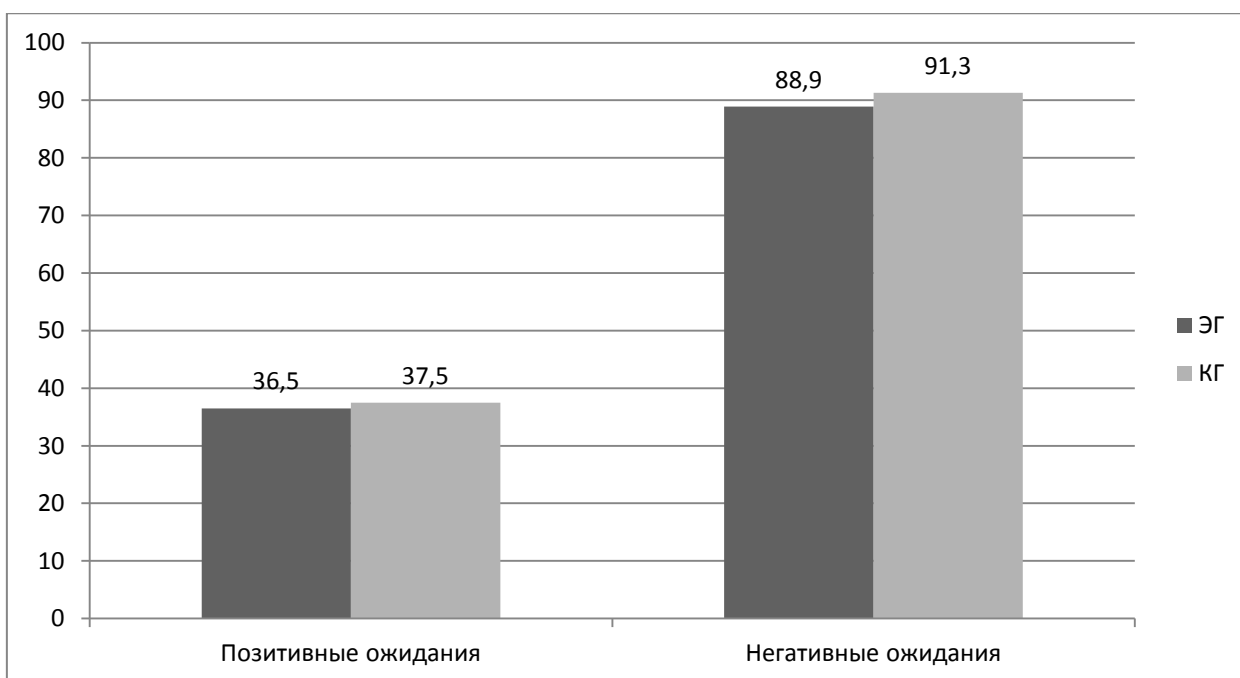
По результату анализа мотивационных объектов мы можем наблюдать схожую кривую показателей контрольной группы с кривой показателей у экспериментальной группы. Однако существуют незначительные отличия, а именно, у контрольной группы несколько завышены показатели активности (15%), которая связана с самореализацией, саморазвитием, и общение, контакты с окружающими (8%). При этом контрольная группа имеет более низкий показатель активности, которая связана с развлечением, отдыхом (10%) и мотивационные объекты, которые относятся к аспектам личности самого субъекта (9,2) по сравнению с экспериментальной группой.

Статистически значимых различий между группами исследования выявлено не было.

Оценка глубины временной перспективы у социально депривированных подростков характеризуется малой шириной диапазона представлений и содержаний, структурированности и направленности в будущее время.

Таким образом, социально депривированные подростки чаще склонны представлять, планировать, наполнять временную перспективу своей жизни на год, настоящий момент и самое ближайшее время. Мотивация направлена у них на приобретение материальных ценностей, сферу отдыха и развлечений, а также на развитие собственной личности и самореализацию.

Рассмотрим результаты выраженности оптимизма, как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков в экспериментальной и контрольной группе (Рис.2.2.9.).

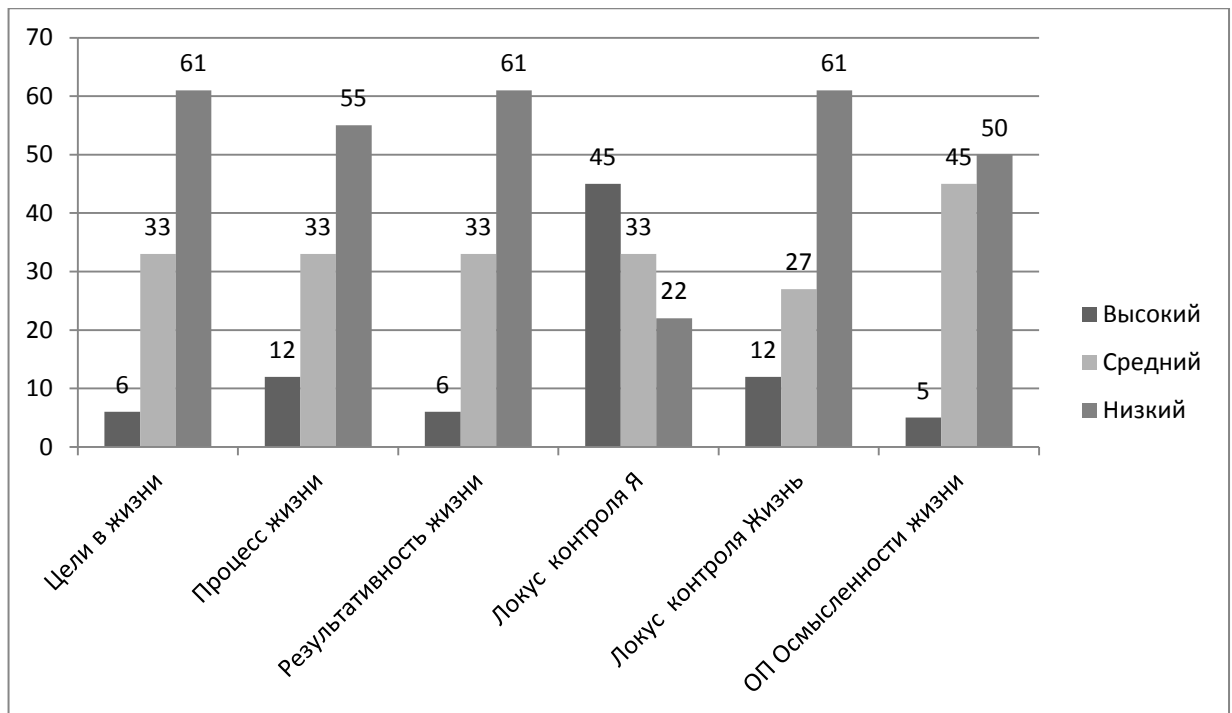


**Рис.2.2.9. Показатели уровня оптимизма у социально депривированных подростков (ЭГ и КГ до эксперимента, в %)**

По результатам анализа можно сказать, что и экспериментальная (36,5%) и контрольная (37,55) группы не значительно различаются в своих ответах. Для двух групп характерны негативные ожидания по отношению к собственному будущему. Низкие результаты получены относительно позитивных ожиданий собственной жизни у экспериментальной (88,9%) и контрольной (91,3%) группы. Депривированные подростки в целом не ожидают того, что в будущем будет все хорошо, скорее они ориентируются на сложные и плохие ожидания, связанные с будущим собственной жизни. В связи с этим в самостоятельной жизни таких подростков возможны трудности в принятии выбора и решения проблем, реализации себя.

Статистически значимых различий по изучаемому показателю уровня оптимизма, как обобщенных ожиданий относительно будущих событий в контрольной и экспериментальной группе обнаружено не было.

Рассмотрим результаты временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков экспериментальной группы (Рис.2.2.10.).



**Рис.2.2.10. Показатели временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента, в %)**

Показатель шкалы «Цели в жизни» имеет низкие значения у преобладающей части группы (61%), это говорит о том, что цели у подростков не сформированы, чаще они ориентируются на события настоящего или прошлого. Ответственность за реализацию будущих планов такие подростки не несут.

Шкала «Процесс жизни» означает, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как эмоционально насыщенный, интересный. У большинства испытуемых выявлен низкий уровень (55%), средний уровень выраженности данного показателя в группе исследования незначителен (33%), высокий уровень показателя «процесс жизни» имеет низкое значение (6%). Таким образом, большинство подростков не удовлетворены своей жизнью в настоящем.

Показатель шкалы «Результативность жизни, или удовлетворённость самореализацией», отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая её часть. У большинства подростков преобладает неудовлетворенность жизнью, высокое

значение имеет низкий уровень показателя «Результативность жизни» (61%), средний уровень выраженности выявлен не у многих участников (33%), а высокий уровень удовлетворённостью своей самореализацией отличается наименьшая по численности группа подростков (6%).

По фактору «Локус контроля Я», показывают, что для большинства хорошо сформировано понимание того, что ответственность за свои успехи и неудачи, необходимо брать на себя, обуславливая их собственными способностями и возможностями, эта группа имеет высокие показатели (45%). Средний уровень представлений об ответственности за свои действия имеют незначительно меньше человек в группе исследования (33%). Неверие в свои силы контролировать события собственной жизни характерна для немногих испытуемых, у них преобладает низкий уровень выраженности показателя «Локус контроля Я» (22%).

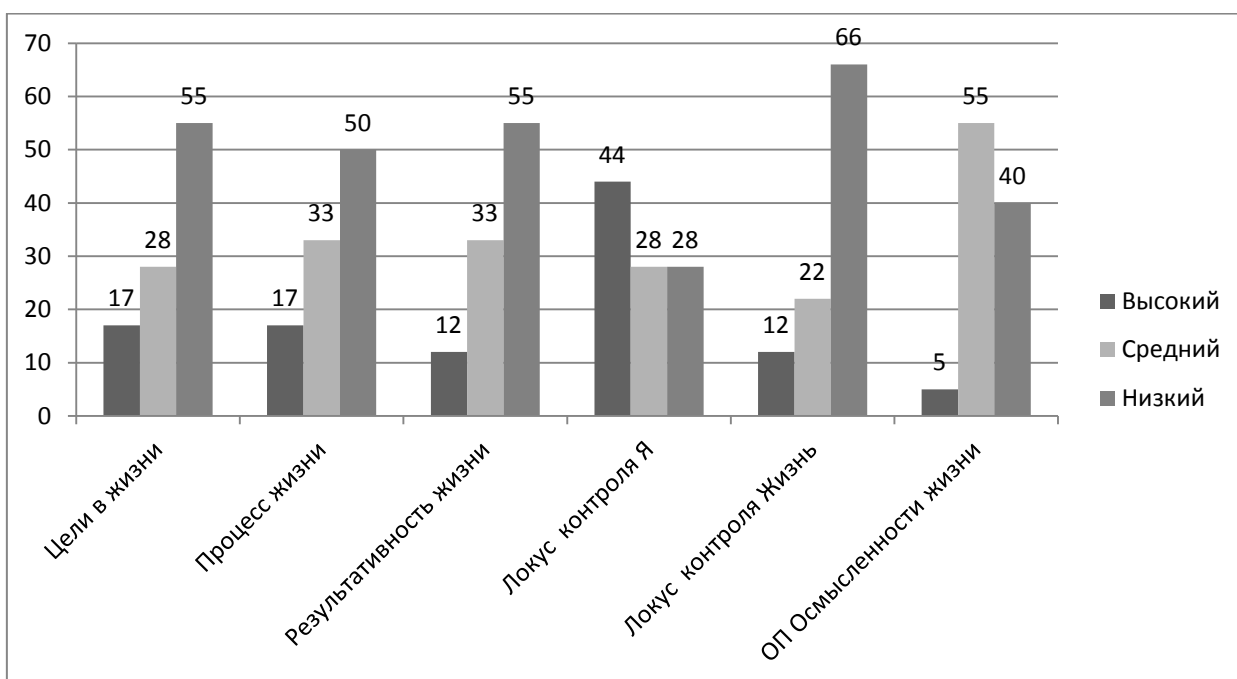
Среди полученных данных по шкале «Локус контроля Жизнь», преобладает низкий уровень выраженности данного показателя в группе исследования (61%), средний уровень преобладает у небольшой группы испытуемых (27%), высокие значения имеют незначительную выраженность в группе (12%). Таким образом, управляемость жизнью является для подростков мало возможной перспективой, им трудно справиться с жизненными трудностями, события жизни им кажутся довлеющими над собственными возможностями. У депривированных подростков возможна склонность к фатализму.

Осмысленность жизни имеет низкие (50%) и средние (45%) значения. Это значит, что у большинства подростков не сформирована в достаточной мере способность анализировать и обобщать смыслы, определять жизненные цели и также ценность переживания жизни. Соответственно осмысленность жизни включает выраженность показателей смысложизненных ориентаций, которые локализуются в прошлом, настоящем, будущем, и преобладающий локус контроля (экстернальный или интернальный). В группе исследования

нами были зафиксированы низкие уровни смысложизненных ориентаций, которые связаны с временной локализацией у большинства подростков.

Наибольшее значение в осмысленности жизни имеет осознание своих целей, тогда человек строит осмысленные долгосрочные планы и активно включается в их реализацию. Достижение важных и ясных целей способствует личностному развитию, повышению самооценки, приобретению психологической устойчивости и надежных ресурсов, налаживанию связей с социумом и определению собственных видов деятельности. Так, осознание себя субъектом собственной жизни является необходимым фактором субъективного благополучия. Стремление к достижению смысла жизни включает ощущение переживания счастья, полноты жизни, удовлетворенность жизнью, гармонию с собой, определение базовых ценностей и независимость личности.

Проведем аналогичный анализ для контрольной группы (рис. 2.2.11).



**Рис.2.2.11. Показатели временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента, в %)**

Как видно из результатов контрольной группы, они не значительно отличаются от результатов данных экспериментальной группы. У

большинства респондентов контрольной группы преобладают низкие уровни по показателям: «Цели в жизни» (55%), «Процесс жизни» (50%), «Результативность жизни» (55%), «Локус контроля Жизнь» (66%).

Средние уровни были получены по шкалам «Локус контроля Я» (44%) и «Осмысленность жизни» (55%)

Статистически значимых различий между группами исследования обнаружено не было, что позволяет нам иметь необходимую и достаточную чистоту эксперимента.

Так, осмысленность жизни у большинства социально депривированных подростков имеет средний низкий уровень сформированности, цели слабо определены, процесс жизни эмоционально не насыщен и не наполнен смыслом, результативность жизни на данном этапе низкая и управляемость жизнью является для них мало возможной, неподвластной сознательному контролю, а свобода иллюзорна.

Временная направленность смысла жизни имеет низкие уровни сформированности смысложизненных ориентаций, которые связаны с временной локализацией у большинства подростков в двух группах исследования.

Анализ беседы с подростками подтвердил результаты исследования. Так, обобщенные данные диалога показали, что отношение к времени у подростков не сформировано, ощущение времени слабо выражено, время расплывчато и тянется непрерывно, временное предпочтение не выявлено, уровень ответственности к времени слабый («я не ощущаю время, оно само по себе», «обычно я не распределяю день», «обычно я начинаю все делать в последний момент», «мне не хватает времени на мои интересы»). Отношение к себе во временной перспективе слабо определено у подростков, но чаще встречаются ответы о прошлом и настоящем, которые имеют содержательную характеристику и являются более длительными промежутками жизни, чем будущее время («хочу вернуться домой, там было лучше», «раньше я была счастлива», «когда-то я занималась танцами», «у



меня были друзья»). Цели и приоритеты подростков стандартные («хочу закончить школу», «работать», «хочу завести семью») для реализации которых они не принимают активных действий и не строят планов по достижению их во времени, отношение к целям дистанцированное – что это произойдет само собой, без моего участия. Мотивация приобретения материальных благ и создания счастливой семьи носит нереалистичный характер. Прогностическая деятельность характеризуется неадекватной оценкой себя и своих поступков («когда я выйду отсюда, у меня будет хорошее настроение», «я ничего не делаю, потому что меня ограничивают»). Модель будущего собственной жизни подростки описывают скудно, малосодержательно, без особого желания, эмоциональное отношение застывшее, больше носит отрицательный характер («ничего хорошего меня не ожидает», «я боюсь повторить судьбу мамы», «все равно в жизни мало хорошего происходит со мной», «я не знаю, что будет со мной», «я буду взрослым и буду работать»). Будущее кажется тревожным, неопределенным, напряженным, дискомфортным и нестабильным. Планирование будущей жизни имеет короткую длительность, распространяется только на ближайшее будущее, а на дальнюю перспективу не имеет реальной опоры и конкретных представлений («скоро я выйду из центра», «я хочу вернуться домой», «я хочу поступить в БелГУ», «я буду много зарабатывать», «я поеду с друзьями путешествовать», «я перееду к кому-нибудь жить»).

Таким образом, у социально депривированных подростков в большинстве случаев доминирует короткая временная протяженность представлений и планирования своего будущего, ориентация на удовлетворение ситуативных потребностей в настоящем времени преобладает, настоящий период жизни кажется им сложным и не подвластным сознательному контролю. Проявление социальной активности низкое, наблюдается закрытость в общении, социальные контакты ограничены и тем самым, усвоение социальных ролей и норм является малонаполненным, что не способствует, в большинстве случаев, раскрытию

потенциала собственной личности и эффективной жизнедеятельности. Обращение к прошлым ситуациям и частые воспоминания прошлых событий имеют актуальность и востребованность для данной группы подростков, являются важными, ресурсными, иногда за счет механизма идеализации, и положительно оцениваемыми, причем часто встречаются ответы, такие как «раньше было хорошо, когда мама не пила, она следила за собой, работала, у нас были деньги и мы жили счастливо» или «мне было лучше дома находиться, чем в центре».

Дальняя перспектива имеет слабые представления о себе в будущем и не является актуальной для подростков с депривацией, так как они озабочены насущными проблемами и желаниями. Будущие представления о себе и жизни рассматриваются ими, как далекие, малосодержательные, неисполнимые, невостребованные в настоящий момент. Жизненные события и трудности, по их мнению, все равно будут преобладать над собственными возможностями и желаниями.

Модель будущего характеризуется малой насыщенностью событийных переживаний, негативной оценкой ожиданий от собственного будущего и неблагоприятной картиной будущего, цели достаточно стандартны и не определены во временном контексте их достижения, осмысленность жизни и понимание ценности времени жизни не осознаны в полной мере, как и собственная неповторимость и уникальность личности.

Из этого следует вывод о том, что модель будущего времени у социально депривированных подростков характеризуется недостаточной развитостью и сформированностью.

Данные результатов предварительного исследования позволяют на заданном этапе частично подтвердить гипотезу о том, что в модели будущего у социально депривированных подростков, преобладают: отсутствие ясных целей, низкая осмысленность жизни, негативные ожидания по отношению к собственному будущему, короткая субъективная протяженность модели будущего, ориентация на события прошлого и настоящего.

Таким образом, результаты исследования обращают внимание на необходимость организации и проведения психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков.

### **2.3. Организация и проведение программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков**

Для социально депривированных подростков была разработана специальная программа психологической коррекции модели будущего (Приложение 54) [59; 62; 70].

Психологическая программа коррекции направлена на осознание временной перспективы и формирование позитивной модели будущего собственной жизни у подростков с социальной депривацией.

**Цель** программы: формирование позитивной модели будущего у социально депривированных подростков путем конструирования условий для развития у них умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни.

**Задачи** программы:

1. Установление контакта и доверительных отношений с участниками коррекционной программы.
2. Создание условий для раскрытия личностного потенциала участников: формирование представлений о самопознании, самопринятии, формирование положительного отношения к себе, развитие ответственности.
3. Развитие необходимых навыков для эффективной реализации себя в жизни: отработки навыков принятия решений, постановки целей и построения перспективных планов, определение имеющихся и необходимых ресурсов для осуществления запланированных действий и преодоления трудностей на пути к поставленным целям.
4. Развитие понимания причинной и целевой детерминации событий собственной жизни у участников коррекционной программы.

5. Помощь в осознании важности жизненных целей и перспектив.
6. Актуализация смыслового содержания собственной линии жизни у участников коррекционной программы.
7. Развитие рефлексивной позиции по отношению к собственной жизни у участников коррекционной программы.
8. Формирование позитивной модели будущего собственной жизни у участников коррекционной программы.

Основные **этапы** психолого-коррекционной программы:

1. Установочный этап – содержащий в себе сбор диагностического материала;
2. Психолого-коррекционный этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение результатов работы.

Основные **принципы** психолого-коррекционной работы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – осуществляется комплексное диагностическое обследование, формулируется первичное заключение полученных результатов, определяются цели и задачи психолого-коррекционной работы. Это принцип оказания целостной психологической помощи как одного из видов практической деятельности психолога.
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей – осуществляется учет психологических и личностных особенностей развития и подчеркивает уникальность и неповторимость личности.
3. Принцип конфиденциальности – полученная в ходе диагностики и психолого-коррекционной программы информация не разглашается.
4. Принцип системности развития психологической деятельности – учет в психолого-коррекционной работе профилактических и развивающих задач, системность задач показывает взаимосвязь разных сторон личности и неравномерность их развития.

5. Принцип деятельностной коррекции – организация условий выбора средств и способов достижения поставленных целей и позитивного развития собственной личности в рамках психолого-коррекционной работы.

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия – реализация разнообразных приемов, методов и психотехник из батареи материала практической психологии.

7. Принцип опоры на положительные и сильные стороны личности – развитие положительных и сильных качеств личности, компенсация за их счет негативных и деструктивных качеств. Стимулирование положительного формирования личности.

**Целевая группа:** социально депривированные подростки.

**Критерий отбора в коррекционную группу:** отбор участников происходит на основе полученных данных психологической диагностики. Психологическая программа коррекции предназначена для работы с подростками с негативным и низким уровнем сформированности представлений о себе в будущем.

Группы исследования были выявлены путем применения действия случайного отбора или, так называемой, таблицы случайных чисел. Экспериментальная группа напрямую подвергается воздействию. В течение 1 месяца 2 раза в неделю проводятся специально организованные занятия продолжительностью 120 минут. Контрольная группа не подвергается воздействию специально организованных занятий.

**Реализация программы:** активное включение участников в деятельность, соблюдение выполнения правил и домашних заданий, открытое обсуждение выполненной работы, трудностей и успехов участников, обнаружение актуальных психологических вопросов и их способов решения, снижение волнующих состояний, угнетенности, напряжения, интеграция положительных состояний, включение в рефлексирование и ресурсирование.

Основное содержание групповых занятий: психотехнические упражнения, игры, рефлексия, беседа.

**Логика работы:** состоит в осознании временной перспективы и формировании позитивной модели будущего, умении прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни.

**Прогнозируемые результаты программы:** развитие умения у подростков способности прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни и иметь позитивную модель будущего.

План реализации психологической программы коррекции модели будущего у социально депривированных подростков, представлен в таблице 2.3.1.

Таблица 2.3.1.

Программа психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков (тематический план занятий)

№ занятия/Цели	Название упражнения	Продолжительность
1.«От мечты к действиям!» Цель: способствовать построению жизненной перспективы участников, определению их мечтаний и желаний.	1. Приветствие и презентация модуля (15 мин) 2. Упражнение на знакомство «Авто» (15 мин) 3. Повторение правил (10 мин) 4. Упражнение «Коллаж» (60 мин) 5. Подведение итогов занятия (10 мин) 6. Домашнее задание (5 мин) 7. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)	120 минут.
2.«Самопознание» Цель: определить общечеловеческие ценности, которые существуют в обществе, и выделить личностные ценности, которые являются важными для собственной жизни.	1. Приветствие (5 мин) 2. Упражнение на знакомство «Мое имя» (10 мин) 3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин) 4. Повторение правил (5 мин) 5. Проверка домашнего задания (15 мин) 6. Упражнение «Мои ценности» (25 мин) 7. Упражнение «Зеркальце моих ценностей» (20 мин) 8. Упражнение «Дары» (15 мин) 9. Подведение итогов занятия (5 мин) 10. Домашнее задание (5 мин) 11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)	120 минут.
3.«Формирование положительного	1. Приветствие (5 мин) 2. Упражнение на знакомство «Ласковое имя»	120 минут.

<p>отношения к себе» Цель: определить свои внутренние положительные ресурсы, помогающие в достижении целей и жизни в целом, разработать план заботы о себе.</p>	<p>(10 мин) 3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин) 4. Повторение правил (5 мин) 5. Проверка домашнего задания (15 мин) 6. Упражнение «Положительный дождь» (15 мин) 7. Упражнение «Карта моей души» (30 мин) 8. Упражнение «План заботы о себе» (15 мин) 9. Подведение итогов занятия (5 мин) 10. Домашнее задание (5 мин) 11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</p>	
<p>4.«Развитие необходимых жизненных навыков» Цель: способствовать развитию навыков, необходимых для эффективной реализации своих жизненных планов.</p>	<p>(10 мин) 1. Приветствие (5 мин) 2. Упражнение на знакомство «Превращение» 3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин) 4. Повторение правил (5 мин) 5. Проверка домашнего задания (15 мин) 6. Упражнение «Волшебный базар» (20 мин) 7. Упражнение «Погружение в роль» (40 мин) 8. Подведение итогов занятия (5 мин) 9. Домашнее задание (5 мин) 10. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</p>	120 минут.
<p>5.«Учимся делать выбор» Цель: отработать навыки осуществления собственного выбора, анализа его последствий и прогнозирования жизненных ситуаций.</p>	<p>одна ложь» (10 мин) 1. Приветствие (5 мин) 2. Упражнение на знакомство «Три истины, 3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин) 4. Повторение правил (5 мин) 5. Проверка домашнего задания (15 мин) 6. Упражнение «Магазин» (10 мин) 7. Просмотр видео «Жизнь - это выбор» (15 мин) 8. Информационное сообщение «Что такое выбор» (5 мин) 9. Упражнение «Квадрат Декарта» (30 мин) 10. Подведение итогов занятия (5 мин) 11. Домашнее задание (5 мин) 12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</p>	120 минут.
<p>6.«Постановка целей» Цель: отработать навыки постановки индивидуальных целей и их достижения.</p>	<p>мин) 1. Приветствие (5 мин) 2. Упражнение на знакомство «Желание» (10 мин) 3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин) 4. Повторение правил (5 мин) 5. Проверка домашнего задания (15 мин) 6. Упражнение «Эксперимент» (20 мин) 7. Упражнение «Требования к цели» (10 мин) 8. Упражнение «Соглашение с самим собой о достижении цели» (30 мин) 9. Подведение итогов занятия (5 мин) 10. Домашнее задание (5 мин) 11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</p>	120 минут.

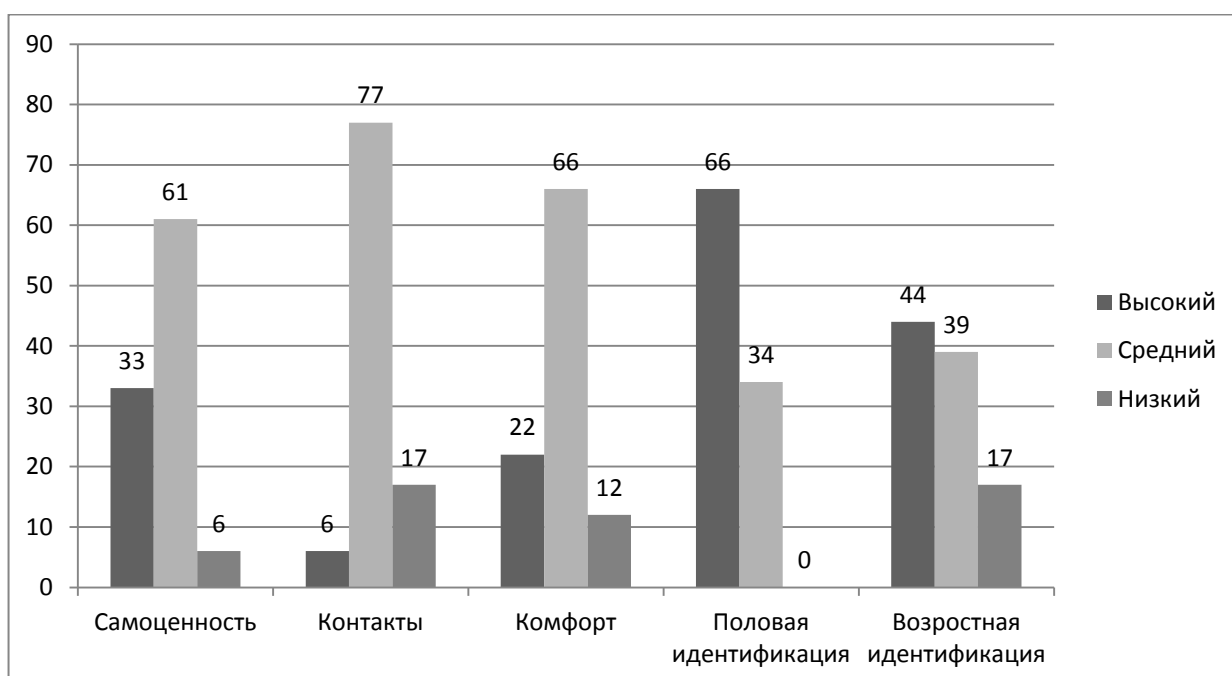
<p>7.«Самомотивация и поддержка» Цель: отработать навыки самомотивации на достижение поставленных целей.</p>	<p>(10 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие (5 мин)</li> <li>2. Упражнение на знакомство «Пантомима» (10 мин)</li> <li>3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)</li> <li>4. Повторение правил (5 мин)</li> <li>5. Проверка домашнего задания (15 мин)</li> <li>6. Упражнение «Ситуации успеха» (25 мин)</li> <li>7. Упражнение «Чемодан мотиваторов» (35 мин)</li> <li>8. Подведение итогов занятия (5 мин)</li> <li>9. Домашнее задание (5 мин)</li> <li>10. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</li> </ol>	<p>120 минут.</p>
<p>8.«Учимся преодолевать трудности» Цель: способствовать отработке навыков преодоления трудностей и определению участниками собственных ресурсов.</p>	<p>(10 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие (5 мин)</li> <li>2. Упражнение на знакомство «Волшебник» (10 мин)</li> <li>3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)</li> <li>4. Повторение правил (5 мин)</li> <li>5. Проверка домашнего задания (15 мин)</li> <li>6. Упражнение «Препятствия» (10 мин)</li> <li>7. Упражнение «Полоса препятствий» (30 мин)</li> <li>8. Упражнение «Стенд поддержки» (20 мин)</li> <li>9. Подведение итогов занятия (5 мин)</li> <li>10. Домашнее задание (5 мин)</li> <li>11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)</li> </ol>	<p>120 минут.</p>
<p>9.«Достижение целей» Цель: формирование представлений об этапах планирования и достижения целей во временном пространстве.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие (2 мин)</li> <li>3. Рефлексия прошлого занятия (5 мин)</li> <li>4. Повторение правил (2 мин)</li> <li>5. Проверка домашнего задания (5 мин)</li> <li>6. Упражнение «Стрела жизни» (20 мин)</li> <li>7. Упражнение «Достижение цели» (25 мин)</li> <li>8. Упражнение «Линия времени» (25 мин)</li> <li>9. Упражнение «Моя жизнь» (25 мин)</li> <li>10. Подведение итогов занятия (10 мин)</li> <li>11. Домашнее задание (2 мин)</li> <li>12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (2 мин)</li> </ol>	<p>120 минут.</p>
<p>10. «Планирование будущего» Цель: формирование представлений о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять свое будущее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие (2 мин)</li> <li>3. Рефлексия прошлого занятия (5 мин)</li> <li>4. Повторение правил (2 мин)</li> <li>5. Проверка домашнего задания (5 мин)</li> <li>6. Упражнение «План будущего» (25 мин)</li> <li>7. Упражнение «Сделай это сейчас» (25 мин)</li> <li>8. Упражнение «Я в будущем» (25 мин)</li> <li>9. Упражнение «Воспоминание» (25 мин)</li> <li>10. Подведение итогов занятия (2 мин)</li> <li>11. Домашнее задание (2 мин)</li> <li>12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (2 мин)</li> </ol>	<p>120 минут.</p>



## 2.4. Анализ эффективности программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростки

После реализации психолого-коррекционной программы было проведено повторное психодиагностическое исследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

В результате исследования было установлено, что в экспериментальной группе произошел сдвиг в сфере выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе (Рис.2.4.1.)

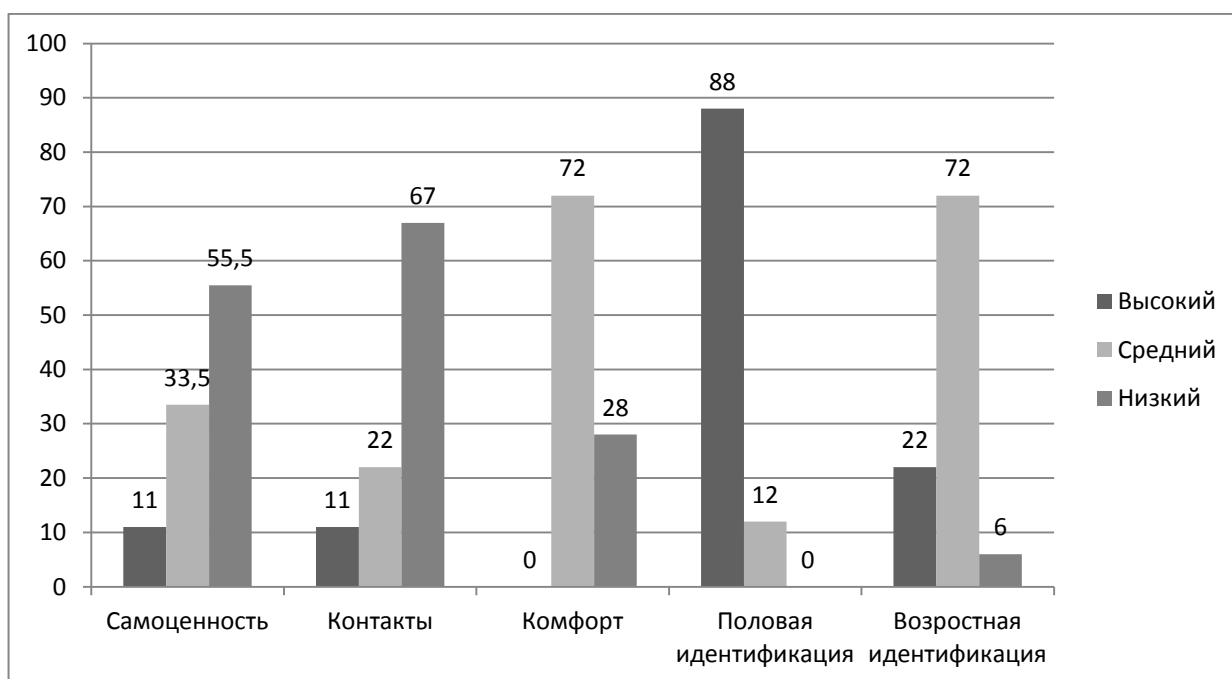


**Рис.2.4.1. Показатели внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента, в %)**

В частности, более гармоничным стало отношение к себе и к окружающим, уровень комфорта повысился, это можно заметить по показателям «Самоценность» (61%), «Контакты» (77%) и «Комфорт» (66%), которые имеют в большинстве средний уровень выраженности. Подростки стали понимать важность социальных контактов для реализации своих целей, помощи в каких-либо вопросах и обретении необходимых знаний, а также в

усвоении новых и продуктивных форм поведения. Они обрели знания о важности собственного отношения к себе и вере в сою личность, свои, как и сильные, так и слаборазвитые качества, которые нужны для самореализации и успешного достижения поставленных целей. Более комфортно подростки себя стали чувствовать в связи с повышением уровня определенности, наполненности своего будущего значимыми событиями и осознанием возможности конструирования своей будущей жизни, что отразилось на их настоящем, придало им уверенность в благополучии собственной жизни.

Обратимся к результатам контрольной группы после эксперимента (Рис.2.4.2.)



**Рис.2.4.2. Показатели внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента, в %)**

Из полученных данных видно, что по показателям «Самоценность» (55,5%), «Контакты» (67%) преобладает низкий и «Комфорт» (72%) средний уровень выраженности. Так, контрольная группа не имеет качественных изменений в выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе в сравнении с предыдущим обследованием.

Выявлены статистически значимые различия в выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе между контрольной и экспериментальной группами по шкале: самооценność ( $t_{ЭМП}=3,2$ ;  $p\leq 0,05$ ) и комфорт ( $t_{ЭМП}=2,3$ ;  $p\leq 0,05$ ) (Приложение 52). Кроме того, установлены статистически значимые различия в системе отношений у подростков экспериментальной группы «до» и «после» экспериментального воздействия по шкале: самооценność, контакты, комфорт ( $p\leq 0,05$ ) (Приложение 50).

Рассмотрим результаты выраженности субъективной протяженности модели будущего у социально депривированных подростков в экспериментальной группе после эксперимента (Рис.2.4.3.).



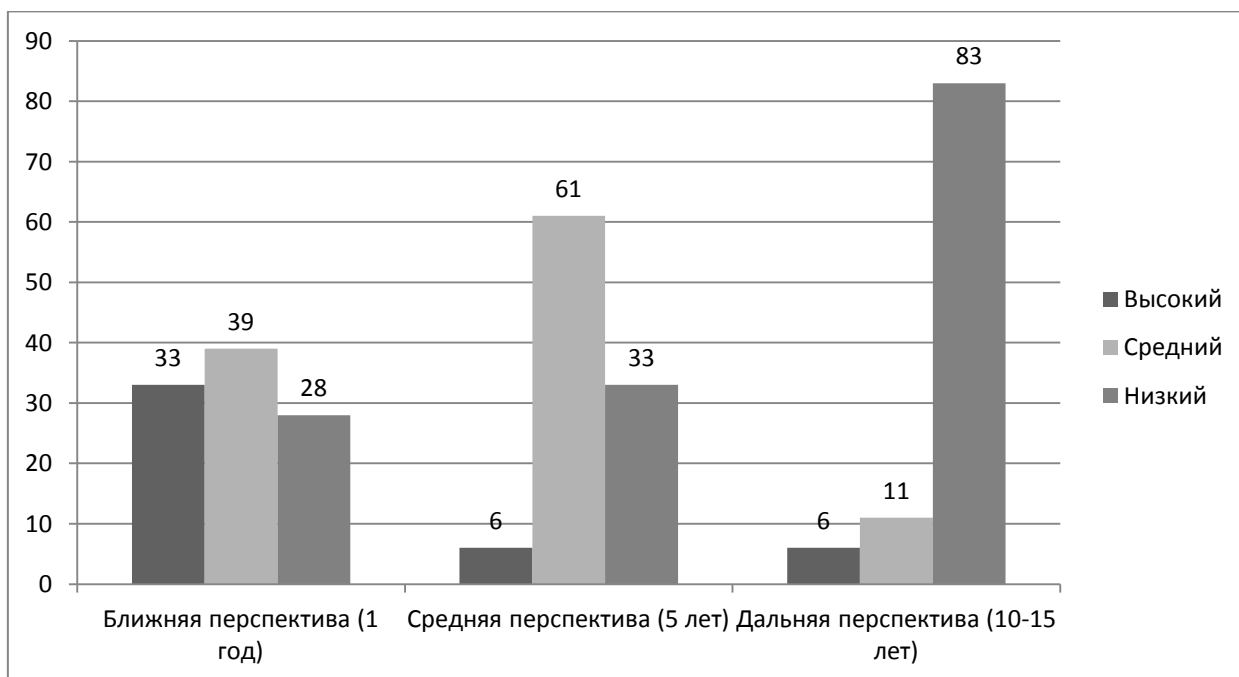
**Рис.2.4.3. Показатели субъективной протяженности модели будущего (в зависимости от событийной насыщенности жизни) у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента, в %)**

Как видно из рисунка, наблюдается общая тенденция у улучшению протяженности временной перспективы на 10-15 лет, 5 лет и на 1 год вперед. Таким образом, вырос показатель выраженности высоких и средних значений наполненности будущего времени. Так, более детальным и

перспективным стал план и представление о себе в течение года имеющие высокую оценку выраженности у 83% подростков. Будущее на 5 лет вперед представляется более ясным, распланированным и имеет высокий уровень содержательности у 55% подростков. Представления о дальней перспективе своей жизни в большинстве имеют высокие (44%) и средние (44%) релътаты.

Таким образом, благодаря психолого-коррекционной работе с данной группой, подростки расширяли и качественно продлили, наполнили событиями и целями субъективную протяженность временной перспективы модели будущего. Подростки углубились в изучение себя, своих особенностей, интересов, убеждений, ценностей, жизненного пути и прогнозов собственной жизни. Произошли улучшения в сферах самоопределения и направления личностного развития, которые напрямую связаны с пердположительным будущим и желанием реализоваться.

Далее рассмотрим результаты выраженности субъективной протяженности модели будущего у социально депривированных подростков в контрольной группе (Рис.2.4.4.).



**Рис.2.4.4. Показатели субъективной протяженности модели будущего (в зависимости от событийной насыщенности жизни) у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента, в %)**

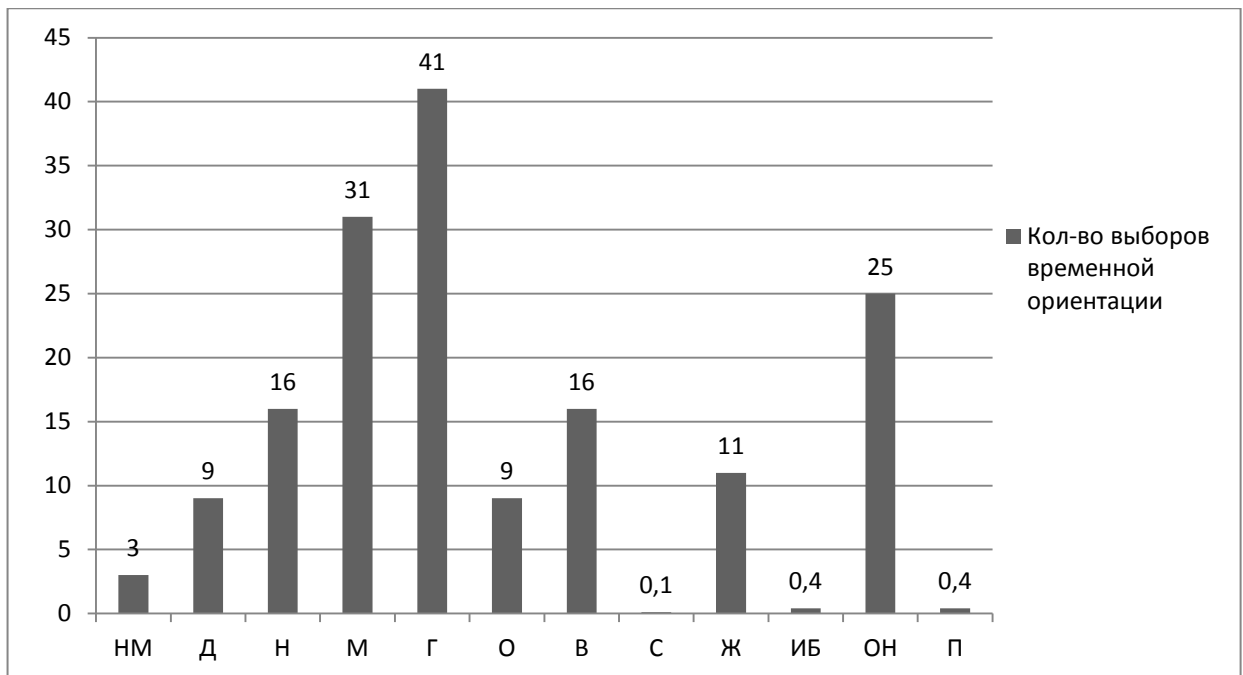
По данным результатам, мы видим что преобладающее число подростков ориентированы на ближайшее время, выявлен высокий уровень у 33% и средний 39% респондентов. Перспективу собственной жизни на 5 лет вперед представляют большинство подростков на среднем уровне (61%). И мало прогнозируемый период жизни у большинства участников распространяется на дальнюю перспективу 10 -15 лет вперед (83%).

Так, мы можем наблюдать схожие данные результатов по субъективной протяженности временной перспективы модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни в контрольной группе «до» и «после» эксперимента, так как с ней не проводились психолого-коррекционные занятия.

Также были выявлены статистически значимые различия между группами исследования после коррекционной работы. Экспериментальная и контрольная группа различается по шкалам: ближняя перспектива ( $t_{Эмп}=4,3$ ;  $p \leq 0,05$ ), средняя перспектива ( $t_{Эмп}=3$ ;  $p \leq 0,05$ ) и дальняя перспектива ( $t_{Эмп}=6,6$ ;  $p \leq 0,05$ ) (Приложение 52).

Кроме того, наблюдаются статистически значимые различия в экспериментальной группе «до» и «после» экспериментального воздействия по шкалам: ближняя перспектива, средняя перспектива и дальняя перспектива ( $p \leq 0,05$ ) (Приложение 50).

Рассмотрим результаты выраженности субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков в экспериментальной группе после экспериментального воздействия (Рис.2.4.5.).



*Примечание: НМ – Настоящий момент, Д – День, Н – Неделя, М – Месяц, Г – Год, О – Обучение, В – Взрослость, С – Старость, Ж – Жизнь, ИБ – Историческое будущее, ОН – Открытое настоящее, П – Прошлое.*

**Рис.2.4.5. Показатели структурных компонентов временной перспективы у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента, в %)**

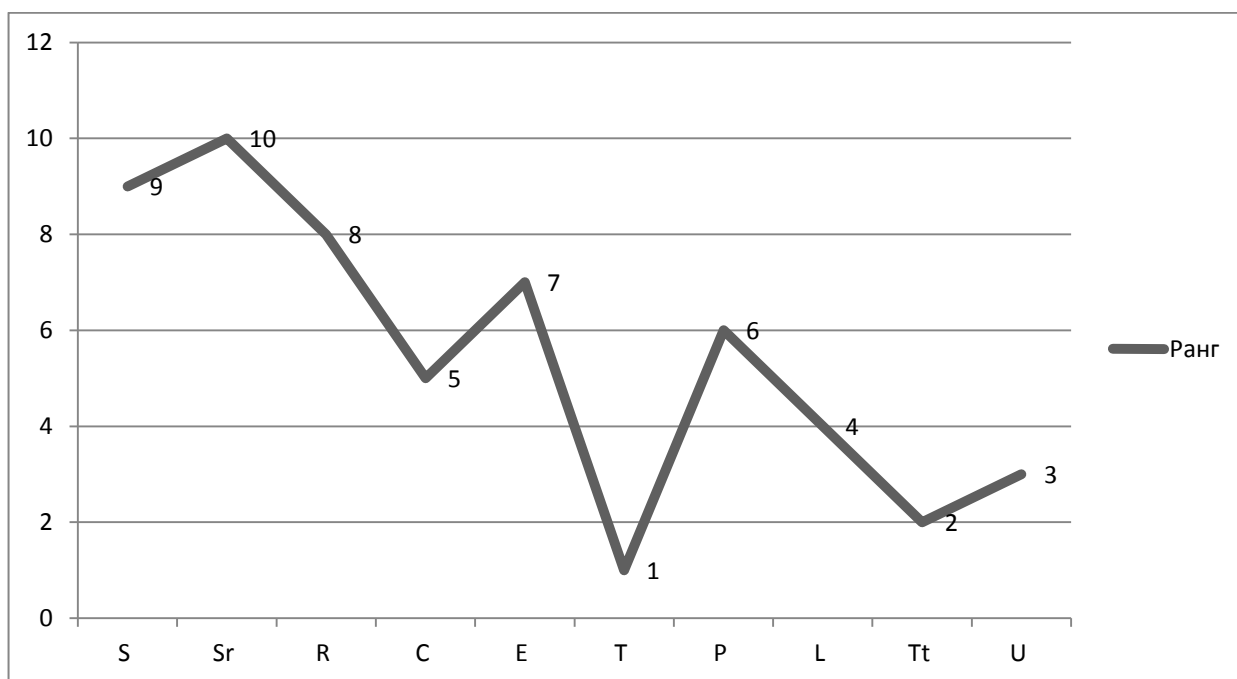
Данные результатов показывают оптимальное распределение субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков.

Из рисунка можно заметить, что выросли показатели шкал: месяц (31%), год (41%) и жизнь (11%). В ответах подростков чаще встречаются желания связанные с реализацией себя, которые имеют более четкую структурированность во времени, что говорит нам о большей степени глубины планирования своего будущего и ориентацию на последствия своих действий, представление своей жизни и себя во взрослом возрасте. И тем самым, жизненная позиция подростков стала более активной, нацеленной на успешное будущее. Организация времени на день, неделю, месяц стала более конкретной и сопоставляется с выдвинутыми целями личности, осуществляется систематическая активная деятельность по их реализации.

Тема прошлого встречается намного реже в ответах подростков (0,4%), это может свидетельствовать о приобретении новых ресурсов в опоре на

настоящий момент времени, благодаря пониманию собственного будущего и жизненных ориентиров.

Далее был проанализирован содержательный аспект, приписывающий мотивационным объектам и характеру активности подростка мотивационную категорию (Рис.2.4.6.).



*Примечание: S – личность самого субъекта, SR – самореализация, R – активность, C – контакты с другими, E – познание, T – трансцендентные темы, P – обладание материальными ценностями, L – отдых, Tt – процедура тестирования, U – не классифицируемые ответы.*

**Рис.2.4.6. Показатели содержательного аспекта временной перспективы у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента, в баллах)**

Анализ показателей содержательного аспекта временной перспективы у депривированных подростков, исходя из средних значений, позволил нам проранжировать мотивационные категории и характер активности, в соответствии со значимостью распределения встречаемости данных сфер и увидеть их различия.

Так, наибольшую частоту встречаемости имеют мотивационные объекты, которые связаны со стремлением к самореализации (17%),

изменению определенных качеств личности (15%), активностью любого рода (учеба, увлечения, хобби) (14%), активностью познания (13%).

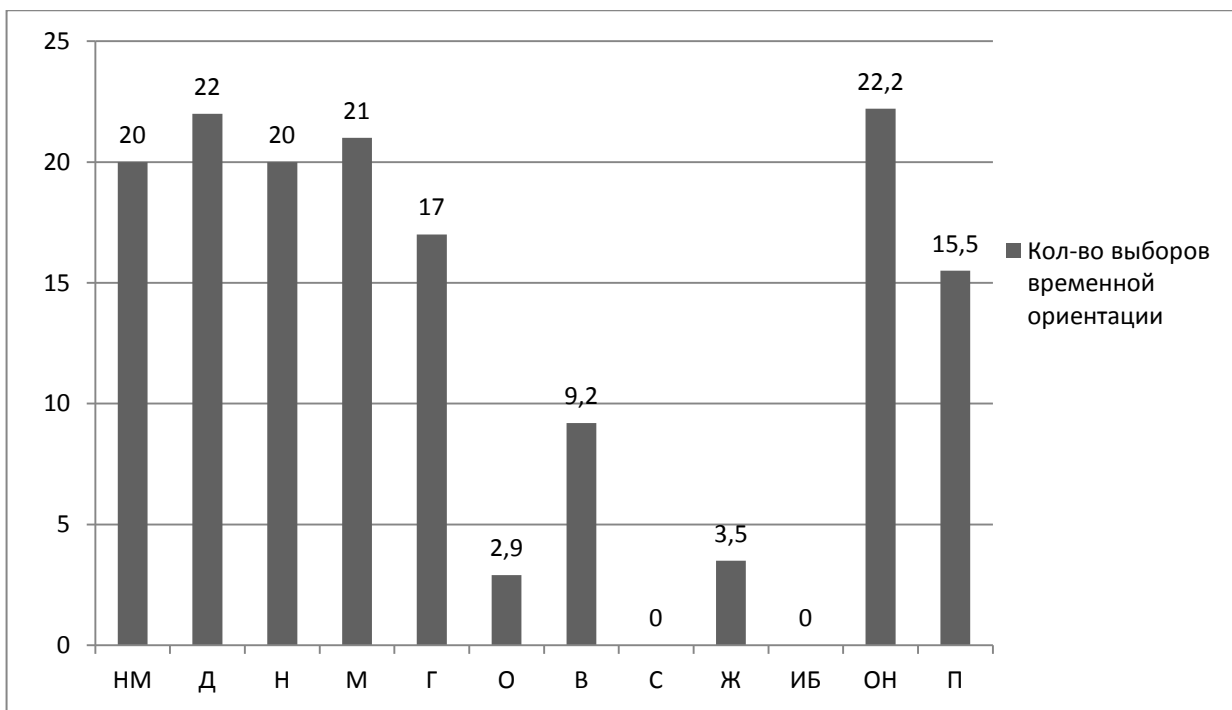
Подростки меньше выделяют, по сравнению с первым обследованием, мотивацию обладания материальными ценностями (12%) и активностью, которая связана с развлечениями (10%).

В процессе психолого-коррекционной работы подростки сделали вывод о важности собственной личности и собственного потенциала, как главного инструмента достижения материальных и духовных ценностей.

Кроме того, установлены статистически значимые различия в глубине временной перспективы, ее структурированности и содержательного аспекта мотивации у подростков экспериментальной группы «до» и «после» экспериментального воздействия по шкале: настоящий момент, день, неделя, месяц, год, обучение, взрослость, жизнь, прошлое, активность вообще, активность познания, мотивация обладания материальными ценностями ( $p \leq 0,05$ ) (Приложения 50, 51).

Рассмотрим результаты выраженности субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков в контрольной группе (Рис.2.4.7.).





*Примечание: НМ – Настоящий момент, Д – День, Н – Неделя, М – Месяц, Г – Год, О – Обучение, В – Взрослость, С – Старость, Ж – Жизнь, ИБ – Историческое будущее, ОН – Открытое настоящее, П – Прошлое.*

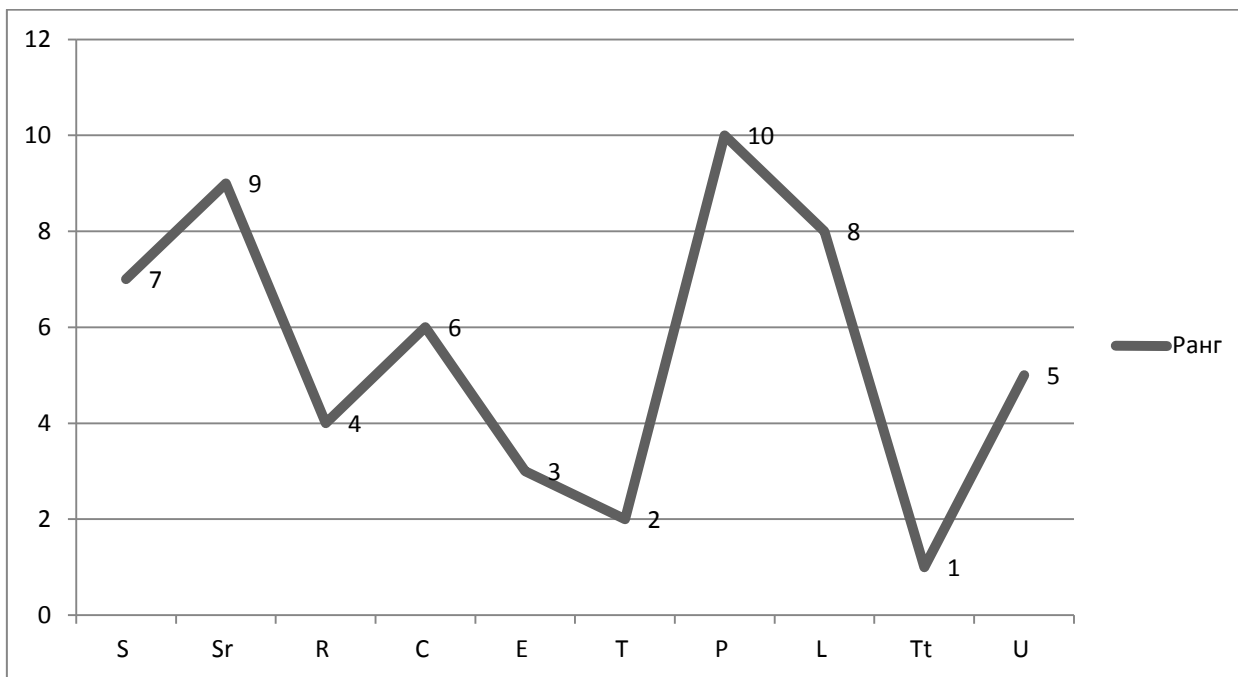
**Рис.2.4.7. Показатели структурных компонентов временной перспективы у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента, в %)**

Из рисунка мы наблюдаем схожую картину показателей шкал с прошлым результатом обследования контрольной группы.

Так, преобладающими остались параметры: настоящий момент (20%), день (22%), неделя (20%), месяц (21%), год (17%), открытое настоящее (22,2%) и прошлое (15,5%). И низкие значения были получены в группе параметров: обучение (2,9%), взрослость (9,2%), жизнь (3,5%), старость (0%), историческое будущее (0%).

Данные результатов говорят, что у большинства подростков направленность жизни преобладает в настоящем моменте и ближайшем будущем, осознанно не планируется своя жизнь и процесс самореализации во временном контексте. Сроки достижения целей в настоящем и ближайшем будущем у подростков представлены слабо и непланово.

Далее, проведен анализ содержательного аспекта мотивационных объектов у контрольной группы (Рис.2.4.8.).



*Примечание: S – личность самого субъекта, SR – самореализация, R – активность, C – контакты с другими, E – познание, T – трансцендентные темы, P – обладание материальными ценностями, L – отдых, Tt – процедура тестирования, U – не классифицируемые ответы.*

**Рис.2.4.8. Показатели содержательного аспекта временной перспективы у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента, в баллах.)**

По результату анализа мотивационных объектов мы наблюдаем схожую кривую показателей контрольной группы «до» и «после» эксперимента. Подростки чаще выделяют мотивационные объекты, связанные со стремлением к обладанию материальными ценностями (40%), активностью, которая связана с развлечениями (11%) и активностью, которая связана с самореализацией (15%).

Мотивация направлена у них на приобретение материальных ценностей, преобладает желание обладать привлекательными и современными атрибутами моды – категория одежды, стиля, в общем, внешнего вида и категория пользования разного рода гаджетами и техническими приспособлениями, а также выделяется большая сфера – хороший заработок; жилищные условия – «чтобы было где жить», желание обладать квартирой или частным домом. Для подростков важна и сфера

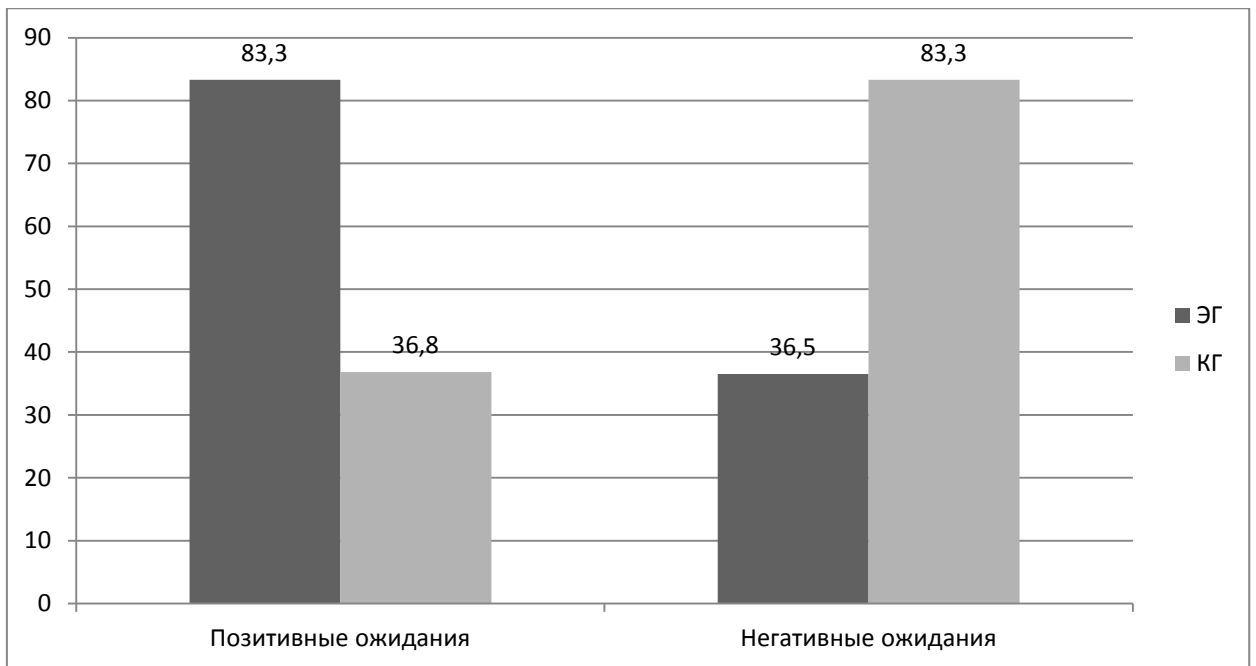
отдыха и развлечений, а также им интересна область развития собственной личности и самореализации.

Оценка глубины временной перспективы у социально депривированных подростков характеризуется малой шириной диапазона представлений и содержаний, структурированности и направленности в будущее время.

Статистически значимых различий между контрольной группой «до» и «после» экспериментального воздействия выявлено не было.

Но были выявлены статистически значимые различия по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, содержательного аспекта и мотивационных категорий между группами исследования после коррекционной работы. Экспериментальная и контрольная группа различается по шкалам: настоящий момент ( $t_{ЭМП}=-12$ ;  $p \leq 0,05$ ), день ( $t_{ЭМП}=-9$ ;  $p \leq 0,05$ ), неделя ( $t_{ЭМП}=-2,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), месяц ( $t_{ЭМП}=6,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), год ( $t_{ЭМП}=8,8$ ;  $p \leq 0,05$ ), обучение ( $t_{ЭМП}=6$ ;  $p \leq 0,05$ ), взрослость ( $t_{ЭМП}=4,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), жизнь ( $t_{ЭМП}=4,6$ ;  $p \leq 0,05$ ), прошлое ( $t_{ЭМП}=-9$ ;  $p \leq 0,05$ ), мотивационные объекты личности самого субъекта ( $t_{ЭМП}=2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ), активность вообще ( $t_{ЭМП}=5$ ;  $p \leq 0,05$ ), активность познания ( $t_{ЭМП}=5$ ;  $p \leq 0,05$ ), мотивация обладать материальными ценностями ( $t_{ЭМП}=-6,2$ ;  $p \leq 0,05$ ) (Приложения 52, 53).

Далее рассмотрим результаты выраженности оптимизма, как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков в экспериментальной и контрольной группе (Рис.2.4.9.).



**Рис.2.4.9. Показатели уровня оптимизма у социально депривированных подростков (ЭГ и КГ после эксперимента, в %)**

В данном обследовании существуют преимущественные различия между группами после психолого-коррекционного вмешательства. Так, повысился уровень оптимизма (88,3%) и снизился уровень пессимизма (36,5%) относительно ожиданий будущих событий в экспериментальной группе. В контрольной группе значимых различий не обнаружено. Подростки контрольной группы будущее оценивают в негативных тонах (83,3%), ожидания будущего, по большей части, ничего хорошего не содержат.

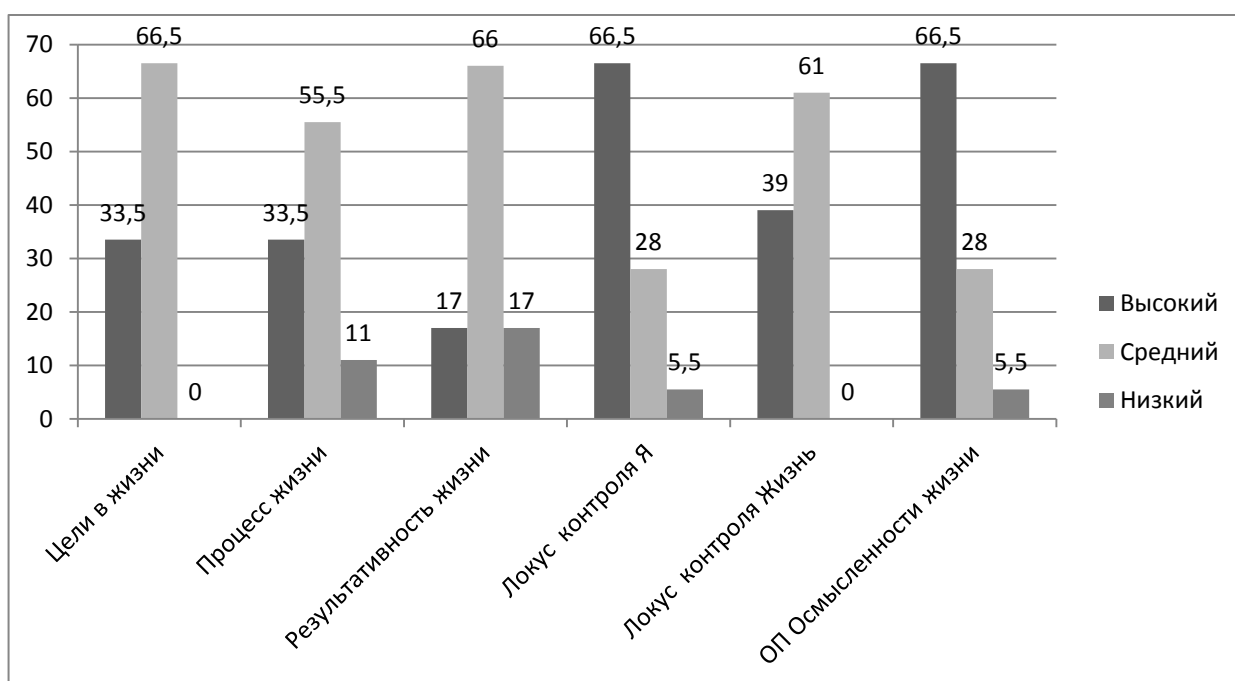
Подростки экспериментальной группы чаще верят в благоприятный исход в сложной ситуации, в возможность реализации себя в будущем и решении неопределенных задач, в хорошие события, чем в плохие. Так, согласно модели поведенческой саморегуляции, подростки будут совершать усилия для достижения поставленных целей, пока ожидания успешного будущего будут оптимистичными и у них предполагается позитивное эмоциональное переживание. Они будут прилагать больше усилий и активности в стремлении получения желаемого результата. И будут проявлять большую эффективность в жизни, целенаправленно действовать в

социуме, чувствовать себя уверенно, быть психологически устойчивыми и благополучными и верить в лучшее.

Таким образом, мы наблюдаем положительную динамику в критерии оптимизма будущих событий в экспериментальной группе.

Были выявлены статистически значимые различия между группами исследования после коррекционной работы. Экспериментальная и контрольная группа различается по шкалам: позитивные ( $t_{ЭМП}=6,3$ ;  $p \leq 0,05$ ) и негативные ( $t_{ЭМП}=-3,3$ ;  $p \leq 0,05$ ) ожидания (Приложение 53). Кроме того, установлены статистически значимые различия в системе отношений у подростков экспериментальной группы «до» и «после» экспериментального воздействия по шкале: позитивные и негативные ожидания ( $p \leq 0,05$ ) (Приложение 51).

Рассмотрим результаты временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков экспериментальной группы (Рис.2.4.10.).



**Рис.2.4.10. Показатели временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента, в %)**

В результате повторного обследования экспериментальной группы были обнаружены положительные тенденции по показателям: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля Я» и «Локус контроля Жизнь», а также общий показатель «Осмысленности жизни».

Преимущественно в группе преобладают средние уровни выраженности показателей шкал «Цели в жизни» (66,5%), «Процесс жизни» (55,5%), «Результат жизни» (66%), «Локус контроля Жизнь» (61%), а высокие результаты получены по шкалам «Локус контроля Я» (66,5%) и «Осмысленность жизни» (66,5%).

Подростки определили собственные цели и планы, стали более внимательно и с интересом относиться к процессу жизни, как к возможности приобрести что-то полезное «здесь и сейчас», реализации, выражения своих чувств и эмоций, вспомнили и внедрили в ресурсное содержание сознания прошлые успехи и положительные, важные качества личности. Закрепили понимание того, что ответственность за успех и эффективность жизнедеятельности имеет конкретно личное значение для каждого, им же реализуется. Раскрыли знание о возможности контроля жизни и жизненных событий разной эмоциональной и содержательной направленности, путем осознания собственных возможностей и сил, планирования и выделения важных целей и собственных ценностей, веры в потенциальное благоприятное будущее и понимание важности свободно принимать решения и самовыражаться.

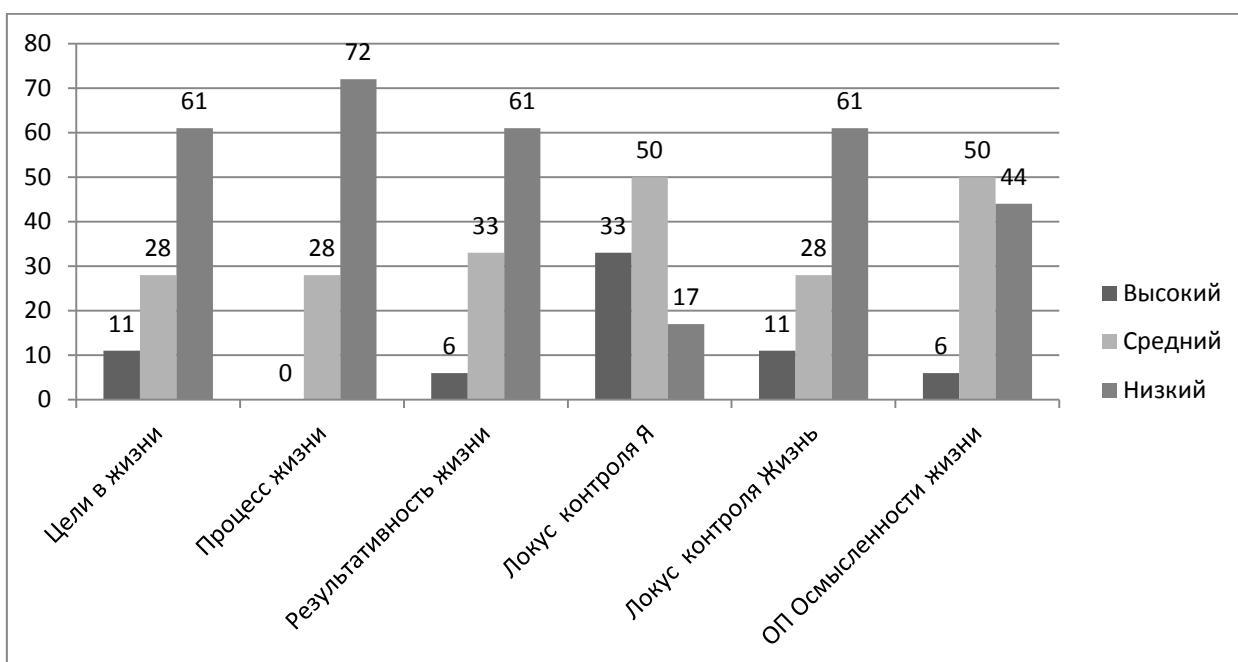
Осмысленность жизни приобрела для подростков значимость, она тесно связана с психологическим благополучием, так, чем выше показатель осмысленности жизни, тем выше психологическое благополучие личности.

Временная направленность смысла жизни подростков имеет хорошо сформированные уровни смысложизненных ориентаций, которые связаны с временной локализацией (цели жизни, процесс жизни, результативность жизни). И достаточно развитый интернальный локус контроля.

Кроме того, определены статистически значимые различия в экспериментальной группе «до» и «после» экспериментального воздействия по шкалам: цели жизни, процесс жизни, локус контроля жизнь и общий показатель осмысленности жизни ( $p \leq 0,05$ ) (Приложение 51).

Таким образом, подростки более детально и содержательно насыщенно сконструировали собственный жизненный путь на временной линии, что способствовало обогащению моделей будущего собственной жизни в виде последовательности образов, мыслительных картин, планов, целей, мечтаний, отношений и ожиданий, эмоциональной окрашенности и дальнейших перспектив. Подростки осознали, что ответственность за реализацию своих намерений принадлежит только им и требует активной и систематической включенности в процесс для их воплощения. А прогностическая деятельность является эффективным способом для собственной самореализации и интеграции себя в социуме.

Рассмотрим результаты временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков контрольной группы (рис. 2.4.11.).



**Рис.2.4.11. Показатели временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента, в %)**

Как видно из рисунка результатов контрольной группы, они не значительно отличаются от результатов предыдущих данных обследования этой же группы. У большинства респондентов преобладают низкие уровни по показателям: «Цели в жизни» (61%), «Процесс жизни» (72%), «Результативность жизни» (61%), «Локус контроля Жизнь» (61%).

Средние уровни были получены по шкалам «Локус контроля Я» (50%) и «Осмысленность жизни» (50%).

Осмысленность жизни у большинства подростков данной группы имеет средний и низкий уровень сформированности, цели неясные, процесс жизни эмоционально не насыщен и не наполнен смыслом, результативность и продуктивность жизни низкая и управляемость жизнью является для них сложной, неподвластной контролю, планировать что-то наперед бессмысленно.

Временная направленность смысла жизни у большинства подростков имеет низкие уровни сформированности смысложизненных ориентаций, которые связаны с временной локализацией (цели жизни, процесс жизни, результативность жизни).

В ходе исследования были выявлены статистически значимые различия между группами исследования после коррекционной работы. Экспериментальная и контрольная группа различается по шкалам: цели жизни ( $t_{Эмп}=2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ), процесс жизни ( $t_{Эмп}=4,7$ ;  $p \leq 0,05$ ), локус контроля жизнь ( $t_{Эмп}=3,4$ ;  $p \leq 0,05$ ) и общий показатель осмысленности жизни ( $t_{Эмп}=5$ ;  $p \leq 0,05$ ) (Приложение 53).

По результатам повторного анализа беседы у контрольной группы не было обнаружено значительных отличий в содержании ответов.

В экспериментальной группе произошли положительные тенденции в осознании времени, что способствовало улучшению отношения к времени («время – это ресурс, я могу в день выделить час на свою мечту и так каждый день, тогда моя мечта исполнится», «я понял, что время имеет размер,



объем»). Отношение к себе во временной перспективе положительно определено («у меня есть положительные, сильные стороны, которые мне помогут во многом», «я могу быть дизайнером, а сейчас я хочу закончить хорошо школу, чтобы поступить на дизайнера и реализовать себя в этой сфере»). Цели и приоритеты подростков имеют четкие формулировки и временные стандарты их достижения («я поставил даты своим целям и написал по пунктам задачи, когда их выполню, тогда будет понятно, что я приблизился к цели», «я хочу стать тренером, поэтому занимаюсь спортом и учусь, скоро буду поступать...»). Реализация их приобрела важность и включила ответственность за своё будущее и за активные действия. Прогностическая деятельность приобрела рефлексивный характер, у подростков наблюдается оценка своих поступков и взаимосвязь с возможными последствиями («для того чтобы исполнилась моя мечта о счастливой семье, мне еще надо поработать над собой»). Модель будущего собственной жизни стала более содержательна и определена, интересна, комфортна, возросла длительность и положительное эмоциональное отношение («теперь я знаю чего хочу и что с этим делать», «мне нравится мое будущее», «мне стала интересной тема будущего и продолжу планирование взрослой жизни», «я знаю, что будет со мной даже, если будут на моем пути трудности», «я представляю себя через 15 лет, вижу как выгляжу, знаю чем буду заниматься и кто меня окружает...»).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о различиях моделей будущего собственной жизни между подростками контрольной и экспериментальной групп. Результаты математической обработки указывают на наличие статистически значимых различий в экспериментальной группе «до» и «после» участия в коррекционной группе. Данные результаты позволяют говорить об эффективности разработанной программы психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков путем конструирования условий для развития умения

прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни, что способствует формированию позитивной модели будущего.

## Заключение

Исходя из проведённого анализа литературы, был сделан вывод о том, что проблема выявления вариантов моделей будущего у социально депривированных подростков и их психологическая коррекция ещё нуждается в изучении. В связи этим, исследования данной проблемы значимы как для теории, так и для практики.

Модель будущего – это представление о себе во временной перспективе, включающая проективную работу сознания через ретроспективное вскрытие отличительного в человеческом опыте. С помощью воображения «Я» перемещается в среду возможного опыта и, опираясь на наделенные знания о собственной личности, воссоздает проективные модели своего поведения и действий в будущем. Активная позиция личности интегрирует свою жизненную стратегию и становится субъектом собственного жизненного пути. Развитие позитивной модели собственного будущего является необходимым для успешной самореализации и самовыражения личности.

Временная перспектива – это особая психическая способность связывать и видеть события настоящего, прошлого и будущего, проводить анализ прошлого и будущего из настоящего (К.А. Абульханова-Славская, Е.Б. Агафонова, О.В. Беляева, Н.А. Берштейн, А.К. Болотова, Е.И. Головаха, Ж.В. Горькая, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, А.О. Шюц и многие другие).

Временная линия – это последовательно организуемые мыслительные представления в виде образов, картин собственных событий прошлого, настоящего и возможного будущего (Т.Н. Березина).

Особенностью модели будущего является то, что она представляет собой сплав чувств, эмоций, убеждений, ожиданий, ценностей, опыта, мотивов, особенностей мышления, поведенческих проявлений, действий и активности относительно настоящего времени, тем самым образуя многообразие индивидуальных представлений о себе в будущем.

Модель собственного будущего влияет на построение определенных отношений с окружающим миром и самим собой, на поведение и деятельность человека. Она начинает активно формироваться в подростковом возрасте и обладать значимой эмоциональной окрашенностью.

Важнейшими характеристиками модели будущего являются ее функции, структура и динамика. Нарушения структуры модели будущего в связи с сужением социального поля активности ребенка и ограничением возможностей для усвоения им социальных ролей затрудняют или полностью препятствуют реализации функций модели будущего, что ведет к появлению различных расстройств и осложнений.

Условия социальной депривации оказывают крайне негативное и подавляющее влияние на развитие и формирование личности подростка, и его самореализацию (Т.П. Авдулова, Д.С. Брунер, О.А. Гордеева, М.И. Лисина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых и другие). Поэтому одним из ключевых направлений в работе психолога с данной группой подростков является формирование у них психологической устойчивости, самооценности, осмысленности жизни.

Учёт особенностей представлений подростков о собственном будущем, включение в психологическую программу коррекции модели будущего способствует уменьшению отрицательных ожиданий, тревожности и неопределенности относительно будущего. Формирование адекватных представлений, позитивных ожиданий и постановка ясных целей обеспечивает подросткам уверенность в завтрашнем дне, развивает личностную целостность, мотивацию к развитию, творчеству, активности, обогащает смысловую сферу, способствует накоплению новых возможностей преодоления жизненных препятствий, самораскрытию и самовыражению личности.

В результате исследования было установлено, что у социально депривированных подростков экспериментальной и контрольной группы в

одинаковой степени преобладает негативная и малосодержательная модель будущего.

Выводы констатирующего этапа экспериментального исследования:

1. У подростков доминируют неблагоприятное представление о себе во временной перспективе, заниженная самооценка, закрытость в общении и скудность в социальных контактах, дискомфорт и беспокойство. Прошлое содержит в себе важные события, которые несут общую позитивную оценку данного отрезка жизненного пути.

2. Субъективная протяженность модели будущего у подростков распространяется не более чем на 5 лет. Наиболее детализированным у большинства депривированных подростков, содержательно наполненным и планируемым встречается прогнозируемый период на 1 год жизни, который не подкрепляется активной деятельностью. У депривированных подростков преобладает короткая субъективная протяженность представлений о себе в будущем, т.е. модель будущего не охватывает значительную часть периода жизни. Ориентация на удовлетворение «сегодняшних» потребностей преобладает.

3. Оценка глубины временной перспективы у подростков характеризуется малой шириной диапазона представлений и содержаний, структурированности и направленности в будущее время: подростки склонны представлять, планировать, наполнять временную перспективу своей жизни на год, настоящий момент и самое ближайшее время. Мотивация направлена на приобретение материальных ценностей, сферу отдыха и развлечений, а также на развитие собственной личности и самореализацию.

4. Для подростков характерны негативные ожидания по отношению к собственному будущему. Они в целом не ожидают того, что в будущем будет все хорошо, скорее они ориентируются на сложные и плохие ситуации.

5. Осмысленность жизни у большинства социально депривированных подростков слабая, цели размыты, процесс жизни

эмоционально не насыщен и не наполнен смыслом, результативность жизни на данном этапе неполная и управляемость жизнью неподвластна сознательному контролю. Временная направленность смысла жизни имеет низкую сформированность осмысленности.

б. Гармонично развитыми сферами для подростков является: интернальный локус контроля, понимание того, что ответственность за свои успехи и неудачи, необходимо брать на себя, обуславливая их собственными способностями и возможностями. Активность связана с самореализацией, саморазвитием и, мотивация, направленная на обладание материальными ценностями преобладает. Половая идентификация сформирована в полной мере. Прогностические способности развиты в пределах представления своего будущего в течение года.

После включения подростков в программу психологической коррекции модели будущего путем конструирования условий для развития у них умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни, было установлено, что в экспериментальной группе произошли положительные тенденции в формировании позитивной модели будущего.

Выводы контрольного этапа экспериментального исследования:

1. Наметилась положительная динамика в сфере отношений к собственному будущему. В частности, более гармоничной стала выраженность субъективного внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе: подростки расширили и качественно продлили, наполнили событиями и целями субъективную протяженность модели будущего.

2. Произошёл сдвиг в отношении субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, содержательного аспекта и мотивационных категорий, а также расширилась субъективная протяженность модели будущего: подростки представляют, планируют, наполняют временную перспективу своей жизни более детально на ближайшее и отдаленное будущее. Мотивация направлена на

самореализацию, изменения определенных качеств собственной личности, общую активность и активность познания.

3. Повысился уровень оптимизма, как обобщенных ожиданий относительно будущих событий.

4. Временная направленность смысла жизни, которая находится в будущем и связана с целями подростков приобрела хорошо сформированный уровень осмысленности.

Программа психологической коррекции модели будущего путем конструирования условий для развития умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни способствует формированию позитивной модели будущего, а также повышению осознанности, самооценности и личной ответственности за результат собственных действий и достижение целей. В свою очередь, в контрольной группе качественных изменений, в вариантах моделей будущего собственной жизни, выявлено не было.

После реализации психологической коррекции подростки экспериментальной группы более детально и содержательно конструировали собственные жизненные пути на временной линии, что способствовало обогащению моделей будущего жизни в виде последовательности образов, мыслительных картин, планов, целей, мечтаний, отношений и ожиданий, эмоциональной окрашенности и дальнейших перспектив. Подростки взяли на себя ответственность за реализацию своих намерений и выбрали активную позицию в процессе достижений целей. Прогностическая деятельность стала эффективным способом для собственной самореализации и интеграции в социуме.

Результаты статистической обработки указывают на наличие значимых различий, выявленных вариантов моделей будущего собственной жизни, между контрольной и экспериментальной группами. Кроме того, установлены статистически значимые различия в вариантах восприятия моделей будущего у подростков экспериментальной группы «до» и «после»

экспериментального воздействия. Данные результаты позволяют подтвердить эффективность разработанной программы психологической коррекции, на основе выявленных моделей будущего у социально депривированных подростков.

Психологическую коррекцию модели будущего у социально депривированных подростков необходимо формировать с учетом следующих методических рекомендаций:

1. Проведение оценки мотивационной готовности подростка, обеспечивающую личную значимость содержания диагностической и психокоррекционной работы.

2. Определение модели будущего обеспечивается подбором соответствующих задач исследования диагностических средств.

3. Разработка и внедрение психокоррекционной программы должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям участников группы.

4. Психокоррекционный процесс даёт подростку возможность реализовать себя в познании, самоутверждении и социальном поведении.

5. Психокоррекционное воздействие проявляется в виде позитивной динамики обогащения содержательной наполненности, осознанности и положительного эмоционального отношения к собственному будущему.

6. Условия психокоррекционной программы создают предпосылки к развитию прогностической деятельности, способности эффективно определять перспективу своей жизни и гибкости мышления у подростков.

7. Эффективное воздействие психокоррекционной программы оценивается не только на основании конечного результата, но, в основном, на основе анализа путей достижения поставленных целей и задач подростками, их проявлению самостоятельной интеллектуальной активности.

Таким образом, цель нашего исследования – разработка и проверка эффективности программы психологической коррекции на основе выявленных моделей будущего собственной жизни у социально



депривированных подростков – была достигнута. Выдвинутая гипотеза подтвердилась: в модели будущего у социально депривированных подростков, преобладают: отсутствие ясных целей, низкая осмысленность жизни, негативные ожидания по отношению к собственному будущему, короткая субъективная протяженность модели будущего, ориентация на события прошлого и настоящего. Включение подростков в программу психологической коррекции модели будущего путем конструирования условий для развития умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни способствует формированию позитивной модели будущего.

Практическая значимость исследования заключается в определении основных вариантов моделей будущего собственной жизни подростков и в разработке программы психологической коррекции по формированию позитивной модели будущего. Материалы исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов в условиях образовательных учреждений.

Перспективными направлениями в изучении данной проблемы могут быть: исследование целеполагания подростков данной категории, субъективного благополучия, жизненного пути, жизненной стратегии личности, жизненной программы, особенностей их самореализации, самоопределения, а также специфики ценностно-смысловой и мотивационной сфер личности.

## Список использованных источников

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – М.: Алетейя, 2001. – 365 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1989. – 233 с.
3. Агафонова, Е.Б. Особенности образа будущего у подростков из неполных семей различного типа / Е.Б. Агафонова. – М., 2004. – 252 с.
4. Алексеенкова, Е.Г. Личность в условиях психической депривации: Учебное пособие для студентов вузов – СПб.: Питер, 2009. – 96 с.
5. Ананьев, Б.Г. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. / Б.Г. Ананьев, М.Д. Дворяшина, Н.А. Кудрявцева. – М., 1968. – 381 с.
6. Березина, Т.Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности / Т.Н. Березина. М.: ПЕР СЭ, 2012. – 319 с.
7. Березина, Т.Н. Психологическое время / Т.Н.Березина // Педагогика и психология образования. – 2011. – №3. – С. 59-69.
8. Блясова, И.Ю. Влияние депривации на развитие личности подростка / И.Ю. Блясова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – №43. – С. 189-194.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
10. Болотова, А.К. Самосознание и развитие личности как «особый временной момент» / А.К. Болотова // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 1. – С. 19–27.
11. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – 2 -е изд. – М.: Академический Проект, 2005. – 232 с.
12. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – Москва, Изд-во Мысль, 1988. – 301с.

13. Брунер, Д. С. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Д. Брунер. – Изд-во: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 782 с.
14. Вечканова, Е.М. Методологические предпосылки исследования ценностно-смысловых детерминант временной перспективы личности / Е.М. Вечканова // СИСП. – 2015. – №3 (47). – С. 61-75.
15. Вечканова, Е.М. Специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности / Е.М. Вечканова // Вестник КемГУ. – 2014. – №4 (60). – С. 117-122.
16. Володина, Ю.А. Влияние стресса и кризисных ситуаций на развитие детей-сирот / Ю.А. Володина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 3-12.
17. Выготский, Л.С. Проблема культурного развития ребенка. / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 1989. – 256 с.
18. Гинзбург, М.Р. Психология личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С. 19-26.
19. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха // Категории материалистической диалектики в психологии. – 1988. – С. 194-195.
20. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А.Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 396 с.
21. Головин, С.Ю. Словарь практических психологов / С.Ю. Головин. – М.: АСТ, 1998. – 435 с.
22. Горькая, Ж.В. Влияние модели обучения на восприятие и организацию времени учащимися / Ж.В. Горькая // Вестник ОГУ. – 2014. – №4. – С. 110-113.
23. Горькая, Ж.В. Влияние социальной ситуации развития на особенности временной направленности трудных подростков / Ж.В. Горькая [и др.] // Известия Самарского научного центра РАН. – 2015. – №1 (3). – С. 630-634.

24. Депривация в психологии – это что такое? Виды депривации в психологии [Электронный ресурс]. – URL: <http://fb.ru/article/188870/deprivatsiya-v-psihologii---eto-cto-takoe-vidyi-deprivatsii-v-psihologii> (дата обращения: 10.09.2018).
25. Дерябина, А.С. Теоретический анализ проблемы времени в психологии / А.С. Дерябина // Молодой ученый. – 2010. - №12. – С. 73-76.
26. Дольто, Ф. На стороне подростка. / Ф. Дольто - СПб.: Питер, 2003. – 238 с.
27. Дубровина, И.В. Психическое развитие воспитанников детского дома: монография / И.В. Дубровина, А.Г. Ружская. – Москва: Педагогика, 1990. – 264 с.
28. Дьяконова, Т.И. Особенности характера и познавательных способностей подростков – воспитанников детских домов / Т.И. Дьяконова. – Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11. – М.: ПРОМЕДИА, 2000. – 20 с. [Электронный ресурс] – URL: <https://rucont.ru/efd/296235> (дата обращения: 12.10.2018).
29. Жданова, М.А. Проблемы современной семьи в контексте теории психической депривации ребенка. / М.А. Жданова // Человек и образование. – 2013. – №2 (35). – С. 79-83.
30. Забелина, Е.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы / Е.В. Забелина, М.Г. Смирнов, Ю.В. Честюнина // Universum: психология и образование. – 2016. – №9. – С. 42-50.
31. Заика, Е.В. Психологические характеристики личности подростка с отклоняющимся поведением / Е.В. Заика, Н.П. Крейдун, А.С. Ячина // Вопросы психологии. – 1990. – №5. – С. 77-81.
32. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы. / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2017. – 351 с.

33. Золотухина, О.С. Особенности восприятия будущего у депривированных подростков из неблагополучных семей / О.С.Золотухина, В.А. Карнаухов // Научная инициатива в психологии. – 2017. – С. 117-125.
34. Зубова, Л.В. Особенности восприятия времени: многогранность проблемы / Л.В. Зубова, А.В. Рыжухин // Фундаментальные исследования. – 2008. – №10. – С. 64-66.
35. Карандышев, В.Н. Темп психологического времени / В.Н. Карандышев. – М., 1991. – 151 с.
36. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии / В.И. Ковалев; под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 216-230.
37. Ковалев, В.И. Личностное время как предмет психологического исследования / В.И. Ковалев // Психология личности и время: тезисы докладов и сообщений Всесоюзной научно-теоретической конференции. – Черновцы. – 1991. – Т.1. – С. 4-8.
38. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. – 1995. – С. 170-185.
39. Кожурова, О.А. Особенности оценки переживания времени подростками / О.А. Кожурова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2010. – №1. – С. 31-38.
40. Кон, И.С. Ребенок и общество / И.С. Кон. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
41. Кондрашенко, В.Г. Девиантное поведение подростков: социально-психологические и психиатрические аспекты / В.Г. Кондрашенко. – Минск, 1988. – 314 с.
42. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Олсиб, 2011. – 251 с.
43. Кравченко, Л.В. Событие как единица анализа психологического времени / Л.В. Кравченко // Известия ВГПУ. – 2008. – №4. – С. 8-12.

44. Кузнецов, О.Н. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов [и др.] // Вопросы психологии. – 1985. – № 4. – С. 140–144.
45. Кулагина, И.Ю. Подросток без семьи: интеллект, потребности, мотивы: коллект. монография / И.Ю. Кулагина [и др.] – Тула.: ТГПУ, 2005. – 233 с.
46. Лангмейер, Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейер, З. Матейчек. – Прага: Авиценум Медицинское издательство, 1984. – 247с.
47. Левченко, А.В. Психологические характеристики временной транспективы самоактуализирующейся личности / А.В. Левченко // МНКО. – 2011. – №4 (1). – С. 206-209.
48. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2005. – 512с.
49. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 25 с.
50. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с
51. Махиева, Л.Х. Временная перспектива трансцендентного будущего: история и перспективы исследования / Л.Х. Махиева. // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – №6. С. 46-58.
52. Михальский, А.В. Психология времени (хронопсихология) / А.В. Михальский. – М.: МПГУ, 2016. – 72 с.
53. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2009. – 640 с.
54. Нестик, Т.А. Социальная психология времени / Т.А. Нестик. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 496 с.
55. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

56. Прихожан, А.М. Психология сиротства / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – СПб.: Питер, 2005. – 410 с.
57. Прихожан, А.М., Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2009. – №3. – С. 5-12.
58. Пыжова, О.В. Влияние семейной депривации на формирование у несовершеннолетних отклоняющихся форм поведения / О.В. Пыжова, В.О. Гузь, А.К. Балковая // Современная психология: материалы IV Международной научной конференции. – Казань: Бук, 2016. – С. 22-26
59. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара.: Бахрах-М, 2011. – 672 с.
60. Райкрофт, Ч. Критический словарь психоанализа / Ч. Райкрофт. – СПб.: ВЕИП, 1995. – 250 с.
61. Ральникова, И.А. Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования / И.А. Ральникова // Известия АлтГУ. – 2001. – №2. – С.15-21.
62. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
63. Рерке, В.И. Изучение жизненной перспективы личности воспитанников интернатного учреждения в контексте субъективной картины мира / В.И. Рерке // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2015. – №1. – С. 248-250.
64. Сорокина, Ю.Е. Ценностные ориентации в контексте смысловой перспективы проектов жизни / Ю.Е. Сорокина // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2012. – №1 (1). – С. 442-452.
65. Стрелков, Ю.К. Образ мира профессионала / Ю.К. Стрелков // Практикум по инженерной психологии и эргономике. – 2003. – С. 254-268.
66. Сухорукова, С.С. Психологическое время личности у депривированных подростков / С.С. Сухорукова. – СПб.: Питер, 2001. – 212 с.

67. Тарасова, Л.Н. Теории времени в психологии / Л.Н. Тарасова, С.Ю. Ковалев // Вестник МГУ. – 2007. – №2. – С. 116-118.
68. Уманская, Е.Г. Психологические особенности развития подростков в условиях депривации / Е.Г. Уманская // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 9. – С. 22-24.
69. Фокин, П.А. Особенности развития временной перспективы в подростковом возрасте / П.А. Фокин, Ю.Н. Гут // Психологические проблемы личности в норме и патологии. – 2018. – С. 134-143.
70. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. - 208 с.
71. Фрейд, З. Психология масс и анализ человеческого Я, психологические этюды. / З. Фрейд. – М., 1991. – 480 с.
72. Хван, Н.В. Обусловленность временной ориентации характеристиками ценностно-смысловой сферы личности / Н.В. Хван // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2013. – №6 (26). – С. 89-95.
73. Чигарькова, А.В. Временная перспектива молодого поколения / А.В. Чигарькова, С.В. Забегалина // Социальные явления – журнал международных исследований. – 2013. – №1 (2). – С. 95-99.
74. Шпиц, Р.А. Психоанализ раннего детского возраста / Р.А. Шпиц. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2001. – 159 с.
75. Шюц, А. О множественности реальностей / А. Шюц // Журнал Социологическое образование. – 2003. – Том 3. №2 – С. 3-34.
76. Щербакова, А.М. Формирование представлений о семье и семейных отношениях в условиях образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / А.М. Щербакова // Серия «Ребенок без семьи». – М.: ОПОРА, 2010. – 118 с.



77. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ., под общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – 2е изд. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
78. Яничев, П.И. Психология отражения и переживания времени / П.И. Яничев // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2007. – №42. – С. 7-19.
79. Ярославская, И.В. Специфика развития депривированного подростка / И.В. Ярославская // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №21. – С. 138-141.
80. Caprara, G.V. Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as Determinants of positive thinking and happiness / G.V. Caprara, P. Steca // European Psychologist. – 2005. – Vol. 10 (4). – P. 275-286.
81. Caprara, G.V. Affective and interpersonal self-regulatory efficacy beliefs as determinants of subjective well-being / G.V. Caprara, P. Steca // Research and intervention. – 2006. – P. 120-142.
82. Gordeeva, T. Optimistic explanatory style and self-efficacy as predictors of happiness and psychological well-being / T. Gordeeva, E. Osin // 1st Applied Positive psychology conference. – 2007. – P. 19.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

### Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л. С.)

**Инструкция:** «На листе бумаги, разделённом на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, когда вырастишь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь».

**Цель.** Выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самооотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

#### Обработка результатов.

В таблицу заносится пять психологических характеристик:

- Чувство самооценности, высота самооценки (Самоценность). Акцентируется рисунок «Я сейчас».
- Легкость в установлении контактов, в общении (Контакты). Анализируется рисунок «Я сейчас».
- Наличие эмоционального, психического комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства (Комфорт). Анализируется рисунок «Я сейчас».
- Адекватность половой идентификации (Пол). Анализируются все рисунки. - Адекватность возрастной идентификации (Возраст). Анализируются все рисунки.

#### Форма протокола:

Ф.И. ребенка	Самоценность	Контакты	Комфорт	Пол	Возраст	Примечания

Максимальное количество баллов по параметрам «Самоценность», «Контакты», «Комфорт» - 5 баллов, за каждый признак, характеризующий психическое неблагополучие (см. следующую таблицу) вычитается 1 балл из пяти. В графах «Пол» и «Возраст» ставится максимум 2 балла. За каждый признак неадекватной возрастной или половой идентификации снимается 1 балл.

Параметр	Баллы минимальные	Баллы максимальные
Самоценность	0	5
Контакты	0	5
Комфорт	0	5
Половая идентификация	0	2
Возрастная идентификация	0	2

Определение признаков психического неблагополучия (при наличии одного признака вычитается 1 балл от максимально возможного по данному параметру)

Психологический параметр	Признак неблагополучия
Чувство неполноценности, низкая самооценка	Маленькие узкие плечи Вся фигура малого размера Короткие руки, ноги, отсутствие рук, руки за спиной Рисунок у нижнего края листа, в нижней части Карикатурный стиль изображения, изображение клоуна

Трудности общения	Выделение в сравнении с фигурой лица Отсутствие основных деталей лица, рта Человек нарисован схематично, из палочек Человек или голова в профиль Руки, фигура в оборонительной позе
Тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта	Выделение, подчеркнутое прорисовывание отдельных деталей с нажимом Стирание какой-либо детали Штриховка какой-либо части фигуры Прорисована линия основания: пол, земля Короткие штрихи, двойные или прерывистые линии Темные, серо-черно-коричневые цвета в рисунке
Тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта	Одежда, атрибуты противоположного пола Фигура, волосы не соответствуют полу
Неадекватная возрастная идентификация	На рисунке «Я в настоящем» человек явно младше своего возраста, сходство с рисунком «Я в прошлом» На рисунке «Я в настоящем» человек явно старше своего возраста, сходство с рисунком «Я в будущем»

### Методика «Твоя линия жизни» (А.А. Кроник)

**Инструкция:** «Нарисуйте на листе бумаги линию сверху вниз, длиной почти во весь лист. С одного края линии напишите 0, с другого — 100. Это будет ваша линия жизни. 0 — это ваше рождение, 100 — это, наверное, что-то близкое к завершению жизни.

Теперь (после того, как линия нарисована) обозначьте риску на линии то место своей жизни, где вы сейчас находитесь. Какой кусок жизни вы уже прожили, где вы сейчас?

А теперь обозначьте рисками и кратко подпишите все самые значимые для вас события, которые у вас были в жизни.

Следующим шагом попробуйте отметить рисками и кратко подписать все самые значимые события вашей жизни, которые, как вы думаете или даже ожидаете, надеетесь, с вами еще только произойдут».

**Цель.** Определение субъективной протяженности временной перспективы, модели будущего и содержательной наполненности важными жизненными событиями респондентов, определение отношения к собственной жизни, а именно, к прошлому, настоящему и будущему.

#### **Обработка результатов.**

Результаты обработки методики могут быть подвергнуты как количественной, так и качественной оценке.

Диагностические показатели:

1. Субъективная длительность прожитого отрезка жизни – количественный показатель длины отрезка линии жизни от рождения до актуального возраста.
2. Отмеченные различные нормативные, типичные и уникальные события в прошлом и будущем, возраст их осуществления и эмоциональный окрас событий.
3. Анализ событийной насыщенности отдельных возрастных периодов (будущего на 1 год, 5 лет и 10-15 лет) – количество событий.
4. За каждое событие присваивается 1 балл. Высокий уровень событийной насыщенности будущего получает испытуемый с количеством баллов 6-10 и более. Средний уровень имеет количественный показатель в 4-5 баллов. И низкий уровень составляет 1-3 балла.

#### **Интерпретация результатов.**

1. Субъективная длительность прожитого отрезка жизни – чем больше длина отрезка прожитой жизни, тем меньше баллов получает за нее испытуемый.
2. Количество отмеченных событий в прошлом и будущем показывает насыщенность, осмысленность и качество жизни испытуемого.
3. Количественный показатель будущих событий указывает на протяженность временной перспективы жизни, ее планирования и представления и в целом, о модели будущего собственной жизни.
4. Качественный анализ наполняющих событий прошлого и будущего жизни позволяет определить содержание жизни и выделить наиболее часто встречаемые категории событий жизни.

### Методика «Незаконченные предложения» (Ж. Нюттен, интерпретация Н.Н. Толстых)

**Инструкция:** «Вы найдете несколько слов типа «Я хочу...», «Я надеюсь...». Эти слова составляют начало некоторой фразы, а я вас попрошу закончить эту фразу на данной странице так, как вы лично ее бы закончили. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что приходит вам в голову, когда вы примените к себе эти первые слова каждого предложения.

Это исследование не является «тестом» (испытанием), так как какой бы вы ни дали ответ, он обязательно будет «хорошим» в том случае, если он выражает ваши личные переживания.

Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения».

#### Текстовый материал:

##### I.

1. Я надеюсь...
2. Я очень хочу...
3. Я намереваюсь...
4. Я мечтаю...
5. Я стремлюсь...
6. Я буду очень доволен(льна), если...
7. Я хочу...
8. Я все делаю для того, чтобы...
9. У меня есть большое желание...
10. Я бы хотел(а) быть способным(ой)...
11. Я бы так хотел(а)...
12. Я стремлюсь...
13. Я решил(а)...
14. Я буду очень рад(а), если...
15. Я имею определенное намерение...
16. Я сделаю все возможное, чтобы...
17. Я буду очень рад(а), если мне разрешат...
18. Я бы ничего не пожалел(а) для того, чтобы...
19. Я всем сердцем надеюсь...
20. Всеми своими силами я стремлюсь...

##### II.

1. Больше всего я буду расстроен(а), если...
2. Я не желаю...
3. Я буду протестовать, если...
4. Мне не понравится, если...
5. Я стараюсь избежать...
6. Я боюсь, что...
7. Я буду очень жалеть, если...
8. Я не хочу...
9. Мне не нравится думать о том, что...
10. Я бы не хотел(а)...

**Цель.** Определение глубины временной перспективы будущего, ее структурированности и конкретных мотивов.

#### Обработка и интерпретация результатов.

Для обработки результатов теста необходимо закодировать полученные данные в два кода – временной (темпоральный) код и в код содержания мотивации.

Исходные знаки, получаемые при кодировании с использованием этих двух кодов, вписываются в «окна» бланка методики для каждого из завершенных предложений. Система кодирования, предложенная Ж. Нюттеном, содержит большое число символов, позволяющих детально зафиксировать как содержание мотивации субъекта, так и специфику его временной перспективы. В большинстве случаев бывает достаточным использование только основных символов без дальнейшей детализации. Используемые символы, способ и детальность кодирования зависят от тех задач, которые ставит перед собой исследователь.

Временной (темпоральный) код.

Операция временного кода состоит в том, чтобы каждому мотивационному объекту приписать свой временной знак, даже если испытуемый прямо не указывает точного времени того или иного желаемого события. Временной код распадается на две равноправных перспективы: перспективу реального и социального времени.

Чтобы дать каждому высказыванию определенный временной знак, надо ответить на такой вопрос: «Если предположить, что человек будет жить обычно, нормально, так, как большинство людей его социальной группы, когда случится то событие или будет достигнута та цель, о которой пишет этот человек?» Или для отрицательного суждения: «Когда то, чего хочет избежать субъект, скорее всего, может с ним произойти?» Ответы на подобные вопросы делают возможным кодирование каждого высказывания, содержащего тот или иной мотивационный объект, символами, составляющими временной (темпоральный) код.

Мотивационные объекты могут располагаться и в психологическом прошлом, и в психологическом настоящем, и в психологическом будущем субъекта. Но тест сконструирован таким образом, что выявляет, прежде всего, перспективу будущего.

Ж. Нюттен дает высоко дифференцированную систему темпоральных символов, выражающих темпоральные индексы. Для этого он использует два типа символов: в категориях периодов календарного времени и в категориях периодов социальной и биологической жизни субъекта.

Реальное (календарное) время:

T (Test) текущий момент, момент заполнения теста.

D (Day) день, событие должно произойти в течение дня.

W (Week) неделя, событие должно произойти в течение недели.

M (Month) месяц, событие должно произойти в течение месяца и чуть более.

Y (Year) событие должно произойти в течение года или более.

Коды социального времени:

P (Past) прошлое.

E (Education) время учебы, включая дошкольный период.

A (Adult) зрелость, взрослость.

O (Old) старость.

L (Life) «всю жизнь», «вся жизнь», весь период предстоящей жизни.

J – открытое настоящее («сегодня и ежедневно»), не ограничено во времени, желание обладать каким-то качеством.

x – историческое будущее, события связанные не только с отдельным человеком, но и с жизнью других людей, всего человечества.

Для удобства кодирования нами предложены русские аналоги символов кодирования времени:

НМ – Настоящий момент.

Д – День.

Н – Неделя.

М – Месяц.

Г – Год.

О – Обучение.

В – Взрослость.  
С – Старость.  
Ж – Жизнь.  
ИБ – Историческое будущее.  
ОН – Открытое настоящее.  
П – Прошрое.

Ж. Ньюттен кроме временного кода предложил также своеобразный анализ содержания мотивационной направленности, отраженной в гесте. Ж. Ньюттен приводит достаточно сложную «содержательную» категориальную сетку.

Код анализа содержания

S (Self) – аспекты личности субъекта.

SR (Self-realization) – активность связанная с самореализацией, саморазвитием, развитием всей личности или отдельных сторон.

R (Realization) – любая активность, направленная на то, чтобы что-то сделать (активность вообще, профессиональная деятельность, учеба).

C (Contact) – контакты с другими людьми (общение).

E (Exploration) – познание, получение информации.

T (Transcendental) – трансцендентные темы (религия, смысл жизни).

P (Possessions) – обладание материальными ценностями.

L (Leisure) – отдых, развлечение, досуг.

Tt (Test) – относящие к процедуре заполнения теста.

U (Unclassified) – не классифицируемые, бессмысленные ответы.

Для обобщения данных, полученных с помощью кода анализа содержания, может быть использовано простое сложение символов каждой категории или частота, с которой встречается каждый компонент. Такая сумма в процентном отношении к общему числу высказываний может использоваться в качестве индекса относительной важности каждого мотивационного компонента. Отметим также, что при завершении одного предложения может быть упомянут не один мотивационный объект, а несколько («Я хочу закончить вуз, купить машину и жениться»). В таком случае каждый мотивационный объект кодируется отдельно. Какие-то неоконченные предложения могут быть пропущены. Оба эти момента должны быть учтены при определении процентного отношения высказываний определенной категории к общему числу мотивационных объектов, обозначенных респондентом.



## Приложение 4

**Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)**

**Инструкция:** «Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы».

**Текстовый материал:**

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1. В неопределённых ситуациях я обычно верю, что всё будет хорошо					
2. Меня не очень легко вывести из себя					
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4. Я всегда во всём ищу позитив					
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие					
7. Для меня важно всегда быть занятым					
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9. Я не строю особо оптимистичных планов на будущее					
10. Меня нелегко расстроить					
11. Я верю в то, что всё, что происходит - к лучшему					
12. Я редко наеюсь, что со мной произойдёт что то					

хорошее					
---------	--	--	--	--	--

**Цель.** Определение уровня оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий.

**Обработка результатов.**

Варианты ответов и их количественная оценка:

Не согласен (не согласна) — 0 баллов.

Скорее не согласен (не согласна) — 1 балл.

Ни да, ни нет — 2 балла.

Скорее согласен (согласна) — 3 балла.

Полностью согласен (согласна) — 4 балла.

Ключ к методике:

Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11.

Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.

Утверждения «наполнители»: 2, 6, 7, 10.

**Интерпретация результатов.**

Диспозиционный оптимизм – это обобщенное ожидание того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего.

В теоретической основе модели диспозиционного оптимизма лежит представление о поведенческой саморегуляции; в свою очередь корни этой модели лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Согласно модели поведенческой саморегуляции, люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки достичь своих целей. Предполагается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Ощущение приближения к желаемым целям связано с преобладанием позитивного аффекта, и напротив, при возникновении существенных проблем на пути к достижению целей возникает негативный аффект.

Диспозиционный оптимизм является относительно устойчивой личностной характеристикой, отражающей позитивные ожидания субъекта относительно будущего. В свою очередь, оптимисты, как люди, видящие в будущем в основном положительные моменты, более склонны к активным действиям, чем пессимисты.

Люди с высоким уровнем диспозиционного оптимизма видят желаемые результаты как достижимые, чаще активно реагируют на трудности, прикладывают усилия и настойчивы при стремлении достичь цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением.

## Приложение 5

### Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) (Д.А. Леонтьев)

**Инструкция:** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)».

#### Текстовый материал:

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает

приводит меня в растерянность и беспокойство.									у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.	
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.	
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.	
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.	
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.	
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.	
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.	
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.	

**Цель.** Определение временной направленности смысла жизни, который может находиться в будущем(цели), настоящем (процесс), прошлом (результат), или во всех трех составляющих жизни. Выявление представления о будущей жизни, определение наличия или отсутствия целей в будущем, осмысленности жизненной перспективы, интереса к жизни, удовлетворенности жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Обработка результатов.**

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) – все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел).

Субшкала	Среднее знач. ± Станд откл	
	Мужчины	Женщины
1 Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
2 Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
3 Результативность жизни	25,46±4,30	23,30±4,95
4 Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
5 Локус контроля — жизнь	30,14±5,80	28,70±6,10
Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

### **Описание субшкал и интерпретация результатов.**

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный

смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

## Приложение 6

### Содержание диагностической беседы с подростками

**Цель:** собрать анамнез об особенностях восприятия времени, определить сформированность и эмоциональное отношение к модели будущего подростка.

**Текстовый материал:**

Психологический параметр	Вопросы
Отношение ко времени	Как распределяется твоё время ежедневно? Как ты ощущаешь время? Какие временные предпочтения у тебя преобладают? Какой уровень ответственности ко времени?
Отношение к себе во временной перспективе	Какое временное пространство у тебя преобладает (прошлое, настоящее, будущее)? Какая направленность временной перспективы для тебя желательна (прошлое, настоящее, будущее)? Какова длительность твоего преобладающего временного промежутка; какова длительность других временных промежутков (прошлое, настоящее, будущее)? Какое представление о себе в прошлом, настоящем и в будущем?
Ценностно-смысловая сфера	Ставишь ли ты перед собой цели; жизненные смыслы; приоритеты? Какие у тебя цели; жизненные смыслы; приоритеты? Как их реализуешь; какие действия делаешь? Какой смысл им придаешь? Какое у тебя отношение к поставленным целям; жизненным смыслам; приоритетам?
Оценка поступков	Почему ты отказываешься от определенных действий; к чему они могут и не могут привести? Оцени уже существующие свои поступки, каковы они; к чему они могут и не могут привести? Оцени возможные свои поступки, какие они; к чему они могут и не могут привести?
Модель будущего подростка	Каким ты будешь? Какие будущие события для тебя значимы? Насколько по длительности распространяется планирование жизни? Какие эмоции и ощущения вызывает модель будущего собственной жизни?

**Приложение 7**

Таблица 1

Сводная таблица результатов психологической диагностики выраженности показателей внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

№	Самоценность	Контакты	Комфорт	Половая идентификация	Возрастная идентификация
1	5	3	0	2	2
2	3	0	1	2	1
3	1	1	1	2	1
4	3	0	4	2	1
5	1	1	1	2	1
6	0	0	3	2	1
7	3	1	0	2	1
8	0	1	2	2	1
9	1	0	0	2	1
10	2	1	2	2	1
11	1	0	3	1	1
12	0	1	2	2	1
13	1	0	1	2	1
14	3	1	2	2	1
15	1	1	3	2	1
16	1	3	2	2	1
17	0	0	0	1	1
18	4	1	3	2	1



**Приложение 8**

Таблица 2

Обработка результатов по показателям выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

Показатель	Уровень	Количество испытуемых	% в группе
Самоценность	Высокий	2	13
	Средний	5	26
	Низкий	11	61
Контакты	Высокий	0	0
	Средний	2	20
	Низкий	16	80
Комфорт	Высокий	1	4
	Средний	9	52
	Низкий	8	44
Половая идентификация	Высокий	16	91
	Средний	2	9
	Низкий	0	0
Возрастная идентификация	Высокий	1	4
	Средний	17	96
	Низкий	0	0

**Приложение 9**

Таблица 3

Сводная таблица результатов психологической диагностики выраженности показателей внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

№	Самоценность	Контакты	Комфорт	Половая идентификация	Возрастная идентификация
1	5	0	2	1	1
2	4	4	3	2	1
3	1	3	2	1	1
4	1	2	1	1	1
5	0	1	0	1	1
6	0	1	2	1	1
7	3	1	3	1	1
8	2	0	1	1	1
9	1	1	2	1	1
10	1	0	2	1	1
11	3	1	0	1	1
12	0	1	1	1	1
13	1	0	3	1	1
14	1	1	1	1	1
15	1	1	0	1	1
16	1	1	2	1	1
17	1	0	2	1	1
18	0	1	3	1	1

**Приложение 10**

Таблица 4

Обработка результатов по показателям выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

Показатель	Уровень	Количество испытуемых	% в группе
Самоценность	Высокий	2	11
	Средний	3	17
	Низкий	13	72
Контакты	Высокий	1	6
	Средний	2	11
	Низкий	15	83
Комфорт	Высокий	0	0
	Средний	11	61
	Низкий	7	39
Половая идентификация	Высокий	17	94
	Средний	1	6
	Низкий	0	0
Возрастная идентификация	Высокий	0	0
	Средний	18	100
	Низкий	0	0

**Приложение 11**

Таблица 5

Сводная таблица результатов психологической диагностики выраженности показателей внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

№	Самоценность	Контакты	Комфорт	Половая идентификация	Возрастная идентификация
1	5	5	3	2	2
2	4	3	4	1	1
3	4	2	5	2	1
4	1	3	2	2	0
5	3	2	3	2	2
6	3	3	3	2	2
7	2	1	3	2	2
8	3	1	2	2	1
9	2	0	2	1	2
10	3	3	5	1	1
11	4	2	1	2	0
12	5	2	0	1	2
13	2	3	3	2	2
14	3	3	3	2	1
15	2	2	3	1	1
16	3	3	4	2	1
17	5	2	3	1	2
18	2	2	2	2	0

**Приложение 12**

Таблица 6

Обработка результатов по показателям выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

Показатель	Уровень	Количество испытуемых	% в группе
Самоценность	Высокий	6	33
	Средний	11	61
	Низкий	1	6
Контакты	Высокий	1	6
	Средний	14	77
	Низкий	3	17
Комфорт	Высокий	4	22
	Средний	12	66
	Низкий	2	12
Половая идентификация	Высокий	12	66
	Средний	6	34
	Низкий	0	0
Возрастная идентификация	Высокий	8	44
	Средний	7	39
	Низкий	3	17

**Приложение 13**

Таблица 7

Сводная таблица результатов психологической диагностики выраженности показателей внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

№	Самоценность	Контакты	Комфорт	Половая идентификация	Возрастная идентификация
1	2	3	3	2	1
2	3	4	3	1	2
3	1	2	3	2	1
4	1	2	2	2	1
5	5	1	3	2	1
6	4	1	1	2	0
7	1	0	0	2	2
8	0	0	2	2	1
9	2	1	2	2	1
10	1	0	3	2	1
11	1	1	1	2	1
12	3	3	0	2	2
13	0	1	2	2	2
14	3	5	2	2	1
15	1	1	3	2	1
16	2	0	1	1	1
17	0	1	2	2	1
18	1	1	2	2	1

**Приложение 14**

Таблица 8

Обработка результатов по показателям выраженности внутреннего благополучия представлений о себе во временной перспективе у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

Показатель	Уровень	Количество испытуемых	% в группе
Самоценность	Высокий	2	11
	Средний	6	33,5
	Низкий	10	55,5
Контакты	Высокий	2	11
	Средний	4	22
	Низкий	12	67
Комфорт	Высокий	0	0
	Средний	13	72
	Низкий	5	28
Половая идентификация	Высокий	16	88
	Средний	2	12
	Низкий	0	0
Возрастная идентификация	Высокий	4	22
	Средний	13	72
	Низкий	1	6

**Приложение 15**

Таблица 9

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

№	Прошлое	Будущее		
		1 год	5 лет	10-15 лет
1	0	4	1	1
2	2	3	2	2
3	1	2	2	2
4	5	3	1	0
5	0	2	4	0
6	13	6	5	8
7	11	7	6	3
8	12	6	7	2
9	10	5	4	1
10	6	4	5	4
11	7	6	4	2
12	5	9	5	4
13	11	7	5	2
14	10	4	5	4
15	4	4	0	0
16	5	6	4	6
17	8	7	4	1
18	4	6	4	0



**Приложение 16**

Таблица 10

Обработка результатов по показателям субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 год			
Кол-во чел	9	5	4
%	50	28	22
Сред. знач	0,5	0,27	0,22
5 лет			
Кол-во чел	3	10	5
%	17	55	28
Сред. знач	0,16	0,55	0,27
10-15 лет			
Кол-во чел	2	3	13
%	12	16	72
Сред. знач	0,11	0,16	0,72

**Приложение 17**

Таблица 11

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

№	Прошлое	Будущее		
		1 год	5 лет	10-15 лет
1	0	4	1	1
2	2	3	2	2
3	1	2	2	2
4	5	3	1	0
5	0	2	4	0
6	13	6	5	5
7	11	7	6	3
8	12	6	7	2
9	10	5	4	1
10	6	4	5	4
11	7	6	4	2
12	5	3	5	4
13	11	7	5	2
14	10	4	3	4
15	4	4	0	0
16	5	6	4	6
17	8	7	4	1
18	4	6	4	0

**Приложение 18**

Таблица 12

Обработка результатов по показателям субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 год			
Кол-во чел	8	5	5
%	44	28	28
Сред. знач	0,44	0,27	0,27
5 лет			
Кол-во чел	2	10	6
%	11	55	34
Сред. знач	0,11	0,55	0,33
10-15 лет			
Кол-во чел	1	4	13
%	6	22	72
Сред. знач	0,55	0,22	0,72

**Приложение 19**

Таблица 13

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

№	Прошное	Будущее		
		1 год	5 лет	10-15 лет
1	1	7	6	6
2	5	6	7	6
3	6	9	7	5
4	3	6	1	4
5	7	5	8	7
6	4	4	5	7
7	5	7	6	4
8	5	6	7	5
9	11	8	6	9
10	8	6	7	6
11	2	8	4	5
12	3	5	7	4
13	10	8	5	6
14	10	6	1	7
15	5	10	3	5
16	4	13	6	5
17	3	10	5	2
18	4	9	5	3

**Приложение 19**

Таблица 14

Обработка результатов по показателям субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.1 год			
Кол-во чел	15	3	0
%	83	17	0
Сред. знач	0,83	0,16	0
2.5 лет			
Кол-во чел	10	5	3
%	55	28	17
Сред. знач	0,55	0,27	0,16
3.10-15 лет			
Кол-во чел	8	8	2
%	44	44	12
Сред. знач	0,44	0,44	0,11

**Приложение 20**

## Таблица 15

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

№	Прошное	Будущее		
		1 год	5 лет	10-15 лет
1	2	5	1	1
2	1	4	4	0
3	4	6	2	2
4	5	4	5	0
5	2	6	4	0
6	9	4	5	4
7	8	3	4	3
8	1	6	4	1
9	5	5	5	0
10	6	4	2	6
11	8	3	4	5
12	5	8	0	0
13	12	6	5	0
14	9	2	2	2
15	3	5	0	0
16	7	2	4	0
17	5	6	6	1
18	7	2	4	0

**Приложение 21**

Таблица 16

Обработка результатов по показателям субъективной протяженности модели будущего в зависимости от событийной насыщенности жизни у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 год			
Кол-во чел	6	7	5
%	33	39	28
Сред. знач	0,33	0,38	0,27
5 лет			
Кол-во чел	1	11	6
%	6	61	33
Сред. знач	0,55	0,61	0,33
10-15 лет			
Кол-во чел	1	2	15
%	6	11	83
Сред. знач	0,55	0,11	0,83

**Приложение 22**

Таблица 17

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

(Временной код)

№	НМ	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
1	9	5	5	6	5	0	3	0	1	0	10	4
2	5	7	6	9	3	1	2	0	0	0	8	5
3	7	6	8	4	5	2	3	0	2	1	9	6
4	8	5	4	9	4	0	4	0	2	0	5	3
5	3	10	7	5	5	0	3	0	2	0	3	11
6	8	4	5	7	6	0	2	0	1	0	2	5
7	7	11	6	1	5	2	5	0	0	0	1	3
8	4	8	5	6	7	1	4	0	0	0	11	4
9	3	5	5	12	5	1	3	0	2	1	12	0
10	7	6	5	8	4	1	3	0	1	0	7	10
11	11	6	6	1	6	1	2	0	0	0	9	6
12	9	4	2	12	3	0	1	0	2	0	11	7
13	10	3	9	6	2	3	3	0	1	0	2	0
14	12	5	7	0	6	0	2	0	1	0	12	4
15	4	7	8	3	8	1	4	0	2	0	8	8
16	6	5	7	7	5	0	6	0	0	0	7	6
17	8	5	6	5	6	1	3	0	0	0	5	3
18	9	6	9	1	5	0	1	0	1	0	4	5
Сумма	130	108	110	102	90	14	54	0	18	2	126	90



**Приложение 23**

## Таблица 18

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)  
(Временный код)

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации (n=18)	%
Настоящий момент – НМ	130	24
День – Д	108	20
Неделя – Н	110	20,3
Месяц – М	102	19
Год – Г	90	16,6
Обучение – О	14	2,6
Взрослость – В	54	10
Старость – С	0	0
Жизнь – Ж	18	3,3
Историческое будущее – ИБ	2	0,3
Открытое настоящее – ОН	126	23
Прошлое – П	90	16,6

## Приложение 24

Таблица 19

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)  
(Содержательный код)

№	S	Sr	R	C	E	T	P	L	Tt	U
1	5	3	2	2	0	0	9	7	0	2
2	0	5	2	4	1	0	12	5	0	1
3	3	2	3	5	0	0	11	4	0	2
4	4	4	0	3	0	0	17	1	0	1
5	5	0	1	6	1	0	11	5	0	1
6	0	5	1	1	1	0	17	2	0	3
7	5	0	1	3	0	0	17	2	0	2
8	2	1	3	4	1	0	13	2	0	4
9	1	4	1	2	0	0	11	9	0	2
10	0	5	3	1	0	0	17	0	0	4
11	0	6	2	4	0	0	16	0	0	2
12	2	6	1	4	0	0	13	2	0	2
13	4	4	3	1	0	0	13	4	0	1
14	1	5	2	2	0	0	13	6	0	1
15	1	4	0	1	1	0	20	3	0	0
16	5	7	0	3	0	0	10	5	0	0
17	7	6	1	0	0	0	9	6	0	1
18	7	0	1	1	0	0	13	6	0	2
Сумма	52	67	27	47	5	1	242	69	0	31
%	9,6	12,4	5	8,7	0,9	0,18	44,8	12,7	0	5,7
Сред.знач.	0,09	0,12	0,05	0,08	0,009	0,001	0,44	0,12	0	0,057

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)  
(Содержательный код)

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Выборочное среднее М	Ранг
S	Мотивационные объекты, которые относятся к аспектам личности самого субъекта.	0,09	7
St	Активность, которая связана с самореализацией, саморазвитием, формированием всей личности или определенных её сторон.	0,12	8
R	Любая активность, которая направлена на то, чтобы что-то сделать (учеба, профессиональная деятельность)	0,05	4
C	Общение, контакты с окружающими	0,08	6
E	Активность, которая связана с получением информации, познанием	0,009	3
T	Мотивация, которая связана с трансцендирующими субъектами (философия, религия др.).	0,001	2
P	Мотивация, которая связана со стремлением к обладанию материальными ценностями	0,44	10
L	Активность, которая связана с развлечением, отдыхом	0,12	9
Tt	Всё, что касается ситуации и процедуры тестирования.	0	1
U	Неклассифицируемые или бессмысленные ответы	0,057	5

**Приложение 26**

Таблица 21

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

(Временной код)

№	НМ	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
1	5	11	4	5	5	1	2	0	1	0	6	3
2	5	8	6	8	3	0	3	0	2	0	8	4
3	7	6	8	4	5	1	5	0	2	0	8	5
4	6	6	4	10	4	0	2	0	1	0	5	6
5	3	9	7	6	5	1	3	0	2	0	3	5
6	8	6	5	5	6	0	0	0	1	0	4	5
7	6	9	5	5	5	2	5	0	0	0	1	5
8	7	5	5	6	7	1	4	0	1	0	10	4
9	3	8	6	8	5	1	2	0	1	0	8	0
10	7	6	5	4	8	0	4	0	1	0	7	8
11	9	8	5	1	7	2	2	0	0	0	9	6
12	8	8	4	7	3	0	2	0	2	0	11	7
13	8	8	6	6	2	2	3	0	1	0	4	1
14	9	4	7	4	6	0	3	0	1	0	9	4
15	4	5	8	5	8	1	3	0	1	1	8	8
16	6	5	7	7	5	1	4	0	0	0	7	5
17	8	4	7	5	6	1	2	0	1	0	5	3
18	6	8	5	6	5	0	1	0	1	0	7	5
Сумма	115	124	104	102	95	14	50	0	19	1	120	84

**Приложение 27**

## Таблица 22

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)  
(Временный код)

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации (n=18)	%
Настоящий момент – НМ	115	22
День – Д	124	23
Неделя – Н	104	20
Месяц – М	102	18
Год – Г	95	17
Обучение – О	14	2,6
Взрослость – В	50	9,2
Старость – С	0	0
Жизнь – Ж	19	3,5
Историческое будущее – ИБ	1	0,1
Открытое настоящее – ОН	120	22
Прошлое – П	84	15,5

**Приложение 28**

Таблица 23

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)  
(Содержательный код)

№	S	Sr	R	C	E	T	P	L	Tt	U
1	1	4	0	2	0	0	9	3	0	11
2	3	5	1	2	0	1	16	2	0	1
3	3	2	2	3	1	1	15	1	0	2
4	5	1	2	3	2	0	17	0	0	0
5	2	3	1	0	1	0	19	0	0	4
6	6	6	4	5	0	0	5	4	0	0
7	0	3	1	0	0	0	18	5	0	3
8	1	2	3	6	0	0	5	5	1	5
9	5	6	0	1	3	0	8	4	0	3
10	2	1	2	2	2	0	17	4	0	0
11	3	7	0	4	0	0	13	3	0	2
12	3	4	1	2	0	0	15	4	0	1
13	3	5	3	0	4	0	11	2	0	2
14	4	6	0	0	0	0	19	1	0	0
15	4	6	0	5	0	0	7	2	0	1
16	0	6	1	2	2	0	14	5	0	0
17	3	3	2	4	0	0	15	5	0	1
18	2	8	0	2	1	0	15	1	0	1
Сумма	50	78	23	43	16	2	238	51	1	38
%	9,2	15	4,2	8	3	0,4	44	10	0,2	7
Сред.знач.	0,09	0,14	0,04	0,08	0,02	0,004	0,44	0,09	0,001	0,07

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)  
(Содержательный код)

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Выборочное среднее М	Ранг
S	Мотивационные объекты, которые относятся к аспектам личности самого субъекта.	0,09	7
Sr	Активность, которая связана с самореализацией, саморазвитием, формированием всей личности или определенных её сторон.	0,14	9
R	Любая активность, которая направлена на то, чтобы что-то сделать (учеба, профессиональная деятельность)	0,04	4
C	Общение, контакты с окружающими	0,08	6
E	Активность, которая связана с получением информации, познанием	0,02	3
T	Мотивация, которая связана с трансцендирующими субъектами (философия, религия др.).	0,004	2
P	Мотивация, которая связана со стремлением к обладанию материальными ценностями	0,44	10
L	Активность, которая связана с развлечением, отдыхом	0,09	8
Tt	Всё, что касается ситуации и процедуры тестирования.	0,001	1
U	Неклассифицируемые или бессмысленные ответы	0,07	5

## Приложение 30

### Таблица 25

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

(Временной код)

№	НМ	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
1	1	2	5	10	12	2	5	0	5	0	12	0
2	1	2	6	9	12	3	4	0	2	1	9	0
3	1	3	6	9	11	4	6	0	2	0	9	0
4	1	1	4	9	15	4	5	0	3	0	5	0
5	1	5	7	10	7	3	4	0	4	0	4	1
6	1	4	5	9	11	3	2	0	5	0	2	0
7	1	3	2	9	15	1	5	0	4	0	1	0
8	1	3	5	8	13	3	7	0	2	0	11	0
9	0	4	4	14	8	3	6	1	0	0	12	0
10	1	4	5	8	12	1	4	0	5	0	7	1
11	1	2	6	12	9	2	7	0	5	0	10	0
12	1	2	2	10	15	4	6	0	3	1	11	0
13	1	5	4	8	12	3	2	0	0	0	2	0
14	1	1	5	8	15	3	4	0	2	0	12	0
15	1	2	4	9	14	4	5	0	1	0	8	0
16	1	1	7	8	13	4	6	0	4	0	10	0
17	1	2	5	10	12	1	4	0	6	0	5	0
18	1	2	6	9	12	1	5	0	7	0	6	0
Сумма	17	48	88	169	218	49	87	1	60	2	136	2



**Приложение 31**

Таблица 26

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)  
(Временный код)

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации (n=18)	%
Настоящий момент – НМ	17	3
День – Д	48	9
Неделя – Н	88	16
Месяц – М	169	31
Год – Г	218	41
Обучение – О	49	9
Взрослость – В	87	16
Старость – С	1	0,1
Жизнь – Ж	60	11
Историческое будущее – ИБ	2	0,4
Открытое настоящее – ОН	136	25
Прошлое – П	2	0,4

**Приложение 32**

Таблица 27

Сводная таблица результатов показателей психологической диагностики субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)  
(Содержательный код)

№	S	Sr	R	C	E	T	P	L	Tt	U
1	5	2	3	1	5	0	5	4	1	4
2	4	5	4	2	3	0	4	3	0	5
3	6	3	5	6	2	0	5	3	0	0
4	4	3	5	1	5	0	4	3	0	5
5	0	6	5	5	3	0	4	2	0	5
6	5	5	4	3	4	0	3	4	0	2
7	7	4	5	4	5	0	5	0	0	0
8	8	6	3	6	2	0	4	1	0	0
9	10	3	1	5	4	0	3	2	0	2
10	6	7	3	0	1	0	4	5	0	4
11	6	5	5	4	5	0	2	3	0	0
12	0	8	5	3	4	0	4	5	0	1
13	3	8	3	2	4	0	2	3	0	5
14	1	6	6	6	5	0	0	5	0	1
15	5	7	4	5	2	0	3	4	0	0
16	6	5	4	3	4	0	7	1	0	0
17	1	7	5	2	5	0	6	4	0	0
18	3	1	6	5	7	0	2	5	1	0
Сумма	80	91	76	63	70	0	67	57	2	34
%	15	17	14	12	13	0	12,4	10	0,3	6,3
Сред.знач.	0,14	0,16	0,14	0,11	0,12	0	0,12	0,1	0,003	0,06

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)  
(Содержательный код)

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Выборочное среднее М	Ранг
S	Мотивационные объекты, которые относятся к аспектам личности самого субъекта.	0,14	9
Sr	Активность, которая связана с самореализацией, саморазвитием, формированием всей личности или определенных её сторон.	0,16	10
R	Любая активность, которая направлена на то, чтобы что-то сделать (учеба, профессиональная деятельность)	0,14	8
C	Общение, контакты с окружающими	0,11	5
E	Активность, которая связана с получением информации, познанием	0,12	7
T	Мотивация, которая связана с трансцендирующими субъектами (философия, религия др.).	0	1
P	Мотивация, которая связана со стремлением к обладанию материальными ценностями	0,12	6
L	Активность, которая связана с развлечением, отдыхом	0,1	4
Tt	Всё, что касается ситуации и процедуры тестирования.	0,003	2
U	Неклассифицируемые или бессмысленные ответы	0,06	3

## Приложение 34

### Таблица 29

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

(Временной код)

№	НМ	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
1	5	8	5	8	4	1	2	0	1	0	6	3
2	6	8	6	8	2	0	3	0	2	0	8	4
3	7	6	8	4	5	1	5	0	2	0	8	5
4	6	6	4	5	9	0	2	0	1	0	5	6
5	3	9	7	6	5	1	3	0	2	0	3	5
6	8	7	5	8	2	1	0	0	1	0	4	5
7	5	8	5	6	6	2	5	0	0	0	1	5
8	5	5	6	6	8	1	4	0	1	0	10	4
9	3	8	6	8	5	1	2	0	1	0	8	0
10	5	6	5	5	9	0	4	0	1	0	7	8
11	9	8	5	7	1	2	2	0	0	0	9	6
12	8	7	6	7	2	1	2	0	2	0	11	7
13	7	6	5	6	6	1	3	0	1	0	4	1
14	9	5	7	4	5	0	3	0	1	0	9	4
15	4	5	8	5	8	1	3	0	1	1	8	8
16	6	5	7	7	5	2	4	0	0	0	7	5
17	7	5	7	5	6	1	2	0	1	0	5	3
18	7	8	5	7	3	0	1	0	1	0	7	5
Сумма	110	120	106	112	92	16	50	0	19	1	120	84

**Приложение 35**

Таблица 30

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)  
(Временный код)

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации (n=18)	%
Настоящий момент – НМ	110	20
День – Д	120	22
Неделя – Н	106	20
Месяц – М	112	21
Год – Г	92	17
Обучение – О	16	2,9
Взрослость – В	50	9,2
Старость – С	0	0
Жизнь – Ж	19	3,5
Историческое будущее – ИБ	0	0
Открытое настоящее – ОН	120	22,2
Прошлое – П	84	15,5

## Приложение 36

Таблица 31

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)  
(Содержательный код)

№	S	Sr	R	C	E	T	P	L	Tt	U
1	2	5	4	2	1	0	10	4	0	2
2	1	3	1	2	2	0	9	10	0	2
3	2	3	2	2	0	0	17	4	0	0
4	4	8	0	2	0	0	9	3	0	4
5	4	7	1	3	1	1	1	7	0	5
6	2	4	0	5	1	0	18	0	0	0
7	5	3	4	5	2	0	4	5	0	2
8	0	5	5	0	3	0	13	3	0	1
9	3	5	2	2	4	0	14	0	0	0
10	1	2	3	1	1	0	16	3	0	3
11	3	5	0	5	1	0	11	3	0	2
12	2	5	0	2	5	0	16	0	0	0
13	6	5	4	0	0	0	6	3	0	6
14	1	5	1	4	1	0	18	0	0	0
15	2	4	2	5	1	0	5	6	0	5
16	2	7	0	0	0	0	16	2	0	3
17	2	1	0	3	2	0	15	5	0	2
18	6	4	0	2	0	0	17	0	0	1
Сумма	48	81	29	45	25	1	215	58	0	38
%	8,8	15	5,4	8,3	4,6	0,1	40	10,7	0	7
Сред.знач.	0,08	0,15	0,05	0,08	0,04	0,001	0,4	0,1	0	0,07

**Приложение 37**

Таблица 32

Обработка результатов по показателям субъективной глубины временной перспективы, ее структурированности, конкретные мотивы у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)  
(Содержательный код)

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Выборочное среднее М	Ранг
S	Мотивационные объекты, которые относятся к аспектам личности самого субъекта.	0,08	7
Sr	Активность, которая связана с самореализацией, саморазвитием, формированием всей личности или определенных её сторон.	0,15	9
R	Любая активность, которая направлена на то, чтобы что-то сделать (учеба, профессиональная деятельность)	0,05	4
C	Общение, контакты с окружающими	0,08	6
E	Активность, которая связана с получением информации, познанием	0,04	3
T	Мотивация, которая связана с трансцендирующими субъектами (философия, религия др.).	0,001	2
P	Мотивация, которая связана со стремлением к обладанию материальными ценностями	0,4	10
L	Активность, которая связана с развлечением, отдыхом	0,1	8
Tt	Всё, что касается ситуации и процедуры тестирования.	0	1
U	Неклассифицируемые или бессмысленные ответы	0,07	5

## Приложение 38

Таблица 33

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей уровня оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

№ испытуемый	Субшкала оптимизма	Субшкала пессимизма
1	8	11
2	9	13
3	5	16
4	7	15
5	4	13
6	3	16
7	8	14
8	6	15
9	5	14
10	6	16
11	7	14
12	5	13
13	3	15
14	5	16
15	6	12
16	5	16
17	8	12
18	5	15
<b>Сумма</b>	<b>105</b>	<b>256</b>
Максим. балл	288	288
<b>Сред.знач.</b>	<b>5,8</b>	<b>14,2</b>
%	36,5	88,9



## Приложение 39

Таблица 34

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей уровня оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

№ испытуемый	Субшкала оптимизма	Субшкала пессимизма
1	9	14
2	8	13
3	6	16
4	7	15
5	4	13
6	4	16
7	7	14
8	6	15
9	5	14
10	6	16
11	7	13
12	5	13
13	4	16
14	5	16
15	6	15
16	7	16
17	8	13
18	4	15
<b>Сумма</b>	<b>108</b>	<b>263</b>
Максим. балл	288	288
<b>Сред.знач.</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>
%	37,5	91,3

## Приложение 40

Таблица 35

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей уровня оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

№ испытуемый	Субшкала оптимизма	Субшкала пессимизма
1	10	8
2	14	9
3	13	8
4	15	6
5	16	4
6	13	7
7	15	5
8	12	7
9	14	4
10	13	6
11	13	8
12	10	5
13	12	3
14	15	4
15	16	3
16	14	6
17	12	9
18	13	3
<b>Сумма</b>	<b>240</b>	<b>105</b>
Максим. балл	288	288
<b>Сред.знач.</b>	<b>13,3</b>	<b>5,8</b>
%	83,3	36,5

**Приложение 41**

Таблица 36

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей уровня оптимизма как обобщенных ожиданий относительно будущих событий у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

№ испытуемый	Субшкала оптимизма	Субшкала пессимизма
1	5	13
2	8	13
3	6	11
4	6	15
5	5	14
6	8	12
7	7	11
8	3	16
9	4	13
10	6	15
11	8	14
12	6	13
13	4	15
14	6	12
15	7	14
16	4	12
17	5	12
18	8	15
<b>Сумма</b>	<b>106</b>	<b>240</b>
Максим. балл	288	288
<b>Сред.знач.</b>	<b>5,9</b>	<b>13,3</b>
%	36,8	83,3

## Приложение 42

Таблица 37

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

№ испытуемый	Пол	Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Общий показатель ОЖ	%
1	ж	36	35	29	23	16	139	99,2
2	ж	30	28	21	24	12	115	82,1
3	ж	21	18	22	23	22	106	75,7
4	ж	20	20	17	12	16	85	60,7
5	м	21	26	22	7	11	89	63,5
6	м	12	13	17	16	11	69	49,2
7	ж	25	24	22	23	24	118	84,2
8	м	28	27	22	25	15	117	83,5
9	ж	19	17	14	15	22	87	62,1
10	м	16	17	14	25	10	82	58,5
11	ж	21	22	15	14	13	85	60,7
12	м	26	26	6	17	12	87	62,1
13	ж	18	17	15	14	22	86	61,4
14	ж	23	35	19	6	35	118	84,2
15	ж	19	20	17	23	8	87	62,1
16	ж	21	21	13	14	18	87	62,1
17	ж	22	21	11	23	24	101	72,1
18	м	27	28	9	17	36	117	83,5

**Приложение 43**

Таблица 38

Обработка результатов по показателям временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ до эксперимента)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Цели в жизни			
Кол-во чел	1	6	11
%	6	33	61
Сред. знач	0,05	0,33	0,6
2.Процесс жизни			
Кол-во чел	2	6	10
%	12	33	55
Сред. знач	0,1	0,33	0,5
3.Результат			
Кол-во чел	1	6	11
%	6	33	61
Сред. знач	0,05	0,33	0,6
4.ЛК Я			
Кол-во чел	8	6	4
%	45	33	22
Сред. знач	0,44	0,33	0,22
5.ЛК Ж			
Кол-во чел	2	5	11
%	12	27	61
Сред.знач	0,1	0,27	0,6
6.ОЖ			
Кол-во чел	1	8	9
%	5	45	50
Сред. знач	0,05	0,44	0,5

## Приложение 44

Таблица 39

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

№ испытуемый	Пол	Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Общий показатель ОЖ	%
1	ж	37	22	18	19	22	118	84,2
2	ж	24	23	20	26	23	116	82,8
3	ж	37	36	18	24	22	137	97,8
4	м	15	17	31	10	13	86	61,4
5	м	18	21	30	25	20	114	81,4
6	м	27	15	17	12	14	85	60,7
7	ж	17	25	15	26	30	113	80,7
8	м	29	19	19	26	22	115	82,1
9	ж	38	12	14	24	15	103	73,5
10	м	26	12	12	25	10	85	60,7
11	м	28	27	21	15	13	104	74,2
12	ж	16	18	18	16	18	86	61,4
13	ж	14	16	19	15	20	84	60
14	ж	19	25	18	20	36	118	84,2
15	м	18	26	18	15	9	86	61,4
16	ж	14	17	29	10	17	87	62,1
17	ж	22	21	15	23	19	96	68,5
18	ж	15	35	12	14	35	111	79,2

**Приложение 45**

Таблица 40

Обработка результатов по показателям временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ до эксперимента)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Цели в жизни			
Кол-во чел	3	5	10
%	17	28	55
Сред. знач	0,1	0,2	0,5
2.Процесс жизни			
Кол-во чел	3	6	9
%	17	33	50
Сред. знач	0,1	0,33	0,5
3.Результат			
Кол-во чел	2	6	10
%	12	33	55
Сред. знач	0,1	0,33	0,5
4.ЛК Я			
Кол-во чел	8	5	5
%	44	28	28
Сред. знач	0,44	0,2	0,2
5.ЛК Ж			
Кол-во чел	2	4	12
%	12	22	66
Сред.знач	0,1	0,2	0,6
6.ОЖ			
Кол-во чел	1	10	7
%	5	55	40
Сред. знач	0,05	0,5	0,38

## Приложение 46

### Таблица 41

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

№ испытуемый	Пол	Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Общий показатель ОЖ	%
1	ж	36	35	29	23	21	140	100
2	ж	38	22	19	23	35	137	97,8
3	ж	24	35	22	23	36	140	100
4	ж	23	22	29	23	21	118	84,2
5	м	27	23	22	17	24	113	80,7
6	м	27	24	17	17	24	109	77,8
7	ж	24	25	24	24	36	133	95
8	м	39	28	21	23	25	136	97,1
9	ж	36	35	8	25	22	126	90
10	м	29	28	29	18	27	131	93,5
11	ж	23	35	18	23	35	134	95,7
12	м	27	26	21	19	25	118	84,2
13	ж	23	23	11	8	22	87	62,1
14	ж	23	35	18	23	24	123	87,8
15	ж	36	24	22	23	35	140	100
16	ж	23	35	19	24	35	136	97,1
17	ж	36	25	18	23	35	137	97,8
18	м	27	28	21	18	24	118	84,2



**Приложение 47**

Таблица 42

Обработка результатов по показателям временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (ЭГ после эксперимента)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Цели в жизни			
Кол-во чел	6	12	0
%	33,5	66,5	0
Сред. знач	0,33	0,66	0
2.Процесс жизни			
Кол-во чел	6	10	2
%	33,5	55,5	11
Сред. знач	0,33	0,55	0,1
3.Результат			
Кол-во чел	3	12	3
%	17	66	17
Сред. знач	0,16	0,66	0,16
4.ЛК Я			
Кол-во чел	12	5	1
%	66,5	28	5,5
Сред. знач	0,66	0,27	0,05
5.ЛК Ж			
Кол-во чел	7	11	0
%	39	61	0
Сред.знач	0,38	0,61	0
6.ОЖ			
Кол-во чел	12	5	1
%	66,5	28	5,5
Сред. знач	0,66	0,27	0,05

## Приложение 48

### Таблица 43

Сводная таблица результатов психологической диагностики показателей временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

№ испытуемый	Пол	Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Общий показатель ОЖ	%
1	ж	36	22	19	14	24	115	82
2	ж	26	20	15	24	23	108	77
3	ж	31	34	19	26	25	135	96,4
4	м	21	18	26	10	12	87	62
5	м	26	18	21	23	19	107	76,4
6	м	27	20	12	17	11	87	62
7	ж	18	23	19	24	29	113	80,7
8	м	25	23	19	21	20	108	77,1
9	ж	37	14	23	20	24	118	84,2
10	м	24	16	13	23	11	87	62
11	м	27	19	20	22	18	106	75,7
12	ж	16	17	16	23	14	86	61,4
13	ж	21	22	15	18	8	84	60
14	ж	20	21	17	24	35	117	83,5
15	м	17	22	20	8	20	87	62
16	ж	18	19	17	10	19	83	59,2
17	ж	9	14	29	21	14	87	62
18	ж	16	25	15	18	35	109	77,8

**Приложение 49**

Таблица 44

Обработка результатов по показателям временной направленности смысла жизни у социально депривированных подростков (КГ после эксперимента)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Цели в жизни			
Кол-во чел	2	5	11
%	11	28	61
Сред. знач	0,1	0,2	0,6
2.Процесс жизни			
Кол-во чел	0	5	13
%	0	28	72
Сред. знач	0	0,2	0,7
3.Результат			
Кол-во чел	1	6	11
%	6	33	61
Сред. знач	0,05	0,33	0,6
4.ЛК Я			
Кол-во чел	6	9	3
%	33	50	17
Сред. знач	0,33	0,5	0,16
5.ЛК Ж			
Кол-во чел	2	5	11
%	11	28	61
Сред.знач	0,1	0,2	0,6
6.ОЖ			
Кол-во чел	1	9	8
%	6	50	44
Сред. знач	0,05	0,5	0,44

Приложение 50

Таблица 45

Статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента №1 («до» и «после» эксперимента)

	Самоценность	Контакты	Комфорт	Пол.идентиф.	Возр.идентиф.	Прошлое	1Год	5Лет	10-15Лет	НД	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
t	- ,215	- 4,467	- 2,817	1,617	- 1,196	,842	- 3,364	- 2,414	- 4,638	10,02 2	5,890	2,285	- 4,036	- 10,91 9	- 5,772	- 4,057	- 1,000	- 4,563	0,000	-,457	7,132
	- 3,215	- 4,467	- 2,817	1,617	- 1,196	,842	- 3,364	- 2,414	- 4,638	10,02 2	5,890	2,285	- 4,036	- 10,91 9	- 5,772	- 4,057	- 1,000	- 4,563	0,000	-,457	7,132
Знач. (2-х стороння я)	,003	,000	,008	,115	,240	,406	,002	,021	,000	,000	,000	,029	,000	,000	,000	,000	,324	,000	1,000	,651	,000
	,003	,000	,008	,116	,245	,407	,002	,021	,000	,000	,000	,029	,001	,000	,000	,000	,331	,000	1,000	,651	,000

Примечание: Значимость эмпирического критерия на уровне  $p \leq 0,05$  (двухсторонняя).

Приложение 51

Таблица 46

Статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента №2 («до» и «после» эксперимента)

	S	Sr	R	C	E	P	L	Tt	U	Оптимизм	Пессимизм	ЦелиЖ	ПроцессЖ	РезультатЖ	ЛКЖ	ЛКЯ	ОЖ
t	-1,801	-1,864	-7,051	-1,505	-9,819	11,517	,968	-1,458	-,292	12,959	13,648	-3,334	-2,723	-1,894	-4,177	-1,799	-5,119
	-1,801	-1,864	-7,051	-1,505	-9,819	11,517	,968	-1,458	-,292	12,959	13,648	-3,334	-2,723	-1,894	-4,177	-1,799	-5,119
Знач. (2-х сторо нная)	,081	,071	,000	,142	,000	,000	,340	,154	,772	,000	,000	,002	,010	,067	,000	,081	,000
	,081	,071	,000	,142	,000	,000	,341	,163	,772	,000	,000	,002	,010	,067	,000	,082	,000

Примечание: Значимость эмпирического критерия на уровне  $p \leq 0,05$  (двухсторонняя).

Приложение 52

Таблица 47

Статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента №1 (сравнение контрольной и экспериментальной группы)

	Самоценность	Контакты	Комфорт	Пол.идентиф.	Возр.идентиф.	Прошлое	1Год	5Лет	10-15Лет	НД	Д	Н	М	Г	О	В	С	Ж	ИБ	ОН	П
t	3,207	1,975	2,359	- 1,617	,517	-,169	4,386	3,076	6,631	- 12,00 0	- 9,033	- 2,452	6,556	8,845	5,916	4,508	1,000	4,603	,589	,835	- 9,154
	3,207	1,975	2,359	- 1,617	,517	-,169	4,386	3,076	6,631	- 12,00 0	- 9,033	- 2,452	6,556	8,845	5,916	4,508	1,000	4,603	,589	,835	- 9,154
Знач. (2-х стороння я)	,003	,056	,024	,115	,608	,867	,000	,004	,000	,000	,000	,020	,000	,000	,000	,000	,324	,000	,560	,409	,000
	,003	,057	,025	,116	,609	,867	,000	,004	,000	,000	,000	,020	,000	,000	,000	,000	,331	,000	,560	,410	,000

Примечание: Значимость эмпирического критерия на уровне  $p \leq 0,05$  (двухсторонняя).

Статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента №2 (сравнение контрольной и экспериментальной группы)

	S	Sr	R	C	E	P	L	Tt	U	Оптимизм	Пессимизм	ЦелиЖ	ПроцессЖ	РезультатЖ	ЛКЖ	ЛКЯ	ОЖ
t	2,328	,875	5,192	1,660	5,152	-6,292	-,075	1,458	-,329	6,346	-3,344	2,656	4,770	1,109	3,447	1,068	5,098
	2,328	,875	5,192	1,660	5,152	-6,292	-,075	1,458	-,329	6,346	-3,344	2,656	4,770	1,109	3,447	1,068	5,098
Знач. (2-х сторо няя)	,026	,388	,000	,106	,000	,000	,340	,154	,744	,000	,002	,012	,000	,275	,002	,293	,000
	,027	,388	,000	,106	,000	,000	,341	,163	,744	,000	,004	,012	,000	,276	,002	,294	,000

Примечание: Значимость эмпирического критерия на уровне  $p \leq 0,05$  (двухсторонняя).

**Программа психологической коррекции модели будущего у социально депривированных подростков  
«Модель моего будущего»**

Проблема поиска смысла жизни и становления смысложизненных ориентаций, постановка целей является неотъемлемой составляющей становления личности. Именно в подростковом возрасте начинает формироваться устойчивая система ценностей и смыслов, посредством становления которой появляется направленность в будущее.

Для социально депривированных подростков была разработана специальная программа психологической коррекции.

Психологическая программа коррекции направлена на осознание временной перспективы и формирование позитивной модели будущего собственной жизни у подростков с социальной депривацией.

**Цель** программы: формирование позитивной модели будущего у социально депривированных подростков путем конструирования условий для развития у них умения прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни.

**Задачи** программы:

9. Установление контакта и доверительных отношений с участниками коррекционной программы.

10. Создание условий для раскрытия личностного потенциала участников: формирование представлений о самопознании, самопринятии, формирование положительного отношения к себе, развитие ответственности.

11. Развитие необходимых навыков для эффективной реализации себя в жизни: отработки навыков принятия решений, постановки целей и построения перспективных планов, определение имеющихся и необходимых ресурсов для осуществления запланированных действий и преодоления трудностей на пути к поставленным целям.

12. Развитие понимания причинной и целевой детерминации событий собственной жизни у участников коррекционной программы.

13. Помощь в осознании важности жизненных целей и перспектив.

14. Актуализация смыслового содержания собственной линии жизни у участников коррекционной программы.

15. Развитие рефлексивной позиции по отношению к собственной жизни у участников коррекционной программы.

16. Формирование позитивной модели будущего собственной жизни у участников коррекционной программы.

**Основные этапы** психолого-коррекционной программы:

4. Установочный этап – содержащий в себе сбор диагностического материала;

5. Психолого-коррекционный этап;

6. Заключительный этап: анализ и подведение результатов работы.

**Основные принципы** психолого-коррекционной работы:

8. Принцип единства диагностики и коррекции – осуществляется комплексное диагностическое обследование, формулируется первичное заключение полученных результатов, определяются цели и задачи психолого-коррекционной работы. Это принцип оказания целостной психологической помощи как одного из видов практической деятельности психолога.

9. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей – осуществляется учет психологических и личностных особенностей развития и подчеркивает уникальность и неповторимость личности.

10. Принцип конфиденциальности – полученная в ходе диагностики и психолого-коррекционной программы информация не разглашается.



11. Принцип системности развития психологической деятельности – учет в психолого-коррекционной работе профилактических и развивающих задач, системность задач показывает взаимосвязь разных сторон личности и неравномерность их развития.

12. Принцип деятельностной коррекции – организация условий выбора средств и способов достижения поставленных целей и позитивного развития собственной личности в рамках психолого-коррекционной работы.

13. Принцип комплексности методов психологического воздействия – реализация разнообразных приемов, методов и психотехник из батареи материала практической психологии.

14. Принцип опоры на положительные и сильные стороны личности – развитие положительных и сильных качеств личности, компенсация за их счет негативных и деструктивных качеств. Стимулирование положительного формирования личности.

**Целевая группа:** социально депривированные подростки.

**Критерий отбора в коррекционную группу:** отбор участников происходит на основе полученных данных психологической диагностики. Психологическая программа коррекции предназначена для работы с подростками с негативным и низким уровнем сформированности представлений о себе в будущем.

Группы исследования были выявлены путем применения действия случайного отбора или, так называемой, таблицы случайных чисел. Экспериментальная группа напрямую подвергается воздействию. В течение 1 месяца 2 раза в неделю проводятся специально организованные занятия продолжительностью 120 минут. Контрольная группа не подвергается воздействию специально организованных занятий.

**Реализация программы:** активное включение участников в деятельность, соблюдение выполнения правил и домашних заданий, открытое обсуждение выполненной работы, трудностей и успехов участников, обнаружение актуальных психологических вопросов и их способов решения, снижение волнующих состояний, угнетенности, напряжения, интеграция положительных состояний, включение в рефлексирование и ресурсирование.

Основное содержание групповых занятий: психотехнические упражнения, игры, рефлексия, беседа.

**Логика работы:** состоит в осознании временной перспективы и формировании позитивной модели будущего, умении прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни.

**Прогнозируемые результаты программы:** развитие умения у подростков способности прогнозировать и эффективно определять перспективу собственной жизни и иметь позитивную модель будущего.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия для обеспечения положительной и доброжелательной атмосферы, ощущения принятия группой и открытого, активного взаимодействия (вводная часть).

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние для активизации подростков, снятие мышечного напряжения, направить на продуктивную активную деятельность (вводная часть).

3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений, приемов, направленных на реализацию задач данного занятия (основная часть).

4. Рефлексия: выраженное словами эмоциональное отношение к занятию (заключительная часть).

5. Ритуал прощания, по аналогии с ритуалом приветствия, подведение итогов (заключительная часть).

**Организация занятий.**

Для реализации психокоррекционной программы нами разработано 10 групповых занятий, каждое из которых длится 120 минут.

Содержательные блоки занятия:

Занятие 1. «От мечты к действиям!».

Занятие 2. «Самопознание».

Занятие 3. «Формирование положительного отношения к себе».

Занятие 4. «Развитие необходимых жизненных навыков».

Занятие 5. «Учимся делать выбор».

Занятие 6. «Постановка целей».

Занятие 7. «Самотивация и поддержка».

Занятие 8. «Учимся преодолевать трудности».

Занятие 9. «Достижение целей».

Занятие 10. «Планирование будущего».

### Содержание программы

#### Занятие 1. «От мечты к действиям!»

**Цель:** способствовать построению жизненной перспективы участников, определению их мечтаний и желаний.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие и презентация модуля (15 мин)
2. Упражнение на знакомство «Авто» (15 мин)
3. Повторение правил (10 мин)
4. Упражнение «Коллаж» (60 мин)
5. Подведение итогов занятия (10 мин)
6. Домашнее задание (5 мин)
7. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### Ход занятия

*Вводная часть (40 мин).*

##### 1. Приветствие и презентация модуля

**Цель:** поздравить участников, объявить тему модуля программы, настроить на активное участие в занятии.

Время: 15 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта под названием темы и приветствием к участникам.

##### Ход проведения:

Ведущий приветствует участников занятий, представляется и предлагает рассмотреть подробнее цель модуля и его структуру:

«Добрый день, уважаемые участники! Мы предлагаем вам принять участие в интересной программе, которая называется «Построение позитивной жизненной перспективы». Эта программа поможет вам раскрыть свой личностный потенциал, сформировать положительное отношение к себе, научиться принимать важные решения в жизни и строить перспективные планы, определять необходимые ресурсы для реализации желаемого и преодолевать трудности на пути к поставленным целям.

Программа предусматривает 10 занятий. Каждое занятие будет длиться 2:00. Это время будет очень насыщенным и интересным. В течение занятий мы будем учиться и выполнять практические задания для того, чтобы тренировать наши навыки (например, как принимать важные решения в жизни и достигать своих целей).

Наша работа будет проходить в форме интересных игр, упражнений и разговоров на важные темы. При этом вы также можете задать тему разговора, если у вас возникнут вопросы ».

##### 2. Упражнение на знакомство «Авто»

**Цель:** познакомить участников друг с другом, исследовать отношение участников к собственному «Я».

Время: 20 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с заранее подготовленными вопросами.

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Поскольку мы учимся вместе на этом занятии, делимся собственным опытом и мыслями, важно хорошо познакомиться. Итак, в начале каждой нашей встречи мы будем посвящать определенное время углублению нашего знакомства.

Для нашего знакомства на этом занятии я попрошу вас в течение одной минуты представить себя в виде автомобиля (можно волшебного) и дать ответы на следующие вопросы:

1. Какой марки автомобиль?
2. Какого цвета автомобиль?
3. Какие задачи умеет выполнять автомобиль?
4. Какие устройства в этом автомобиле и которая их функция?
5. Куда на этом автомобиле любит ездить его владелец и как он чувствует себя в этом месте?
6. Хотел бы владелец кого покатать на автомобиле, взять с собой в путешествие? ».

Когда все участники справились с заданием, каждый по очереди представляет свой автомобиль, давая ответы на вопросы, предложенные для размышлений.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Какое у вас отношение к вашему автомобилю? Хочется в нем что-то изменить, добавить?
- Были автомобили, которые вас поразили, удивили?
- Были автомобили, похожие на ваш? Чем они были похожи?

**3. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсы: плакат «Правила»

**Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности.

1. Принцип «своевременности»;
2. Принцип работы «от начала до конца»;
3. Принцип «здесь и сейчас»;
4. Принцип «искренности и открытости»;
5. Принцип «активности»;
6. Принцип «доверительности»;
7. Принцип «конфиденциальности»;
8. Принцип обращения на «ты»;
9. Принцип «безоценочности высказываний»;
10. Принцип «все остается здесь»;
11. Принцип «активного слушания».

Ведущему следует обязательно отметить, что все правила остаются в силе, мы их придерживаемся, ведь они помогают нам более эффективно построить рабочий процесс.

*Основная часть (60 мин).*

**4. Упражнение «Коллаж»**

**Цель:** способствовать построению жизненной перспективы участников на символическом уровне.

Время: 60 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта по количеству участников, журналы и газеты различной тематики, клей, ножницы, карандаши, фломастеры.

«Знаком ли кто-то с техникой «коллаж» и применял ее прежде? Какие были результаты?»

Ведущий выслушивает ответы участников, резюмирует их и сообщает:

«Само слово «коллаж» происходит от французского «collage», что означает «наклеивания». Суть техники заключается в том, что человеку предлагается на бумаге наклеить картинки, фотографии, различные детали из газет, журналов, плакатов, объединяя их определенной темой. Коллаж можно дорисовать или дополнить различными надписями. Именно этим мы и будем заниматься. Темой ваших коллажей является «Мои мечты».

Коллаж невозможно сделать неправильно, во всяком случае у вас получится интересная картина, отражает психологическое состояние, особенности характера, цели и стремления на нынешнем этапе жизни.

Начнем творить ... Возьмите лист бумаги, журналы и разверните их, выберите изображения, вам нравятся, вырежьте их и разложите на листе бумаги. Лучше их сразу не наклеивать. Когда вы поймете, что картинок достаточно, найдите им место на листе. В процессе работы, возможно, вам захочется какие-то изображения убрать, заменив их другими. Ни в чем не ограничивайте себя и наклеивайте картинки так, как вам хочется.

По завершении посмотрите внимательно на свой коллаж, возможно, вам захочется его еще чем-то дополнить или написать какую-то фразу.

После окончания работы на обороте нужно написать 5 ассоциаций, которые вызывает у вас «коллаж».

Участники, используя необходимые ресурсы, создают собственные коллажи на тему: «Мои мечты».

*Заключительная часть (20 мин).*

### **5. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем домашними заданиями.

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий действует по инструкции

На втором этапе ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

### **6. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить полученные на тренинге знания, доработать и разместить свой коллаж в желаемом месте.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Домашним заданием для вас будет разместить коллаж ваших желаний на видном месте. Например, в вашей комнате. Вы можете сфотографировать свой коллаж и установить заставкой в телефоне, компьютере или планшете. Также вы можете распечатать фото и всегда носить с собой уменьшенную копию своих желаний. Какие еще есть идеи? Для кого какой вариант наиболее удобный? »

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы

### **9. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

## **Занятие 2. «Самопознание»**

**Цель:** определить общечеловеческие ценности, которые существуют в обществе, и выделить личностные ценности, которые являются важными для собственной жизни.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Мое имя» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Мои ценности» (25 мин)
7. Упражнение «Зеркальце моих ценностей» (20 мин)
8. Упражнение «Дары» (15 мин)
9. Подведение итогов занятия (5 мин)
10. Домашнее задание (5 мин)
11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

### **Ход занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников занятия, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день / вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Мы продолжаем наши занятия.

В жизни каждого человека наступает период, когда она спрашивает себя: «Кто Я?», «Что для меня важно?», «Что я люблю?», «Что ценю в друзьях?» и другие. Получать ответы на эти вопросы является важным процессом, а еще важнее быть чувствительным к ответу. Ведь понимая свои желания, ценности, цели, мы строим свою жизнь, отношения с другими и, что не менее важно, отношения с собой.

Сегодня мы с вами будем работать над темой «Самопознание»: займемся изучением себя через жизненные ценности и их исследования. Жизненные ценности очень важны, так как они формируют наши отношения, поведение, принятые решения и нас самих. Поэтому, определив своих жизненных ценностей, невозможно сделать жизнь такой, как мы хотим, поскольку для него просто НЕ БУДЕТ фундамента. Следовательно, необходимо сначала определить жизненные ценности, чтобы понять, что действительно важно в жизни для вас. Иногда вопрос ценностей упускают, потому что кажется, что его очень сложно ответить. И даже решительный человек может не сразу определить, что для него является важным в жизни, а что - второстепенным».

#### **2. Упражнение на знакомство «Мое имя»**

**Цель:** познакомить участников и настроить на позитивное восприятие друг друга.

Время: 10 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными вопросами.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Я предлагаю сейчас продолжить наше знакомство и узнать друг о друге больше интересного. Вспомните историю, которую вам рассказывали ваши родители или другие родственники, о том, как каждому из вас давали имя. Для этого ответьте на предложенные вопросы, записанные на листе для флипчарта:

1. Что вы знаете о том, как выбирали имя для вас?
2. Кто выбрал для вас имя? Откуда оно происходит?
3. Что значит для вас ваше имя?
4. Оно вам нравится?»

Ведущий объясняет значение своего собственного имени, а затем участники сообщают все, что они знают об истории своего имени и его происхождения.

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Какой теме было посвящено наше прошлое занятие
- Что вы запомнили больше всего? Упражнения понравились?
- Зачем людям постоянно помнить о своих мечтах?
- Как это влияет на их жизнь (мысли, переживания, поведение)?

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Мои ценности»**

**Цель:** способствовать выявлению жизненных ценностей (приоритетных второстепенных) в жизни участников.

Время: 25 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта, маркеры, бланки с ценностями, набор из 10 карточек формата А6 для каждого участника.

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий обращается к участникам:

«Наши жизненные ценности - это наш внутренний компас, по которому мы сверяем каждый шаг по жизненном пути. Есть проблемы с учебой, отношениями, работой? Это потому, что наши внутренние модели мира не совпадают с тем, что есть.

Трудно принимать любое решение? А это потому, что мы не уверены в том, чего мы действительно хотим и что для нас действительно важно. Когда у нас есть определенные убеждения, нам легче взвешивать варианты и находить правильное решение - ведь жизненные ценности человека служат ей опорой, и, следуя им независимо от обстоятельств, мы начинаем жить более полноценным и продуктивной жизнью».

Ведущий обращается к группе:

«Какие вы знаете жизненные ценности?»

Все ответы участников ведущий записывает на листе для флипчарта

На втором этапе ведущий обращается к участникам:

«Мы с вами записали жизненные ценности, которые есть у человека вообще.

Теперь попробуем определить ценности, которые есть у каждого из вас. Сейчас вы получите бланки, на которых указаны ценности. Ваша задача: записать ценности на карточках и выложить их от важных до наименее важных (На одной карточке нужно записать одну ценность). На исполнение этой задачи дается 5 минут ».

Участники получают бланки с указанными ценностями и в течение 5 минут создают рейтинг своих ценностей, которые записаны на отдельных карточках. По завершении выполнения задачи, ведущий объединяет участников в пары для обсуждения ценностей и сообщает схему обсуждения:

«Сейчас мы попробуем определить, насколько выбранные вами ценности важны для вас. Для этого мы объединимся в пары. Первый участник из пары раскладывает карточки, на которых он отметил свои жизненные ценности согласно рейтингу, второй участник ставит ему вопрос, указывая на ценность под номером один: «Готов ли ты это иметь, но не иметь ценность под номером два?» Например: «Готов ты иметь здоровье (первая ценность), но не иметь интересной работы (вторая ценность)?» Если ответ «да», то все остается как есть, если ответ «нет», то ценности меняются местами. И вопрос ставится снова. В итоге на все вопросы первый участник должен предоставить утвердительный ответ.

По завершении обсуждения ценностей участники меняются местами, и процесс повторяется.

Каждый участник из пары на обсуждение рейтинга своих ценностей имеет 5 минут»

### **7. Упражнение «Зеркальце моих ценностей»**

**Цель:** сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для участников на каждом этапе их жизни.

Время: 20 мин.

Ресурсы: цветные карандаши, фломастеры и краски, бумага А4 по количеству участников, плакат «Зеркальце моих ценностей»

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам и озвучивает задачи: «Во время выполнения предыдущего упражнения мы с вами говорили, что в соответствии с ситуаций или периодов жизни человека, в нее могут преобладать те или иные ценности. Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя в трех зеркальце, характеризующих жизненные и личные ценности на разных этапах вашей жизни.

Первое зеркальце - «Мое прошлое». Рисуя свое прошлое в этом зеркале, вспомните: что имело ценность для вас в прошлом, например в детстве, какие жизненные ценности для вас были приоритетными.

Второе зеркало - «Мое настоящее». Изобразите в нем, что имеет ценность на сегодня для вас, жизненные ценности сейчас приоритетны.

Третье зеркало - «Мое будущее». Нарисуйте в нем то, что будет иметь ценность в будущем, какие ценности будут в приоритете, например, через 10 лет»

### **8. Упражнение «Дары»**

**Цель:** вспомнить значимые течение жизни моменты и людей, которые сыграли важную роль в жизни участника.

Время: 15 мин.

Ресурсы: бланки для заполнения по количеству участников

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Жизненные ценности не возникают за один день. Они - результат нашего опыта и формируются с самого детства. Огромную роль в этом процессе играют наши родители, учителя, книги, которые мы читаем, фильмы, смотрим, люди, с которыми общаемся, друзья, общество, в котором живем.

Жизненные ценности человека - это фундамент, на котором основывается вся его жизнь. В отличие от ситуативных ценностей, жизненные ценности описывают самое важное, что касается жизни человека в целом. У людей могут быть ценности ситуативные (сделать загранпаспорт), ценности профессиональные (диплом об образовании), и то, что более важно, чем все это: жизненные ценности.

Сейчас вспомните, пожалуйста, значимых в течение жизни для вас людей. Это могут быть ваши близкие и родственники, друзья, герои произведений и фильмов, кумиры. Можно вспомнить также и домашних любимцев, которые важны для вас. Подумайте, что вы получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.). Необходимо упомянуть то, что можно назвать даром в разных смыслах этого слова.

Например: мама подарила жизнь; дедушка научил отстаивать свое мнение; тетя Оля - заботиться о себе, вкус в одежде; собака Арчик - ответственности. Даже если некоторых людей уже нет рядом с нами, они продолжают жить в нашей памяти и влиять на нашу жизнь».

Ведущий раздает каждому бланк, в котором указаны значимые для них лица.

В течение 7 минут участникам необходимо указать, какую ценность, какой дар или ресурс каждый из указанных в бланке подарил ему, научил. По завершении индивидуальной работы участники по желанию могут представить свои наработки.

*Заключительная часть (15 мин).*

**9. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой

**10. Домашнее задание**

Цель: закрепить знания, усвоенные на тренинге, и расширить знания участников относительно ценностей окружающих.

Время: 5 мин.

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет опрос ваших друзей, близких о том, какие жизненные ценности они не имеют. Опрошенных людей должно быть не менее 2 человек. Ценности, которые отметили ваши знакомые, вам нужно записать. По результатам опроса проанализируйте: насколько отличаются ваши ценности от ценностей ваших близких и друзей и о чем это для вас свидетельствует».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

**11. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 5 мин

**Ход проведения:**



Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

### **Занятие 3. «Формирование положительного отношения к себе»**

**Цель:** определить свои внутренние положительные ресурсы, помогающие в достижении целей и жизни в целом, разработать план заботы о себе.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Ласковое имя» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Положительный дождь» (15 мин)
7. Упражнение «Карта моей души» (30 мин)
8. Упражнение «План заботы о себе» (15 мин)
9. Подведение итогов занятия (5 мин)
10. Домашнее задание (5 мин)
11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### **Ход занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** поздравить участников с продолжением групповых занятий, настроить на положительный рабочий процесс, сообщить тему занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников тренинга, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день, вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Мы продолжаем наши занятия и сегодня мы с вами поговорим о чем-то приятном и важном. Мы поговорим о себе, а именно - о «Формирование позитивного отношения к себе». Это и является темой сегодняшнего занятия».

#### **2. Упражнение на знакомство «Ласковое имя»**

**Цель:** способствовать знакомству участников и их эмоциональному раскрытию для самопознания и налаживание позитивной атмосферы в группе.

Время: 10 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта, маркеры.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вспомните, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие люди, друзья, знакомые.

Задумайтесь: кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что-то нужно? Когда обращаются с очередной просьбой? Когда у собеседника просто хорошее настроение? какие чувства вы чувствуете ответ на такое ласковое обращение? Что хочется сказать или сделать в ответ на добрые слова? Делаете ли вы это? Если нет, то почему? Что мешает проявить теплые чувство благодарности?»

Участники по желанию выражают свои мнения по этим вопросам. Ведущий выслушав все ответы, продолжает:

«А теперь вспомните: кого и когда вы называете ласково? При этом чувствуете сами? Что при этом испытывают люди, к которым вы обращаетесь, как они реагируют на мягкое обращение?»

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые рассматривались во время прошлого занятия.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. Есть ли такие правила, требующие большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

#### **Ход проведения:**

Ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Положительный дождь»**

**Цель:** способствовать формированию у участников умение находить положительное в себе и в окружающих.

Время: 15 мин.

Ресурсы: листы в виде капель голубого цвета или стикеры голубого цвета с количеством участников, шариковые ручки.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Каждый из нас имеет свои положительные черты. О наличии одних положительных черт мы знаем и можем уверенно о них заявлять окружающим. О других положительные черты, которые у нас есть, мы можем даже и не догадываться, но их замечают другие. Сейчас я предлагаю вам подумать, какие положительные черты у присутствующих в этой аудитории людей. Для этого один участник садится или становится в центр круга, а остальные - в течение 30-40 секунд записывают на листе максимальное количество положительных черт, по которые вы уважаете этого человека».

Ведущий предлагает одному добровольцу сесть в круг, а другие участники получают набор листов в виде капелек (или стикеров) и записывают на одном листовые максимальное количество положительных черт того участника, кто сидит в центре. После того, как все положительные черты будут записаны, ведущему вместе с участниками нужно встать и создать замкнутый круг вокруг того, кто в центре, и быстро по очереди зачитать положительные черты, которые присущи этому человеку. Когда все участники закончили зачитывания, листы подбрасываются вверх, создавая таким образом «Позитивный дождь» из капелек и посыпая участника, сидит в центре, его

положительными чертами. Такое «обливания» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

### **7. Упражнение «Карта моей души»**

**Цель:** способствовать знакомству участников с собой, формированию у них навыков глубокого и позитивного отношения к своей личности и личности другого человека.

Время: 30 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта, скотч, листы формата А3 по количеству участников, краски, кисточки, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Используя ресурсы (листы формата А3, краски, кисточки, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей) нарисуйте карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в виде земного шара, материка, острова или карты мнимой территории. Необходимо дать названия объектам, которые изображены на карте. На выполнение задания вы 15 минут».

По завершении индивидуальной работы рисунок презентуется группе, участники рассказывают о своей карте, чем она наполнена, какие сокровища скрыты, живет там кто-то, чем занимаются, чего хотят. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. После презентации каждый участник вырезать свой рисунок и разместить его на большой бумаге (доске, соединенных листах для флипчарта). Каждый может выбрать место своей карте, «соседей» и возможности взаимодействия с ними и с дальними территориями.

### **8. Упражнение «План заботы о себе»**

**Цель:** способствовать развитию навыков заботы о себе.

Время: 15 мин.

Ресурсы: бланк к упражнению, шариковые ручки по количеству участников.

#### **Ход проведения:**

Ведущий инициирует обсуждения:

- «1. Что такое забота о себе?
2. Кто-то из вас заботится о себе? Как вы это делаете?
3. Почему важно заботиться о себе?»

По завершении обсуждения ведущий сообщает:

«Важно вносить в ежедневный план какое-то действие для себя. И сейчас мы с вами запланируем эти действия.

Это ваша копилка любимых дел для себя. Поэтому давайте каждый напишет свой список любимых дел, вещей, событий и людей, дав ответа на вопрос:

1. Что я люблю делать?
2. В каких местах мне хорошо?
3. Какие события меня вдохновляют?
4. Какие люди меня поддерживают?
5. Какая деятельность меня поддерживает?

Этот список должен быть большим: 30-50 пунктов. Вы его можете постоянно дополнять».

После того, как участники завершили, необходимо составить план заботы о себе.

Посмотрите список любимых дел и составьте на ближайшую неделю план заботы о себе, запишите его в бланк».

*Заключительная часть (15 мин).*

### **9. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

**Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает всем желающим, высказаться по поводу занятия.

**10. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить знания, полученные во время занятия, и усовершенствовать и реализовать план заботы о себе.

Время: 5 мин.

Ресурсы: Бланки для заполнения

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет забота о себе в соответствии с записанным планом.

Самое главное и самое важное: начать этот план выполнять. Попробуйте четко продержаться неделю, каждый день что-то делая для себя. Начните выделять хотя бы 15-20 минут в день для выполнения вашего плана заботы о себе.

Также вам необходимо продолжить бланк и запланировать дальнейшую заботу о себе на месяц, полгода, год, навсегда».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

**11. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия и сплочению участников.

Время: 5 мин.

**Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

**Занятие 4. «Развитие необходимых жизненных навыков»**

**Цель:** способствовать развитию навыков, необходимых для эффективной реализации своих жизненных планов.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Превращение» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Волшебный базар» (20 мин)
7. Упражнение «Погружение в роль» (40 мин)
8. Подведение итогов занятия (5 мин)
9. Домашнее задание (5 мин)
10. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

**Ход занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

**1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

**Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников занятия, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день, вечер) всем! Я рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что вы пришли без опоздания.

Мы продолжаем наши занятия, и темой нашего сегодняшнего занятия являются: «Развитие необходимых жизненных навыков».

Иногда мы думаем, что хорошо было бы чему-то научиться. В детстве мы думаем: я тоже хочу научиться кататься на велосипеде, научиться плавать. И как-то получается так, что мы учимся. Подрастая, мы думаем: хорошо бы научиться общаться с противоположным полом, приглашать и ходить на свидания, научиться в короткие сроки выполнять школьные или университетские задачи. И снова, как-то получается так, что мы учимся. Далее мы думаем: хорошо было бы научиться водить автомобиль, иметь хорошую самооценку, уметь отстаивать свои права, быть хорошим другом ... и снова мы как-то учимся этому.

Сегодня обсудим, как мы развиваем и формируем необходимые навыки, умения, черты, качества. И попробуем потренироваться в этом деле».

## **2. Упражнение на знакомство "Преображение"**

**Цель:** способствовать самовыражению участников с помощью метафорических образов и детальному знакомству друг с другом.

Время: 10 мин.

Ресурсы: плакат с незавершенными предложениями

### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Наше знакомство друг с другом продолжается, и для этого я предлагаю вам продумать окончания таких предложений:

1. Если бы я был (а) книгой, я был (а) бы ...
2. Если бы я был (а) явлением природы, то я был (а) бы ...
3. Если бы я был (а) музыкой, то я был (а) бы ...
4. В следующей жизни я хотел (а) бы быть ...
5. Если бы я был (а) животным, то я был (а) бы ...
6. Если бы я был (а) растением, то я был (а) бы ... »

Каждый участник по кругу продолжает предложенные ведущем предложения. Остальные участники внимательно слушают.

## **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые рассматривались на предыдущем занятии.

Время: 10 мин.

### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

## **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которые необходимо соблюдать во время занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

### **Ход проведения:**

Тренер обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их а подчеркивает их важности.

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. Есть ли такие правила, требующие большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Тренеру следует подчеркнуть, что все правила остаются в силе, мы их придерживаемся, ведь они помогают нам более эффективно построить рабочий процесс.

## **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

**Ход проведения:**

На первом этапе ведущий действует по инструкции.

На втором этапе ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

*Основная часть (60 мин).*

## **6. Упражнение «Волшебный базар»**

**Цель:** способствовать осознанию участниками собственной активной позиции по приобретению и использованию своих качеств и умений.

Время: 20 мин.

Ресурсы: листы бумаги формата А4 по количеству участников, наборы из 10 стикеров по количеству лиц, фломастеры, булавки.

**Ход проведения:**

На первом этапе упражнения ведущий обращается к участникам:

«Каждый человек может решать, какие качества для него важны, и давать им оценку. Согласны с этим?»

Участники предоставляют свои комментарии относительно утверждения, дальше ведущий продолжает:

«У нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить.

Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого рынка заключается в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами, чертами и умениями.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеры и сверху большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчивым почерком, чтобы могли прочитать торговцы, большими буквами напишите качества, которые вы хотели бы приобрести. Прикрепите этот лист булавкой на грудь».

Каждый участник в течение 2 минут записывает на листах формата А4 те качества, которые он хотел приобрести.

По завершении написания участниками качеств, которые они хотят приобрести, тренер раздает участникам наборы из 10 стикеров и продолжает:

«Теперь возьмите стикеры и на каждом стикере напишите по одной качества, которое вы хотели бы продать или обменять на «базаре».

Участники в течение 2 минут на стикерах записывают те качества, которые им не нравятся в себе, которыми они могут поделиться с другими. Стикеры самоклеющиеся на вторую половину листа, который подписывается участниками «ПРОДАМ».

На втором этапе каждый участник «продать» свои качества, которых он желает избавиться, и приобрести те качества, которые ему необходимы, согласно инструкции ведущего:

«Итак, вы на «Волшебном рынке». Пройдитесь по рынку, присмотритесь к товару, ознакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Обращайтесь свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой «товар» на одну, две, три качества, делать двойной или тройной обмен. Только помните: нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если вас что-то не устраивает, то ищите другие варианты».

Ведущий в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается или тогда, когда рынок самостоятельно «расходится», или по усмотрению ведущего, который берет на себя роль директора и со словами: «Восемнадцатая часов вечера! Рынок закрывается» заканчивает торги.

## **7. Упражнение «Погружение в роль»**

**Цель:** способствовать созданию новых или развитию имеющихся способов поведения (навыков), пониманию участниками возможностей расширения и использования собственного ресурса.

Время: 40 мин.

Ресурсы: бланки для заполнения, шариковые ручки по количеству участников.

### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Сейчас мы с вами попробуем одну технику, которую применяют в своей работе профессиональные актеры. Или кто-то из вас знает или слышал о системе обучения Станиславского?»

Участники дают ответ, после чего ведущий продолжает:

«Внутренний мир каждого человека богат и разнообразен. Иногда человек и сам не догадывается о своих умениях и способностях. Возможно, она забывает о них, возможно, не верит в себя, а может, человек думает, что она этого не стоит, или не верит в то, что так может быть с ней. Поэтому задачей нашей упражнения является помочь открыть «дверь в комнату» с ресурсами, за помощью которых человек развивает необходимую ей навык или умение».

Участникам предлагается объединиться в пары для выполнения упражнения, используя бланки для заполнения

*Заключительная часть (15 мин).*

## **8. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

### **Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает желающим высказаться по поводу занятия.

## **9. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить знания, полученные во время занятия, и отработать желаемые навыки.

Время: 5 мин.

### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет отработка своих новых навыков. То есть, в ситуациях, где было бы полезно иметь такое поведение, как у героя, погружаться в роль этого героя и применять его умение в своей жизни. Также, после применения этого навыка, вам необходимо записать, на которые ориентиры внутреннего мира героя вы опирались (о чем думали, как смотрели на ситуацию, на себя и других) и как это повлияло на ситуацию».

Тренер подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

## **10. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия и сплочению участников.

Время: 5 мин.

### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами

## **Занятие 5. «Учимся делать выбор»**

**Цель:** отработать навыки осуществления собственного выбора, анализа его последствий и прогнозирования жизненных ситуаций.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Три истины, одна ложь» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Магазин» (10 мин)
7. Просмотр видео «Жизнь - это выбор» (15 мин)
8. Информационное сообщение «Что такое выбор» (5 мин)
9. Упражнение «Квадрат Декарта» (30 мин)
10. Подведение итогов занятия (5 мин)
11. Домашнее задание (5 мин)
12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### **Ход занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

##### **1. Приветствие**

**Цель:** поздравить участников с продолжением работы в группе и сообщить тему занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

##### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников занятия, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день, вечер) всем! Я рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что вы пришли без опоздания.

Сегодня мы с вами поговорим о выборе. Мы ежедневно сталкиваемся с необходимостью что-то выбирать. Иногда мы это делаем автоматически и не задумываемся над вариантами, а иногда необходимость выбора сопровождается длинными рассуждениями и тяжелыми переживаниями. Поэтому сегодня мы рассмотрим и попрактикуемся в возможностях делать выбор».

##### **2. Упражнение на знакомство «Три истины, одна ложь»**

**Цель:** познакомить участников и способствовать лучшему познанию друг друга.

Время: 10 мин.

Ресурсы: листы формата А4 по количеству лиц, шариковые ручки.

##### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Наше знакомство друг с другом продолжается. Для этого вам нужно взять лист, написать на нем свое имя и нарисовать 2 прямые линии, которые разделят лист на 4 равные части. В каждой из этих частей необходимо записать какие-то интересные факты о себе, о которых другие могут и не догадываться. Например, кто-то не умеет плавать, кто совершил прыжок с парашютом, кто-то очень любит кошек. У вас должен быть 4 факта о себе: 3 из них правдивы, а 1 ложный.

Подумайте, что это могут быть за факты, и запишите их на листе».

Участники в течение 3 минут выполняют задание.

По завершении написания фактов о себе ведущий обращается к участникам:

«Сейчас вам нужно взять свой лист с фактами, подойти к каждому и угадать, какие факты есть правдивые, а какой факт - ложный. Задание выполняется в парах, которые постоянно меняются.



Работать в группах по 3 и более человек нельзя. Только в парах. подслушивать обсуждения фактов тоже нельзя. У вас есть столько попыток, пока вы не угадаете, какой факт является ложным».

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые рассматривались на предыдущем занятии.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности.

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. Есть ли такие правила, требующие большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий следует обязательно отметить, что все правила остаются в силе, мы их придерживаемся, ведь они помогают нам более эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

#### **Ход проведения:**

Ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Магазин»**

**Цель:** признать разнообразие вариантов, необходимых для осуществления выбора.

Время: 10 мин.

Ресурсы: набор различных предметов в количестве, большем число участников (канцелярские товары, игрушки, телефон, журналы, духи, фрукты, клубок ниток, вазончик цветов тому подобное).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Все мы ходим в магазин для того, чтобы приобрести определенные товары. Сейчас у вас будет такая возможность - посетить «магазина» и выбрать для себя одну вещь, которую вы хотите. При этом платить за выбранный товар абсолютно ничего не нужно. Нужно только подойти и взять товар».

Участники подходят к столу, на котором разложены различные предметы: канцелярские товары, игрушки, телефон, журналы, духи, фрукты, клубок ниток, вазончик цветов и тому подобное. После того, как каждый выбрал для себя одну вещь, участники возвращаются в круг для обсуждения.

### **7. Просмотр видео «Жизнь - это выбор»**

**Цель:** показать участникам связь между выбранным поступком и возможными его последствиями.

Время: 15 мин.

Ресурсы: ноутбук, видео по ссылке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vpWO9CzdSNA>.

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Для лучшего понимания связи между выбранным поступком и возможными его последствиями предлагаю вам сейчас посмотреть видео под названием «Жизнь - это выбор».

Участники просматривают видео и обсуждают его.

**8. Информационное сообщение «Что такое выбор?»**

**Цель:** пополнить знания участников о понятии выбора и его влияния на жизнь.

Время: 5 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта, маркеры.

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Как вы думаете, что такое выбор? Какие ассоциации у вас вызывает это слово?»

Ответы участников ведущий записывает на листе для флипчарта. Далее продолжает обсуждение вопрос выбора:

1. Зачем нам что-то выбирать?
2. Что дает человеку возможность выбирать?
3. Кто-то из вас был в ситуациях выбора, которые вам запомнились?
4. Можете ли вы поделиться своим опытом по этому поводу?

**9. Упражнение «Квадрат Декарта»**

**Цель:** способствовать развитию навыков анализа выбора и его последствий.

Время: 30 мин.

Ресурсы: наборы цветной бумаги, который состоит из четырех листов разного цвета квадратной формы, по количеству участников, плакат с указанными вопросами для «Квадрата Декарта»

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Сейчас мы с вами поработаем с одной техникой, которая помогает принимать решения и анализировать их. Она называется «Квадрат Декарта». Знакома ли вам это название?»

После ответов участников ведущий сообщает:

«Рене Декарт - французский ученый (физик, философ, математик). Это именно он ввел систему координат, которую вы учите. Также он любил валяться в постели до обеда и именно в этот период в его сознании приходили мысли о великих открытиях.

Эта техника («Квадрат Декарта») - самый и самый эффективный способ для принятия решений. «Квадрат Декарта» проясняет последствия вашего решения. Очень часто, когда нужно принять решение, мы заиклены на одном вопросе: что будет, если это случится?

«Квадрат Декарта» поможет рассмотреть ту же ситуацию с 4 разных сторон. Смысл ее заключается в том, что при рассмотрении проблемной ситуации необходимо поставить себе 4 вопроса и проанализировать ответы на них».

Ведущий обращает внимание участников на плакат с указанными вопросами, над которыми они работать индивидуально, озвучивает их и комментирует:

- «1. Что будет, если это случится? (Что мне от этого будет, какие плюсы и минусы от того, что это случится)
2. Что будет, если этого не случится? (Все будет, как и прежде, какие плюсы и минусы от того, ничего не изменится)
3. Чего не произойдет, если это случится? (Отрицательные и положительные стороны от получения того, что вы хотите)

4. Чего не произойдет, если этого не случится? (Отрицательные и положительные стороны того, ничего не изменится)

Подумайте и выберите для себя одну проблемную ситуацию, которую вы хотите проанализировать в соответствии с техники «Квадрат Декарта». Например, вы хотите заняться бегом, найти подработку, бросить курить или завести себе собачку».

Ведущий раздает участникам наборы с листами, на каждом из которых написаны вопросы.

Задача участников: выбрать ситуацию, в которой они колеблются с выбором, и с которой готовы поработать, отвечая на вопрос, используемых в этой технике. Ответы необходимо записывать под вопросами на листах. Ведущему следует поощрять участников давать можно больше ответов на каждый вопрос.

Далее участники раскладывают на полу заполненные листы с целью видение целостной картины собственного решения.

*Заключительная часть (15 мин).*

#### **10. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

#### **Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает желающим высказаться по поводу занятия.

#### **11. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить знания, полученные во время занятия, и сформировать умение анализировать последствия выбора.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет использование техники «Квадрат Декарта» для принятия решения в вашей повседневной жизни. Попробуйте ее применять в самых разнообразных ситуациях. Это поможет вам анализировать последствия вашего выбора».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

#### **12. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия и сплочению участников.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

### **Занятие 6. «Постановка целей»**

**Цель:** отработать навыки постановки индивидуальных целей и их достижения.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Желание» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Эксперимент» (20 мин)
7. Упражнение «Требования к цели» (10 мин)
8. Упражнение «Соглашение с самим собой о достижении цели» (30 мин)

9. Подведение итогов занятия (5 мин)
10. Домашнее задание (5 мин)
11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### Ход занятия

*Вводная часть (45 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников тренинга, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день, вечер) всем! Я рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что вы пришли без опоздания.

Тема сегодняшнего занятия: «Постановка целей». И прежде чем мы с вами будем ставить перед собой цели, я предлагаю вам послушать отрывок из известной сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

«Алиса: Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

Чеширский Кот: А куда ты хочешь попасть? Какая у тебя цель?

Алиса: Мне все равно ...

Чеширский Кот: Тогда все равно, куда и идти.

Алиса ... только бы прийти куда-нибудь ...

Чеширский Кот: Куда-нибудь ты обязательно попадешь, нужно только достаточно долго идти».

#### **2. Упражнение на знакомство «Желание»**

**Цель:** продолжить знакомство друг с другом через определение конкретных желаний участников и налаживания контакта в группе.

Время: 10 мин.

Ресурсы: листы формата А4 по количеству участников, карандаши, фломастеры.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Я предлагаю продолжить наше знакомство и узнать друг о друге больше интересного.

Для выполнения работы вам следует объединиться в пары».

Ведущий объединяет участников в пары.

«Теперь, когда вы объединились в пары, мы будем работать по следующему алгоритму: один участник из пары формулирует конкретное желание состоянию на «здесь и теперь». Например: хочу есть, хочу согреться, хочу позвонить подруге или посмотреть интересный фильм, второму участнику необходимо нарисовать схематично то, что он слышит от первого. Когда первый участник остается доволен нарисованным, то есть ему удалось донести свое желание, участники меняются местами. На выполнение задания есть 5 минут».

#### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

#### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

**Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех

**Ход проведения:**

На первом этапе ведущий действует по инструкции

На втором этапе ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Эксперимент»**

**Цель:** выяснить наличие процесса установления целей у участников и показать роль постановки целей в жизненных достижениях человека.

Время: 20 мин.

Ресурсы: шариковые ручки, листы формата А4, таймер.

**Ход проведения:**

На первом этапе ведущий озвучивает задачи участникам:

«Предлагаю вам выполнить небольшой эксперимент. Сейчас на секундомере я засеку 1 минуту.

Вам за это минуту необходимо записать три цели, которые вы обязательно хотели достичь в своей жизни. По-другому: три важнейшие цели вашей жизни».

По завершении выполнения этой задачи ведущий инициирует обсуждение.

На втором этапе ведущий сообщает следующую информацию:

«Именно такой эксперимент проводила группа британских психологов, поспорили между собой. И по данным их исследования, большинство людей не знают, чего они хотят но не ставят целей перед собой. Спор психологов заключался в следующем: если человек за 1 минуту сформулирует 3 своих цели-желания так, что их можно будет выполнить, психологи выполнят их, чего бы им это не стоило.

Для этого они взяли телефонный справочник и в течение 5 дней с 8 утра до семнадцатого вечера звонили абонентам и сообщали одну и ту же информацию: «Добрый день! Я профессор Мартин. Если вы за одну минуту сформулируете три ваши жизненные цели, то я их выполню».

Представьте, сколько людей они прозвонили за 5 дней! В итоге: только два человека смогли за 1 минуту четко сформулировать три свои жизненные цели. Причем цели одного из них в принципе нельзя было выполнить. А вот желание другого человека были вполне конкретными: я хочу, сказал он, мешок денег, ключи от новой квартиры в Лондоне и красный Феррари.

Обещание необходимо выполнять. Поэтому поехали психологи выполнять эти желания. Заехали в банк. Разменяли 1000 фунтов по 1 монете (пенса) и попросили у банка мешок, в котором возят деньги.

Первое желание исполнено.

Приехали в жилищно-строительный кооператив, попросили ключи от новой лондонской квартиры. И обязательно справку о том, что это действительно ключи от новой лондонской квартиры. Второе желание тоже выполнено.

Больше всего психологи промучились с третьим желанием. Ну не было в магазинах детских игрушек красного Феррари. Однако впоследствии нашли. Третье желание выполнено».

### **7. Упражнение «Требования к цели»**

**Цель:** определить критерии, необходимые для постановки достижимых целей участников.

Время: 10 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта, маркеры

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий инициирует обсуждение участниками вопросы достижимости целей:

«От того, как сформулирована цель, зависит, насколько быстро человек ее достигнет, и достигнет ли он ее вообще, эту цель, поставившую перед собой. Давайте вместе подумаем, какой должна быть цель, чтобы она воплотилась в жизнь? »

Участники выражают свои мнения по этому вопросу, ведущий фиксирует их на листе для флипчарта. По завершении упражнения ведущий зачитывает все высказывания участников.

На втором этапе ведущий, учитывая мнения участников, сообщает:

«Для того, чтобы наши цели воплощались в жизнь, нужно учитывать:

1. Цель должна быть конкретной, то есть ее как-то можно измерить. Например, «хочу быть счастливой (ым)»: как конкретно будет выглядеть ваша жизнь после достижения цели? что для конкретного человека означает «быть счастливой (ым)»?

2. Срок: обязательно указывать предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цель.

3. Сформулированный критерий достижения цели: по каким признакам вы узнаете, что цель достигнута, что изменится и что появится в жизни?

4. Позитивность: цель необходимо формулировать в утвердительной форме, исключая долю «Не». Например, неправильно: «Не хочу быть бедным (ым)», правильно: «Хочу быть богатой (ым)».

5. Зависимость достижения цели от самого человека: в формулировке не должны фигурировать другие люди, потому что у них есть свои цели и желания, и они не обязаны исполнять желания другого человека. Даже если это хорошие намерения.

6. Цель должна быть реалистичной: то есть реальной (например, вы знаете людей, которые достигли этого) и механизм ее достижения тоже.

7. Цель должна быть актуальной: то есть, важной для человека здесь и сейчас и действительно необходимой для достижения желаемого.

8. Экологичность: достижения поставленной цели не должно нанести никому вреда».

*Заключительная часть (15 мин).*

### **8. Упражнение «Соглашение с самим собой о достижении цели»**

**Цель:** сформировать у участников навыки постановки целей.

Время: 30 мин.

Ресурсы шариковые ручки.

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий предлагает участникам поработать над своими целями, которых они хотят достичь в ближайшее время, и сообщает:

«Запишите свою цель, цель или желание, которые вы хотите достичь в ближайшее время и которые будут служить вам как соглашение с самим собой. Не волнуйтесь по

выбору слов. Записывайте первое, что приходит в голову. Это не произведение, и вам не придется никому показывать свои записи, оценивать их также никто не будет. Все, что вы записываете, вы записываете только для себя и для работы по своей цели».

Участники в течение 5 минут формулируют и записывают свои цели. Далее ведущий сообщает:

«Когда вы закончите, перечитайте написанное, обращая внимание на формулировку. Соглашение должно быть сформулировано в утвердительных выражениях, без частицы «не». Допустим, вы хотите прекратить курить, никогда не выходить из себя или перестать быть таким нерешительным. Если возможно, то перефразируйте эти желания так, чтобы в них звучал положительный результат, например:

«Я стану свободным от никотина», «Я буду контролировать проявление своих эмоций», «Я буду защищать свои права». Дело в том, что человеку трудно представить себе, как она чего-то не делает. Попробуйте представить себе, как вы не сидите на стуле. Оказывается, для этого надо сначала представить себя сидящим!

Если вам удастся представить себя в положительном свете, то вам легче будет приступить к работе, необходимой для достижения успеха.

Все, что мы делаем, удовлетворяет какие-то наши потребности. Но иногда эти потребности сильнее, чем наши лучшие намерения. Например: Андрей очень застенчивый; он хочет радоваться общению с людьми, но в присутствии посторонних становится молчаливым и скованным. Он чувствует беспокойство и неудобство. Его стремление к изменениям понятно - сложнее объяснить, почему ему это так трудно сделать. Когда Андрей как следует подумал над причинами своей застенчивой поведения в большой компании, то понял, что очень боится быть брошенным другими. Его «застенчивость» защищает его от этого страха - ведь, если он держится на расстоянии от всех, то люди не могут отвернуться от него. В список желаний Андрея было написано: «Я не хочу быть застенчивым». Он изменил формулировку:

«Я хочу получать удовольствие от общения с людьми».

Итак, если в списке ваших целей есть негативные утверждения, перепишите их в положительной форме и подумайте: сколько вам необходимо времени для их реализации?

На втором этапе ведущий поочередно задает вопросы и комментирует их для правильного понимания содержания участниками. Участники проработать каждый вопрос для уточнения своих целей:

«- Как можно измерить записанную вами цель?»

Иногда мы сами обрекаем себя на поражение, выбирая слишком туманные и неопределенные цели.

Например: «Я хочу стать более решительным (ой)», «Я хочу быть счастливым (ой)», «Я собираюсь улучшить свое здоровье ». В этих желаниях нет ничего плохого, но дело в том, что в приведенных формулировках они недостаточно конкретны и не поддаются количественной оценке. «Больше» - это насколько? Что практически означает «счастливее»? Когда можно считать, что «улучшение здоровья »уже наступило? Вот пример достаточно конкретной формулировки изменения: «Я хочу научиться выражать свое мнение в споре и защищать его, если со мной не согласятся, а не подстраиваться, но и не выходить из себя.

- Как реализация цели зависит от вас? Как за ее воплощение отвечают другие люди?

Еще одна ловушка - это поставить себе цель, для достижения которой должны измениться другие Люди. Например, «Я хочу, чтобы мой парень (девушка) проводил со мной больше времени». Но вы не можете этого гарантировать. Вы не можете отвечать в этом смысле только саму (самого) себя; чтобы ваша сделка увенчалась успехом, она должна касаться только того, чего вы способны достичь, прилагая собственных усилий. И, как вариант, цель может звучать так «Я хочу проводить время со своим парнем (девушкой)».

- Какие ресурсы необходимы для реализации вашей цели?

Не стоит выбирать цель, для достижения которой нужны ресурсы, отсутствующие в данный момент.

Например, «Я хочу путешествовать по миру». Это требует времени и денег. Если у вас нет ни того, ни другого, то уместно подумать, как их получить, и составить соглашение об этом, - или так изменить желание, чтобы оно соответствовало вашим возможностям.

- Знаете ли вы кого-нибудь, кто достиг желаемых вами результатов? Опишите, как человек этого достигла.

Это поможет вам представить себе модель собственного успеха. Многие наши привычек выработались в детстве путем копирования поведения окружающих - родителей, учителей, братьев и сестер и других людей. Часто самая большая проблема заключается именно в том, что поведение, которое было наиболее кстати в то время, становится привычкой, но теперь такое поведение уже может быть и ненужной. У взрослого человека больше возможностей выбрать для себя пример, чтобы увидеть в реальности, чего он хочет.

- Что практически изменится, когда вы достигнете своей цели? Как будет выглядеть ваша жизнь после достижения цели?

Подробно опишите, какие изменения в вашем поведении и поступках сможете заметить вы сами и окружающие. Если вы хотите изменить свои отношения с другими людьми, то перечислите их по именам.

Допустим, вы поставили себе цель чувствовать себя увереннее во время выступлений перед аудиторией. В этом случае вы можете описать результат так: «Я буду дышать легко и свободно, улыбаться, говорить не спеша и получать удовольствие от своего выступления. Я заранее подготовлюсь к своей речи и потренируюсь, чтобы хорошо знать, о чем я хочу сказать. Если мне зададут вопрос, я поблагодарю его, а затем спокойно и неторопливо отвечу. Если я не смогу ответить на вопрос, то скажу об этом и пообещаю ответить после».

- Безопасны ли для вас предполагаемые изменения? Какие последствия реализации цели?

Проверьте, чтобы желаемые вами изменения были безопасны для вашей жизни и здоровья и приемлемые по мнению общества. Можно, конечно, пытаться заводить новые знакомства, разговаривая на улице с незнакомыми людьми, но это довольно рискованно. Готовы ли вы к последствиям, которые будут в результате достижения цели? Четко определите для себя, чем вы можете рисковать ради желаемых изменений, а чем - нет.

- Что эта цель принесет лично вам?

Проверьте, нужна ли эта цель для вашего собственного развития. Или не ищете заслужить чье-то одобрение? Или это только бунт против кого-то? Если вы намерены изменить для кого-то или назло кому-то (это кто-то из вашего прошлого или настоящего), не ждите удовлетворительных результатов.

Вряд ли вы сумеете таким образом стать хозяином собственной жизни.

- Что вы потеряете, достигнув своей цели? Что готовы вкладывать, делать, чем жертвовать ради воплощения запланированного? Возможные препятствия?

Достижения каждой цели приносит с собой определенные достижения и потери, тщательно продумайте цену последствий и спросите себя после этого: хотите ли вы работать на реализацию цели, как и раньше? Например: «Хочу жить отдельно от родителей», тогда цена за это - мама будет злиться и наши отношения станут напряженными определенное время, потому что она не хочет, чтобы я меняла место жительства; нужно будет самостоятельно оплачивать жилье; нужно самой (ому) готовить, экономить тому подобное».

Участники прорабатывают вопрос в соответствии с сформулированными ими целей в течение 10 мин.



На третьем этапе ведущий сообщает:

«Вернитесь к своей первой записи. Хотите изменить цель после ответов на вопрос?

Например, Катя сначала написала: «Я хочу, чтобы мой муж сделал меня счастливой. Я не хочу больше жить так, как мы живем». Затем она переформулировала свое соглашение таким образом: «Я хочу понять, почему я несчастлива в браке, а потом решить, что же делать дальше». Такая соглашение поможет ей принять на себя ответственность за происходящее в ее семье, и выяснить, на какие изменения она надеется на самом деле.

Виктор начал с такого утверждения: «На работе об меня все вытирают ноги. Я хочу, чтобы меня больше уважали. Я намерен сказать своему руководству, что я о нем думаю, прямо в глаза». После исправлений его сделка стала такой: «Я хочу сказать своему руководству, что я чувствую, когда со мной поступают несправедливо». Это показалось ему более реальным и менее рискованным способом улучшения ситуации на работе».

В течение нескольких минут участники пересматривают свои цели и при необходимости вносят изменения в их формулировку. Далее ведущий сообщает следующее задание:

«Теперь вам нужно разработать план действий для достижения вашей цели. Запишите 5 действий, которые необходимо сделать в ближайшее время для достижения цели, и укажите конечный время выполнения каждого действия».

Участники выполняют задания, ведущий подводит итоги выполнения упражнения: «Хорошая сделка играет ту же роль, что и компас во время путешествия по незнакомой местности.

Если вы заблудитесь, компас всегда укажет вам правильное направление. Если что-то заставит вас обратить на дорожку, ведущую в непроходимые дебри, компас поможет вернуться на главную дорогу и не запутаться в поворотах. Так же как компас не может путешествовать сам по себе, без вас, так и ваша сделка - пустой звук без ваших усилий и действий».

*Заключительная часть (15 мин).*

## **9. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

### **Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает желающим высказаться по поводу занятия.

## **10. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить полученные на занятии знания и способствовать достижению участниками их целей.

Время: 5 мин.

### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Ваше домашнее задание заключается в том, чтобы выбрать и начать выполнять один из пунктов плана действий «Соглашения с самим собой». И этот пункт должен быть для вас приятным с указанных пяти. Сейчас дайте себе время, чтобы выбрать один из пунктов плана, и запишите его как домашнее задание на неделю».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

## **11. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 5 мин.

### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

### **Занятие 7. «Самомотивация и поддержка»**

**Цель:** отработать навыки самомотивации на достижение поставленных целей.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Пантомима» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Ситуации успеха» (25 мин)
7. Упражнение «Чемодан мотиваторов» (35 мин)
8. Подведение итогов занятия (5 мин)
9. Домашнее задание (5 мин)
10. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### **Ход занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников тренинга, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день / вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Мы продолжаем наши занятия и сегодня рассмотрим вопрос собственной мотивации на достижения целей.

У каждого из вас есть цели. Но каждый из вас хочет их достичь по-разному. Кто-то готов снести все препятствия на своем пути. А кого-то остановит даже самая маленькая помеха. А может, есть те, кто совсем не хочет ничего достигать.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых два человека хотят пить:

1. Кто хочет пить так: идет летом по улице (+ 27 ° C) и думает: «Вроде хочется пить».

Заходит в магазин и снова думает: «Колу», или «Спрайт», или «Липтон», или кваса, или воды газированной или без газа? Нерешительному покупателю сообщают: «Простите, обед». Он развернулся и пошел, - и не очень-то и хотелось.

2. А кто хочет пить так: идет три дня по пустыне, температура + 45 ° C В руках только литровая бутылка теплой воды, которая закончилась еще утром. И вроде вдали видит колодец!

#### **2. Упражнение на знакомство «Пантомима»**

**Цель:** продолжить знакомство, наладить положительную атмосферу в группе.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вспомните свое достижение этого года. Возможно, кто-то из вас наладил отношения с близкими, кто поступил на учебу / курсы, кто сдал экзамены и гордится этим, кто-то отстоял свои желания, смог себя защитить. После того, как вы вспомните свое достижение года, его необходимо будет продемонстрировать другим без слов, только

используя пантомиму (движения, жесты, выражение лица). Другие участники отгадать, что это за достижения».

Участники показывают свои достижения, используя пантомиму. Остальные - отгадывают.

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 10 мин

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе? »

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий действует по инструкции

На втором этапе ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Ситуации успеха»**

**Цель:** способствовать формированию умений участников одобрять, ободрять и вдохновлять самих себя, вспоминая действия, которые в прошлом приводили к успеху.

Время: 25 мин.

Ресурсы шариковые ручки по количеству участников, музыкальный проигрыватель, спокойная медитативная музыка.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам и предлагает им записать собственные ситуации успехов:

«Вспомните событие, когда вы достигли успеха. Запишите ее».

Участники выполняют задание в течение 5 минут. Ведущий продолжает:

«Вспомните свои действия и поступки, которые привели к успеху. Что вы сделали, как себя вели, чтобы добиться успеха, и когда его достигли?»

Участники выполняют задание в течение 5 минут. Ведущий продолжает по аналогичной схеме:

«Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, радость), в котором вы находились в ситуации успеха и победы. Запишите свои переживания. Что вы говорили самому (ой) себе в то время? Которые мысли были у вас?»

Когда участники записали свои размышления, ведущий делает медитативный комментарий используя музыкальное сопровождение:

«А теперь попробуйте окунуться в то состояние, когда вы достигли успеха ... Маленькой или большой победы ... Заново восстановите ту ситуацию ... Проживите ее снова ... Кто был в то время у вас. Как вы выглядели, сидели, стояли. Восстановите как можно больше деталей ... Что делали? каких усилий приложили, чтобы этот успех состоялся? Позвольте себе окунуться в эмоции, сопровождающие ваш успех. Как вам было? Что переполняло вашу душу? Как чувствовал себя ваше тело? как билось сердце? ... Вспомните свои слова. Что вы говорили себе? Что думали о себе? ... Еще раз полностью окунитесь и запомните это состояние, найдите ему место в своей душе ... Сохраните его и цените ... При необходимости можете обращаться к нему, черпать в нем поддержку».

### **7. Упражнение «Чемодан мотиваторов»**

**Цель:** обратить внимание участников на факторы, влияющие на их мотивации в достижении желаемого.

Время: 35 мин.

Ресурсы: листы формата А3 по количеству участников, журналы, газеты, распечатки различной тематики, ножницы, клей, карандаши, фломастеры.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

Представьте, что вы собрались в путешествие. И это путешествие наполнено разнообразными ситуациями: хорошими и радостными, грустными и тревожными. Некоторые ситуации в этом путешествии будут требовать от вас принятия сложных решений и ответственности. С некоторыми - вы вынуждены будете смириться, ибо вы не в состоянии влиять на них. Это путешествие похоже на увлекательную и одновременно сложную экспедицию. И вам необходимо собрать чемодан. Но вместо обычных вещей в чемодан необходимо положить то, что будет мотивировать вас в этой экспедиции продолжать исследовать и открывать мир. Какие, на ваш взгляд, мотиваторы понадобятся вам в этом путешествии?

Для выполнения этого упражнения вы получите листы формата А3, символизирующие ваши чемоданы. Изобразить свои мотиваторы вы можете с помощью картинок, вырезок из журналов, рисунков, различных надписей. Необходимые картинки и вырезки нужно наклеить.

Каждый мотиватор следует подписать, например: «Вера в себя», «Радость открытия нового», «Желание помочь родным», «Любовь к музыке» и другие.

Участники получают необходимые ресурсы для выполнения задания и в течение 20 минут создают собственный «чемодан мотиваторов». По завершении индивидуальной работы ведущий инициирует обсуждения.

*Заключительная часть (15 мин).*

### **8. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

#### **Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает желающим высказаться по поводу тренингового занятия.

### **9. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить усвоенные на тренинге знания и найти собственные мотиваторы в достижении желаемого.

Время: 5 мин.

Ход проведения:

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет продолжить наполнять «Чемодан мотиватор». Для этого наблюдайте за собой, а именно за тем, как вы себя поддерживаете, мотивируете в конкретных повседневных ситуациях, мысли, слова вы говорите себе для достижения своих целей».

Доклеивают образы и дописывают фразы на своей «чемодане».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

#### **10. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

### **Занятие 8. «Учимся преодолевать трудности»**

**Цель:** способствовать отработке навыков преодоления трудностей и определению участниками собственных ресурсов для этого.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (5 мин)
2. Упражнение на знакомство «Волшебник» (10 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (10 мин)
4. Повторение правил (5 мин)
5. Проверка домашнего задания (15 мин)
6. Упражнение «Препятствия» (10 мин)
7. Упражнение «Полоса препятствий» (30 мин)
8. Упражнение «Стенд поддержки» (20 мин)
9. Подведение итогов занятия (5 мин)
10. Домашнее задание (5 мин)
11. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 мин)

#### **Ход проведения занятия**

*Вводная часть (45 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников тренинга, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день / вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Тема сегодняшнего занятия: «Учимся преодолевать трудности». В течение этих двух часов мы поговорим о трудностях, которые возникают на пути достижения желаемого, и о том, как успешно преодолевать эти трудности.

Каждый человек в своей жизни сталкивается с определенными препятствиями и ограничениями. И это побуждает человека что-то с ними делать: обойти их, смириться, изменить свое отношение к ним или искать способы их преодоления».

#### **2. Упражнение на знакомство «Волшебник»**

**Цель:** продолжить знакомство, наладить положительную атмосферу в группе.

Время: 10 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными вопросами.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Представьте, что вы волшебник и можете повлиять на свою жизнь каким-то волшебным образом.

Подумайте, как бы вы хотели повлиять на свою жизнь, охоту воплотить, что изменить в своей жизни и т.д.»

Участники по очереди делятся своими мыслями относительно возможных изменений в своей жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь мыслями: как вы себя чувствовали в роли волшебника и как вы повлияли на свою жизнь?

- Есть ли какие желания участников, которые вас удивили или поразили? Есть ли подобные желания в вас самих?

- Можете ли вы так влиять на свою жизнь, не будучи волшебником?

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 10 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Какой теме было посвящено наше прошлое занятие

- Что вы запомнили больше всего? Упражнения понравились?

- Как повлияло / может повлиять то, что рассматривалось во время предыдущего занятия, на вашу повседневную жизнь?

- Как мотивация и поддержка себя влияет на жизнь?

- Легко себя мотивировать и поддерживать? В чем заключается сложность? В чем успех?

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 5 мин.

Ресурсы: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 15 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

#### **Ход проведения:**

На первом этапе ведущий действует по инструкции

На втором этапе ведущий просит участников рассказать о результатах выполнения домашнего задания, дав ответы на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам было пополнять свою «чемодан» различными мотиваторами?

- Что удалось в нее положить? Какие мотиваторы вы добавили к «чемоданы»?
- Какие ситуации вас натолкнули на использование мотиваторов и как это повлияло на ход ситуации?
- Какая поддержка для вас является наиболее действенной? Мысли, слова вы говорите себе?

*Основная часть (60 мин).*

### **6. Упражнение «Препятствия»**

**Цель:** способствовать нормализации понимания наличия препятствий при достижении целей.

Время: 10 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта, маркеры

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Что человеку может мешать в достижении собственных целей? Что может стать препятствием?»

Тренер внимательно слушает ответы участников и записывает их на листе для флипчарта. Далее тренер инициирует обсуждение:

«Как мы преодолеваем препятствия?»

Происходит обсуждение. Тренер продолжает:

«Сейчас вместе попробуем определить, какие препятствия можно преодолеть с нашего списка, а какие нет. Как это можно сделать?»

Идет обсуждение по каждому из записанных препятствий: возможно ли их преодолеть и каким образом?

Ведущий записывает маркером другого цвета предложения участников. Важно в каждом препятствии найти пути ее преодоления или минимизации.

Далее ведущий инициирует еще одно обсуждение:

«Зачем людям нужны препятствия на пути к цели? Какую функцию они выполняют?»

### **7. Упражнение «Полоса препятствий»**

**Цель:** способствовать развитию навыка преодоления трудностей через игровую деятельность участников.

Время: 30 мин.

Ресурсы: малярный скотч, повязки на глаза, лист для флипчарта с заданиями.

#### **Ход проведения:**

На полу малярным скотчем ведущий вместе с участниками намечает полосу препятствий, по которой должен пройти каждый участник (это должны быть прямые линии с поворотами). На определенных участках ведущий выставляет препятствия (стулья, мусорное ведро, флипчарт с указанными арифметическими задачами на нем, участники в роли различных препятствий, например цыгане, выкрикивают различные лозунги). После того, как полоса препятствий готова, ведущий сообщает:

«Во время достижения желаемого мы часто попадаем на полосу различных препятствий.

Сейчас я предлагаю вам пройти эту полосу препятствий. Для этого вам нужно объединиться в группы по три человека. Тот, кто будет преодолевать полосу, должен выбрать себе того, кто его будет поддерживать и помогать в преодолении препятствий, и того, кто будет мешать. Помогать и мешать можно только словами, касаться не позволено. При этом следует указывать, куда можно идти, а куда идти не следует.

Участнику, который преодолевает препятствия, закрывают глаза повязкой, и он должен, ориентируясь на слова помощника, идти четко по линии скотча, наклеенного на полу. Если участник сходит с полосы помех, то путь начинается сначала.

Последним пунктом прохождения полосы препятствий является падение со стульчика в руки других участников. Этот этап является безопасным для каждого участника».

Участники по очереди преодолевают выбранную полосу препятствий. После чего происходит обсуждение.

### **8. Упражнение «Стенд поддержки»**

**Цель:** способствовать формированию навыков поддержки и поиска ресурсов при переживании неудач или ошибок.

Время: 20 мин.

Ресурсы: листы для флипчарта, карандаши, краски, кисточки, маркеры, фломастеры.

#### **Ход проведения:**

Ведущий объединяет участников группы по 3-4 человека и сообщает задачи:

«Задачей каждой группы являются: создать стенд или рекламный баннер, который бы вдохновлял людей не останавливаться на пути к цели, даже если они терпят неудачи и встречаются на пути из препятствиями. При создании своего авторского баннера продумайте ответы на следующие вопросы:

1. Какова основная идея стенда?
2. Что на нем изображено?
3. Какие препятствия помогает преодолевать этот стенд? Каким образом?

Для этого вы можете использовать листы, карандаши, краски, кисточки, маркеры, фломастеры. На выполнение задания вы 10 минут ».

Участники в течение 10 минут выполняют задания, а по завершении выполнения каждая подгруппа представляет свои наработки, отвечая на предварительно озвученные тренером вопросы.

*Заключительная часть (15 мин).*

### **9. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

#### **Ход проведения:**

Ведущий ставит участникам вопросы и предлагает желающим высказаться по поводу занятия.

### **10. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить усвоенные на занятии знания и определить свое состояние во время преодоления препятствий на пути к достижению цели.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет описать свое состояние во время преодоления полосы препятствий на пути к достижению цели. А именно, вам нужно отметить: Каково ваше поведение помогало преодолевать полосу препятствий? Какие эмоции и переживания помогли вам? Какие мысли и внутренние слова способствовали преодолению препятствий? Какая поддержка других была для вас полезной?».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

### **11. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**



Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

### **Занятие 9. «Достижение целей»**

**Цель:** формирование представлений об этапах планирования и достижения целей во временном пространстве.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (2 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (5 мин)
4. Повторение правил (2 мин)
5. Проверка домашнего задания (5 мин)
6. Упражнение «Стрела жизни» (20 мин)
7. Упражнение «Достижение цели» (25 мин)
8. Упражнение «Линия времени» (25 мин)
9. Упражнение «Моя жизнь» (25 мин)
10. Подведение итогов занятия (10 мин)
11. Домашнее задание (2 мин)
12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (2 мин)

#### **Ход занятия**

*Вводная часть (14 мин).*

#### **1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 2 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

#### **Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников занятия, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день / вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Мы продолжаем наши занятия.

Сегодняшнее приветствие мы начнем необычно, каждый сделает небольшой прогноз будущего всем участникам группы, можете свободно передвигаться. Так, вам нужно вспомнить все о своем партнере и высказать предположение о его будущем.

Как ваши ощущения? Иногда нам не помешает мнение со стороны, чтобы более комплексно оценить свои действия и жизнь в целом.

Сегодня мы с вами будем работать над темой «Достижение цели»: займемся изучением себя».

#### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Какой теме было посвящено наше прошлое занятие
- Что вы запомнили больше всего? Упражнения понравились?
- Зачем людям переживать трудности?
- Как это влияет на их жизнь (мысли, переживания, поведение)?

#### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 2 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

**Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

*Основная часть (1:35 мин)*

### **6. Упражнение «Стрела жизни»**

**Цель:** формирования восприятия времени и восприятия жизненного цикла.

Время: 20 мин.

Ресурсы: нарисованные стрелы, листы, маркеры, карандаши.

**Ход проведения:**

На листах бумаги нарисованы различные стрелы (круговые, зигзагообразные, прямые, витиеватые).

На первом этапе ведущий обращается к участникам:

«Посмотрите на эти стрелы, каждая стрела символически обозначает вашу жизнь, если не найдете свою, то нарисуйте ее сами».

Ведущий обращается к группе:

«После выбора стрелы подумайте, что о ней можете рассказать, почему выбрали именно такую форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле?»

Второй этап:

«Раскрасьте свои стрелы в понравившиеся цвета или измените их при желании. Заберите их с собой, стрелы будут каждому напоминать о собственном ресурсе времени».

### **7. Упражнение «Достижение цели»**

**Цель:** формирование представления о этапах планирования и достижения целей.

Время: 25 мин.

Ресурсы: ручки, бланки по количеству участников и плакат «Достижение цели».

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам и озвучивает задачи: «Сейчас мне нужен доброволец. Вы, путник, предлагаю представить какую-нибудь свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы достичь ее».

Ведущий на каждый шаг выбирает участника, который обозначает этот шаг. Когда путник проходит шаг, сначала преодолевая его, проходя первое препятствие, то этот шаг перевоплощается в помощника. На следующем препятствии, помощники могут порекомендовать, что сделать и поддержать участника в продвижении его к своей цели.

После выполнения упражнения участник рассказывает о своих чувствах, ощущениях, впечатлениях, что было сложно, а что легко, что ему помогало, какие чувства появились при достижении своей цели.

Всем участникам группы выдается бланк, где необходимо заполнить все строчки.

1. Цель – что делать.
2. Сроки – когда.

3. Действия – средства для достижения цели (что нужно сделать?).

Рефлексия упражнения.

### **8. Упражнение «Линия времени»**

**Цель:** определение и формирование собственного времени.

Время: 25 мин.

Ресурсы: листы по количеству участников, ручки.

#### **Ход проведения:**

Ведущий ставит задачу помочь участникам понять, как организованно их время. Надо попросить подумать о регулярных действиях каждый день.

Ведущий обращается к участникам:

«Вспомните, что вы делали сегодня, вчера, неделю, месяц назад, несколько лет назад, и как вы это будете делать завтра и в будущем. Что вы видите? Как организованы картинки по отношению друг к другу?».

Ведущий наблюдает за реакцией участников и получает информацию об особенностях их ориентировки во временном пространстве. Всегда есть какой-то способ организации времени, его необходимо узнать и использовать для формирования позитивной направленности в будущее и т.д.

«Нужно уметь концентрироваться на своем будущем и избавляться от проблем прошлого. Приготовьтесь к тому, что впереди вас ждут прекрасные и потрясающие моменты, попробуйте их запланировать в своей линии времени жизни. Помните, что впереди ждут вас лучшие моменты».

### **9. Упражнение «Моя жизнь»**

**Цель:** определение и удаление трудностей построения жизненной перспективы.

Время: 25 мин.

Ресурсы: бланки для заполнения по количеству участников, цветные карандаши.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«На бланке изображены 2 оси. Горизонтальная ось «время» - это годы жизни и вертикальная ось «значимость событий» от 0 до 10 баллов. Вы сами выбираете количество времени, лет и на этой оси изобразите в виде столбика важные события своей жизни. Далее по вертикальной оси выделите личную значимость каждого события, присвойте им баллы от 0 до 10. Обозначьте разными цветами события прошлого, настоящего и будущего».

Нормальная картинка будет иметь одинаковое количество распределения цветов. Проблемы можно определить по преобладанию или отсутствию некоторых цветов связанных с тем или иным событием на линии жизни. Наличие столбиков не связанных с годами жизни также является непониманием своего будущего «когда-нибудь я заработаю миллион».

Ведущий задает вопросы:

«Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? Какие у вас были крупные успехи и поражения? Каким вы представляете свое будущее? Сколько лет вы бы хотели жить? Что за это время вы хотели бы достигнуть? Какие трудности судьбы возможны на вашем пути?»

*Заключительная часть (15 мин).*

### **10. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями.

Время: 10 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой.

«Что вы узнали о своем личном времени? Как реализовать свою цель во временном пространстве? Сколько этапов необходимо для каждой цели, и какие они?»

### **11. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить знания, усвоенные на тренинге, и расширить знания участников относительно представления своего будущего.

Время: 2 мин.

**Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет упражнение «Письмо в будущее». Напишите себе письмо в будущее через пять лет, пишите все что хотите, свои чувства, пожелания, надежды, это ваше личное письма самому себе, подпишите его и сохраните до следующего его открытия через пять лет».

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

**12. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 2 мин

**Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.

**Занятие 10. «Планирование будущего»**

**Цель:** формирование представлений о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять свое будущее.

Длительность: 2 часа 00 мин.

План:

1. Приветствие (2 мин)
3. Рефлексия прошлого занятия (5 мин)
4. Повторение правил (2 мин)
5. Проверка домашнего задания (5 мин)
6. Упражнение «План будущего» (25 мин)
7. Упражнение «Сделай это сейчас» (25 мин)
8. Упражнение «Я в будущем» (25 мин)
9. Упражнение «Воспоминание» (25 мин)
10. Подведение итогов занятия (2 мин)
11. Домашнее задание (2 мин)
12. Ритуал прощания «Аплодисменты» (2 мин)

**Ход занятия**

*Вводная часть (14 мин).*

**1. Приветствие**

**Цель:** наладить положительную атмосферу в группе, настроить участников на работу.

Время: 2 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с написанной темой занятия и регламентом.

**Ход проведения:**

Ведущий приветствует участников занятия, обращает их внимание на лист флипчарта с темой и регламентом сегодняшнего занятия:

«Доброе утро (день / вечер)! Рад (а) сегодня всех вас видеть. Спасибо, что пришли без опоздания. Мы продолжаем наши занятия.

Сейчас я вас попрошу составить список важных дел, достаточно 3-5 пунктов. Когда вы будете готовы, представьте себя на три года старше. Теперь подумайте о прошлых делах, проблемах, как будто уже прошло с тех пор три года.

Существует ли это проблема сейчас? Что вы можете о ней вспомнить? Как прошлые дела, проблемы влияют на вашу жизнь сейчас? По прошествии трех лет если бы такие дела и проблемы встали перед вами сейчас, как бы вы справились с ними?

Какой вы сделали вывод? Часто бывает так, что мы «спотыкаемся» о свои дела, волнующие нас проблемы, но если посмотреть на них с позиции будущего, то они в большинстве случаев кажутся не значимыми и легко преодолимыми.

Сегодня мы с вами будем работать над темой «Планирование будущего»: займемся изучением себя».

### **3. Рефлексия прошлого занятия**

**Цель:** вспомнить, что происходило на прошлом занятии, определить основные вопросы, которые были рассмотрены.

Время: 5 мин.

#### **Ход проведения:**

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что было на прошлом занятии, и дать ответы на предложенные им вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Какой теме было посвящено наше прошлое занятие
- Что вы запомнили больше всего? Упражнения понравились?

Ведущий интересуется, справились ли ребята с заданием «Письмо в будущее».

Вопросы для обсуждения:

- Какие ощущения были при выполнении упражнения?
- Что вы запомнили больше всего? Упражнения оказалось сложно, а что легко?

### **4. Повторение правил**

**Цель:** напомнить участникам о правилах, которых следует придерживаться во время занятий.

Время: 2 мин.

Ресурсами: плакат «Правила» (лист с написанными правилами).

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращает внимание участников на плакат с правилами, повторяет их и подчеркивает их важности:

«Вспомним, какие у нас действуют правила, и попробуем назвать, каких из них нам удавалось на прошлом занятии соблюдать. А есть такие правила, которые требуют большего внимания, те, которые не всегда были в силе?»

Ведущий принимает ответы участников и отмечает, что все правила остаются в силе, поскольку они помогают эффективно построить рабочий процесс.

### **5. Проверка домашнего задания**

**Цель:** проверить домашнее задание, которое участники получили на прошлом занятии, и, соответственно, актуализировать тематику занятия.

Время: 5 мин.

Ресурсы: лист для флипчарта с зафиксированной на нем шкале от нуля до трех.

#### **Ход проведения:**

Ведущий интересуется, справились ли ребята с заданием «Письмо в будущее».

Вопросы для обсуждения:

- Какие ощущения были при выполнении упражнения?
- Что вы запомнили больше всего? Упражнения оказалось сложно, а что легко?

*Основная часть (1:40 мин)*

### **6. Упражнение «План будущего»**

**Цель:** развить осознанное планирование образа своего будущего и его конкретизация.

Время: 25 мин.

Ресурсы: листы, лист для флипчарта, маркеры, ручки.

#### **Ход проведения:**

Участникам предлагается определить и написать приблизительный план своего будущего с более-менее реалистичными целями. Необходимо выделить несколько сфер своей будущей жизни.

Ведущий обращается к группе:

«В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайšie цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты.

Обратите внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни, есть ли у вас такие? Помогают ли они друг другу, или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Для нас важно постараться согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей, и определите пути преодоления этих недостатков.

Далее отметьте все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определите пути преодоления внешних препятствий».

Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По итогу выполнения упражнения происходит групповое обсуждение трудностей и успехов.

### **7. Упражнение «Сделай это сейчас»**

**Цель:** поиск ресурсов для завершения неоконченных дел.

Время: 25 мин.

Ресурсы: цветные карандаши, фломастеры и краски, бумага А4 по количеству участников, плакат «Достижение цели»

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам и озвучивает задачи: «Что вы знаете о принципе «сделай это сейчас»? Сегодня мы будем тренировать с вами этот принцип. Сначала вспомнить все дела, которые вы не доделали. Каждое дело мы анализируем таким образом:

Сделать это.

Поручить это.

Отделаться от этого».

Ведущий наблюдает за процессом и контролирует все незаконченные циклы участников группы. Помогает, при необходимости, участникам в их завершение или в передаче кому-то другому дел или их «утилизацию». Таким образом, подростки развивают способность справляться с незавершенными делами в настоящем и не бояться планировать будущие дела, находя для них адекватное разрешение и тем самым, формируя позитивную модель будущего собственной жизни.

### **8. Упражнение «Я в будущем»**

**Цель:** актуализировать сферу относительно будущих событий жизни.

Время: 25 мин.

Ресурсы: листы для заполнения по количеству участников, ручки, цветные карандаши.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Сегодня вы рисуете себя через 10 лет в самом лучшем варианте. Продумайте, как вы выглядите, что думаете, что чувствуете, какая ваша жизнь? Не важно, как вы нарисуете, техника рисования не имеет значения. Намного важнее, чтобы вы разобрались,

чего вы хотите добиться в жизни и что для вас имеет значение. Вы поняли? Какие вопросы есть сейчас?

У меня еще есть несколько пожеланий относительно содержания рисунков. Вам необходимо попытаться отобразить на своем рисунке ответы на следующие вопросы:

Как ты будешь одеваться, какой у тебя стиль?

Чем ты хочешь быть занят?

Где ты хочешь жить, какая это страна, уголок мира, какое это место, какой дом?

Какие люди тебя окружают, с кем ты хотел быть рядом?

Какие вещи вокруг тебя, что окружает?

Как ты хочешь проводить свободное время?

Как выглядит твое рабочее место, какое оно?

Запишите эти вопросы. В конце напишите небольшое сочинение, связав воедино разные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. У вас есть вопросы?».

Участники выполняют упражнения. После ведущий просит их объединиться в двойки и обсудить рисунки.

На завершающем этапе участники рассказывают про рисунки своего напарника всей группе. Таким образом, участники больше узнают друг о друге, проявляют внимание и усидчивость.

Ведущий обращается к участникам:

«В чем сходятся и различаются ваши мечты?

Какая мечта вам больше понравилась?

Какая мечта похожа на вашу?

Как некоторые части моего рисунка отражают нынешние ценности?

А какие ценности отражают мои мечты?

Что произойдет если мои мечты осуществляться, как я себя буду чувствовать?

Когда мои мечты воплотятся в жизнь, то какие будут преимущества и недостатки новой жизни?

Что еще хочется рассказать?»

Таким образом, можно просмотреть ценностные представления в разных областях жизни. Важно помочь подросткам понять, что для них является наиболее важным в жизни, что по настоящему хочет он и сформировать положительное отношение к возможности осуществления этой мечты. Можно дополнительно попросить участников составить список своих ценностей на основе рисунков и распределить их по степени важности.

### **9. Упражнение «Воспоминание»**

**Цель:** найти ресурсные воспоминания и определить желаемое для реализации себя.

Время: 25 мин.

Ресурсы: бланки для заполнения по количеству участников

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Задайте себе вопрос: Если бы моя жизнь завершилась прямо сейчас и в этот миг я мог бы взять с собой всего три воспоминания, то что бы я выбрал?»

А теперь подумайте и ответьте на следующие вопросы:

Есть ли среди них то, что касалось дела или цели, которое вы выполняли или к которому стремились?

Может быть, вы чем-то занимались, и у вас это получалось хорошо и доставляло радость?

Возможно, какие-то из этих воспоминаний связаны с тем, что вам нравилось делать и от чего вы получали удовольствие?

А может быть, вы захотите помнить о каких-то целях, которые были достигнуты?

Есть ли среди этих дел подсказка на то, которому вы могли бы посвятить свою жизнь?

Возможно, в этих воспоминаниях есть намек, а может быть и прямое указание на то, что могло бы стать вашим делом жизни. Тогда ответьте и на следующие вопросы:

Как я могу это реализовать?

Есть ли что-то, что мешало или мешает мне этим заниматься?

В чем заключались или заключаются эти препятствия?

Как я могу их преодолеть?

По какой причине я до сих пор не уделил этому делу достойного внимания: из-за того, что не знаю, как его реализовать, забыл о нем, не чувствую уверенности в своих силах, боюсь провала, осуждения или из-за чего-то другого?

Какое решение я принимаю сейчас в отношении своей дальнейшей жизни и этого дела?

Если Вы не получили подсказки на то, каким может быть ваше призвание – ничего страшного. Просто продолжайте искать дальше».

*Заключительная часть (6 мин).*

### **10. Подведение итогов занятия**

**Цель:** подвести итоги занятия и обменяться впечатлениями, закрепить положительный фон перспективы своего будущего.

Время: 2 мин.

Ресурсы: листы, ручки, карандаши, лист для флипчарта с написанными на нем вопросами для обсуждения с группой. Подведение итогов коррекционной программы.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Нарисуйте символически дорогу в будущее и подпишите свой лист. Каждый участник может написать или нарисовать на вашем листе пожелания для вас в будущее».

### **11. Домашнее задание**

**Цель:** закрепить знания, усвоенные на тренинге, и расширить знания участников относительно представления будущего собственной жизни.

Время: 2 мин.

Ресурсы: листы, ручки, карандаши, белые листы, раздаточный материал.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам:

«Вашим домашним заданием будет упражнение «Мой жизненный путь».

Участники получают раздаточный материал с темой упражнения.

Ведущий подчеркивает важность выполнения домашнего задания и убеждается, что участники поняли задание, отвечает на все их вопросы.

Содержание раздаточного материала:

Цель: определение смыслового содержания жизненного пути.

Текст: «Путник шел по дороге под названием «Жизнь». Дорога была длинная и вот впереди, он увидел перекресток. Путник остановился, задумался. По какому пути мне идти дальше, подумал путник. Представьте себя в роли этого путника. Как бы вы поступили? О чем думаете вы сейчас? Какие чувства у вас сейчас преобладают? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите цветные карандаши и нарисуйте свою прошлую жизнь, свою историю. Далее изобразите свое настоящее и несколько инвариантов своего будущего. При этом используйте свои воспоминания, надежды, мечты, фантазии и желания.

Для большего осознания своего жизненного пути ответьте на следующие вопросы:

Куда вы хотите прийти?

Что вы бы взяли с собой в путь по дороге своей жизни?

Чему вам предстоит научиться, чтобы пройти этот путь?

Какие получились у вас пути?



На каком пространстве пути вы наиболее счастливы и переживаете радость?

Что этому способствует, помогает?

Чем отличается и чем схож прошлый путь от настоящего и будущего?

Какова цель вашего пути?

Как и когда вы узнаете, что ваша цель достигнута? Какие условия и средства вам для этого понадобятся?

Помните, что связь прошлого, настоящего и будущего очень важна».

## **12. Ритуал прощания «Аплодисменты»**

**Цель:** способствовать позитивному завершению занятия.

Время: 2 мин

### **Ход проведения:**

Ведущий благодарит участников за внимание и предлагает вознаградить друг друга аплодисментами.