

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.К. Лукина
подпись инициалы, фамилия
« ____ » _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки 44.03.02.00.05 Психология и социальная работа

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОЙ ТРАНССПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА

Научный руководитель	_____	доцент, к.филос.н.	А.К. Лукина
	подпись, дата	должность, ученая степень	инициалы, фамилия
Выпускник	_____		А.А. Маслова
	подпись, дата		инициалы, фамилия
Нормоконтролер	_____		Ю.С. Хит
	подпись, дата		инициалы, фамилия

Красноярск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 Временная транспектива как психологическая проблема.....	6
1.1 Временной аспект развития личности.....	6
1.2 Временная транспектива как психологический феномен.....	14
1.3 Особенности социально-психологического развития детей-сирот подросткового возраста и детей, оказавшихся без попечения родителей.....	22
2 Социально-педагогическая деятельность по развитию временной транспективы у детей-сирот.....	27
2.1 Исследование жизненной перспективы подростков-сирот, проживающих в учреждениях интернатного типа.....	27
2.2. Разработка методики для формирования временной транспективы.....	38
2.3 Анализ и интерпретация полученных в ходе исследования данных..	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Проблема социализации у подростков-воспитанников интернатных учреждений является одной из актуальных проблем, стоящих перед педагогической наукой и практикой. Воспитание и проживание в интернатных учреждениях приводит к нарушениям интеллектуального и социального развития детей, что в последующем вызывает сложности в построении ими самостоятельной жизни. После выхода из стен учреждения воспитанники имеют сложности в адаптации, их потребительское отношение к жизни, неумение брать ответственность за собственную жизнь мешают им профессионально самоопределиться; неумение общаться, отсутствие примера семейных отношений препятствуют созданию собственной семьи. Наблюдаются серьезные нарушения в становлении идентичности и самоотношения подростков-сирот, в отношении к своему имени, уровню притязаний, в осознании своих прав и обязанностей, образа «Я», психосексуальной идентичности и других компонентов структуры личности.

У воспитанников интернатных учреждений разрушено звено психологического времени личности. В исследованиях, посвященных изучению психического развития детей, воспитывающихся вне семьи, показано, что у них отсутствуют мотивы и представления, связанные с будущим и с прошлым.

Временная перспектива является ментальной проекцией мотивационной сферы человека и представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с прошлым, настоящим и более или менее отдаленным будущим.

Сегодня роль практической психологии в развитии конструктивного отношения к будущему, умения самому стать хозяином своей жизни, своего будущего, может быть особенно велика.

Проблема исследования – на сегодняшний день острой проблемой является помощь подросткам, юношам и девушкам, воспитанникам

интернатных учреждений в поиске себя, определении своего места в мире, в той предельно сложной ситуации, в которой они оказались.

Объект исследования – временная транспектива подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа

Предмет исследования – технологии формирования временной транспективы подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа

Цель исследования – выявление технологии формирования и коррекция временной транспективы у детей-сирот.

Гипотеза – учитывая психолого-педагогические особенности детей-сирот подросткового возраста, в своем исследовании мы предполагаем следующие допущения:

1. Временная транспектива детей-сирот подросткового возраста имеет особенности: прошлое представлено в негативном свете; в настоящем преобладает ориентация на удовольствие; жизненные цели представлены незначительно и имеют абстрактный, общий характер;

2. Специально организованная работа с детьми-сиротами подросткового возраста, направленная на осознание человеком непрерывности своего существования во времени, будет способствовать развитию навыков постановки жизненных целей и построению временной транспективы будущего.

Вышеуказанная цель определяет ряд задач исследования:

1. Изучить научную литературу по данной проблеме;

2. Повести эмпирический анализ, направленный на изучение временной перспективы;

3. Выявить комплекс специфических временных ориентаций воспитанников категории сирот, причины отклонений;

4. Коррекционная работа с подростками - воспитанниками детских домов, направленная на создание условий для осознания непрерывности своего существования во времени;

5. Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования.

1 Временная транспектива как психологическая проблема

1.1 Временной аспект развития личности

На протяжении длительного исторического периода от цивилизаций древности до Нового времени в искусстве и философии предпринимались попытки осмыслить закономерности человеческого времени, рассмотреть их в сложном переплетении событий и судеб людей. Человек жил во времени своей эпохи и стремился объяснить особенности переживания времени и определить отношение к нему в духе этой эпохи. В зависимости от конкретных культурно-исторических условий время могло выступать и в форме безропотного принятия предначертаний судьбы в ожидании благоприятных возможностей, открываемых временем, и в форме активного деятельного наполнения времени собственным жизненным содержанием [17].

Изучением временного аспекта занимались многие отечественные психологи В.И. Ковалев, К.А. Абульханова, А.А. Кроник, А.К. Болотова, Н.Н Толстых и др. Они занимались изучением отдельных сторон и фрагментов временных отношений в развитии личности, которые раскрывают проблемы времени в онтогенезе личностного развития.

Развитие личностных свойств в онтогенезе и его временные характеристики (периоды, этапы) определяются общественно-классовым статусом личности, функциями и ролями в обществе. Поэтому основные моменты (старт, оптимумы, финиш) изменяются в ходе исторического развития от поколения к поколению и подвержены временной динамике. Одни и те же онтогенетические свойства, в том числе и возрастные, функционируют с разными скоростями в зависимости от поколения, к которому принадлежит данный индивид. В общественном развитии человека значение имеет время жизни поколения в определенную эпоху, модифицирующее те или иные возрастные особенности. Однако влияние общественно-исторического развития на темпы индивидуального развития не ограничивается лишь приростом емкости интеллекта, но распространяется на весь процесс этого развития [8].

В основе подхода – жизненный путь личности, история развития и формирования личности в определенном обществе, «современника определенной эпохи, сверстника определенного поколения». Онтогенез выступает как объективный фактор жизненного пути личности, а его закономерности, последовательность смены фаз, периодов, эпох, выступает как доказательство непрерывности развития во времени [8].

Получается, что на протяжении жизненного пути личности происходит преемственность по своим стадиям, объективно обусловленную возрастными изменениями его природного организма и социально–историческими изменениями человеческой личности.

Одно из первых определений «жизненного пути» было дано Ш. Бюлер, которая рассматривала данное понятие как динамику индивидуальной или личной жизни. Она выделила ряд сторон жизни, чтобы проследить «жизненный путь» в динамике.

Первый ряд, составляющий как бы объективную логику жизни, Ш. Бюлер рассматривала как последовательность внешних событий; второй — как смену переживаний, ценностей, как эволюцию внутреннего мира человека, как логику его внутренних событий; третий — как результаты его деятельности. Ш. Бюлер считала, что в жизни личностью движет стремление к самоосуществлению и творчеству.

Независимо от собственно научных проблем и трудностей, с которыми столкнулась Ш. Бюлер и которые она не смогла решить, ее понимание жизненного пути содержало главное: жизнь конкретной личности не случайна, а закономерна, она поддается не только описанию, но и объяснению. Конечно, правильность такого объяснения зависит от тех единиц, структур, понятий, в которых его пытались дать [3].

К идее жизненного пути личности вслед за Ш. Бюлер в советской психологии обратился крупнейший советский психолог С.Л. Рубинштейн. Он пришел к выводу, что жизненный путь нельзя понять только как сумму жизненных событий, отдельных действий, продуктов творчества. Его

необходимо представлять как целое, хотя в каждый данный момент человек включен в отдельные ситуации, связан с отдельными людьми, совершает отдельные поступки. Для раскрытия целостности, непрерывности жизненного пути, С.Л. Рубинштейн предложил не просто выделить его отдельные этапы (например, разные возрастные этапы — детство, юность, зрелость и т.д.), но и выяснить, как каждый этап подготавливает и влияет на следующий [3].

В отличие от многих психологов, С.Л. Рубинштейн не только видел психологический аспект проблемы жизненного пути, выделял субъективную картину жизни, но и подчеркивал необходимость учета объективных проявлений субъекта, его способность реально изменить жизнь. Для С.Л. Рубинштейна жизненный путь – это не только движение человека вперед, но и движение вверх, к лучшим проявлениям человеческой сущности, к достижению личностного совершенства. Сознание, активность, зрелость личности рассматриваются как «высшие личностные образования», которые выполняют функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути человека как субъекта деятельности. Основным определяющим фактором в теории С.Л. Рубинштейна выступает активность и творчество личности как организатора и преобразователя своей жизни [21].

Получается, что события жизненного пути не только несут в себе изменения личности, учитывая разные жизненные этапы, а также личность выступает в качестве субъекта как её организатор, в чем и проявляется индивидуальный характер жизни.

Вслед за С.Л. Рубинштейном исследованиями жизненного пути занялся Б.Г. Ананьев, на основе которых были определены возрастная периодизация и онтогенез развития личности: детство, юность, выбор профессии, зрелость, пик карьеры, старость. Главным упором в его работах была детальная проработка проблемы жизненного пути человека.

Б.Г. Ананьев считал, что жизненный путь – это история формирования и развития личности в определенном обществе. Согласно его мнению, жизнь человека как история личности в конкретную историческую эпоху и как

история развития его деятельности в обществе складывается из многих систем общественных отношений в определенных обстоятельствах, из многих поступков и действий самого человека, превращающихся в новые обстоятельства жизни. Он разработал понятие индивидуальности как высшего уровня развития человеком своей личности, достижения им вершины жизни [21].

Понятия жизненного пути и времени – неразделимы. В первом случае, есть свои стадии, в которых процессы физического, психического и социального развития как на межиндивидуальном, так и на внутрииндивидуальном уровне, должны соответствовать возрастным особенностям, отставание или опережение своего времени может сказаться и на развитии личности в онтогенезе.

Межиндивидуальные различия здесь довольно велики. Так, по данным И.С. Кона, у «опережающих свое время», рано созревающих мальчиков-акселератов максимальный рост приходится на 13-й год, их же поздносозревающие, «отстающие во времени» ровесники-ретарданты отстают в своем физическом развитии на два года. Эта гетерохронность – объективный факт, детерминирующий положение и деятельность подростка, но она должна рассматриваться также в связи с тем значением и личностным потенциалом для самой формирующейся личности [8].

Процесс гетерохронности наиболее ярко выражен в раннем онтогенезе, когда ускоряется общесоматическое и физиологическое созревание, впоследствии это несет изменения в фазе социального созревания, при этом возрастные границы стираются. Изменения происходят не только в физиологических и интеллектуальных характеристиках, но и отражаются на формировании личности.

Гетерохронность развития разных подструктур человеческого организма и личности, имеющих разный уровень социальной детерминации, создает ряд проблем адаптации человека как субъекта деятельности, приводит к трудностям функционирования и взаимодействия личности на разных

возрастных ступенях. Так, маргинальность подростка – следствие гетерохронности развития личности, ее подструктур – порождает характерные черты поведения маргинальной личности, такие как эмоциональная неустойчивость, чувствительность, застенчивость и агрессивность. Отсюда, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам [8].

При слиянии исторического и биологического времени происходит асинхронность созревания социальных и биологических аспектов, усиливающихся в онтогенезе, что ведет ещё к большей индивидуализации. Влияние исторического времени на индивидуально-психическое развитие ведет к увеличению периода детства и юности у человека, и как следствие, к несовпадению фаз общесоматического, полового и социального созревания. Эти точки развития, возрастные рубежи достигаются в разное время. По словам П.П. Блонского: «Все в мире, в том числе и возраст, имеет свою историю: по временным масштабам юность человека не является вечным явлением, но очень поздним, почти на глазах истории происшедшим приобретением человечества».

Как всякое позднее приобретение, она сильно варьирует у народов и различается по длительности в социальных группах. Юность как последнее приобретение человечества выступает прелюдией зрелости, но граница временной их длительности неясна. Увеличение временного разрыва между физическим и социальным созреванием может иметь двойные последствия. Длительный период юности позволяет разносторонне подготовить человека к будущей жизни. Социальные границы и различия в длительности этого периода (до 10 лет и более, по мнению П.П. Блонского) свидетельствуют о прямой социальной обусловленности этого периода. В то же время запаздывание социального взросления создает сложности адаптации к самой практической деятельности. Гетерохронность темпов полового, интеллектуального и социального созревания нарушает целостное формирование человека, приводит к обеднению некоторых сторон формирующейся личности [8].

Как отмечает Б.Г. Ананьев, этапы онтогенеза накладываются на фазы жизненного пути, и это происходит настолько тесно, что часто не придаем значения их различиям и даже считаем «возрастными» такие понятия, «дошкольник» или «старший школьник», которые в действительности соотносятся с принятыми сегодня уровнями образования, обучения и общественного воспитания. Но при этом эти два ряда не равны, далее, по мнению Б.Г. Ананьева, приход зрелости человека как личности (позиция гражданина), субъекта познания (интеллектуальная), труда (работоспособность) и индивида (физические возможности) не совпадают во времени, и такая гетерохронность зрелости сохраняется во всех формациях.

Подчеркивая важность понимания целостного процесса функционирования и развития личности, формирования ее структурных свойств и особенностей во времени, в пространственно-временном континууме жизненного пути, В.П. Зинченко вводит понятие «психологического времени».

Психологическое время характеризуется последовательностью, одновременностью, длительностью и скоростью протекания различных событий и жизнедеятельности субъекта. Для него характерна мера удаленности событий в прошлое и будущее, переживание сжатости и растянутости событий, их прерывность и непрерывность, а также осознание возрастной принадлежности, представления возрастных периодов и этапов в структуре жизненного пути. Качественные особенности психологического времени служили предметом анализа в работах С.Л. Рубинштейна, сформулировавшего понятия «кажимости» времени как адекватной формы жизни человека и «субъекта жизни» как личности, ответственно за сценарий своей жизни [49].

Следовательно, в контексте жизненного пути, мы можем рассмотреть личность как субъект, который собственными выборами, строит индивидуальный жизненный путь.

Личность – это активно осваивающий и обогащающий свою социальную сущность индивид, творчески преобразующий прошлый опыт, преодолевающий узость или ограниченность настоящего, структурируя и

регулируя во времени текущую деятельность, способный предвидеть, предварить будущие события и реально представлять, переживая их как актуальные. Личности свойственны и такие особые индивидуальные способности, как способность к организации времени (и способность к своевременной активности), способность программировать будущую деятельность, предвидеть ее события, устанавливать оптимальные для себя режимы активности и пассивности, определять ритмы деятельности [3].

В регуляции поведение, факт предвосхищения будущего, имеет фундаментальное значение для развивающейся личности. Можно предположить, что предвосхищая завершающий акт какого-либо действия, поведение оказывает влияние на развитие психической способности к «развертыванию» настоящего, как в прошлое, так и будущее.

Отличительным признаком нормально развивающейся личности, как пишет Б.В. Зейгарник, выступает умение более или менее объективно оценивать ситуацию, видеть ее не только в актуальной сиюминутности, но и в развернутой временной перспективе, и ставить перед собой реальные цели, успешное выполнение которых приблизит в будущем к цели идеальной. Отсутствие своевременной коррегирующей позиционности, возможности сторонней более или менее непредвзятой оценки всей ситуации в целом не только по отношению к своим актуальным потребностям, к текущей деятельности, но и по отношению к себе самому, ко всей ситуации в целом, можно рассматривать как основу для выделения существенного критерия полноценного развития личности. До тех пор пока «хочу и могу», «хотел бы и мог бы», идеальные и реальные цели не разъединены, слиты, речь может идти лишь о психологической незрелости личности [22].

Способность подчинять свое поведение все более отдаленным целям, превращение этих целей в реальные, регулирующие текущее поведение, – это не только закономерность онтогенетического развития человека, но и критерий его нравственной зрелости. Позитивная временная перспектива, как отмечал К. Левин, создаваемая достойными целями, – один из основных элементов

высокой морали. В то же время это реципрокный процесс: высокая мораль сама создает длительную временную перспективу и устанавливает достойные цели [17].

Продолжая рассматривать проблемы построения человеческой судьбы, обратимся к Э. Берну, который выделил жизненные сценарии и жизненные стратегии. Жизненные сценарии — это «программы поступательного развития, выработанные в раннем детстве под влиянием родителей, определяющие поведение индивида в важных аспектах его жизни». Сценарии охватывают всю жизнь человека в подробностях, а стратегии рассматриваются как общие представления о человеческой жизни.

Э. Берн обозначил основные типы сценариев: «никогда не делаю»; «делаю всегда»; «ни разу не делал раньше»; «не буду делать (сделаю потом)»; «делаю вновь и вновь»; «буду делать до тех пор, пока уже невозможно будет сделать». На основе выделения этих сценариев были выведены следующие три типа людей: победители, не победители и неудачники. Э. Берн описывает эти типы, связывая их с определенными «играми». В эти игры нередко играют в жизни многие люди: игра «Бесприданница», где самим человеком заранее определяется, что с него взять нечего (типичный случай неудачника); игра «Сизиф» или «начни сначала» (пример неудачника); игра «Меня не испугаешь» (пример не победителя); игра «Кому я нужен» (пример не победителя); игра «Я прав!» (пример победителя); игра «Если не так, то иначе!» (пример победителя, который все равно находит способ добиться своего) и т.п. При этом Э. Берн отмечал, что «сценарии возможны потому, что большинство людей не понимают, что делают», при этом понимать, по Э. Берну, — это «выйти из-под власти сценариев». Можно добавить к этому, что понимать — значит научиться строить перспективы своего личностного развития самому, а не быть игрушкой в руках судьбы [52].

Психологи считают, что способность проектировать свое будущее, строить временную перспективу своей жизни является сущностью личностного самоопределения. Для проектирования своей жизни важно уметь связывать

свое прошлое, настоящее и будущее в одно целое. При этом прошлое выступает как основа, фундамент, на котором строится будущее, настоящее (актуальное) – это время приобретения необходимых ресурсов для самореализации в будущем, а будущее - создает мотивацию самоизменения и самосовершенствования сегодня.

Анализируя выше представленный материал, можно сказать, что развитие личности во времени – непрерывно. Закономерность и последовательность изменения тождественно эпохи. Так же активность самого индивида может оказывать влияние на изменения в формировании личности через постановку реальных целей и проствания пути их достижения. Ведь именно зрелая личность характеризуется тем, что опирается на свое позитивное прошлое, использует его в своей настоящей деятельности как ресурс развития, переосмысливая ошибки прошлого, представляет перспективы будущего.

1.2 Временная транспектива как психологический феномен

Существует разнообразное количество проблем в психологии, и одной из центральных проблем является «временная перспектива и транспектива».

Временная перспектива является ментальной проекцией мотивационной сферы человека и представляет собой в разной мере осознанные планы, стремления, надежды, притязания, проекты, стремления, опасения, связанные с прошлым, настоящим и более или менее отдаленным будущим [13].

К. Левин предложил термин «временная перспектива» для обозначения представлений своего прошлого и будущего. Это временная глубина или временное измерение жизненного мира (пространства). В ходе психического развития личности происходит усложнение когнитивной структуры жизненного мира, в том числе расширение временной перспективы [11].

Особый интерес в исследованиях времени жизни представляет собой юношеский возраст, когда начинается сознательное формирование отношения к будущему.

Основным новообразованием личности в юности является психологическая готовность к личностному самоопределению, существенная характеристика которого – ориентированность в будущее [19].

Временная перспектива связана с личностным и профессиональным самоопределением, формированием жизненных планов. В процессе обучения перспектива служит значимым фактором отношения к учебе, влияет на постановку целей и мотивацию учения, играет важную роль в одном из «места познавательных действий учебной деятельности - организации времени жизни» [34]. Практически все исследования переживания времени жизни в юношеском возрасте посвящены, прежде всего, изучению будущего.

По мнению К. Левина, временная перспектива это и есть актуальное представление человеком о своем прошлом и будущем. Изменяющаяся временная перспектива влечет за собой изменение масштаба: за основу берутся не дни или месяцы, а годы.

В структурировании временной перспективы происходит дифференциация будущих реальных и идеальных целей. У индивида формируется план. Структурируя временную перспективу, этот план принимает в расчет не только идеальные цели и ценности, но и их осуществимость [11].

Исследованиями временной перспективы занимались Ш. Бюлер, С.Л Рубинштейн, Ж. Нюттен, К.А. Абульханова-Славская, Н.Н. Толстых, К. Левин, Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн, Л.Ф. Бурлачук и др.

По концепции Жозефа Нюттена, бельгийского исследователя, рассматривавшего временную перспективу личности, был предложен ряд методических стратегий для ее анализа. Он считал, что планы индивида определяют выбор ближайших целей на будущее и готовность их достигать. Нюттен рассматривает временную перспективу, ее влияние на поведение человека, прежде всего, как функцию репрезентации, или когниции. Проводя аналогию с пространственной перспективой, Нюттен пишет, что временная перспектива состоит в основном в восприятии в некоторый данный момент

(временное «здесь») событий, которые объективно презентированы только как последовательность с определенными интервалами между ними. При этом он считает важным, что в отличие от пространственной, временная перспектива не существует в пространстве восприятия, а может быть репрезентирована только «ментально», когнитивно, в сознании человека. Нюттен исходит из того, что наряду с объектами, явлениями, которые человек актуально воспринимает, и которые имеют соответственно знаки места и времени «здесь и теперь», в сознании человека существуют еще и различные объекты, о которых он время от времени думает, но которые в меньшей степени стимулируют его активность, влияют на поведение, чем непосредственно воспринимаемые. Эти объекты-цели, или, как их чаще называет Нюттен, «мотивационные объекты», несут определенные знаки или индексы времени. Концепция временной перспективы Ж. Нюттена предполагает, что события со своими временными знаками находятся во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе. По существу, присутствие во внутреннем плане этих разно удаленных во времени объектов и создает временную перспективу. Временная перспектива, по Нюттену, не является подобно абстрактному понятию времени неким несуществующим «пустым пространством», а выступает как определенная функция составляющих ее мотивационных объектов, которые и определяют ее глубину, структуру, степень реальности, содержательные характеристики и т.п. [12].

Еще одним исследователем, который занимался данной проблематикой, была Ш. Бюлер. Она делала упор на цельность развития личности человека и его индивидуальности на протяжении всего жизненного пути.

По мнению Ш. Бюлер, главной движущей силой развития является врожденное стремление человека к самоосуществлению (которое она отличает от самореализации и самоактуализации). Она показала, что полнота самоосуществления, самоисполнения прямо связана со способностью человека ставить перед собой цели, которые адекватны его внутренней сущности, и

жизненные цели – сохраняя при этом психическое здоровье. А неврозы, как последствия не самоопределившейся личности. Ее методологической основой является учение фон Бергаланфи, идея о том, что самосуществование – это и есть осуществление смысла [14].

Первым отечественным психологом, который решил заняться рассмотрением понятия жизненной линии (бессознательных и осознаваемых жизненных планов) стал Л.С. Выготский. Многие его идеи стали основой для последующего изучения концепций возрастной психологии личности, с учетом отношения ко времени и его влияния на формирование личности.

Временная перспектива рассматривается, как способность к проекции себя в будущем с учетом определенных жизненных целей, сформировавшегося морального и научного мировоззрения, не только является отражением поведения человека, но и выполняет функцию организации всех других стремлений и потребностей, в том числе и формирование иерархии мотивов. Складывающееся моральное мировоззрение воплощает в себе определенную нравственную позицию, таким образом, организуя побуждение и связанное с этим поведение.

По М.Р. Гинзбургу, функции психологического будущего состоят в обеспечении смысловой и временной перспективы личности. Соответственно, в качестве структурных компонентов психологического будущего различают смысловое будущее (личностное) проецирование себя в будущее и временное будущее (собственно планирование) [41].

Учитывая тот факт, что смысловое будущее относится к ценностно-смысловой плоскости, следовательно, оно характеризуется своими ценностными признаками, такими как: эмоциональная привлекательность, активность-пассивность, насыщенность. Также значимыми параметрами являются устойчивость-неустойчивость и определенность-неопределенность будущего.

Исследования, направленные на особенности формирования личности, временной перспективы берут свое начало в 80-е годы XX века, с изучения сравнения социальной ситуации подростков и юношей.

Л.И. Божович, И.С. Кон, В.А. Крутецким было отмечено, что основным новообразованием в старшем школьном возрасте становятся жизненное и профессиональное самоопределение, осознание своего места в будущем, то есть рождение жизненной перспективы: представление о своем желаемом «Я», о том, чтобы хотелось совершить в жизни. И планы-намерения в отношении будущего подчиняют все другие потребности, стремление человека при условии высокой степени развития личности, подготовленной всеми предыдущими этапами онтогенеза [4].

Факт возникновения мотивов-целей, связанных с отдаленной ориентацией, подтверждает о переходе на более высокий уровень развития личности, с более сложной организацией ее мотивационной сферы, самосознания и т. п. [16]. Однако зрелую личность должна характеризовать не просто устремленность в будущее, а некоторое оптимальное соотношение направленности в будущее и принятие удовлетворенности настоящим. Об этом, в частности, заставляют задуматься работы известного французского психолога Б. Заззо. Она проводила специальные исследования, направленные на выяснение предпочитаемого возраста своего собственного, более старшего или младшего - и того, от чего зависят эти предпочтения. Для Б. Заззо оценка своего возраста в сравнении с другими возрастами - специфический показатель самооценки, особенности которой, в свою очередь, говорит о зрелой личности. Предпочтение своего возраста Б. Заззо считает показателем высокого уровня самосознания и самооценки [13].

В психологии также существует такое понятие как «временная трансспектива». Она включает в себя понятие «временная перспектива», так как содержит не только осознанность прошлого опыта и предстоящего будущего, но и восприятие себя в настоящий момент. Многие психологи

уделяют особое внимание развитию конструктивного отношения к своему будущему, к способности стать хозяином своей жизни, своего будущего.

Проблема психологического времени, с точки зрения роли, которую играет восприятие человеком своего прошлого, настоящего и будущего, в отечественной психологической науке была поставлена впервые С.Л. Рубинштейном. Им был выдвинут тезис, согласно которому, личность должна изучаться сквозь призму пространственно-временной картины жизни человека, посредством изучения объективных проявлений жизни человека. При этом фундаментальную роль С.Л. Рубинштейн отводил времени жизни, переживанию человеком времени своей жизни [42].

Само по себе переживаемое время – является относительным временем жизни (поведения) данной системы – человека, вполне объективно отражающее план жизни данного человека.

Б.Г. Ананьев также занимался изучением проблемы психологического времени, в частности, временной перспективой. Согласно Б.Г. Ананьеву психологическое время предстает как жизненный путь, поделенный на определенные возрастные периоды. Он рассматривает личность в контексте определенного общества, а самого человека, как «современника определенной эпохи, современника определенного поколения» [5].

Б.Г. Ананьев вкладывает в понятие жизненного пути историю развития и формирования личности. Соответственно основной характеристикой жизни выступает возраст человека. В категории возраста, биологическое и социальное сопрягается в «кванты» - периоды жизненного пути [5].

Согласно исследованиям Б.Г. Ананьева наполняемость жизненного пути состоит из общения, познания и деятельности, через которые можно изучать личность. Специфичность концепции заключается в том, что не акцентируется на активности личности, наполняемость жизни происходит в течение продолжительного времени, переживания событий. Следовательно, на каждом возрастном этапе происходит наполнение и развитие личности.

Труды С.Л. Рубинштейна легли в основу работ К.А. Абульхановой–Славской, которая называет человека субъектом своей жизни. «Индивидуальность жизни состоит в способности личности организовывать ее по своему замыслу, в соответствии со своими склонностями, устремлениями». Субъектная позиция человека выражается в его активности по преодолению обстоятельств, не совпадающих с желательными для личности направлениями развития. С точки зрения К.А. Абульхановой–Славской «реальным критерием активности личности (мотивов, желаний, намерений) является ее способность (или неспособность) реализовать эти устремления в действиях, в поступках, в жизненном пути» [1].

Чтоб реализация жизненного пути была более наполнена положительными моментами, поэтому центральное место в концепции К.А. Абульхановой–Славской занимает способность личности к организации своего собственного времени.

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, использование личностью времени как ценности для саморазвития является важнейшей жизненной способностью личности. Отношение человека к временной организации своего будущего жизненного пути является важной характеристикой его личности. В русле взглядов К.А. Абульхановой–Славской, конструирование жизненного пути личности происходит на основе ее ценностных ориентаций. Способность к временной организации своей жизни, к построению ценностно–смысловых отношений с миром, является неотъемлемой частью жизненной позиции личности. Однако жизненная позиция предполагает не только наличие сконструированного жизненного пути и системы ценностных и смысложизненных ориентаций, но и действенную, практическую реализацию их в жизни. «Само качество личности как субъекта жизни порождает противоречия, а способность разрешать их делает личность в еще большей мере субъектом». Реализацию своего жизненного пути в соответствии со своей жизненной позицией субъект жизни осуществляет на основе своей жизненной стратегии. По мнению К.А. Абульхановой-Славской, жизненная стратегия – это

«постоянное приведение в соответствие своей личности (ее особенностей) и характера и способа своей жизни» [1].

Существует еще один достаточно оригинальный, по своей сути подход к пониманию организации временной структуры жизни, с точки зрения временных перспектив и трансспектив, жизненные планы. Цели, стратегия жизни в классификации А.К. Болотовой. Это причинно-целевая концепция психологического времени Е.И. Головахи и А.А. Кроника. Они напрямую не занимались именно временной перспективой, но у них есть достаточно продуктивные положения. Итак, эти авторы попытались решить проблемы многомерности времени, возможности его обратимости, нелинейной последовательности прошлого, настоящего, будущего. Психологическое время составляет внутренний план реального времени жизни, а жизненный путь личности исчисляется в параметрах особого исторического времени и его событийных доминантах [6].

Исследователи выделяют такие особенности психологического возраста как его обратимость и многомерность. Психологическое время, по А.А. Кронику, способно не только ускорять или замедлять свое течение, оно может переживаться непрерывным или прерывистым. Переживание прерывности времени в каком-то смысле близко с ощущением «конца жизни», «застоя», а ощущение непрерывности - признак «нормального», бескризисного течения жизни, гармоничной связи и преемственности прошлого, настоящего, будущего [6].

Анализируя выше изложенные источники, можно сделать выводы, что основным параметром оценки жизненной перспективы, как единицы психологического времени личности, считается её содержание (роли, цели, ориентации, планы и т.п.). Что касается держания временной трансспективы и таких ее формальных параметров, как направленность и эмоциональная оценка, которые выступают факторами самоактуализации личности. Степень самоактуализации человека, в свою очередь, оказывает влияние на плотность и протяженность временной трансспективы.

1.3 Особенности социально-психологического развития детей-сирот подросткового возраста и детей, оказавшихся без попечения родителей

Подростковый возраст является завершающим периодом для пребывания большинства детей в учреждении интернатного типа. После начинается период самостоятельной жизни, принятия полной ответственности за себя. Воспитанники часто не готовы к следующему шагу, лишению опеки. Именно поэтому изучение данной проблемы является актуальной и на сегодняшний день.

Подростковый возраст – трудный, критический для любого человека, таит особые опасности для воспитанников детских домов. Области развития самосознания, временной перспективы и профессионального самоопределения, становления психосексуальной идентичности, с одной стороны, являются ключевыми для формирования личности в этот сложный период, а с другой – в наибольшей степени уязвимы в условиях воспитания вне положительного семейного влияния. Именно на них должна сосредотачиваться основная работа по преодолению отрицательных последствий пребывания в учреждениях интернатного типа и по подготовке подростков к взрослой жизни за его стенами [44].

Образ «Я» подростков, растущих вне семьи, значительно отличается от домашних детей. У детей, проживающих в домах интернатного типа, ярко выражается отсутствие внутренних ценностей, попустительское отношение к проекции своего будущего.

Чешские исследователи И. Лангиейер, З. Матейчек видят одно из серьезных следствий в депривации потребности родительской любви, в отсутствии чувства уверенности в себе у воспитанников детских учреждений. Возникая на ранних стадиях онтогенеза, неуверенность в себе становится устойчивым образованием, характеристикой воспитанника детского дома [45].

При изучении психических состояний воспитанников детского дома обнаружено, что 37 % воспитанников характеризуются высоким и средним уровнем тревожности. Полученные данные свидетельствуют о том, что более трети воспитанников испытывают беспокойство, тревогу как в новых и так привычных условиях, сомневаются в своих силах. В результате исследований психического состояния фрустрации установлено, что 68 % опрошенных воспитанников испытывают состояние блокировки, т.е. невозможности удовлетворить базовые психологические потребности в любви, защите, признании. Дети считают себя отверженными, изгоями, никому не нужными людьми. В психологии это состояние называется фрустрацией. Состояние фрустрации сопровождается защитным поведением, сопровождаемым различными формами психологической защиты, но наиболее частой формой для таких детей является агрессивное поведение. По результатам нашего исследования 53% отмечают у себя высокий и средний уровень агрессивности, которая может проявляться в различных формах, быть адресованной сверстникам, взрослым и даже самому себе [41].

Следовательно, можно сказать, что агрессия у детей-сирот есть следствие неудовлетворенности (фрустрированности) потребности в родительской, материнской любви, социальной потребности в неформальном общении, в самоутверждении, во взрослом как идеале.

А.М Прихожан и Н.Н.Толстых в течение ряда лет проводили психологическое исследование развития детей - сирот. Исследователи пришли к выводу «о специфике в развитии интеллектуальной, аффективно-потребностной сфере поведения. Эта особенность заключается в несформированности внутреннего идеального плана, в связности мышления, мотивации и поведенческих реакций внешней ситуации. В условиях интернатного учреждения у ребенка происходит формирование иных механизмов, позволяющих ему приспособиться к новым условиям жизни. Это различного рода защитные образования: не творчески, а классификационное мышление; не развитие произвольности поведения, а ориентация на внешний

контроль; не умение самому справляться с ситуацией, а тенденция к бурному реагированию, обиде, перекладывании ответственности на других; неактивность, а развитие форма реактивности».

Важно учитывать, что в детском учреждении ребенок постоянно общается с одной и той же достаточно узкой группой сверстников, причем он сам не властен предпочесть какую-либо другую группу, что доступно любому ученику обычной школы, но одновременно он не может быть и исключен из нее. Принадлежность к определенной группе сверстников для него как бы безусловна. Это ведет к тому, что отношения между сверстниками складываются не как приятельские, дружеские, а по типу родственных, как между братьями и сестрами [31].

С одной стороны это дает им чувство защищенности, стабильности, с другой – такие контакты не способствуют развитию навыка общения, вхождения в круг новых, незнакомых людей, что в свою очередь отражается на познавательном интересе.

Можно сделать выводы, что дети-сироты являются «неблагополучными», учитывая такие стороны личности как чувство неуверенности, повышенная тревожность, агрессивность.

Л.Б. Шнайдер считает, что неблагополучные подростки – имеют гедонистическое отношение ко времени, эмоциональная модальность настоящего, характеризуются несформированностью и распадом критериев ценностного отношения к жизни. У таких детей контроль выражен слабее, сопровождается столь же выраженным внешним контролем. Временная перспектива у них короткая – до часа, ориентирована на «легкую» жизнь. Для них настоящее – более ограниченное, менее разнообразное, более прерывистое [49].

По данным А. Лукиной, жизненная трансспектива сирот обладает следующими особенностями: незначительная протяженность и продуктивность, негативное отношение к прошлому и настоящему, необоснованно позитивное отношение к своему будущему, внешний локус контроля и неготовность

принимать на себя ответственность за собственную жизнь, негативное самоотношение [12].

Переходом от старшего подросткового возраста к раннему юношескому считается обращенность в будущее. Его изучение проливает свет, с одной стороны на более широкую проблему становления временной перспективы личности как существеннейшей ее характеристики, а с другой – на процесс профессионального самоопределения – сравнительно более узкий, но чрезвычайно практически значимый в этом возрасте момент личностного развития.

Психологические исследования показывают, что формирование мотивации, связанной с отдаленным будущим (формирование временной перспективы) наиболее интенсивно происходит в подростковом и юношеском возрасте. При благоприятном развитии личности в этом возрасте оно связано со становлением жизненного плана и глубокой, протяженной временной перспективой будущего. И наоборот, личность в неблагоприятном развитии характеризуется сужением временной перспективы или вообще игнорирует течение времени. И.Лангемейер и З. Матейчек (1984) обнаружили неразвитость временной перспективы у детей, растущих вне семьи.

Психологический анализ профессионального самоопределения свидетельствует, что процесс по-разному осуществляется в интернате и массовой школе. Суть различия состоит в том, что в обычной школе в начале формируются некоторые идеальные представления о своей будущей профессии, которые впоследствии (в 7 – 8 классе) сменяются вполне реальными, причем в ряде случаев возникают достаточно сложные, противоречивые отношения между теми и другими. У воспитанников школы-интерната, рано складываются реалистические представления о своей будущей специальности, поэтому отношение к её выбору у них, как правило, непротиворечивое.

В данном случае отсутствие противоречивости в профессиональном определении не может быть оценено положительно. Подросток из массовой

школы, выбирая «земную», более соответствующую своим способностям и объективным обстоятельствам жизни профессию, отказывается от своих детских надежд и мечтаний совершает акт сознательного самоограничения, необходимого при профессиональном самоопределении. За воспитанника детского дома это акт совершают другие: профессиональное самоопределение обусловлено системой общественного воспитания (детские дома и интернаты бывают жестко связаны только с несколькими средними специальными учебными заведениями, обучаясь в которых воспитанники могут находиться на полном государственном обеспечении). По существу акт профессионального самоопределения превращается для воспитанников интерната в профессиональное определение. Но поскольку профессиональное самоопределение в данном возрасте - важнейшая составляющая личностного самоопределения, то очевидно, как неблагоприятно это может сказаться на всем ходе становления личности [16].

Профессиональная перспектива может быть полностью сформулирована лишь как часть целостной временной перспективы будущего. Сюда входят и мотивы общения с другими людьми (стремление иметь друзей, вступить в брак), и мотивы, связанные с развитием собственной личности, собственного Я. Эти группы мотивов временной перспективы также значительно менее выражены у воспитанников детского дома. Они представлены незначительно и относятся лишь к периоду актуальной жизнедеятельности и самого ближайшего будущего.

Для подросткового возраста характерно профессиональное самоопределение, планирование жизненного пути. В свою очередь, дети, проживающие в учреждениях интернатного типа, имеют негативное отношение к прошлому, гедонистическое настоящее и будущее, нежелание его планирования. Дети – сироты обладают специфическим развитием психики, имеют особенности в развитии. Для обеспечения их функционирования в жизни необходима социально-психологическая поддержка и помощь.

2 Социально-педагогическая деятельность по развитию временной транспективы у детей-сирот

2.1 Исследование жизненной перспективы подростков-сирот, проживающих в учреждениях интернатного типа

Эмпирическое исследование жизненной перспективы воспитанников проводилось на базе детского дома-лицея имени Х.М. Совмена, Краевого центра семьи и детей и социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Росток». В исследовании приняли участие 22 воспитанника в возрасте от 14 до 16 лет.

Данные учреждения ориентированы на создание благоприятных условий пребывания, приближенных к семейным, профилактику беспризорности и безнадзорности, социальную реабилитацию несовершеннолетних с разными формами и степенью социальной дезадаптации, обеспечение их необходимой социальной помощью, профилактические и реабилитационные работы, а так же защита прав и законных интересов несовершеннолетних. Вся работа строится, опираясь на нормативные федеральные документы:

Постановление Правительства РФ № 481 от 24.05.2014 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;

Постановление Правительства РФ № 1236 от 24.11.2014 «Об утверждении примерного перечня социальных услуг по видам социальных услуг»;

Приказ Минтруда России № 940н от 24.11.2014 «Об утверждении правил организации деятельности организаций социального обслуживания, их структурных подразделений»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 935н от 24.11.2014 «Об утверждении Примерного порядка предоставления социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания».

Региональные документы:

Закон Красноярского края № 7-3023 от 16.12.2014 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае»;

Постановление Правительства Красноярского края № 608-п от 17.12.2014 «Об утверждении Порядка реализации региональных программ в сфере социального обслуживания граждан»;

Постановление Правительства Красноярского края № 539-п от 09.10.2015 «Об утверждении Порядка формирования государственного задания в отношении краевых государственных учреждений и финансового обеспечения выполнения государственного задания».

Все воспитанники посещают общеобразовательные школы, где получают среднее общее образование и проходят предпрофильную подготовку. В самих учреждениях в течение года проводится профориентационное консультирование, а также предоставляются образовательные услуги внеучебной деятельности, такие как: различные кружки художественно-творческой и спортивной направленности, дополнительные образовательные услуги профессиональной направленности: швейное дело, творческие мастерские.

Одним из факторов, влияющих на психическое здоровье, является принятие ответственности за свою личную жизнь, принятие себя, осмысленность настоящего, открытость по отношению к событиям будущего.

С октября 2015 года проводилось исследование на выявление особенностей временной трансспективы детей-сирот подросткового возраста. Исследование проходило различными методами. Это опросы, беседы, тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI); методика изучения осмысленности жизни (тест смысложизненных ситуаций (СЖО) Д.А. Леонтьева)), методика изучения уровня субъективного контроля (УСК Дж. Роттера).

Методика «ZTPI».

Работая над конструктом временной перспективы, Ф. Зимбардо и его коллеги выделяли так называемую «сбалансированную временную

ориентацию». Она представляет собой сочетание пяти факторов, когда у личности преобладают высокие баллы по ориентациям на позитивное прошлое и будущее, средние баллы по шкале гедонистического настоящего и при этом низкие баллы по шкалам негативного прошлого и фаталистического настоящего. Сбалансированная временная перспектива позволяет личности гибко переключаться между событиями прошлого, настоящего и будущего в зависимости от жизненных обстоятельств и событий. Поведение человека, имеющего высокие показатели по данному конструкту, детерминируется балансом между влиянием прошлого опыта, целями настоящего и адекватными представлениями о будущем. Такое сочетание временных ориентаций является, по мнению А. Сырцовой и О. В. Митиной, наиболее оптимальным с точки зрения психологического и физического здоровья человека [46].

Благодаря разработанной Ф.Зимбардо, совместно с А. Гонсалесом методике ZTPИ можно работать с тремя временными аспектами – прошлым, настоящим и будущим. ZTPИ состоит из пяти шкал: «негативное прошлое», «гедонистическое настоящее», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее» и «будущее»:

1. Шкала «негативное прошлое» отражает в целом пессимистичное отношение человека к своему прошлому, наличие в нем каких-либо травмирующих событий и переживаний;

2. Шкала «гедонистическое настоящее» предполагает ориентацию на текущие события, получение позитивных переживаний от них, отсутствие заботы о возможных последствиях;

3. Шкала «будущее» свидетельствует об ориентации человека на предстоящие события, задачи и цели, которых необходимо достичь. Поведение человека в большой степени определяется стремлением достижения запланированных целей, умением ради этого отказаться от сиюминутных желаний и соблазнов;

4. Шкала «позитивное прошлое» отражает положительные, сентиментальные, ностальгические воспоминания о прошлом. Люди с

ориентацией на данную шкалу любят вспоминать о своем прошлом, им нравятся семейные традиции и ритуалы, которые они стремятся соблюдать, им также характерна консервативность;

5. Шкала «фаталистическое настоящее» предполагает безнадежное и беспомощное отношение к своей жизни в целом, уверенность человека в том, что в его жизни все заранее предопределено, отсутствует надежда на позитивное будущее [47].

Методика изучения осмысленности жизни (СЖО) Д.А. Леонтьева).

Смыслоразностные ориентации - экзистенциальное переживание человеком онтологической значимости собственной жизни благодаря восприятию своей жизни как интересной и эмоционально насыщенной, удовлетворенностью самореализацией, наличием значимых целей в будущем, а также представлению о себе как о человеке, способном выстраивать свою жизнь согласно своим целям и мировоззренческим взглядам [31].

Согласно В. Франклу, неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого рода душевных заболеваний, например, неврозов.

Д.А. Леонтьевым был создан тест смыслоразностных ориентаций (СЖО). В тесте СЖО осмысленность жизни определяется наличием целей, удовлетворением, получаемым при их достижении и уверенностью в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных и добиваться результатов. Тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели жизни), либо в настоящем (удовлетворенность процессом жизни) или прошлом (удовлетворенность результатом жизни), или во всех трех составляющих жизни [31].

Методика изучения уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

Одним из показателей, положительно влияющих на развитие временной транспективы, является принятие ответственности, осознанность своего

жизненного пути, как контролируемый и управляемый поток событий. Для анализа данного явления было проведено тестирование на изучение осмысления уровня субъективного контроля. Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера.

С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач [50].

Данные методики позволили нам изучить параметры временной перспективы, целостное отношение к прошлому, настоящему и будущему, и самоотношение личности к себе.

С 19 по 31 октября в детском доме-лицее имени Х.М. Совмена, Краевом центре семьи и детей и социальном-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Росток» поочередно были проведены выше описанные методики. В исследовании приняли участие 22 воспитанника в возрасте от 14 до 16 лет. Каждый ребенок получил лист с инструкцией и тестами. Дополнительно инструкция озвучивалась в начале занятия. Для написания каждой методики, выделялся отдельный день. Ниже представлены результаты по каждой методике.

Результаты диагностического обследования по методике Ф.Зимбардо, созданной совместно с А. Гонсалесом «ZTP1» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностического обследования по методике «ZTP1»

Наименование показателя	Значение показателя, %
Негативное прошлое	73
Фатальное настоящее	76
Будущее	56
Положительное прошлое	42
Гедонистическое настоящее	68

По результатам проведенного исследования видно, что у воспитанников детского дома временная перспектива фиксируется на фаталистическом настоящем. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы, раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, а так же на негативном отношении к прошлому, что связано с неблагоприятной социальной ситуацией, в которой росли и развивались эти дети.

Кроме этого, у детей-сирот выражено представлен такой фактор как гедонистическое настоящее, что говорит о беззаботном, беспечном отношении ко времени и жизни в целом у депривированных подростков. У них выражена ориентация на удовольствие, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях. Эти дети не способны отказаться от получения удовольствия сегодня ради завтрашней награды. Наименее выражена ориентация на будущее и положительное прошлое.

Всё это говорит о том, что свое прошлое они воспринимают в негативном свете, в настоящем они ориентированы на удовольствие и считают, что ничего не могут изменить ни в настоящем, ни в будущем, что отрицательно сказывается на планировании своего будущего и на мотивации работать в расчете на будущее вознаграждение.

Для преодоления выше приведенных негативных последствий по отношению к своему прошлому, будущему и настоящему могут стать внутренние ресурсы, совокупность установок относительно себя.

Результаты диагностического обследования по методике изучения осмысленности жизни (тест смысложизненных ситуаций (СЖО) Д.А. Леонтьева) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностического обследования по методике «СЖО»

Наименование показателя	Значение показателя, %		
	Высокий	средний	низкий
Общий показатель осмысленности жизни	14	69	17
Цели в жизни	22	50	27
Процесс жизни	16	71	13
Результативность жизни	25	47	28
Локус контроля-Я	21	63	16
Локус контроля-жизнь	26	56	18

По результатам проведенного исследования видно, что по шкале «Осмысленность жизни» у большинства детей-сирот (69%) имеется средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций, 17% имеют низкий уровень осмысленности своей жизни и 14 % подростков показывают высокую осмысленность жизни. Неоднозначность целей в будущем, которые придают жизни направленность и временную перспективу показывают 50% детей-сирот, имеющих средний уровень осмысленности целей в жизни, 22% воспитанников детского дома характеризуются целеустремленностью и демонстрируют осмысленные цели в жизни. 28% детей живут сегодняшним или вчерашним днём и имеют низкую осмысленность целей.

Интерес и эмоциональная насыщенность процесса жизни у большинства подростков недостаточно выражена, имеет средний уровень 71% воспитанников, 13% показывают неудовлетворенность своей жизнью в

настоящем и 16% подростков воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

По шкале «Результативность жизни» 47% воспитанников детского дома имеют средний уровень удовлетворенности самореализацией; 25% - высокий, то есть дают положительную оценку пройденного отрезка жизни, и 28% подростков показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Анализируя локус контроля, видно, что у большинства депривированных подростков средний уровень внутреннего контроля (у 63% - по шкале «Локус контроля – Я» и у 56% - по шкале «Локус контроля – жизнь»), что говорит о недостаточно развитом представлении, о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и способной контролировать свою жизнь. Низкие показатели у 16% подростков по шкале «Локус контроля – Я» и у 18% - по шкале «Локус контроля – жизнь», что характеризует их как неуверенных в своих силах контролировать события собственной жизни – они убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Лишь 21% показывают высокий уровень контроля по шкале «Локус контроля – Я» и 26% - по шкале «Локус контроля – жизнь».

Анализируя полученные данные, можно сказать о неуверенности испытуемых в своих силах, что сказывается в способности к постановке и достижению жизненных целей.

Результаты диагностического обследования по методике изучения осмысления уровня субъективного контроля (УСК Дж. Роттера) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностического обследования по методике «УСК»

Наименование показателя		Значение показателя, %
Ио – общая интернальность	И	19
	Э	81

Продолжение таблицы 3

Наименование показателя		Значение показателя, %
Ид – интернальность в области достижений	И	28
	Э	72
Ин – интернальность в области неудач	И	15
	Э	85
Ип – интернальность в области производственных отношений	И	21
	Э	79
Ис – интернальность в области семейных отношений	И	26
	Э	74
Им – интернальность в области межличностных отношений	И	35
	Э	65
Из – интернальность в области здоровья и болезни	И	42
	Э	58

Из проведенного исследования видно, что по шкале общей интернальности (Ио), большинство воспитанников детского дома (81%) имеют низкий уровень субъективного контроля. Это говорит о том, что дети-сироты не чувствуют себя ответственными за происходящее с ними, они не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других. Таким образом, они не чувствуют свою ответственность за то, как складывается их жизнь в целом. Только 19% подростков показали интернальный тип контроля, что свидетельствует о высоком субъективном контроле над любыми значимыми ситуациями.

По шкале интернальности в области достижений (Ид) 72% детей-сирот приписывают свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей, а 28% воспитанников имеют высокий уровень субъективного контроля, несмотря на высокую общую экстернальность, эти подростки считают себя способными добиться успеха.

Шкала интернальности в области неудач (Ин) имеет следующие показатели: 85% депривированных подростков имеют низкий уровень

субъективного контроля, что говорит о склонности приписывать ответственность за неприятности и страдания другим людям или считают эти события результатом невезения. Только 15% имеют интернальный тип контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям.

79% детей-сирот имеют низкий уровень субъективного контроля по шкале интернальности в области производственных отношений (Ип), то есть считают, что от человека мало что зависит в организации собственной производственной деятельности и придают значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению – невезению. Лишь 21% воспитанников детского дома имеют интернальный тип контроля и считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности.

По шкале интернальности в области семейных отношений (Ис) 74% показывают, что воспитанники детских домов в семейной жизни снимают с себя ответственность за происходящее, 26% считают себя ответственными за события, происходящие в их семейной жизни.

По шкале интернальности в области межличностных отношений (Им) 65% депривированных подростков показывают низкий уровень субъективного контроля, это проявляется в том, что они не могут активно формировать свой круг общения и считают свои межличностные отношения результатом активности партнеров, 35% имеют интернальный тип контроля, это свидетельствует о том, что они считают себя в силах контролировать свои отношения с другими людьми.

По шкале интернальности в области здоровья и болезни (Из) 58% опрошенных показывают низкий уровень субъективного контроля; они считают здоровье и болезнь результатом случая и надеются на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Учитывая полученные результаты, можно сделать вывод, что у большинства воспитанников, находящихся под опекой муниципальных учреждений преобладает диффузно-избегающий стиль, который связан с

ориентацией на «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Можно предположить, что выбор и закрепление диффузно-избегающей стратегии имеет два качественно отличающихся друг от друга основания, которые в конечном итоге не способствуют достижению идентичности. В первом случае это связано с общим негативным взглядом на прошлое, переживанием страдания, боли и сожаления о произошедшем. Второе основание – уверенность в невозможности контролировать собственное будущее, беспомощное, фаталистическое и безнадежное к нему отношение.

А.Н. Исаевой и Ю.Е. Зайцевой выдвинуто предположение, что преобладание диффузно-избегающей стратегии, для которой характерен отказ от определенности, будет входить в противоречие с построением долгосрочных планов и планированием будущего. Лица с преобладанием временной перспективы настоящего либо предпочитают получение удовлетворения здесь и сейчас (гедонистическое настоящее), либо не верят в свою способность управлять собственным будущим и жизнью в целом (фаталистическое настоящее), что ведет к выбору диффузно-избегающей стратегии и последовательного отказа от решения вопросов, касающихся идентичности, а так же восприятию своего будущего как менее значимого по сравнению с настоящим или вследствие отсутствия у человека представления о связи между настоящим и будущим [46].

Анализируя полученные данные и теоретический материал, принцип формирования временной трансперспективы будет ориентирован на создание условий для осознания человеком непрерывности своего существования во времени:

1. Осознание ценности собственного прошлого опыта в процессе построения своего будущего;
2. Развитие внутреннего локуса контроля и способности брать на себя ответственность за свои решения в настоящем;
3. Осознанное построение временной перспективы и профессионального самоопределения.

2.2. Разработка методики для формирования временной транспективы

Одной из важных составляющих самоопределения, а так же профессионального самоопределения, является временная перспектива. У детей-сирот не происходит формирование временной перспективы на протяжении детства из-за отсутствия семьи и семейных ценностей, что ведет к нарушению личностного, профессионального и жизненного самоопределения.

По результатам проведенной диагностики у воспитанников сирот выявлены нарушения при формировании временной перспективы. К данным нарушениям относятся такие параметры, как протяженность, направленность, дифференцированность, эмоциональность, локус-контроль, согласованность.

В основе формирующего эксперимента лежит исследование Н.В. Сивриковой «Технология формирования временной транспективы у сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». На основе содержательного компонента была построена программа по формированию временной транспективы.

Данная программа строится по принципу последовательной работы, которую можно представить в виде следующих этапов.

Мотивационный этап (или этап обеспечения работоспособности): Начало тренинга требует установления доверия, мотивации на работу в группе, формирование заинтересованности участников в дальнейшей работе, развитие взаимодействия в группе и сплоченности, развитие коммуникативных навыков участников. Воспитанники сироты достаточно сложно идут на взаимодействия в личной зоне. Классические телесно-ориентированные упражнения на данном этапе вызывают большие напряжения участников, у них есть страх телесного контакта с кем бы то ни было (следствие пережитых в детстве побоев), поэтому следует быть внимательным к чувствам участников и не настаивать на выполнении таких упражнений, если они встречают сопротивление.

Этап ориентации: На втором этапе происходит конкретизация цели работы каждым участником, и, как результат, создание мотивации на работу в группе. Для этого рекомендуется проводить специальные упражнения, направленные на осознание собственных «проблем». Эти упражнения, обычно, содержат диагностические элементы. Важным элементом второго этапа является сбор ожиданий и помощь в их определении, а также проработка опасений, связанных с участием в психологической работе. Уже на примере определения ожиданий от предстоящей работы можно продемонстрировать основные проблемы участников, связанные с построением собственной перспективы, выбором и ответственностью за него.

Этап изменений: Чаще всего для построения временной трансспективы применяются различные методы психологической автобиографии. Участники, анализируя события собственной жизни, определяют такие параметры, как контроль жизни, эмоциональную окрашенность прошлого, настоящего и будущего, связанность жизни, содержание событий. Здесь используются различные техники, например, прием рисования жизненного пути в виде географической карты, на которой горам, равнинам, низинам, рекам, обрывам, океанам соответствуют успехи, неудачи, препятствия и способы их преодоления. Общее обсуждение полученных результатов заключается в выделении в полученных образах будущего желательного, притягательного, и, наоборот, нежелательного, построении образа идеального будущего. Это позволяет выделить проблемы, задачи, которые необходимо решить для приближения идеального будущего, а также те виды труда, которые позволят приблизить желаемое будущее и не допустить нежелательный вариант. На этом этапе важно обсудить ценностно-мотивационные установки участников группы. Далее работу в группе необходимо направить на выделение основных качеств, которыми должны обладать представители профессий, выбранных участниками группы, и самооценку развитости этих качеств.

Закрепляющий этап: Завершающим этапом работы может стать разработка каждым участником программы саморазвития или «выращивания»

тех качеств, которых ему недостает для достижения собственного будущего, поиска необходимых ресурсов для успешной социализации. Еще одна задача, которая актуализируется для подростков-сирот при разработке программы саморазвития – поиск внешнего ресурса, который у «домашних» ребят представлен в виде родителей, родственников, материального, социального и культурного капитала семьи.

Данная программа была взята за основу, больший акцент был сделан на поиск внешнего ресурса, «успешных примеров», через знакомство с успешными людьми нашего города и организации экскурсий.

Воспитанники сироты имеют свои личностные особенности, которые необходимо учитывать при составлении программ социально-психологических тренингов. Большой возрастной диапазон предполагает подбор и сочетание не только игровых методик, но и диагностических, различных обсуждений, бесед. Учитывая возможную агрессивность ребят, задания должны быть просты в понимании и исполнении, избегая у подростков чувства собственной несостоятельности.

Программа по развитию параметров временной перспективы.

Программа состоит из череды тренингов, установление доверительных отношений, коммуникацию, самоанализ, эмоциональной разрядки, индивидуальных занятий, направленные на осознания своих целей, планирования, массовых мероприятий, творческих мастерских и знакомства с кружками, экскурсий и встреч с известными личностями.

Целью программы было создание условий для осознания воспитанниками интернатных учреждений непрерывности своего существования во времени.

Условия проведения.

Занятия проходили раз в неделю по 1 – 1,5 часа, в каждом учреждении было проведено не менее 15 встреч на протяжении семи месяцев.

Форма работы: индивидуально-групповая.

В реализации программы приняло 22 человека в возрасте от 14 до 16 лет.

Перед началом работ каждый завел «Дневник достижений», где записывал, что он нового для себя открыл или какой навык приобрел, так же фиксировались желаемые навыки и качества, те, которые хотелось приобрести.

Мотивационный этап (или этап обеспечения работоспособности).

Основными задачами данного этапа является мотивирование и формирование позитивного отношения к новой деятельности; создание доверительных отношений в группе. Решение данных задач достигалось с помощью следующих методов: выработка и принятие правил группы, игр, тренингов, направленных на развитие навыка коммуникации, работу в команде. На данном этапе были подобраны игры, способствующие выработке интереса, дискуссии, способствующие самораскрытию каждого участника группы.

На данный период было выделено по 2 занятия, направленные на создание доверительной обстановки, заинтересованности в дальнейшей работе. Эта процедура является очень важной, так как потеря интереса может произойти очень быстро, что приведет к потере членов группы, что крайне нежелательно. Занятия были посвящены играм на снятие внутреннего напряжения и коммуникацию.

1. В первые минуты работы ребята держались настороженно, многие сидели в закрытой позе. После третьего тренинга, ребята начали открываться, проявлять инициативу в беседе, более активно высказывать свое мнение. В завершении была проведена продолжительная игра на коммуникацию «БОМБОУБЕЖИЩЕ». В результате игры и обсуждения проявились особенности воспитанников детских домов, связанные с фатальным отношением к будущему, игнорированием важности опыта прошлого и гедонистическому отношению к настоящему. После начался процесс обсуждения полученных эмоций, по желанию, ребята делились своими ощущениями, таких добровольцев было шестеро. Занятие было закончено аплодисментами друг другу;

2. Второе занятие началось с приветствия друг друга и снятия эмоционального напряжения, ребятам предстояло поздороваться с каждым участником разными способами. В начале, присутствовало стеснение и непонимание происходящего, но спустя два этапа у многих появилась улыбка на лице. Далее мы приступили к прохождению «Молчаливого квеста». В итоге ребятами были отмечены такие положительные моменты, как осознание принятия решения взять на себя ответственность за команду. Двое участников отметили, что для них это было впервые, и они испытали определенные трудности, но положительный результат от пройденного этапа командой, под их руководством, мотивировал на дальнейшее сопровождение и поиск более эффективных решений поставленных задач. Были и такие, кого работа в команде утомляла, они не понимали смысла и предпочитали выйти из игры. После квеста, разместились с ребятами в кругу и провели два упражнения, направленные на самоанализ и выявление своих положительных сторон. Многим ребятам было сложно назвать свои сильные стороны, сказать о себе что-нибудь хорошее, поэтому помогали все участники тренинга. Данная работа, так же была направлена и на мотивацию для дальнейшего взаимодействия. Одним из показательных моментов стал тот факт, что юноша, который присутствовал, но не включался в процесс, после того, как сделали ему комплименты, отметив его как отличного спортсмена и «мастера на все руки», начал проявлять интерес и принял участие в дальнейшем обсуждении.

Этап ориентации.

Данный этап был ориентирован на выяснение ценностно-мотивационных установок участников группы. Работа была направлена на самоанализ подростков, самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей. Это необходимо для выявления и осознания своих сильных сторон при дальнейшем построении своего жизненного пути.

На данном этапе было проведено три занятия.

1. Первое упражнение «Кто я?» было направлено на выявление своих особенностей, уникальности. Ребятам предстояло понять, чем они отличаются друг от друга, что в них есть такого, чем не обладает никто другой. Упражнение не произвело ожидаемого результата, т.к. в большинстве случаев ребята писали стандартный набор характеристик человека, а те, кто не могли придумать, списали их с чужих листков. При обсуждении, одним из воспитанников был подчеркнут тот факт, что все люди схожи, имеют стандартный набор характеристик и лишь «избранные» отличаются, под «избранными» он имел ввиду людей, которые смогли добиться успеха в жизни. Получается, они осознают факт важности индивидуальности и уникальных черт человека, считая их инструментами для достижения определенных высот, и утверждают, что сами не обладают подобным, а, следовательно, успешная жизнь им не грозит. Было проведено ещё одно упражнение на самопознание, а завершили – выплеском негативных эмоций. Каждый писал свои переживания и страхи на листок, а затем выкидывал его в мусорное ведро. Это упражнение имело успех, в него включился каждый. Атмосфера уныния после сомнений в себе сменилась на позитивный настрой. Завершилось занятие обсуждением эмоционального состояния, чувств, испытывающих при «выкидывании» страхов. Некоторые из ребят отмечали легкость, а одна девушка поделилась тем, что долго не могла решиться «выкинуть негативную эмоцию», так как понимала, что тогда не останется оправдания к бездействию;

2. На второе занятие у ребят проходила встреча со студентами разных ВУЗов, где, в неформальной обстановке, проходила беседа на разные темы: начиная от поступления и выбора профессии, и заканчивая обсуждениями личных вопросов. Большинство воспитанников с энтузиазмом подошли к данному занятию, им было интересно пообщаться со студентами, а для некоторых это стало возможность поделиться проблемами и спросить совета, но преимущественно в этом были заинтересованы девушки;

3. На третьем занятии была проведена игра «Билет на остров». Ребятам предстояло презентовать себя, найти в себе особенности и доказать

свою необходимость для пропуска на корабль. Экспертами были приглашенные студенты. Было отмечено, что аргументы, приводимые воспитанниками, были весомыми и осознанными. Около 8 ребят смогли оценить себя по достоинству.

Этап изменений.

Основными задачами данного этапа было формирование параметров временной перспективы: протяженность, направленность, локус контроль, согласованность. Решали данные задачи через упражнения, направленные на анализ события собственной жизни, определяя такие параметры, как контроль жизни, эмоциональная окрашенность прошлого, настоящего и будущего, связность жизни, содержание событий, наполнение событиями профессиональной жизни, построение индивидуальной образовательной и деятельностной траектории, позволяющей реализовать образ собственного будущего.

Данный этап включает в себя пять занятий.

1. Первое занятия было организовано совместно с представителями пожарной охраны. Для ребят была проведена пожарно-спортивная эстафета, где познакомились с деятельностью пожарного, попробовали себя в этой роли, но самое яркое впечатление для ребят, стало тушение огня с использованием огнетушителя;

2. Вторым занятием было построение «Карты будущего» Представление своего будущего в виде карты местности позволяет участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог участниками создается в воображении наглядная картина своего будущего. При выявлении желательного образа будущего и нежелательного образа будущего были определены основные задачи, которые служат для достижения цели;

3. Третье занятие проходило в виде экскурсии на фабрику «Краскон». Ребята смогли узнать о производстве шоколада и конфет;

4. На четвертом занятии, было проведено упражнение «Жизненный путь». Ребятами были выполнены коллажи с поэтапным планированием

будущего, а после провели экскурсию своего жизненного пути. По итогу были выявлены возможные трудности и пути их преодоления, желаемые профессии и качества, ресурсы, необходимые для воплощения мечты;

5. Пятым занятием стала экскурсия на телеканал «Енисей-регион». Ребята познакомились с особенностями профессии журналиста, сложностями репортера, и немного расстроились, узнав, о заработной плате телевизионщиков.

Закрепляющий этап.

Задачами данного этапа стало закрепление основных навыков, полученных в процессе занятий. Подкреплением всему стали встречи с успешными людьми нашего города. На данном этапе было пять занятий.

1. Встреча с актрисой Театра юного зрителя. Ребятам провели мастер-класс по актерскому мастерству, они, в свою очередь, задали вопросы о карьере актрисы. Для многих встреча стала запоминающейся, они узнали о закулисных тайнах и тяжелом труде данной профессии;

2. Обсуждение «Дневников побед», выстраивание индивидуальных траекторий жизненного пути. Ребята расписали свои планы на будущее, учитывая полученный опыт от предыдущих занятий;

3. Пресс-конференция с хоккейной командой «Рысь». Посетили игру молодежной сборной, после ребята смогли пообщаться с игроками и задать интересующие их вопросы. Для воспитанников была организована встреча с успешными спортсменами, призерами соревнований разного уровня (боксеры и дзюдоисты). Ребята обсудили сложный и долгий путь спортсменов к наградам;

4. Завершающая встреча с повторным обсуждением «Дневника побед», планов на будущее, ресурсов и возможностей.

Так же параллельно с занятиями проходили творческие мастерские, встреча с кружком «Роботехники», танцевальные мастер-классы, обучение фотографии, музыкальные курсы (игра на этно-барабанах), которые посещали как подростки, так и ребята младшего возраста.

По окончании собственно развивающих мероприятий необходима итоговая (заключительная) диагностика. Главная цель – получение информации о результатах проведенной работы, тех изменениях, которые произошли в индивидуально-психологических, физических, поведенческих и других особенностях личности каждого участника группы.

2.3 Анализ и интерпретация полученных в ходе исследования данных

Эффективность коррекционного воздействия может оцениваться как с точки зрения постановки целей и задач программы, так и с позиции разрешения реальных трудностей развития. Необходимо помнить, что результат коррекционной работы может проявляться постепенно. Кроме того, программа ориентирована не на полное разрешение проблем развития, а на запуск механизма самоизменения, осознаний.

После проведения программы была проведена диагностика, выявляющая изменения временной транспективы участников. Для данной диагностики были проведены повторные тестирования (середина мая): тест по изучению временной перспективы Ф.Зимбардо (ZTP1); изучение осмысленности жизни (тест смысложизненных ситуаций (СЖО) Д.А. Леонтьева), и уровня субъективного контроля (УСК Дж. Роттера).

Повторное тестирование в середине мая проводилось с теми же воспитанниками (22 человека), что и в октябре.

Сравнительные результаты исследования временной перспективы по методике «ZTP1» представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты исследования временной перспективы по методике «ZTP1»

Наименование показателя	Значение показателя, %	
	октябрь	май
Негативное прошлое	73	62
Положительное прошлое	42	51

Продолжение таблицы 4

Фатальное настоящее	76	54
Гедонистическое настоящее	68	45
Будущее	56	77

Как следует из таблицы 4, после проведения эксперимента у воспитанников детского дома увеличились показатели по шкале «Будущее». Это свидетельствует о большей направленности этих подростков после коррекционной работы на будущие цели. Участники группы стали более осмысленно планировать свою жизнь, видеть будущие перспективы. Ориентация на будущее выражается у подростков в том, что поведение в большей степени определяется стремлениями этих детей к целям и вознаграждениям и характеризуется планированием и достижением последних. Снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, то есть подростки в большей степени стали воспринимать свою жизнь и будущее, как реальность, которой они способны управлять и контролировать ее собственными действиями.

Сравнительные результаты исследования смысложизненных ориентаций представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные результаты исследования смысложизненных ориентаций

Наименование показателя	Значение показателя, %	
	октябрь	май
	высокий	высокий
Общий показатель осмысленности жизни	14	27
Цели в жизни	22	28
Процесс жизни	16	49
Результативность жизни	25	31
Локус контроля-Я	21	36
Локус контроля-жизнь	26	41

Результаты, полученные в ходе исследования смысложизненных ориентаций после эксперимента, свидетельствуют о положительной динамике в

степени осмысленности жизни у воспитанников детского дома. Следует отметить, что повысился значительно процент интереса и эмоциональной насыщенности жизни, что обусловлено большим количеством ярких мероприятий. Проанализировав сравнительную таблицу, можно сделать выводы, что показатель по шкале «Осмысленность жизни» после проведения эксперимента стал выше. Это позволяет предположить, что воспитанники детского дома стали более целеустремлёнными, у них сформировались более чёткие цели и намерения, которые придают их жизни осмысленность и направленность. В большей степени стали осознавать значимость своей жизни. Осмысленность жизни является необходимым условием построения перспективы своего будущего. Поэтому можно отметить положительные результаты в развитии временной транспективы будущего у воспитанников детского дома.

Сравнительные результаты исследования уровня субъективного контроля представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные результаты исследования уровня субъективного контроля

Наименование значения		Значение наименования, %	
		октябрь	май
Ио – общая интернальность	И	19	54
	Э	81	48
Ид – интернальность в области достижений	И	28	31
	Э	72	69
Ин – интернальность в области неудач	И	15	59
	Э	85	41
Ип – интернальность в области производственных отношений	И	21	45
	Э	79	55
Ис – интернальность в области семейных отношений	И	26	28
	Э	74	72
Им – интернальность в области межличностных отношений	И	35	50
	Э	65	50

Продолжение таблицы 6

Из – интернальность в области здоровья и болезни	И	42	36
	Э	58	64

Сравнительный анализ данных изучения уровня субъективного контроля двух срезов показал наличие существенных различий в степени принятия ответственности за свою жизнь.

Анализируя таблицу 6, можно сказать, что после проведенной работы у подростков увеличились показатели по шкалам «Общая интернальность», «Интернальность в области неудач», и «Интернальность в области производственных отношений». Это свидетельствует о том, что воспитанники детского дома стали более ответственно относиться к событиям своей жизни, подростки больше ориентированы, приписывать результаты важных событий в их жизни собственным действиям. Будущее для них стало более управляемым, они в большей степени чувствуют себя способными самостоятельно проектировать и создавать (планировать и реализовывать) свою жизнь.

Статистический анализ данных не подтвердил достоверность различий первого и второго диагностических срезов по шкалам теста «Уровень субъективного контроля».

Таким образом, сопоставляя результаты, полученные в результате проведения второго диагностического среза можно сказать, что воспитанники детского дома стали больше уделять внимания планированию своего будущего. Подростки показывают более реальные и конкретные цели. Более осмысленно стали относиться к процессу своей жизни и будущим событиям, которыми они способны управлять и контролировать их собственными действиями. Все это указывает на то, что проведенная работа дала положительный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование было посвящено изучению особенностей временной транспективы у детей-сирот подросткового возраста.

Исследование особенностей временной транспективы детей-сирот подросткового возраста, позволило установить следующее.

Временная транспектива детей-сирот отличается нереалистичностью, будущее мало осознаваемо, насыщено нереальными событиями и не детерминирует стремление к успехам в настоящем. В целом, у воспитанников интернатных учреждений не происходит развития ответственного осознанного отношения к времени собственной жизни.

Воспитанники детского дома ориентированы на удовлетворение актуальных потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Временная транспектива детей-сирот недостаточно построена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях.

У депривированных подростков отсутствуют мотивы и представления, связанные не только с будущим, но и с прошлым. Прошлое у них представлено негативными переживаниями, негативной оценкой большинства событий прошлого, более всего они живут в настоящем, ориентированы на удовольствие и получение наслаждения.

У подростков, воспитывающихся в детском доме, слабо выражена осознанность, осмысленность жизни. Они не имеют чётких целей и намерений, которые придают жизни направленность и осмысленность. Кроме этого, у детей-сирот низкий уровень осознания себя как субъекта жизнедеятельности.

На основе полученных результатов нами была разработана и апробирована программа, направленная на принцип формирования временной транспективы через создание условий для осознания человеком непрерывности своего существования во времени.

Второй диагностический срез, проведенный после эксперимента, показал положительную динамику в формировании временной трансспективы. В результате программы у подростков, воспитывающихся в условиях детского дома, увеличилась ориентация на будущее, они стали больше времени уделять планированию своей жизни, видеть будущие перспективы. Снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, то есть подростки в большей степени стали воспринимать свою жизнь и будущее, как реальность, которой они способны управлять и контролировать ее собственными действиями.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение: временная трансспектива детей-сирот подросткового возраста имеет особенности, такие как - прошлое представлено в негативном свете; в настоящем преобладает ориентация на удовольствие; жизненные цели представлены незначительно и имеют абстрактный, общий характер. Специально организованная работа с детьми-сиротами подросткового возраста способствует формированию навыков постановки жизненных целей и построения временной трансспективы будущего.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Время личности и время жизни./ Санкт-Петербург: Алетейя, 2001.– С. 64-80.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени. / Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург, 2001.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - Москва: Мысль, 1991.– С. 126 – 149.
4. Акелян Н.С. Восприятие будущего и реализация настоящего студентами // Теория и практика общественного развития. – 2012.– № 1.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Санкт-Петербург: Питер. 2-е издание.– С. 180-206.
6. Башкова С. А. Представления о будущем современных старшеклассников. //Возможности практической психологии в образовании. / Под ред. Пилипко Н.В., Москва, 2000.
7. Белинская Е.П. Я-концепция и ценностные ориентации старших подростков в условиях быстрых социальных изменений // Вести. Моск. ун-та, серия 14. Психология. –1997. – №4.
8. Болотова А.К. , Молчанова, О.Н. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — Москва: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. – С. 74-108.
9. Будогоский, А.Ю. Половозрастная динамика взаимосвязи воли и временной перспективы личности // Вестник УРАО. –2009.– №3 (46). – С. 169-172.
10. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие. - Москва: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
11. Виноградова Н.В., Рьрчкова Л.С. Особенности общения детей-сирот в процессе межличностного взаимодействия со сверстниками // Вестник Южно-

Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. № 18 (235). – С. 86-88.

12. Возможности практической психологии в образовании / Под ред. Пилипко Н.В.– Москва, 2000.

13. Волков Б.С. Психология юности и молодости.- Москва: Академический Проект: Трикса, 2006. - 256 с.

14. Воробьева К.И. Временная транспектива как моделирование жизненного пути// Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке – 2012, № 2.

15. Выготский Л. С. Педология подростка.//Собрание сочинений в 6 томах. – Москва, 1986. Том 4, ч. 2.

16. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994 – № 3 – С. 43-53.

17. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности.- Киев, 1984.

18. Горбачева М. В. Особенности временной транспективы личности студентов колледжа: возрастной аспект // Молодой ученый. — 2015. – №8. – С. 846-848.

19. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту. - Москва, 1987. – С. 9-12.

20. Енькова Л.П. Временная компетентность у студентов педагогических специальностей и проблема ее диагностики // Вектор науки ТГУ.– 2011. – № 3(6).

21. Жизненный путь в понимании психолога [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://studopedia.ru/10_16325_zhiznenniy-put-v-ponimanii-psiologa.html.

22. Зейгарник Б.В. «Теории личности в зарубежной психологии». – Москва, 1982.

23. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – Санкт-Петербург: Речь, 2010.– С. 204-235.
24. Кабардиева Ф.А. Социализация детей-сирот младшего и среднего школьного возраста // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.– 2010. – № 121. – С. 44-50.
25. Камнева Е.В. Анализ психологического содержания временной перспективы в образе «Я» субъекта: (в возрастном диапазоне от 6 до 18 лет): автореф. дис. канд. психол. наук. / Е.В. Камнева. Калуга, 2002. – 25 с.
26. Конева О.Б. Психологические особенности социально-эмоциональных нарушений личности детей-сирот // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2009. № 30 (163).– С. 59-65.
27. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток: Пособ. для практических психологов. – Санкт-Петербург, 2001.
28. Курбаш Е.В. Специфика социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. – 2011.– № 1. – С. 66.
29. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.
30. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- Москва, 1977.
31. Леонтьев Д.А., Шелобанов Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. / «Вопросы психологии».— 2001.– №1.– С. 57-65.
32. Лукина А.К. Профориентационная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. – Красноярск: КрасГУ, 2004.– 54 с.
33. Ляудис В. Я. Психологические проблемы развития памяти // Исследование памяти / Отв. ред. Н.Н. Корж. Москва, 1990.

34. Миллер С. Психология развития: Методы исследования. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
35. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. – 2000.– № 4.
36. Сырцова А. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. – 2008.– № 2.
37. Некрасова Е.В. Транспектива как способ бытия жизненного мира человека. // Ползуновский вестник. –2005.– №3.
38. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. Москва, 2000.
39. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 2-е изд. – Санкт-Петербург, Питер, 2005. – 400 с.
40. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение в ранней юности. - Москва- Воронеж, 1996 – 246 с.
41. Психическая депривация детей в учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс]- 2013 – Режим доступа: http://psyjournals.ru/childdeprivation/issue/69148_full.shtml
42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва, 2001.
43. Сафонова Л.В. Содержание и методика психосоциальной работы.– Москва: Академия, 2006. – 224 с.
44. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография.– Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 267с.
45. Спиридонова И. А. Временная транспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения.– дис. ... канд. псих. наук. – Москва, 2002. – 165 с.
46. Сырцова А., Митина О. В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. – 2008.– № 2
47. Трубникова Н.И. Временная перспектива как важнейший компонент жизненного самоопределения // Мир науки, культуры, образования. – 2010.– №5. – С.137-139.

48. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - Москва, Издательство Института Психотерапии, 2005. – С. 9-13.
49. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - Москва: Академический проект; Трикста, 2005. – С. 98-127.
50. Штайнер К. Сценарии жизни людей – Санкт-Петербург: Питер, 2003.– С 74-164.
51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис // Психология личности в трудах зарубежных психологов. Санкт-Петербург, 2000. – 125 с.
52. Юдашина Н. Время реальное и время желаемое / "Директор школы", 2001, №9, с. 42-46. 56.
53. Юнг К.Г. Становление личности // Психология личности в трудах зарубежных психологов. Санкт-Петербург, 2000. – С. 57-65.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

Тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTP1)

(в адаптации А. Сырцовой)

Тест включает в себя пять шкал, которые соответствуют пяти факторам. Пункты опросника (всего 56) представляют собой утверждения об идеальных представлениях, убеждениях. В инструкции респондентов просят указать насколько данное утверждение является для них характерным. Используется стандартная пятибалльная шкала: от «совершенно не характерного» (1 балл) до «очень характерного» (5 баллов).

Таблица А.1 – Опросник

	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями — одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен был сделать в жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать.					
10. Если я хочу достичь чего-то, то ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					

Продолжение таблицы А.1

	1	2	3	4	5
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнять ее в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					

Продолжение таблицы А.1

	1	2	3	4	5
31. Риск позволяет мне избежать скуку в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел более простое прошлое.					

Окончание таблицы А.1

	1	2	3	4	5
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствие сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора. Затем средний балл переводится в стандартные значения для исследуемой выборки.

Таблица А 2 – Интерпретация результатов

Шкала	В прямых значениях	В обратных
Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54	
Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55	
Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56

Продолжение таблицы А 2

Шкала	В прямых значениях	В обратных
Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
Фаталистическое настоящее	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев

Инструкция к тесту СЖО:

Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из 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).

Таблица Б 1 – Тест опросника

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни

Продолжение таблицы Б 1

9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги 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	3210123	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 приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цель
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

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.

Интерпретация.

Субшкала 1. Цели в жизни. Шкала характеризует 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. Высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, 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.

Субшкала 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. Эта шкала — показатель того 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, но этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

Субшкала 3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Шкала отражает 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 придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Шкала 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, а также представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Субшкала 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 выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(обязательное)

Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (УСК) (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткиндоном А.М.)

Инструкция.

Прочитав каждое утверждение, решите для себя, согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак «+» (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак «-». Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Опросник УСК.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.

15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.

31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Таблица В 1 - Обработка данных

Ио:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ид:	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ин:	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Ис:	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ип:	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30
Им:	«+»	4, 27
	«-»	6, 38
Из:	«+»	13, 34
	«-»	3, 23

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы.

Интерпретация.

Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект

считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(обязательное)

Упражнения из методики по формированию временной транспективы

Мотивационный этап (или этап обеспечения работоспособности).

Упражнение «Добрый день»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников.

Каждый участник, по кругу, должен поздороваться с каждым в группе и поблагодарить за то, что он пришел сегодня сюда. Обсуждение после: эмоциональный настрой участников, как они чувствуют себя после упражнения.

Упражнение «10 общих черт»

Цель: сплочение группы путем нахождения общих черт, развитие навыка коммуникации.

Нужно презентовать свою группу по 10 критериям, которые объединяют всех участников (например, все в группе девочки или все участники любят синий цвет).

Ролевая игра «БОМБОУБЕЖИЩЕ»

Описание ролевой игры:

Дается инструкция: «Представьте себе, что на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение несколько минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все

человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2 — 3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Примерный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль 2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имеет репутацию двоечника и неудачника, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимается легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль 1).

3. Девушка, 19 лет, студентка Университета физической культуры по специальности «Художественная гимнастика». Ловкая, обаятельная и привлекательная, но, кроме спортивных выступлений, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

5. Мужчина, 22 года, студент института физической культуры, мастер спорта по альпинизму. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 25 лет, тренер по ОФП. Занимается исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем и

инструктором по туризму. Свободно владеет английским и французским языками.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки, имеет хорошую физическую подготовку, занимается единоборствами. Склонен к злоупотреблению спиртным.

8. Женщина, 45 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Хорошо владеет химией, геологией и географией. Увлекается кулинарией, шитьем.

9. Мужчина, 47 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности, компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Мужчина, 55 лет, академик Российской академии наук. Очень образованный человек, имеет обширные знания в области гуманитарных дисциплин (история, философия, психология) и огромный опыт преподавательской работы, написал и опубликовал несколько книг.

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши — вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать... Вы берете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, что там наверху, никому не известно. Помните, что в бункере должны, в конечном итоге, остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество, в вашем лице, смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам, и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся — он будет вынужден покинуть бункер. У вас в запасе

5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются, и вы начнете задыхаться».

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» — например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер. Ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще полторы-две минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Смысл ролевой игры в отработке коммуникативных навыков, а так же игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями, дает повод для обсуждения, что насколько важно для людей.

Обсуждение: Довольны ли вы своим выбором оставшихся жителей? Как вы считаете, есть ли шансы спасти человеческую цивилизацию. Какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Чем именно они вызваны? От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его?

«Молчаливый» квест.

Цель: Работа в команде, развитие невербальных навыков общения, принятие ответственности за команду.

Ребята делились на команды по 5 человек, и проводится квест на территории учреждения, главное условия, выполнять все задания молча, любые разговоры наказываются штрафными балами. Этапы: 1. Сказочный крокодил – команда на станции делится на 2 части, одним дается задание, проигрывание сказок жестами и мимикой, вторые должны отгадать. Ответы фиксируются на листке. 2. Переправа – карематы выкладываются в виде треугольника, ребятам выдается веревка связанная пополам. Задача участников переместиться по

сторонам треугольника, при условии, что перемещаться могут те, кто находится в центре веревки. В центре веревки могут находиться не более 3-х человек. 3. Стадо – выбирается командир, остальным ребятам завязываются глаза и их размещают по комнате за пределами «загона». Задача командира, загнать всех «овец» в загон через специальный вход, при условии, что у ребят завязаны глаза, а говорить может только он. 4. Сложить фразу – выдаются листочки со словами, задача участников собрать логически правильное построенное предложение 5. Паутина – задача команды переправится через паутину, не задев веревок.

По итогу ребятами обсуждается проведенная игра: В чем были трудности? Сложно ли было взять на себя ответственность? Удалось ли почувствовать себя командой?

Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений: Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.); Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.); У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.); Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.); Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер); Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.); Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.). После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

Этап ориентации.

Упражнение «Кто я?».

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры обращается внимание на следующие аспекты: повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах; о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении); насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе); отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов); совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке; из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

Упражнение: «Лукошко».

Подросткам предлагается выбрать из общей корзинки игрушку, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто схожа на него внешне. Когда все готовы, предлагается каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что...

Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: снятие эмоционального напряжения, выплеск негативных эмоций, прощение с ними.

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагают написать на бумажке, какую неприятную историю, случай, место, предмет и т.п. и после выбрасывается за ненадобностью в мусорное ведро. Обсуждение: Что чувствуете? Какие эмоции испытываете в данный момент?

Ролевая игра «Билет с острова».

Из группы выбираем 2-4 участников (по желанию), они будут капитанами. Тренер с капитанами выходит из аудитории и дает им инструкции.

Инструкции капитанам: вы – капитаны. Вы причалили к острову на своих кораблях. У вас есть все, что нужно, вы не нуждаетесь ни в помощи, ни в деньгах, ни в чем бы то ни было! Остальные участники будут подходить к вам, и проситься на корабль. Вы берете, не зависимо от их предложений, каждого третьего. Результатом того, что вы берете к себе на корабль участника, будет ваш билет, который вы отдаете участнику (тренер заранее подготавливает билетики из бумаги 2-х разных цветов).

После инструкция тренер с «капитанами» возвращается к остальным участникам.

Инструкции участникам: все вы потерпели кораблекрушение во время совершения круиза вокруг света 2 месяца назад. Теперь вы живете здесь – на необитаемом острове. У вас сложился свой быт, однако, каждому из вас очень хочется вернуться домой. Все попытки построить корабль, плот и т.п. заканчиваются неудачей. 2 дня назад вы обнаружили на острове просыпающийся вулкан... И тут – о чудо! К вашему острову пристает 2 корабля. Ваша задача убедить капитанов взять на корабль именно вас («продать» себя капитанам, провести самопрезентацию). При этом подходить к капитанам можно сколько угодно раз, предлагать абсолютно любые услуги,

подарки, давать любые обещания. Нужно, чтобы вы получили не 1, а как можно больше «входных билетиков» на корабль.

Итог: сравниваем у кого больше билетов. Спрашиваем, почему, как вы думаете, у вас больше-меньше, нет ни одного? Что помогло-мешало вам их получить? Какие предложения заинтересовали капитанов больше всего?

Этап изменений.

Упражнение «Карта будущего».

Цель: Упражнение позволяет более четко осознать свои цели.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение итогов упражнения: Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог участниками создается в воображении наглядная картина своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и

понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Упражнение «Жизненный путь».

Цель: Упражнение позволяет более четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность.

Участники начинают выполнение коллажа на следующую тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по дороге, название которой — Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение выполняется самостоятельно и индивидуально. На создание коллажей отводится около 40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Рекомендуется выделить на каждого участника приблизительно 4–5 минут.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей. Обсуждение итогов: Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж? Удалось ли заметить новые подробности своей жизни? Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже? Как можно постараться его достичь?