

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**ОБРАЗ БУДУЩЕГО У СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНОЙ
ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-
педагогическое образование, профиль Психология образования
очной формы обучения, группы 02061303
Малаховой Юлии Александровны

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Шкилев С.В.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения проблемы образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой.....	9
1.1. Понятие временной перспективы и образа будущего в психологической науке	9
1.2. Психологическая характеристика старшеклассников.....	15
1.3. Особенности временной перспективы и образа будущего у старшеклассников	21
ГЛАВА II. Эмпирическое изучение проблемы образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой	28
2.1. Организация и методы исследования.....	28
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	30
2.3. Коррекционно-развивающая программа для старшеклассников «Мой жизненный путь»	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	87
Приложение 1. Диагностические методики.....	87
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	97
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	108
Приложение 4. Коррекционно-развивающая программа для старшеклассников «Мой жизненный путь»	121
Приложение 5. Примеры сочинений старшеклассников.....	160

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Представления человека о будущем, его планы, мечты и устремления занимают одно из центральных мест в его сознании и являются главным ориентиром в выборе и построении жизненного пути. Проблема образа будущего, как интегрального образования, включающего в себя жизненные смыслы, цели и ценности сохраняет свою актуальность уже на протяжении многих лет и требует особого рассмотрения в наши дни. Интерес к изучению данной проблемы обусловлен нестабильностью политических и экономических условий, усложнением социокультурной ситуации, девальвацией традиционных ценностей, что вызывает искажения в системе смысложизненных ориентаций человека, страх перед будущим, которое представляется неопределенным и неконтролируемым. Особенно чувствителен к данным негативным тенденциям подростковый и юношеский возраст, когда личность находится на этапе выбора жизненного пути и построения временной перспективы будущего, что предполагает постановку жизненных целей с опорой на собственные ценности и смыслы.

Само понятие «образ будущего» введено Ф. Полаком в рамках социологических исследований [15] и рассматривается как позитивная модель ожидаемого будущего, большую роль в котором играют категории пространства и времени. В настоящий момент, существует множество теорий, где данное понятие рассматривается в контексте разработки проблемы временной перспективы и психологического времени личности. Так, с позиций таких авторов как К. Левин, Л. Франк, П. Фресс, Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, В.И. Ковалев категория «будущего» рассматривается как один из видов направленности временной перспективы, наряду с категориями настоящего и прошлого. С точки зрения других авторов (В. Ленс, Ж. Нюттен, Н.Н. Толстых, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, А.А. Кроник, Е.И. Головаха) само понятие «временная перспектива» подразумевает именно

предвосхищение и планирование будущих событий.

В нашей работе мы опирались на определение временной перспективы Ф. Зимбардо: «временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурироваться ее, придать ей смысл» [18, с. 58]. Также, мы учитывали положения автора о том, существует пять временных ориентаций или типов направленности временной перспективы (позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, негативное прошлое, гедонистическое настоящее), которые они могут сменяться в течение жизни человека в зависимости от его возраста и обстоятельств [18].

В старшем школьном возрасте особое значение приобретает категория будущего, что связано с проблемой профессионального и личностного самоопределения (И.В. Дубровина, К.А. Абульханова-Славская, Н.Н. Толстых, И.С. Кон, М.Р. Гинзбург, Е.В. Камнева, И.Р. Зайнагабдинов). При этом, особенно важно, чтобы юноша, в своих представлениях о будущем перешел от мечтаний к построению четких планов, на основе рефлексии прошлого опыта, мотивов и ценностей, устоявшихся интересов, учета внешних обстоятельств и собственных возможностей достижения поставленных целей.

В современных исследованиях (Е.В. Камнева, И.Р. Зайнагабдинов, М.С. Чекалина, О.А. Кожурова, Е.В. Хлыбова) отмечается, что на пути от подросткового к юношескому возрасту в структуре временной перспективы и образа будущего происходят качественные изменения: представления о будущем становятся более отчетливыми и структурированными, возрастает осознанность, ощущаемость течения времени, возникают реалистичные жизненные планы. Другие исследователи приходят к выводам, что образ будущего многих современных старшеклассников отличается размытостью и малореалистичностью, возникает страх перед будущим (Н.Н. Толстых, Н.В. Петрикова, П.И. Арапова, В.Н. Петрова). При этом в данных исследованиях не учитывается направленность временной перспективы, а изучается лишь

отношение к будущему, как к наиболее важной временной категории в данном возрасте.

Однако существуют исследования (Чекалина М.С., Малахова Ю.А.), которые указывают на то, что не для всех подростков и юношей наиболее значимой категорией является будущее, могут иметь место и иные типы направленности (настоящее, прошлое), со свойственными им характеристиками, что не соответствует психологическому возрасту юношей. На наш взгляд, такие особенности временной перспективы могут быть обусловлены негативными или размытыми представлениями юношей о будущем, но, в имеющихся исследованиях эта проблема недостаточно раскрыта, в связи с чем, нам представляется актуальным изучить особенности образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой.

Проблема исследования: каковы характеристики образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой?

Цель исследования: изучить характеристики образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой.

Объект исследования: образ будущего старшеклассников.

Предмет исследования: образ будущего у старшеклассников с разной временной перспективой.

На основании теоретического анализа проблемы нами была выдвинута **гипотеза:** Существуют различия в характеристиках образа будущего у старшеклассников в зависимости от типа временной перспективы:

1. Для старшеклассников с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее», характерна средняя структурированность и протяженность образа будущего, его положительная эмоциональная окрашенность и ориентация на «достижение успеха».

2. Старшеклассникам с типом временной перспективы «негативное прошлое» («негативный тип») свойственна неструктурированность, средняя протяженность, негативная эмоциональная окрашенность образа будущего,

ориентация на «преодоление препятствия» и «фаталистическая позиция».

3. Для старшеклассников, с типом временной перспективы «будущее», будет характерна большая протяженность, структурированность и положительная эмоциональная окрашенность образа будущего, и ориентация на «преодоление препятствий».

4. Для старшеклассников с типом временной перспективы «позитивное прошлое», характерна средняя структурированность, низкая протяженность, положительная эмоциональная окраска образа будущего и ориентация на «достижение успеха».

В соответствии с целью и гипотезами перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научной литературы по вопросам проблемы образа будущего старшеклассников с разной временной перспективой.

2. Выявить направленность временной перспективы старшеклассников.

3. Изучить характеристики восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) в старшем школьном возрасте.

4. Выявить статистические различия в характеристиках восприятия времени между группами старшеклассников с разной направленностью временной перспективы.

5. Определить корреляционные связи между показателями направленности временной перспективы и характеристиками восприятия времени.

6. Выделить и описать типы временной перспективы.

7. Выявить статистические различия в показателях образа будущего старшеклассников с разными типами временной перспективы.

8. Разработать коррекционно-развивающую программу для старшеклассников по формированию временной перспективы и образа будущего.

Теоретико-методологической основой нашего исследования стали теоретические положения о направленности временной перспективы Ф.

Зимбардо, Дж. Бойда, Подходы к изучению образа будущего во временной перспективе К.А. Абульхановой-Славской, Ж. Нюттена, Е.И. Головахи, Д.А. Леонтьева, М.Р. Гинзбурга. Положения о характеристиках восприятия времени О.Н. Кузнецов, Л.И. Вассерман. Исследования временной перспективы и образа будущего старшеклассников (И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых, М.Р. Гинзбург). Психологические теории личностного развития в ранней юности (Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин, И.В. Дубровина, И.С. Кон).

Для достижения цели и решения поставленных задач, были применены следующие **методы**:

1. Организационные методы: сравнительный метод (сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними);

2. Эмпирические методы: психодиагностические методы, анализ продуктов деятельности (контент-анализ), метод семантического дифференциала;

3. Методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных: описательная статистика, расчет средних значений, непараметрический статистический критерий Н-Крускала-Уоллиса, непараметрический метод коэффициент ранговой корреляции г-критерий Спирмена, непараметрический многофункциональный математический метод φ^* - критерий (угловое преобразование Фишера). Статистическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ «SPSS 13.0».

4. Интерпретационные методы: структурные методы (классификация, типологизация), методы представления, обработки и интерпретации данных эмпирического исследования.

Методики, используемые в исследовании: «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо предназначенный, для выявления направленности временной перспективы; методика «Семантический дифференциал времени»

Л.И. Вассермана, О.Н. Кузнецова для изучения характеристик восприятия времени; свободное описание (сочинение) на тему «Моё будущее».

Практическая значимость данного исследования состоит в возможности использования его результатов школьным психологам для предотвращения проблем в профессиональном самоопределении старшеклассников и помощи учащимся в формировании позитивного образа будущего и выборе жизненного пути.

База исследования: МОУ «Краснояржская СОШ №2», МБОУ «Гимназия №3» г. Белгород, МБОУ «СОШ №45» г. Белгород. В исследовании приняли участие учащиеся 10-11 классов, в количестве 96 человек, среди которых 32 юноши и 64 девушки.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, 55-ти источников и приложений. Объем работы составляет 87 машинописных страниц.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой

1.1. Понятие временной перспективы и образа будущего в психологической науке

Термин «временная перспектива» впервые был предложен Л. Франком, в 1939 году для характеристики взаимосвязи и взаимообусловленности прошлого, настоящего и будущего в сознании человека [6].

Позже, данный термин был широко использован К. Левиным. Он определял «временную перспективу» как некий феномен, включающий в себя психологическое прошлое, настоящее и будущее на реальном и различных ирреальных уровнях. В своей работе «Определение понятия поля в данный момент», Левин пишет, что психологическое поле, существующее в данный момент, включает в себя также представления индивида о своем будущем и прошлом [16]. То есть, в настоящий момент, человек осознает не только то, что происходит с ним здесь и сейчас, помимо этого у него есть определенные представления о своем будущем, ожидания, страхи, мечты, связанные с ним. Также, он имеет воспоминания о своем прошлом, которые, в некоторой степени могут предопределять настоящее и будущее.

Позже, положения о временной перспективе К. Левина были дополнены Ж. Нюттенем. Автор указывает, что «поведение детерминировано не только положением дел в настоящем, но также событиями прошлого и будущего, представленными во временной перспективе субъекта, которая образована объектами или событиями, существующими на репрезентационном уровне поведенческого функционирования» [38, с. 354]. Однако, само понятие «временная перспектива», по его мнению, неоднозначно, и рассматривается в нескольких аспектах: 1. Временная перспектива в собственном значении этого слова, имеющая такие характеристики как протяженность, глубина, насыщенность, степень

структурированности и уровень реалистичности. 2. Временная установка, т. е. более или менее позитивная, или негативная настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему или будущему. 3. Временная ориентация, которая характеризует поведение субъекта и, понимается как преимущественная, доминирующая направленность этого поведения на объекты и события прошлого, настоящего или будущего [38].

Сама временная перспектива, во-первых, образована объектами или событиями, существующими на репрезентационном (когнитивном) уровне поведенческого функционирования. Во-вторых, объекты когнитивной репрезентации не привязаны к настоящему моменту, в котором осуществляется этот акт репрезентации. «В рамках понятия о временной перспективе прошлые и будущие события влияют на осуществляемое в настоящем поведение в той степени, в какой они актуально представлены на когнитивном уровне поведенческого функционирования» [38, с. 356].

Еще одним ученым, уделившим большое внимание изучению временной перспективы, является Ф. Зимбардо. В своем подходе автор опирался на модели жизненного пространства К. Левина, а временную перспективу определял, как основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего [35]. Также стоит отметить, что значительное внимание, в трудах Ф. Зимбардо уделялось категории трансцендентного будущего, т. е. будущего предполагающего жизнь после смерти. Автором и его коллегами был специально разработан опросник для проверки влияния на временную перспективу убеждений о вознаграждении и наказании, ожидающих человека после смерти, при этом подчеркивалось, что временной перспективе трансцендентного будущего уделяется мало внимания в психологической науке [18]. Так, большинство авторов, при изучении временной перспективы рассматривали три основные категории: прошлое, настоящее и будущее.

Понятие собственно временной перспективы, несмотря на свое широкое распространение, применялось далеко не всеми авторами,

изучающими психологическое время. Так, на пример, В.И. Ковалевым было предложено понятие индивидуальная временная транспектива (ИВТ), которое является специфическим психологическим механизмом, в опоре на который личность осуществляет субъективную регуляцию времени. Это понятие означает сквозное видение из настоящего в прошлое и будущее, т.е. способность обозрения человеком течения времени собственной жизни в любом его направлении, возможность взаимосоотнесения и связывания в его сознании и подсознании таких временных компонентов жизни, каковыми выступают для человека его прошлое, будущее и настоящее [25].

Также, термин «временная транспектива» использовался в работах В.Г. Спиридоновой, которая определяла его как целостное представление человека об основных компонентах категории времени: прошлого, настоящего и будущего [45]. По сути, данное понятие очень близко понятию временной перспективы, т.к. здесь тоже имеется в виду взаимосвязь и взаимообусловленность категорий прошлого, настоящего и будущего, но, по мнению авторов, «временная транспектива» является более широким понятием, предполагающим способность соединять настоящее, перспективу (будущее) и ретроспективу (прошлое) [45].

Взаимосвязь и целостность категорий настоящего, прошлого и будущего в сознании человека так же подчеркивается в причинно-целевой концепции Е.И. Головахи и А.А. Кроника. Психологическое время, в рамках данной концепции, рассматривается не просто как отражение событий прошлого, настоящего и будущего в их хронологической последовательности, а как целостная, сложно организованная система взаимно обусловленных, причинно-следственных связей между этими событиями. «Основными координатами пространства переживаний времени, специфическими базисными свойствами психологического времени личности» [10, с. 90] в данном подходе, являются три фактора времени, такие как: степень дискретности, напряженности и эмоциональное отношение к диапазону времени [10].

Факторы времени, так же рассматривались О.Н. Кузнецовым, при разработке методики «семантический дифференциал времени». Здесь же было выделено пять факторов: активность (напряженность) времени, эмоциональная окраска времени; величина времени, структура времени, осязаемость времени [29]. При этом, первые два фактора совпадали с факторами, выделенными А.А. Кроником, Е.И. Головахой, а фактор «континуальность - дискретность» (концепции А.А. Кроника, Е.И. Головахи) относится как более частный случай к фактору «структура времени».

В данных факторах, по мнению О.Н. Кузнецова, проявляются индивидуальные различия переживания временных аспектов реальности [29].

Так, в исследовании Л.И. Вассермана, О.Н. Кузнецова, с помощью «семантического дифференциала времени» были показаны различия в переживании временных аспектов у здоровых людей и людей с депрессивными расстройствами [30]. А в исследовании О.В. Квасовой доказано, что структура временной перспективы изменяется в экстремальных ситуациях [22]. Также может изменяться и сама направленность временной перспективы, как в зависимости от ситуации (Дж. Бойд, Ф. Зимбардо), так и с возрастом (Ж. Нюттен). В работе К.А. Абульхановой, представлено исследование, в котором, направленность временной трансперспективы соотносится с типами личности по К.Г. Юнгу, показано, что представители сенсорного типа, ориентированные на настоящее, склонны представлять настоящее в виде яркой объемной картины, расположенной вокруг них. Испытуемые интуитивного типа представляют образы в диссоциированной форме (как образ самого себя, проделывающего то или иное действие). Испытуемые других типов, ориентированных на настоящее, также представляют его в виде большой, яркой картины, расположенной в значимой области внутреннего пространства. Испытуемые, ориентированные на будущее, склонны представлять его образы большими, яркими, цветными и располагать их ближе к себе. Испытуемые, ориентированные на прошлое, в таком виде представляют образы прошлого. В исследованиях самой К.А. Абульхановой-Славской также подчеркивается, что некоторые люди могут

быть ориентированы больше на один временной аспект, чем на другой, а некоторые игнорируют все времена [1, с. 120].

Что же касается подхода К.А. Абульхановой-Славской к понятию временной перспективы, то он несколько отличается от подходов других авторов. По ее мнению, существует несколько перспектив: жизненная, когнитивная и личностная. Жизненная перспектива – создается предшествующей жизнью и выражается в жизненной позиции личности. Когнитивная – «отражает способность личности предвидеть будущее, прогнозировать и структурировать его» [1, с. 116]. Личностная перспектива, т. е. мотивационный компонент, связан с особенностями уже выстроенной в воображении субъекта последовательности образов будущего, при этом способность построить эту последовательность, связана с когнитивной перспективой. Личностная перспектива, характеризующая мотивационную детерминанту представлений о будущем, проявилась в «сцеплении между собой» образов будущего [2].

Как видим, подходы к понятию временной перспективы и психологического времени весьма разнообразны, каждый из них имеет свои уникальные положения, но при этом существуют и точки пересечения.

Особое внимание в контексте разработки проблемы временной перспективы и жизненного пути личности уделялось понятию «образ будущего». Впервые данное понятие было введено Ф. Полаком, и обозначалось как позитивная модель ожидаемого будущего. С точки зрения автора, «начальной точкой любого образа, и образа будущего в том числе, выступает образ-восприятие (image-reception). Образ-восприятие – это след, который остается от столкновения наших фантазий и восприятия реальности. Двойственность образа, укорененность его в реальности и воображении позволяет ему быть формой, которая одновременно отображает и объясняет действительность» [15, с. 6]. При этом образ будущего является прообразом и содержит в себе мотивирующую силу для функционирования иных

образов, т.е. определяет их динамику. Так, в образе будущего содержатся те ценности и идеалы, которые мотивируют деятельность человека [15].

Схожее мнение отражено и в работах Ж. Нюттена, при рассмотрении «временной перспективы будущего». Автор считал, что помимо непосредственно-воспринимаемых человеком объектов, в его сознании существуют так же объекты-цели или «мотивационные объекты», которые располагаются в будущем и определяют деятельность человека. В рамках данной концепции понятие «временная перспектива будущего» очень близко к понятию «образ будущего», т.к. тоже содержит в себе планы, цели и ценности [38]. Так, методика МІМ (метод мотивационной индукции), разработанная Ж. Нюттеном для изучения временной перспективы, активно используется исследователями для изучения образа будущего [47].

В нашей работе, мы руководствовались позициями таких авторов как К. Левин, Л. Франк, П. Фресс, Ф. Зимбардо, с точки зрения которых понятие «временная перспектива» является более широким, чем «образ будущего», поскольку включает в себя также категории настоящего и прошлого [16], [18]. Здесь, «временная перспектива» рассматривается скорее как временная ориентация, т.е. направленность на определенную категорию времени, и субъективные отношения ко всем его категориям.

Образ будущего, в отличие от временной перспективы включает в себя определенные компоненты. Так, с позиции М.Р. Гинзбурга функция образа будущего состоит в обеспечении смысловой и временной перспективы, следовательно, образ будущего содержит такие компоненты как: смысловой, включающий валентность и определенность, и временной, который включает в себя структурированность и протяженность [9].

Позже, подобные компоненты выделялись современными исследователями. Так, на пример, в работе М.А. Канищевой, образ будущего содержит пространственно-временной компонент, включающий в себя: пространственный диапазон, организованность, темпоральность, и ценностно-смысловой компонент, содержащий, такие составляющие как: осмысленность, ценностная определенность, личностное проецирование и

эмоциональная окрашенность [20]. В исследовании Е.Б. Быковой, выделяются такие категории образа будущего как: наслаждение-страдание, реалистичность-фантастичность, активность-пассивность, определенность-неопределенность [8]. К.Д. Чадаева, в своем исследовании выделяет эмоциональный, когнитивный, поведенческий и смысловой компоненты образа будущего [50].

Помимо всего прочего в исследовании Д.А. Леонтьева, Е.В. Шелобановой указано, что образ будущего может характеризоваться различной степенью конкретности, что отражает меру разработанности жизненных планов, уровень реалистичности и структурированности [32]. А согласно позиции П.И. Яничева психологическое будущее имеет тесную связь с другими категориями времени, поскольку может либо придавать ценность психологическому настоящему и прошлому, либо же обесценивать их [55].

Таким образом, в ходе анализа исследований, мы установили, что образ будущего – это интегральное образование, включающее в себя жизненные планы, цели и ценности, которое характеризуется определенной протяженностью, эмоциональной окрашенностью, степенью реалистичности и структурированности.

Временная перспектива — это целостное представление человека о своем прошлом, настоящем и будущем, характеризующееся определенной направленностью, которая, в некоторой мере определяется образом будущего.

1.2. Психологическая характеристика старшеклассников

К старшеклассникам относятся учащиеся 10-11 классов школы, и данный возраст совпадает с выделенным в отечественной психологии (Д.Б. Эльконин) периодом ранней юности (15-17 лет) [53] и приходится на

выделенный в зарубежной психологии (Э. Эриксон) период отрочества (12-20 лет) [43].

Период ранней юности, к которому и относится старший школьный возраст, является переломным, так как ребенок «стоит на пороге» взрослой жизни, которая требует повышенной ответственности, самостоятельности, принятия жизненно-важных решений.

По мнению Э. Эриксона в юношеском возрасте происходит приобретение идентичности, что является благоприятным для дальнейшего развития личности. Характеристиками самосознания в этом случае будут выступать: временная перспектива, т. е. способность соотносить категории прошлого, настоящего и будущего, чувство времени и непрерывности жизни; уверенность в себе, которая проявляется в способности достигать поставленных целей через веру в свои силы; идеологическая убежденность, при которой юноша во что-то верит, следует каким-либо принципам; а также, адекватная половая, культурная и этническая идентичность [54].

Однако, сформированность личной идентичности – это только один вариант решения задач периода, в противном случае происходит размывание чувства своего Я. При таком варианте, Э. Эриксон выделяет четыре основные линии развития неадекватной идентичности: 1. Уход от близких взаимоотношений. Когда юноша избегает слишком тесных межличностных контактов, боясь утратить в них собственную идентичность, что впоследствии приводит к самоизоляции. 2. Размывание времени: юноша не способен строить планы на будущее или же вообще утрачивает чувство времени. 3. Размывание способности к продуктивной работе, которое проявляется в том, что юноша не способен эффективно использовать свои внутренние ресурсы в работе или учебе. Так же это выражается в том, что он не может найти в себе силы сконцентрироваться на работе, либо же полностью «уходит» в какой-либо один вид деятельности, пренебрегая остальными. 4. Негативная идентичность. В этом случае юноша стремится найти идентичность, противоположную той, которой отдают предпочтение его родители и которая соответствует общекультурным ценностям. Потеря

идентичности выражается в негативном, презрительном отношении в той роли, которая считается нормальной в социальном окружении подростка (на пример: девушка отрицает свою женственность и идентифицирует себя с парнем) [7]. Здесь стоит отметить, что если развитие личности на протяжении юношеского и всех предшествующих периодов проходило в благоприятной обстановке, то у юноши все же сформируется адекватная личная идентичность.

Если в теории Э. Эриксона старшекласников можно отнести к подросткам, то в отечественной психологии их относят к периоду ранней юности, которая выделяется в отдельный возрастной период, поскольку развитие в этом возрасте имеет свое качественное своеобразие. Старшекласник имеет иную социальную ситуацию развития и решает специфические задачи возраста.

Так, в этом возрасте общение со сверстниками отходит на второй план и ведущим видом деятельности становится учебно-профессиональная, а одними из важнейших новообразований возраста выступают профессиональное и личностное самоопределение [11].

Проблема профессионального самоопределения особо значима в данный период, поскольку перед старшекласником стоит задача выбора профессии. Большое внимание данному вопросу уделено в работах И.В. Дубровиной. Под профессиональным самоопределением она понимала «самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии» [12, с. 486]. Автор считала, что профессиональное самоопределение тесно связано с формированием образа будущего, а так же выделяла его как одну из основных задач развития в младшем юношеском возрасте, наряду с обретением чувства личностной тождественности (идентичности), обретением психосексуальной идентичности, и развитием готовности к жизненному самоопределению [12]. Здесь же стоит отметить, что И.В. Дубровина считала, что к моменту окончания у школы у юноши формируется не само профессиональное и личностное самоопределение, а

психологическая готовность к нему. Эта готовность предполагает формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку. Таким образом, «психологическая готовность к самоопределению предполагает формирование у старшеклассников неких психологических образований и механизмов, обеспечивающих им дальнейшую сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь» [14, с. 11]. Кроме развития профессионального и личностного самоопределения, еще одной важной характеристикой старшего школьного возраста является направленность на будущее и формирование жизненного плана личности. Устремленность в будущее, как характеристика временной перспективы возникает еще в подростковом возрасте, однако, если представления о будущем у подростков носят характер мечты, то у старшеклассников они относятся к жизненным планам. Отличие жизненного плана от мечты в том, что он предполагает не только наличие цели, но и также разработанные способы и пути достижения этой цели, выбор средств, для ее реализации [28]. Что касается содержания жизненных планов старшеклассников, то в первую очередь они касаются сдачи выпускных экзаменов, поступления в вуз и дальнейшей профессионализации. Также имеют место планы, связанные с созданием семьи и взаимоотношениями с противоположным полом.

Что касается взаимоотношений старшеклассников с противоположным полом и проявления юношеской любви, то можно сказать, что в основе этого лежит потребность юноши в эмоциональной близости, в привязанности и самораскрытии. По мнению И.С. Кона в этом возрасте потребности в интимной близости и душевной близости часто входят в противоречие друг с другом, так, на пример у юноши может быть сексуальное влечение к одной девушке, но желание эмоционального сближения с другой [27]. Поведение старшеклассников с представителями противоположного пола в большей

части зависит от того, как строились взаимоотношений родителей юноши, и какие образцы полоролевого поведения он усвоил в семье [27]. Также и сами любовные отношения в юности имеют больше значение для выбора брачного партнера и создания семьи в будущем.

Помимо любовных отношений, в юности большое значение играет дружба. Дружба в юношеском возрасте выполняет функцию эмоциональной поддержки, психотерапии. Общение с другом напоминает исповедь и удовлетворяет потребности старшеклассников в самораскрытии и взаимопонимании. Количество друзей в юношеском возрасте резко сокращается. Психологическая близость с друзьями, мера приписываемого им понимания и собственной откровенности с ними в юности максимальна и значительно превосходит все прочие взаимоотношения. От друга старшеклассник ждет оценок не только близких к его собственной самооценке, но и превышающих ее (от родителей и одноклассников ждут более критических оценок). Это значит, что дружба выполняет специальную функцию поддержания самоуважения личности. Юношеская дружба уникальна также и в возрастном плане. Как первая самостоятельно выбранная глубокая индивидуальная привязанность, она не только предвосхищает любовь, но отчасти включает ее в себя. Юношеская потребность в интимности сильна именно потому, что принципиально не насыщаема. Юность считается привилегированным возрастом дружбы, но сами юноши всегда считают настоящую дружбу редкой [28].

В целом, общение со сверстниками, как основной фактор формирования личности теряет свою значимость в ранней юности. В отличие от подростков, у которых самооценка и образ «Я», складывались под влиянием мнения сверстников, юноша уже более самодостаточен, склонен к глубокому самоанализу и имеет более высокий уровень рефлексии, благодаря чему, у него складываются внутренние критерии значимости, чему также способствует и формирующаяся система ценностей. В этом возрасте возникает чувство собственного достоинства и происходит осознание себя

как уникальной личности, осознание своего места в мире [28].

У старшеклассника активно формируется мировоззрение, возникает интерес к вопросам поиска смысла жизни, складывается собственное отношение к вере и религии, возникают внутренние нормы морали и нравственности.

Еще одной важной характеристикой старшего школьного возраста, по мнению А.М. Прихожан является способность и стремление к саморазвитию. Основными же линиями развития на протяжении ранней возраста является: развитие Я-концепции; отношения к прошлому, настоящему и будущему (становление транспективы); развитие учебной мотивации; развитие социальной компетенции и общения [42].

Что касается интеллектуального развития старшеклассника, то здесь стоит отметить, что оно заключается не только в накоплении знаний и изменении отдельных свойств интеллекта, но и в формировании индивидуального стиля умственной деятельности.

Индивидуальный стиль умственной деятельности, согласно положениям Е.А. Климова, это «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» [24, с. 49]. В познавательных процессах он выступает как стиль мышления, т. е. устойчивая совокупность различных индивидуальных вариаций способов восприятия, мышления и запоминания, за которыми стоят различные пути получения, накопления, переработки, воспроизведения и использования информации [24].

Стиль мышления старшеклассника зависит от типа его нервной системы. Так, старшеклассники с инертной нервной системой с увеличением нагрузки учебными заданиями начинают учиться хуже, чем юноши с подвижным типом нервной системы, так как они не успевают за быстрым темпом обучения. Однако данные недостатки могут компенсироваться другими свойствами нервной системы. Так, школьники с инертными

нервными процессами компенсируют медлительность, запоздание своих реакций более тщательной проработкой, планированием и контролем своей деятельности [27].

Подводя итог, можно сказать, что старший школьный возраст имеет свою специфику психического и личностного развития. Основными новообразованиями этого возраста являются: профессиональное и личностное самоопределение (или психологическая готовность к нему), жизненный план личности, мировоззрение, система ценностей и направленность на будущее.

1.3. Особенности временной перспективы и образа будущего у старшекласников

В подростковом и старшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие временных представлений. Восприятие времени подростками еще остается дискретным и ограничено непосредственным прошлым и настоящим, будущее им кажется почти буквальным продолжением настоящего. Но, здесь уже стоит говорить об определенной направленности временной перспективы, а именно, направленности в будущее. Так, В.С. Мухина подчеркивала, что «Если младшие дети имеют дело в основном с настоящим, с тем, что существует «здесь и сейчас», то представления подростка распространяются на сферу возможного будущего» [36, с. 415]. При этом, ориентация на будущее остается также преобладающей и на протяжении юношеского возраста. В юности, так же, как и в отрочестве, психологическое время настоящего и будущего объективно является значительно больше времени прошлого, однако ориентация на получение удовольствия в текущем моменте постепенно сменяется на перспективное представление о своем будущем, планирование [31]. Так, в этот период необходимо создать жизненный план, то есть решить

вопросы о том, кем стать (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное самоопределение). Если в начале возраста представления подростка о будущем больше похоже на мечты, то к концу, когда он всерьез задумывается о том, кем ему быть, исходя из своих реальных возможностей, и, при этом, начинает действовать для достижения своей цели, то здесь уже стоит говорить о жизненном плане. Таким образом, старшеклассник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных целей. В этом возрасте жизненные цели обычно связаны с будущей профессией, этим и определяется направленность временной перспективы в будущее. Так, И.В. Дубровина писала, что подростковый возраст можно считать сензитивным для формирования специфической ориентации на будущее, а важной стороной временной перспективы у подростков являются мотивы выбора будущей профессии, профессионального самоопределения [13]. В связи с этим, для старшеклассников характерно множество мотивов, реализация которых связана с достаточно отдаленным будущим, но большинство таких мотивов связаны с будущей профессиональной деятельностью.

Помимо профессионального самоопределения важным новообразованием подросткового (в отечественной психологии младшего юношеского) возраста является личностное самоопределение (или личностная идентичность).

Большое внимание формированию личностной идентичности уделяется в теории Э. Эриксона, и одним из компонентов этой идентичности является адекватное чувство времени, формирующиеся к пятнадцати-шестнадцати годам. Так, для того, чтобы научиться соотносить категории прошлого, настоящего и будущего, а так же получить представления о количестве времени, необходимого для осуществления жизненных планов, подростку нужно обрести чувство времени и непрерывности жизни. Для этого необходимо научиться адекватно оценивать распределять свое время [43]. В противном случае юноша так и остается неспособным строить планы на будущее. По мнению Э. Эриксона подобные проблемы связаны с боязнью

изменений и взросления, обусловленной с одной стороны, неверием в то, что время способно принести какие-либо перемены, а с другой – тревожным опасением, что перемены все-таки произойдут [54].

Итак, подростковый и юношеский возраст является важным периодом для формирования временной перспективы, а особо значимой ее категорией в этот период является будущее. При этом, современные исследования показывают, что если направленность в будущее сохраняется на протяжении отрочества и юности, то качественные характеристики временной перспективы будут существенно различаться, т. е., представления о времени студентов и старшеклассников, будет значительно отличаться от представлений подростков. Так, Е.В. Камнева, при изучении динамики временной перспективы, выявила, что в подростковом возрасте временная перспектива характеризуется представленностью событий из различных сфер принадлежности, но при этом, она не достаточно согласованна, различна ее протяженность, а в юношеском возрасте характеристиками временной перспективы уже выступают структурированность и протяженность [19]. Также М.С. Чекалина, в своем исследовании приходит к выводу, что «именно в юношеском возрасте человек осознает течение времени; возрастает степень обобщенности, степени конкретной представленности времени жизни в целях, планах, ожиданиях; повышается уровень реализма; формируются представления о прошлом, настоящем и будущем в виде линейной модели времени» [51, с. 239]. И это, в свою очередь, по мнению автора, связано с формированием мировоззрения, профессиональным и личностным самоопределением [52].

Кроме того, исследования показывают, что, на протяжении подросткового возраста, большие изменения претерпевает перспектива будущего. Так, по мнению Е.В. Хлыбовой в младшем подростковом возрасте часть представлений о будущем можно отнести к мечтаниям, то «у старших подростков такие представления основываются на уже более или менее сложившихся интересах и стремлениях и предполагают учет возможностей,

внешних обстоятельств, а так же опираются на формирующееся мировоззрение подростков и связаны с их переживаниями» [49, с. 244]. Тот факт, что образ будущего у старшеклассников становится более зрелым, был так же подтвержден еще несколькими исследованиями. В работе В.Н. Петровой, было показано, что к концу возраста, подростки стали больше задумываться о своём будущем, их образ будущего стал более отчётливым, структурированным, это связано с изменением жизненной ситуации, в которой пребывают подростки, а также с психологическим взрослением респондентов [39]. К схожим выводам пришла и О.А. Кожурова: «Четырнадцатилетние подростки оценивают свое будущее как очень радостное и тревожное. Они с трудом представляют его себе. Семнадцатилетние ребята, напротив рассматривают свое будущее как спокойное и вполне осязаемое» [26, с. 37].

Такие различия во временной перспективе будущего у подростков и юношей, авторы объясняют тем, что юноши имеют уже сформировавшееся самоопределение и мировоззрение, что помогает им более реально смотреть на жизнь.

Итак, изучив основные исследования временной перспективы в подростковом и юношеском возрасте, мы пришли к выводу, что как в подростничестве, так и юношестве наиболее значимой категорией является будущее. Но, при этом качественные характеристики временной перспективы изменяются на протяжении возраста. В юношеском возрасте представления о времени становятся более структурированными и осознанными, образ будущего более реалистичным.

Однако, тот факт, что временная перспектива и образ будущего у старшеклассников становятся более зрелыми и реалистичными, чем у подростков, еще не говорит о том, что эти структуры у них сформированы достаточно, для успешного самоопределения и построения жизненного пути.

Так, в исследованиях И.В. Дубровиной, проведенных в конце 80-х годов, указано, что временная перспектива старшеклассников отличается малой протяженностью, преобладанием мотивов ближайшего времени

(школьные виды деятельности, сдача экзаменов, поступление в вуз). При этом, планы школьников не отличаются гибкостью «не было ни одного старшеклассника, который бы написал о том, что он будет делать, если не поступит в институт» [14, с. 35]. Также автор указывает на то, что учащиеся выпускных (10-х) классов, отличаются от девятиклассников большей озабоченностью сдачей экзаменов, выполнением различных школьных видов деятельности и еще более суженной временной перспективой. «Молодой человек, по сути дела, впервые в жизни должен принять серьезное и зрелое решение, но совершенно не готов к этому. Переживаемое им чувство неуверенности заставляет его спрятаться за проблемами школьной повседневности от обдумывания тягостного вопроса. Акцентируя внимание на различных сторонах школьной жизни, десятиклассник подчеркивает свое положение школьника, как бы пытается вернуться в тот период жизни, когда реализацию возникающих у него планов на будущее можно отложить на неопределенно далекий срок. Можно предположить, что стремление выпускника школы «продлить сегодняшний день» является защитной реакцией в ситуации конфликта между необходимостью принять ответственное решение в плане жизненного самоопределения и осознанием своей неготовности к этому» [14, с. 60].

В исследованиях Н.Н. Толстых указано, что современные старшеклассники, в сравнении со школьниками 90-х годов, отличаются меньшей активностью и целеустремленностью, а также неуверенностью и растерянностью, связанную с временной перспективой будущего [46]. Таким образом, мы видим, что образ будущего нынешних старшеклассников становится еще менее благоприятным для построения жизненного пути, при том, что уже в конце 80-х годов, исследователями отмечался тот факт, что временная перспектива школьников не совсем соответствует возрастной норме.

В отношении современных старшеклассников это подтверждается еще несколькими исследованиями. Так, на пример, П.И. Арапова указывает, у

старшекласников существует противоречие: с одной стороны, будущее в школьные годы переживается как жизненно важная проблема, а с другой — старшекласники не умеют определять жизненные цели, следовательно, четко планировать дальнейшую жизнь. Это проявления инфантильного отношения к будущему, когда многие из них ждут исполнения желаний без приложения собственных усилий или надеясь на родительскую помощь. Нередко инфантильное отношение к будущему сопровождается наличием проблемы структурирования времени в настоящем, когда жизнь становится тратой времени, а время не воспринимается как ценность [4]. В своем исследовании автор приходит к выводу, что жизненные цели у старшекласников недифференцированы и мало реалистичны, в сознании школьников «доминирует ориентир на «хорошую высокооплачиваемую работу», по достижению определенного уровня материального благосостояния некоторые старшекласники планируют заниматься любимым делом» [4, с. 127]. Данные исследования В.Н. Петровой свидетельствуют о том, что старшекласники, при общей ориентации на получение образования, еще не определились с профессией и плохо ориентируются в содержании будущей трудовой деятельности. Также автор приходит к выводу о размытости образа будущего и ценностной сферы личности, современные школьники отличаются несформированностью профессионального самоопределения и неготовностью к принятию жизненно-важных решений [40]. Н.В. Петрикова, в своем исследовании отмечает, что у современных старшекласников присутствует страх перед будущим, при этом знания о будущем в дни социально-экономической нестабильности способствуют успешному планированию действий [41].

Итак, мы видим, что сформированный образ будущего предполагает не только направленность личности на будущее и наличие общих представлений о нем, но и представленность жизненных планов, целей, определенную степень осознанности и реалистичности, что недостаточно представлено у современных старшекласников.

На наш взгляд, такие особенности образа будущего юношей могут повлечь за собой не только несформированность профессионального самоопределения и искажения в системе ценностных ориентаций, но и изменения в направленности временной перспективы, что мы и попытаемся выявить в нашем исследовании.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать ряд **выводов**:

- Образ будущего — это интегральное образование, включающее в себя жизненные планы, цели и ценности, которое характеризуется определенной протяженностью, эмоциональной окрашенностью, степенью реалистичности и структурированности.

- Временная перспектива — это целостное представление человека о своем прошлом, настоящем и будущем, характеризующееся определенной направленностью, которая, в некоторой мере определяется образом будущего.

- Старший школьный возраст имеет свою специфику психического и личностного развития. Основными новообразованиями этого возраста являются: профессиональное и личностное самоопределение (или психологическая готовность к нему), жизненный план личности, мировоззрение, система ценностей и направленность на будущее.

- Сформированный образ будущего предполагает не только направленность личности на будущее и наличие общих представлений о нем, но и представленность жизненных планов, целей, определенную степень осознанности и реалистичности.

- Образа будущего современных старшеклассников недостаточно сформирован. Это может повлечь за собой проблемы профессионального самоопределения, искажения в системе ценностных ориентаций, изменения в направленности временной перспективы.

ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение проблемы образа будущего у старшекласников с разной временной перспективой

2.1. Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования по теме образ будущего старшекласников с разной временной перспективой.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Целью исследования является проверка нами выдвинутой гипотезы о том, что существуют различия в характеристиках образа будущего старшекласников в зависимости от типа временной перспективы:

1. Для старшекласников с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее», характерна средняя структурированность и протяженность образа будущего, его положительная эмоциональная окрашенность и ориентация на «достижение успеха».

2. Старшекласникам с типом временной перспективы «негативное прошлое» («негативный тип») свойственна неструктурированность, средняя протяженность, негативная эмоциональная окрашенность образа будущего, ориентация на «преодоление препятствия» и «фаталистическая позиция».

3. Для старшекласников, с типом временной перспективы «будущее», будет характерна большая протяженность, структурированность и положительная эмоциональная окрашенность образа будущего, и ориентация на «преодоление препятствий».

4. Для старшекласников с типом временной перспективы «позитивное прошлое», характерна средняя структурированность, низкая протяженность, положительная эмоциональная окраска образа будущего и ориентация на «достижение успеха».

Исследование проводилось на базе МОУ «Краснояржская СОШ №2», МБОУ «Гимназия №3» г. Белгород, МБОУ «СОШ №45» г. Белгород. В диагностическом исследовании приняли участие 96 учащихся 10-11 классов, среди которых 32 юноши и 64 девушки. Возраст испытуемых от 15 до 17 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить направленность временной перспективы старшеклассников.
2. Изучить характеристики восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) в старшем школьном возрасте.
3. Выявить статистические различия в характеристиках восприятия времени между группами старшеклассников с разной направленностью временной перспективы.
4. Определить корреляционные связи между показателями направленности временной перспективы и характеристиками восприятия времени.
5. Выделить и описать типы временной перспективы.
6. Выявить статистические различия в показателях образа будущего старшеклассников с разными типами временной перспективы.
7. Разработать коррекционно-развивающую программу для старшеклассников по формированию временной перспективы и образа будущего.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические *методики*:

1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо направленный на диагностику направленности временной перспективы и выявления ведущий фактора временной ориентации (негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее) [18].
2. Методика «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана О.Н. Кузнецова для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в

субъективном восприятии личностью своего психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) [30].

3. Свободное сочинение на тему «Моё будущее». Для анализа сочинений, была разработана модель образа будущего, включающая в себя следующие компоненты: пространственно-временной (пространственный диапазон или жизненные планы, протяженность, структурированность); смысловой (эмоциональная окрашенность, активность личности, определенность с профессией). В ходе контент-анализа текстов выделено 9 категорий жизненных планов: создание семьи, получение профессии, получение образования, собственная личность, взаимодействие с другими, получение удовольствия, материальные ценности, другие занятия, историческое будущее.

С целью выявления различий в показателях характеристик временной перспективы, в зависимости от направленности нами был применен непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-критерий Крускала-Уоллиса. Для выявления связи между показателями временной ориентации, а также между показателями направленности и характеристик временной перспективы нами был использован непараметрический метод коэффициент ранговой корреляции – г-критерий Спирмена. С целью выявления различий в показателях образа будущего между группами старшеклассников с разной временной перспективой был также применен непараметрический многофункциональный математический метод φ^* - критерий - угловое преобразование Фишера [37]. Статистическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ «SPSS 13.0».

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

На начальном этапе исследования для того чтобы определить систему отношения старшеклассников к временному континууму, а также выявить

направленность временной перспективы (ведущий фактор временной ориентации) среди которых: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, мы использовали методику «опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо. Рассмотрим результаты методики, представленные на рисунке 2.2.1.

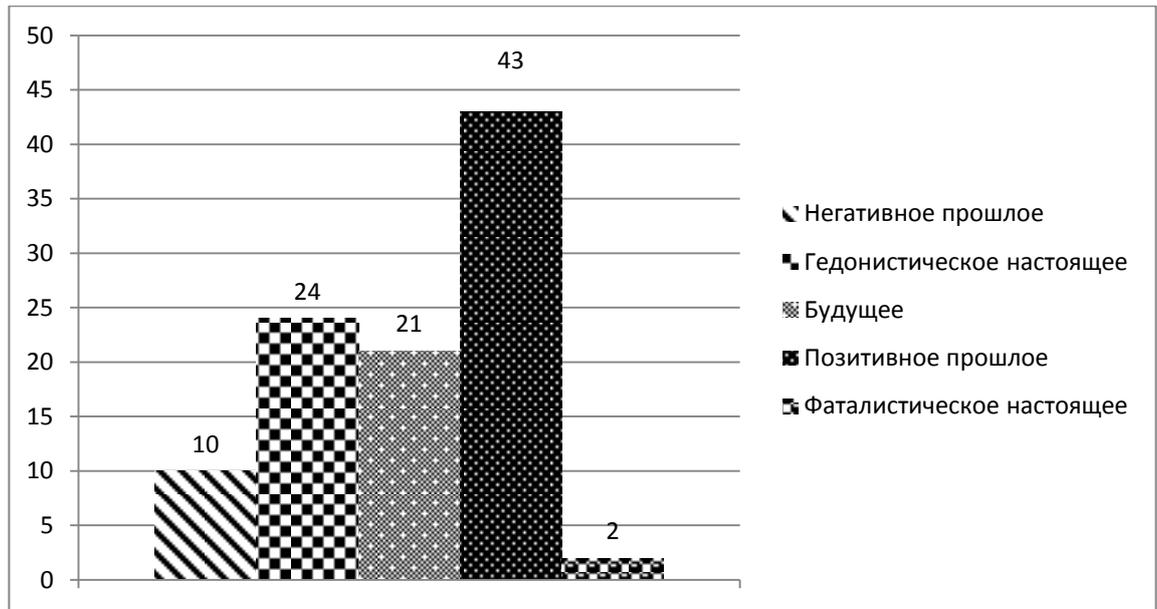


Рис.2.2.1. Распределение типов направленности временной перспективы у старшеклассников (в %)

Рассмотрев показатели направленности временной перспективы, мы видим, что доминирующим фактором у старшеклассников является «позитивное прошлое» (43%). У таких старшеклассников теплое, сентиментальное отношение к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете. Так, значительная часть учащихся скучает по своему детству (на утверждение методики «я скучаю по своему детству» почти все учащиеся ответили «скорее верно» и «совершенно верно»), также из ответов юношей видно, что им нравятся старые традиции и у них много приятных воспоминаний.

Практически равное количество учащихся вошли в группы с доминирующими факторами «гедонистическое настоящее» (24%) и «будущее» (21%).

Для старшеклассников, с направленностью на «гедонистическое настоящее» характерно гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. У таких юношей преобладает ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград. Об этом свидетельствуют и положительные ответы учащихся на утверждения: «Я считаю, что весело проводить время с друзьями – одно из важных удовольствий в жизни», «слушая любимую музыку, я часто забываю про время».

Данный тип временной ориентации, как и «позитивное прошлое», согласно Ф. Зимбардо, является позитивным, однако для юношеского возраста оба этих типа будут не столь благоприятными, как ориентация на будущее.

Учащиеся, с выраженной ориентацией на будущее (21%) склонны ставить цели и планировать будущее, их поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Все учащиеся этой группы считают, «что каждое утро человек должен планировать свой день», это говорит о том, что старшеклассники в большей мере обеспокоены проблемой планирования будущего и организации времени.

Меньшее количество учащихся ориентированы на «негативное прошлое» (10%) и «фаталистическое настоящее» (2%).

Ориентация на негативное прошлое отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе. Старшеклассники, ориентированные на «фаталистическое настоящее»,

фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Такие старшеклассники имеют убеждение, что их будущее predetermined и на него невозможно повлиять, индивидуальными действиями, настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы

Поскольку процент респондентов, с данными типами временной ориентации достаточно мал, мы можем говорить о том, что в большинстве случаев старшеклассники не относятся с сожалением и отвращением к своему прошлому, и не считают, что их жизненный путь predetermined судьбой. Таким образом, мы можем говорить о том, что старшеклассники имеют в целом положительную временную ориентацию, но, при этом, не достаточно благоприятную для их возраста.

Далее рассмотрим выраженность остальных факторов временной ориентации у старшеклассников с различными ее ведущими типами. Результаты представлены ниже, в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Выраженность других факторов временной ориентации у старшеклассников с различной направленностью временной перспективы (в ср. б.)

Значения других Факторов / Доминирующий фактор	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Негативное прошлое	3,97	3,614	3,043	3,073	3,50
Гедонистическое настоящее	2,85	3,99	3,16	3,59	2,92
Будущее	2,60	3,23	4,01	3,58	2,44
Позитивное прошлое	2,75	3,55	3,61	4,27	2,82
Фаталистическое настоящее	3,25	3,03	3,03	3,11	3,84

Данные таблицы 2.2.1. указывают на то, что для школьников с доминирующим фактором «позитивное прошлое», вторым по значимости

фактором является будущее ($M_e=3,61$). Это может свидетельствовать о том, что учащиеся иногда задумываются о своем будущем, надеются на лучшее, но при этом осознают, что в прошлом им было спокойнее и комфортнее. Это подтверждается тем, что все юноши этой подгруппы, рассматривая утверждения методики: «мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена», и «я скучаю по детству», выбрали ответы «скорее верно» и «совершенно верно». Возможно, у старшеклассников отсутствуют конкретные цели в отношении будущего, а если таковые и есть, то нет планов по их осуществлению, можно сказать, что устремленность в будущее у них присутствует, но на уровне мечты.

Также достаточно выраженным фактором у школьников этой группы является фактор – «гедонистическое настоящее» ($M_e=3,59$). Это говорит о том, что учащиеся данной группы наравне с устремленностью в будущее, также и склонны к риску, к тому чтобы «жить сегодняшним днем».

В целом, можно сказать, что такие старшеклассники отличаются инфантильностью, т.к. предпочли бы вернуться в беззаботное прошлое и иногда поддаются влиянию чувств и момента. Однако, у этих юношей есть и определенная устремленность в будущее. Данным тип временной ориентации в целом, сбалансированный, поскольку негативные типы направленности (негативное прошлое, фаталистическое настоящее) выражены слабо, но, как указывалось ранее, для юношей он не будет являться наиболее благоприятным.

У старшеклассников, с доминирующим фактором «гедонистическое настоящее», вторым по выраженности является фактор «позитивное прошлое» ($M_e=3,59$). Это свидетельствует о том, что юноши данной подгруппы, при общей ориентации на получение удовольствия и волнения в настоящем, также имеют сентиментальное, теплое отношение к своему прошлому, которое представляется им ярким и беззаботным. Ориентация на будущее выражена более слабо ($M_e=3,16$), то есть учащиеся с направленностью на гедонистическое настоящее в меньшей мере склонны ставить цели и планировать будущее. Однако данный тип, так же как и

«позитивное прошлое» нельзя отнести к несбалансированному или негативному, поскольку ориентация на «фаталистическое настоящее» и «негативное прошлое» выражена слабо.

У учащихся, с типом временной ориентации «будущее», следующим по выраженности также является фактор «позитивное прошлое» ($M_e=3,59$), однако ориентация на будущее у таких учащихся все же преобладает. Возможно, старшеклассники, при том, что считают важным планирование будущих событий и имеют жизненные цели, так же как и школьники двух вышеуказанных групп, предпочли бы более простое и беззаботное прошлое. Это подтверждается тем, что школьники этой подгруппы также отмечали в опроснике, что скучают по своему детству. Все же, направленность на «гедонистическое настоящее» у таких школьников выражена в небольшой степени ($M_e=3,23$), то есть юноши, склонны учитывать последствия своих действий и редко совершают поступки под влиянием момента. Негативные факторы временной ориентации («негативное прошлое», «фаталистическое настоящее») у школьников выражены слабо, так же как у представителей двух вышеуказанных групп. В целом данный тип направленности временной перспективы является наиболее благоприятным для старшего школьного возраста, однако мы не можем говорить о том, что направленность на будущее у учащихся сформирована достаточно.

У учащихся с доминирующим фактором является «негативное прошлое» второй по выраженности фактор – «гедонистическое настоящее» ($M_e=3,614$), это говорит о том, что школьники, пережившие в прошлом множество неприятных событий, в настоящем настроены на получение удовольствия и риск. Также у учащихся данной подгруппы достаточно выражен фактор «фаталистическое настоящее» ($M_e=3,50$), это свидетельствует о том, что они верят в предопределенность событий будущего, в то, что на судьбу невозможно повлиять, это подтверждают и положительные ответы учащихся на утверждения методики: «Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво»,

«судьба многое определяет в моей жизни». Кроме того, это подтверждается тем, что у учащихся с ориентацией на «фаталистическое настоящее», также достаточно выраженным является фактор «негативное прошлое» ($M_e=3,25$), а ориентация на будущее, у школьников с обоими негативными типами направленности выражена слабо, что может быть вызвано фаталистическими установками: «на будущее нельзя повлиять». Таким образом, временная ориентация на «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» является наименее благоприятной для построения жизненного пути.

Здесь следует отметить, что подобные особенности направленности временной перспективы были выявлены и в других современных исследованиях. Так, в работе М.С. Чекалиной, при исследовании временной перспективы юношей 17-19 лет, было выявлено, что у большего числа респондентов так же доминирует фактор «позитивное прошлое», а факторы «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» имеют наименьшую выраженность [51]. Схожие результаты получены и в исследовании Ю.А. Малаховой, где также выявлено, что большинство старших подростков имеют ориентацию на «позитивное прошлое» [34].

Для того, чтобы наиболее точно определить какие факторы временной ориентации присущи старшеклассникам с различной ведущей временной ориентацией, рассмотрим корреляционные связи между данными факторами. Расчет проводился с помощью коэффициента ранговой корреляции - r -критерия Спирмена. Результаты отражены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Корреляционные связи между показателями направленности временной перспективы

Факторы	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое
Негативное прошлое	-	-	-	-
Гедонистическое настоящее	0,165	-	-	-
Будущее	-0,253*	-0,209*	-	-
Позитивное прошлое	-0,250*	0,349**	0,383**	-
Фаталистическое настоящее	0,565**	0,363**	-0,311**	0,033

Примечания: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Итак, таблица 2.2.2. показывает, что существуют положительные корреляционные связи между фактором «позитивное прошлое» и факторами «будущее» ($r=0,383$; $p\leq 0,01$) и «гедонистическое настоящее» ($r=0,349$; $p\leq 0,01$). Это подтверждает вышеуказанные положения о том, что при ориентации на «позитивное прошлое», школьникам также присуще и стремление к получению удовольствия в настоящий момент, но при этом, они и задумываются о своем будущем.

Положительная связь ($r=0,565$; $p\leq 0,01$) между фактами «гедонистическое настоящее» и «фаталистическое настоящее», свидетельствует о том, школьники, считающие, что их будущее предопределено судьбой, будут в большей степени стремиться к получению удовольствия в настоящий момент и мало задумываться о будущем. Это еще подтверждается и отрицательными корреляционными связями ($r=0,209$; $p\leq 0,05$) между факторами «будущее» и «гедонистическое настоящее» и ($r=-0,311$; $p\leq 0,01$) между факторами «будущее» и «фаталистическое настоящее».

Существует также отрицательная связь ($r=-0,253$; $p\leq 0,05$) между факторами «будущее» и «негативное прошлое». То есть учащиеся, заикнувшиеся на неприятных переживаниях по поводу своего прошлого, в меньшей степени склонны планировать свое будущее. При этом, существует сильная положительная связь ($r=0,565$; $p\leq 0,01$), между факторами «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Это еще раз подтверждает наше вышеуказанное положение о том, что школьники, сожалеющие о своем прошлом, склонны верить в предопределенность будущего и невозможность на него повлиять.

На основании анализа результатов методики, корреляционных связей между факторами и теоретических положений Ф. Зимбардо о том, что типы временной ориентации «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» относятся к негативным [18], мы решили объединить учащихся с доминирующими факторами «негативное прошлое» и «фаталистическое

настоящее» в одну группу, названную «негативный тип», для удобства дальнейшего анализа и интерпретации.

Таким образом, в ходе анализа результатов, касающихся направленности временной перспективы, мы выяснили, что наиболее выраженной временной ориентацией у старшеклассников является «позитивное прошлое», типы направленности «будущее» и «гедонистическое настоящее», также выражены, но в меньшей степени. Наиболее благоприятна для старшеклассников направленность на будущее, а наиболее негативны типы направленности «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее», выражены у старшеклассников в наименьшей степени.

Далее для того, чтобы выявить характеристики восприятия старшеклассниками своего психологического времени (прошлого, настоящего, будущего), нами была использована методика «семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана О.Н. Кузнецова. Результаты исследования представлены в таблице 2.2.3.

Таблица 2.2.3.

Выраженность показателей восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) старшеклассниками (в ср.б.)

Фактор	Активность времени	Эмоц. окраска времени	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Ср. оценка факторов
Настоящее	5,72	6,03	5,81	2,28	0,58	<u>4,09</u>
Прошлое	4,06	8,03	5,56	1,46	-2,38	<u>3,27</u>
Будущее	6,84	8,36	9,83	2,63	-0,66	<u>5,40</u>

Из таблицы 2.2.3. видно, что наибольшую значимость для юношей имеет будущее, о чем свидетельствуют наиболее высокие показатели по всем факторам (средняя оценка факторов – $M_e=5,40$). Это может говорить о том, что старшеклассники возлагают определенные надежды на будущее, имеют положительные эмоциональные переживания связанные с ним, что так же подтверждается высоким баллом по фактору эмоциональной окраски ($M_e=8,36$). Так большинство учащихся считают свое будущее радостным,

ярким, цветным и светлым, но при этом, тревожным, т. е. можно сказать, что юноши ожидают от будущего благоприятных событий, но проживают о том, что их надежды не оправдаются. В некоторых современных исследованиях были получены результаты, схожие с нашими. Так, И.Р. Зайногабдинов в своей диссертационной работе пришел к выводу, что для старших подростков, будущее является наиболее актуальным и эмоционально-окрашенным периодом [17]. А О.А. Кожурова, при изучении переживания времени подростками, в своей работа отмечает, что подростки «оценивают свое личное будущее как очень радостное и тревожное» [26, с. 37].

Относительно низкий балл по фактору «структура времени» и отрицательное значение фактора «ощущаемость» говорят о том, что у учащихся могут отсутствовать конкретные представления о том, что ждет их в будущем, не выработаны четкие планы по достижению своих целей. Так, некоторым старшеклассникам будущее кажется «непонятным», многим оно представляется «далеким» и «кажущимся». В сочетании с высоким баллом по фактору «эмоциональная окраска времени», это может свидетельствовать о том, что у школьников жизненные цели весьма расплывчатые, не конкретизированные, без представлений о том, как их достичь, таким образом, больше похожие на мечты. К подобным выводам приходит в исследовании и О.А. Кожурова. Автор отмечает, что подростки не так часто задумываются о своем будущем, и «не имеют о нем более-менее четкого представления» [26, с. 35]. Также П.И. Арапова, в своем исследовании указывает на то, что с одной стороны будущее старшеклассниками переживается как жизненно-важная проблема, а с другой – школьники не умеют определять цели и четко планировать дальнейшую жизнь [4].

Высокое значение по фактору «активность времени» ($M_e=6,84$) свидетельствуют о том, что будущее кажется юношам стремительным, плотным, меняющимся, активным, наполненным событиями, то есть можно сказать, что в будущем они ждут перемен, при том, что прошлое ($M_e=4,06$) воспринимается школьниками относительно стабильным и расслабленным.

По фактору «величина времени» ($Me=8,56$) здесь также высокий балл, это возможно связано с тем, что объективно будущее у старшеклассников занимает большую часть жизни, т.е. они считают, что «все еще впереди», и будущее кажется более длительным и объемным, нежели прошлое.

Следующей по значимости является категория настоящего ($Me=4,09$). Здесь также имеются достаточно высокие, но ниже чем при оценке будущего, показатели по факторам активности ($Me=5,72$), эмоциональной окрашенности ($Me=6,03$) и величины времени ($Me=5,81$). Так, старшеклассники воспринимают свое настоящее как широкое, объемное, активное, яркое, цветное и светлое, но при этом напряженное и тревожное. В этом случае, так же как и при оценке факторов будущего времени, положительное отношение ко времени сочетается с обеспокоенностью и тревогой, что может быть вызвано увеличенными нагрузками в школе, предстоящими экзаменами.

По фактору структуры настоящего времени ($Me=2,28$), значения также не достаточно высоки, как и при оценке структуры прошлого и будущего. Однако положительные значения здесь свидетельствуют о том, что в настоящем некоторые школьники все же обладают самоорганизацией и умеют распределять время. Однако, по фактору осязаемости настоящего значения низкие ($Me=0,58$), то есть свое настоящее школьники все же представляют неосязаемым, замкнутым и кажущимся. Такое сочетание значений по факторам структуры и осязаемости настоящего времени, может быть связано с тем, что у школьников есть определенный режим дня, в связи с посещением школы и различными дополнительными занятиями, однако внутреннее чувство времени у них еще развито недостаточно и, возможно, самостоятельно организовывать свое время могут лишь немногие школьники.

По категории времени прошлого значения всех факторов наиболее низкие (средняя оценка факторов - $Me=3,26$). Это может быть связано с тем, что объективно у школьников большая часть жизни еще впереди и поэтому прошлое для них имеет меньшую значимость. Это подтверждается и более

низкими, по сравнению с будущим значением фактора «величина времени» ($M_e=5,56$). Здесь же выявлены наиболее низкие значения по фактору «активность времени» ($M_e=4,06$). В сочетании с высокими значениями фактора «эмоциональная окраска времени» ($M_e=8,03$), это может говорить о том, что старшеклассники имеют теплое эмоциональное отношение к своему прошлому, которое представляется им светлым, радостным, спокойным, но при этом пассивным, постоянным и расслабленным. Это подтверждает результаты предыдущей методики о том, что юноши скучают по своему беззаботному детству, в котором от них не требовалось активность и ответственность. Также здесь стоит отметить, что у школьников достаточно низкие значения по фактору «структура времени» ($M_e=1,46$) и отрицательные значения по фактору «ощущаемость» ($M_e=-2,38$). Это может свидетельствовать о том, что старшеклассники не могут упорядочить события, происходящие в их жизни. А тот факт, что многие школьники оценивали свое прошлое как «непонятное» и «прерывное», может говорить о том, что у них еще не сложилось ощущения непрерывности своего «Я» во времени, ощущение непрерывности жизни. Также низкие баллы «ощущаемости времени» в отношении прошлого, могут говорить о том, что юноши, под «прошлым» возможно понимали свое детство, некоторые события из которого весьма размыты в памяти, вспоминаются лишь отдельные, наиболее эмоционально окрашенные моменты, которые трудно связать в единую цепочку. Именно в связи с этим, прошлое школьникам может представляться «кажущимся», «далеким», «частным» и «неощущаемым». Аналогичные результаты, касающиеся структурированности и ощущаемости времени прошлого и настоящего, были получены О.А. Кожуровой, где подростки также воспринимали свое настоящее и прошлое как «неритмичное», «неощущаемое», «кажущееся». Автор объясняет это тем, что подростки «не так часто задумывались над событиями, которые были относительно недавно в дошкольном возрасте, и затрудняются в том, чтобы дать четкую реальную и картину» [26, с. 35].

Итак, анализ методики «семантический дифференциал времени» показал, что наибольшую значимость для старшеклассников имеет категория будущего; в целом, восприятие времени характеризуется эмоциональной окрашенностью, слабой структурированностью и ощущаемостью. Также, у юношей присутствует ориентация на беззаботное и расслабленное прошлое.

Для того, чтобы выделить и описать типы временной перспективы, нами был изначально проведен анализ различий между группами старшеклассников с разной направленностью временной перспективы по показателям характеристик восприятия времени. Расчет проводился с помощью непараметрического статистического критерия Н-Крускала-Уоллиса. Результаты представлены в таблице 2.2.4.

Таблица 2.2.4.

Различия в показателях характеристик восприятия времени между группами старшеклассников с разной направленностью временной перспективы

Группа хар-ки восприятия времени	Негативное прошлое (негативный тип)	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	$H_{эмп}$
Ак.наст	2,40	6,35	4,10	7,00	0,154
Эм.Окр. наст	-1,70	6,80	4,95	8,58	0,001***
Вел наст	2,70	6,60	6,67	5,98	0,191
Структ наст	-2,00	2,45	3,57	2,80	0,015**
Ощущ наст	0,30	-0,55	0,86	1,00	0,399
Ак пр	2,80	4,55	4,90	3,93	0,630
Эм окр. пр	1,60	8,45	5,90	10,7	0,000***
Вел пр	2,60	6,00	5,52	6,23	0,535
Структ пр	-2,20	2,20	2,57	1,68	0,059*
Ощущ пр	0,22	-1,75	-1,81	-2,90	0,534
Ак буд	6,10	4,85	7,33	7,33	0,160
Эм окр буд	5,40	7,50	8,52	9,73	0,187
Вел буд	8,20	8,40	11,00	10,4	0,270
Структ буд	1,60	1,40	4,86	2,58	0,054**
Ощущ буд	-1,00	-1,80	1,00	-0,88	0,216

Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$; Наст.- настоящее; пр-прошлое; буд.- будущее; Ак. – активность, эм.окр. – эмоциональная окраска, вел. – величина, структ. – структура, ощущ. – ощущаемость.

Из таблицы 2.2.4. видно, что различия между группами на высоком уровне значимости, выявлены по показателям эмоциональной окраски настоящего ($H_{эмп}=0,001$; $p \leq 0,01$), и прошлого времени ($H_{эмп}=0,000$; $p \leq 0,01$). Так, наиболее положительная эмоциональная окрашенность, как настоящего,

так и прошлого времени наблюдается у старшеклассников, относящихся к группам «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое», что в целом, соответствует данным типам направленности. Это также говорит о том, что учащиеся, ориентированные на «позитивное прошлое» представляют ярким и радостным не только свое прошлое, но настоящее, так же как представители группы «гедонистическое настоящее», оценивают свое прошлое довольно положительно.

Школьники с доминирующей ориентацией на будущее, оценивают свое настоящее и прошлое тоже положительно, но без чрезмерной эмоциональности. А старшеклассники с негативным типом временной ориентации имеют достаточно низкие показатели эмоциональной окраски своего психологического настоящего и прошлого, что в целом соответствует данному типу направленности. Так, школьники этой группы, в основном, оценивают свое настоящее и прошлое как грустное, серое и тревожное.

Что касается эмоциональной окраски будущего времени, можно отметить, что независимо от типа временной ориентации все школьники представляют свое будущее довольно позитивным, однако более низкие значения фактора также наблюдаются у школьников с негативным типом временной ориентации.

Статистически значимые различия между группами также выявлены по показателям структуры прошлого ($H_{эмп}=0,059$; $p\leq 0,01$), настоящего ($H_{эмп}=0,015$; $p\leq 0,01$) и будущего ($H_{эмп}=0,054$; $p\leq 0,01$). Так, наименее структурированным свое психологическое время представляют старшеклассники с негативной направленностью временной перспективы. Юношам данной группы их прошлое настоящее и будущее кажется необратимым, прерывным и непонятным. Можно сказать, что эти учащиеся в меньшей степени склонны к планированию и не обладают должными навыками организации времени, по сравнению с представителями других групп по временной ориентации.

Наиболее высокие показатели структуры времени, в частности будущего, выявлены у школьников с временной ориентацией на будущее, что в целом свойственно данному типу направленности. Так, старшеклассники данной подгруппы представляют свое психологическое время, понятным, ритмичным и непрерывным, что говорит о высокой способности к планированию, постановке целей, организации времени и еще раз подтверждает выраженность направленности на будущее.

Итак, на основании анализа различий мы можем сделать вывод лишь о том, каковы особенности структуры и эмоциональной окраски времени у старшеклассников с различными типами временной ориентации. Мы выявили, что для учащихся с направленностью временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое» характерна высокая положительная эмоциональная окраска настоящего и прошлого времени и средняя степень структурированности всех категорий времени. Для юношей с ориентацией на будущее характерна средняя степень эмоциональной окраски времени и высокие показатели структуры. Старшеклассники с негативным типом направленности временной перспективы имеют низкие показатели как эмоциональной окраски прошлого и настоящего, так и структуры всех категорий времени.

Для более подробного анализа, рассмотрим корреляционные связи между показателями направленности временной перспективы и характеристиками восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего). Расчет проводился с помощью коэффициента ранговой корреляции - γ -критерия Спирмена. В общем, по всем показателям используемых методик было обнаружено 24 значимые корреляционные связи, из них 13 положительных (прямых) и 11 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Результаты представлены на рисунке 2.2.2.

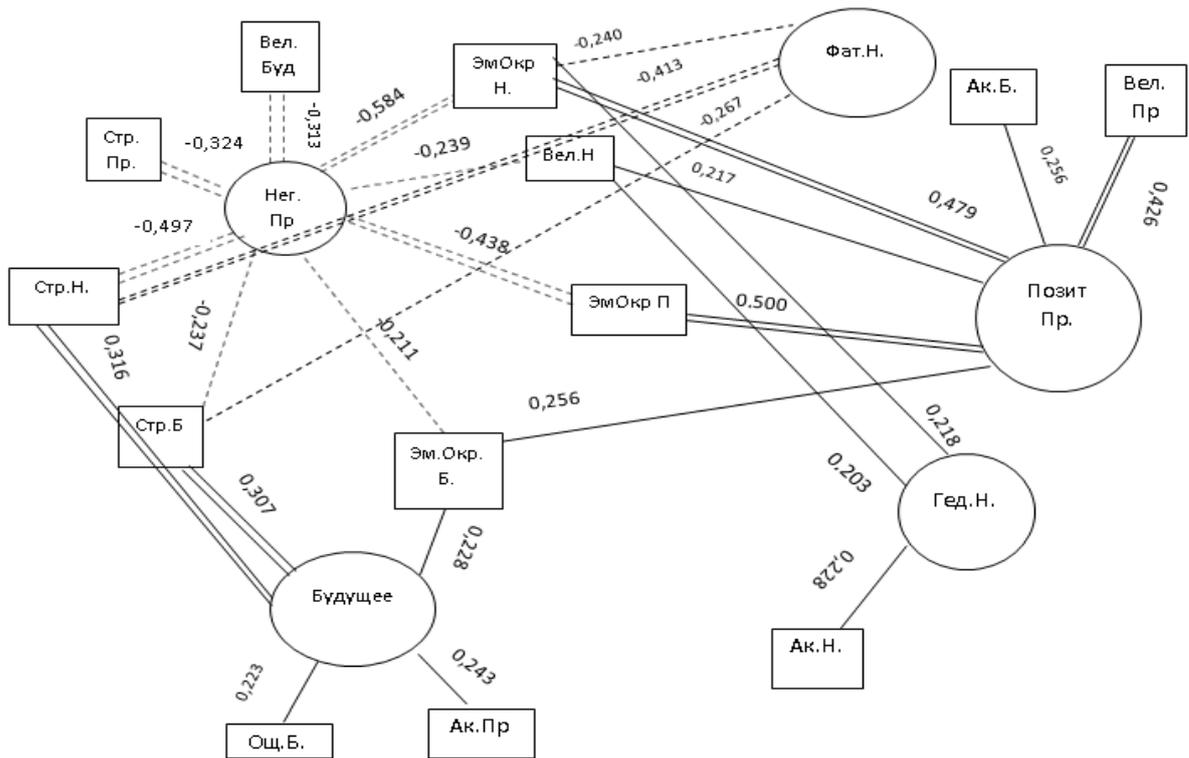


Рис.2.2.2. Корреляционная плеяда исследуемых показателей

Примечания: Нег. Пр.- негативное прошлое; Фат. Н. – фаталистическое настоящее; Позит. Пр. – позитивное прошлое; Гед. Н. – гедонистическое настоящее; Ак. – активность; Вел. – величина; Эм. Окр. – эмоциональная окраска; Стр.- структура; Ощ. – осязаемость; Пр. – прошлое; Н. – настоящее; Б. – будущее.

Из рисунка 2.2.2. видно, что наибольшее число связей установлено с фактором «негативное прошлое» и все выявленные связи отрицательные. Так, при выраженной ориентации на «негативное прошлое» старшеклассники имеют более низкие показатели структуры прошлого ($r=-0,324$; $p\leq 0,01$), настоящего ($r=-0,497$; $p\leq 0,01$) и будущего времени ($r=-0,237$; $p\leq 0,05$). Это подтверждает результаты, полученные при анализе различий, и еще раз свидетельствует о том, что учащиеся с данным типом временной ориентации имеют слабые навыки планирования и организации времени.

Аналогично, отрицательные связи были выявлены между фактором негативное прошлое и показателями эмоциональной окраски настоящего ($r=-0,584$; $p\leq 0,01$), прошлого ($r=-0,211$; $p\leq 0,01$) и будущего ($r=-0,438$; $p\leq 0,05$). Это также подтверждает наши вышеуказанные положения о том, что старшеклассники с доминирующей направленностью на негативное прошлое

воспринимают свое прошлое и настоящее в негативных тонах, при этом, многим юношам с такой направленностью их будущее также представляется серым, тревожным и печальным.

Отрицательные связи были выявлены между фактором «негативное прошлое» и показателями величины настоящего времени ($r=-0,239$; $p\leq 0,05$), и будущего времени ($r=-0,313$; $p\leq 0,01$), то есть старшеклассники с ориентацией на «негативное прошлое», воспринимают свое настоящее и будущее маленьким, узким и мгновенным. Возможно, это связано с тем, что такие юноши слишком погружены в негативные переживания по поводу своего прошлого, вследствие чего категории настоящего и будущего теряют для них свою величину и значимость.

Несколько отрицательных корреляционных связей было обнаружено с фактором «фаталистическое настоящее». Обратные связи, обнаружены между фактором «фаталистическое настоящее» и показателями структуры настоящего ($r=-0,413$; $p\leq 0,01$), и будущего времени ($r=-0,267$; $p\leq 0,05$). Это говорит о том, что старшеклассники с выраженной ориентацией на «фаталистическое настоящее», так же, как и юноши с направленностью «негативное прошлое», не имеют определенных, хорошо разработанных планов в отношении будущего, достаточно точных представления о нем, и имеют слабые навыки организации времени. Помимо того, при ориентации на «фаталистическое настоящее», учащиеся имеют негативное эмоциональное отношение к своему настоящему, которое представляется им печальным, серым и тревожным, о чем свидетельствует наличие отрицательной корреляционной связи между показателем эмоциональной окраски настоящего времени и фактором «фаталистическое настоящее» ($r=-0,240$; $p\leq 0,05$).

Большое количество положительных корреляционных связей выявлено со шкалой «позитивное прошлое». Здесь имеются прямые связи с показателями эмоциональной окраски прошлого ($r=0,500$; $p\leq 0,01$), настоящего ($r=0,479$; $p\leq 0,01$), и будущего ($r=0,256$; $p\leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что свое психологическое время школьники,

ориентированные на «позитивное прошлое», воспринимают как эмоционально положительное, радостное, яркое, цветное и светлое. Старшеклассники с данным типом направленности имеют множество приятных воспоминаний, в связи с чем, прошлое им представляется более длительным и значительным, и глубоким, что подтверждается наличием связи между фактором «позитивное прошлое» и величиной прошлого времени ($r=0,426$; $p\leq 0,01$). Юноши, ориентированные на позитивное прошлое, также имеют положительные эмоциональные переживания, связанные с их настоящим и будущим, можно сказать, что они вполне удовлетворены своим нынешним положением, а также ждут благоприятных событий от будущего, которое им также представляется ярким, радостным и светлым. Свое настоящее, как и прошлое, старшеклассники с данным типом направленности также представляют большим, длительным и глубоким (обнаружена связь между шкалой «позитивное прошлое» и показателем величины настоящего времени ($r=0,217$; $p\leq 0,05$)). В отношении величины будущего времени корреляционной связи обнаружено не было, однако существует связь с показателем активности будущего времени ($r=0,256$; $p\leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что при выраженной ориентации на «позитивное прошлое», свое будущее учащиеся представляют более стремительным, напряженным и активным. Возможно, это связано с тем, при восприятии своего настоящего и прошлого как более спокойного, стабильного и расслабленного, юноши возлагают определенные надежды на будущее, связанные с активностью и переменами. Это же и подтверждается тем, что многим старшеклассникам свое будущее представлялось тревожным, при том, что в целом, эмоциональная окраска будущего довольно положительная. При отсутствии связей с факторами структуры и осязаемости будущего времени, это может также свидетельствовать об инфантильности, поскольку такое сочетание факторов отражает установку школьников на то, что «активность стоит проявлять когда-нибудь в будущем», но при этом школьники не имеют четких планов на будущее, и в

настоящем относительно пассивны.

Что касается фактора «будущее», то здесь было также выявлено несколько положительных корреляционных связей. Так, прямые связи данного фактора были выявлены с показателями структуры настоящего ($r=0,316$; $p\leq 0,01$) и будущего времени ($r=0,307$; $p\leq 0,01$). Это еще раз подтверждает полученные в ходе сравнительного анализа результаты о том, что при выраженной ориентации на будущее юноши отличаются более высокой способностью к организации своего времени в настоящем, а также имеют разработанные планы и точные представления о событиях будущего. Это еще подтверждается наличием связи фактора «будущее» с показателем осязаемости будущего времени ($r=0,223$; $p\leq 0,05$). Так, старшеклассникам их будущее представляется достаточно реальным, близким и осязаемым, что свидетельствует о развитом чувстве времени и том, что представления о будущем у таких школьников достаточно четкие. Кроме того, учащиеся, ориентированные на будущее имеют положительное эмоциональное отношение к своему будущему, о чем свидетельствует наличие прямой связи с показателем эмоционально окраски будущего ($r=0,228$; $p\leq 0,05$). Также, интересно отметить, что при данной временной ориентации у школьников выражен показатель активности прошлого времени (выявлена положительная связь ($r=0,243$; $p\leq 0,05$)). Это говорит о том, что юноши, при направленности на будущее воспринимают и свое прошлое достаточно активным, стремительным и изменчивым, при том, что старшеклассники, ориентированные на «позитивное прошлое», как уже указывалось ранее, представляют таким свое будущее. Исходя из этого, мы можем предположить, что школьники с направленностью на будущее, достаточно активны и деятельны были в прошлом, в отличие от старшеклассников, ориентированных на позитивное прошлое, которое «откладывают свою активность на потом».

Что касается фактора «гедонистическое настоящее», то здесь обнаружены прямые корреляционные связи с показателями активности ($r=0,228$; $p\leq 0,05$), величины ($r=0,203$; $p\leq 0,05$) и эмоциональной окраски

($r=0,218$; $p\leq 0,05$) настоящего времени, что в целом, соответствует данному типу направленности, поскольку подтверждает выраженность направленности на настоящее время. Это говорит о том, что учащиеся с преобладанием данного типа временной ориентации воспринимают свое настоящее как радостное, цветное, светлое, длительное, активное и изменчивое.

Итак, в ходе анализа различий и корреляционных связей между факторами направленности временной перспективы и характеристиками восприятия психологического времени (прошлого, настоящего и будущего), мы пришли к выводу, что можно выделить следующие типы временной перспективы:

Первый тип назван «негативное прошлое» или «негативный тип». Характеризуется негативным отношением к прошлому и фатализмом в отношении будущего. В эту группу были отнесены учащиеся с доминирующими временными ориентациями на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Установлено, что старшеклассники этой группы имеют низкий уровень структуры времени, т.е. слабую способность к организации времени и планированию; негативное эмоциональное отношение ко всем категориям времени и воспринимают свое настоящее и будущее как незначительное. Данный тип временной перспективы расценивается как негативный и считается наиболее неблагоприятным.

Второй тип – «Гедонистическое настоящее». Данный тип отражает рискованное, отношение ко времени и жизни. Школьники этой группы: имеют положительное отношение к настоящему и прошлому, но при этом у них слабая ориентация на будущее и присутствует фаталистическое отношение к построению жизненного пути и ярко выраженная ориентация на настоящее время. Данный тип расценивается как позитивный, но для юношей не является благоприятным, поскольку присутствует лишь ориентация на ближайшие цели и низкая способность к планированию.

Третий тип – «Будущее». Данный тип характеризуется планированием и достижением будущих целей. Школьники положительно относятся к своему прошлому и будущему; имеют высокие показатели структуры и осязаемости настоящего и будущего времени, что говорит об умении организовывать и распределять свое время. Данный тип расценивается как позитивный и является наиболее благоприятным для старшего школьного возраста.

Четвертый тип – «Позитивное прошлое», характеризуется теплым, сентиментальным отношением к прошлому. Школьники имеют положительное эмоциональное отношение ко всем категориям времени, при этом недостаточный уровень структуры и осязаемости будущего, что говорит о слабой способности к планированию; свое настоящее и прошлое воспринимают длительным, наполненным событиями. Данный тип – позитивный, но для юношей не является благоприятным, поскольку отношение ко времени и жизненному пути несколько инфантильное, ориентация на будущее проявляется в виде мечтаний.

На втором этапе исследования группы старшеклассников поочередно сравнивались друг с другом по различным компонентам образа будущего. Данные компоненты выделены в ходе контент-анализа сочинений учащихся. Для точности качественного и количественного анализа сочинений нами была разработана модель образа будущего с опорой на теоретические положения М.Р. Гинзбурга [9] и исследования М.А. Канищевой [20].

Модель образа будущего включает в себя следующие компоненты: пространственно-временной (пространственный диапазон или жизненные планы, протяженность, структурированность); смысловой (эмоциональная окрашенность, активность личности, определенность с профессией).

В ходе контент-анализа текстов сочинений было выделено 9 групп жизненных планов, составляющих пространственный диапазон: создание семьи (семья, муж/жена, дети, семейные занятия), получение профессии (работа, интересная работа, работа по определенной специальности), получение образования (сдача ЕГЭ, поступление в вуз, окончание школы,

окончание вуза), собственная личность, взаимодействие с другими, получение удовольствия, материальные ценности, другие занятия, историческое будущее. Различия в представленности жизненных планов, между группами старшеклассников с разной временной перспективой отражены в таблице 2.2.5. Расчет проводился с помощью ϕ^* - критерия угловое преобразование Фишера.

Таблица 2.2.5.

Различия в жизненных планах между группами старшеклассников с разной временной перспективой

№	Жизненные планы	Группы, %		ϕ^* критерий Фишера	Уровень значимости
		Негатив. прошлое «негативный тип» (n=12)	Гедонист. Наст. (n=22)		
1.	Работа	8	36	1,981	p<0,05
2.	Работа по определенной специальности	17	45	1,781	p<0,05
3.	Поступление в вуз	17	45	1,781	p<0,05
4.	Окончание школы	33	5	2,235	p<0,05
5.	Получение удовольствия	42	9	2,204	p<0,05
		Негатив. прошлое «негативный тип» (n=12)	Будущее (n=21)		
1.	Работа по определенной специальности	17	57	2,407	p<0,01
2.	Получение образования	33	71	2,164	p<0,05
3.	Поступление в вуз	17	57	2,407	p<0,01
4.	Окончание университета	8	33	1,785	p<0,05
5	Собственная личность	8	33	1,785	p<0,05
6	Получение удовольствия	42	10	2,147	p<0,05
7	Материальные ценности	8	33	1,785	p<0,05
		Негатив. прошлое «негативный тип» (n=12)	Позитивное прошлое (n=41)		
1	Работа	8	32	1,865	p<0,05
2	Получение образования	33	66	2,023	p<0,05
3	Поступление в вуз	17	41	2,081	p<0,05
4	Окончание школы	33	7	2,081	p<0,05
5	Получение удовольствия	42	10	2,337	p<0,01
6	Материальные ценности	8	32	1,865	p<0,05
		Гедонист. настоящее (n=22)	Позитивное прошлое (n=41)		
1	Создание семьи	27	49	1,691	p<0,05
		Будущее (n=21)	Позитивное пр.(n=41)		
2	Окончание университета	33	12	1,923	p<0,05

Из таблицы 2.2.5. видно, что существуют значимые различия в жизненных планах, связанных с профессиональной деятельностью между группами «негативное прошлое» и «гедонистическое настоящее» (работа $\varphi=1,981$; $p<0,05$, работа по специальности $\varphi=1,781$; $p<0,05$). Так, учащиеся, ориентированные на «гедонистическое настоящее» в своих сочинениях чаще упоминали о работе или же, о работе по определенной специальности, чем старшеклассники с негативным типом направленности.

Также, между данными группами существуют различия в представленности планов, касающихся получения образования. Так, в сочинениях учащихся с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее» чаще встречаются высказывания о поступлении в вуз ($\varphi=1,781$; $p<0,05$), кроме того у школьников данной группы встречались высказывания, касающиеся обучения в вузе, нахождения там новых друзей. У школьников группы «негативное прошлое», высказывания, касающиеся вуза, встречаются гораздо реже. Чаще встречаются высказывания об окончании школы ($\varphi=2,235$; $p<0,05$), и других школьных занятиях, н-р: «написать пробник», «перейду в 11 класс». Высказывания, касающиеся сдачи ЕГЭ или «экзамена в конце школы», встречались в равной степени у учащихся обеих групп (см. приложение 2).

Кроме того, учащиеся с негативным типом временной перспективы в большей степени ориентированы на получение удовольствия в будущем ($\varphi=2,204$; $p<0,05$), чем юноши из группы «гедонистическое настоящее». Так, старшеклассники с типом «негативное прошлое» в своих работах употребляли высказывания о жизни в свое удовольствие, о желании быть счастливым и радоваться жизни, встречались следующие выражения: «в будущем хочу жить в свое удовольствие, без проблем и забот», «буду счастливо жить и не отказывать себе в удовольствиях». Возможно, такие желания школьников с данным типом временной перспективы, являются компенсацией за негативные события прошлого, о которых они часто с сожалением вспоминают. Такие юноши получали мало радости от жизни в

прошлом, поэтому отличаются завышенным стремлением получать ее в будущем. Здесь же следует отметить, что различия в планах, касающихся получения удовольствия, существуют не только между группами учащихся с типом «негативное прошлое» и «гедонистическое настоящее». Данные планы представлены у большего числа школьников с типом «негативное прошлое», в сравнении с группами школьников всех типов временной перспективы (будущее ($\varphi=2,147$; $p<0,05$), позитивное прошлое ($\varphi=2,337$; $p<0,01$)). Это еще раз подтверждает вышеуказанные положения о том, что в представлениях о будущем у старшеклассников с негативным типом временной перспективы, преобладает стремление к получению радости и удовольствия.

Планы, касающиеся профессиональной деятельности, также представлены в меньшей степени у школьников группы «негативное прошлое», в сравнении с остальными группами. Так, существуют значимые различия, в представленности высказываний о «работе по определенной специальности» между группами учащихся «будущее» и «негативное прошлое» ($\varphi=2,407$; $p<0,01$). Школьники, ориентированные на будущее, более подробно описывали планы, касающиеся профессиональной деятельности, и, следовательно, чаще упоминали о работе по какой-либо конкретной специальности. Существуют также различия ($\varphi=1,865$; $p<0,05$) по представленности в сочинениях высказываний о «работе», между группами учащихся, ориентированных на «позитивное прошлое» и «негативное прошлое». Школьники группы «позитивное прошлое» чаще в своих сочинениях упоминали слово «работа». Встречались такие высказывания как: «интересная работа», «любимая работа», «работа по душе».

Между группами «негативное прошлое» и «будущее», существуют также различия в планах связанных с получением образования ($\varphi=2,164$; $p<0,05$). Так, учащиеся с ориентацией на «будущее» чаще упоминали о поступлении в вуз ($\varphi=2,407$; $p<0,01$), об окончании вуза ($\varphi=1,785$; $p<0,05$). Также в работах таких школьников встречались высказывания о хорошей учебе в университете, о поступлении в конкретный вуз, о получении одного

или нескольких высших образований, а научной деятельности в конкретной сфере. У старшеклассников с негативным типом временной перспективы, как указывалось ранее, чаще встречались мотивы, связанные со школьными видами деятельности.

Различия в планах, касающихся получения образования ($\varphi=2,023$; $p<0,05$) и высказываниях о поступлении в вуз ($\varphi=2,081$; $p<0,05$), также выявлены между группами «негативное прошлое» и «позитивное прошлое». У учащихся с типом «позитивное прошлое», мотивы, связанные с данными жизненными планами представлены в сочинениях чаще, чем у школьников с негативным типом временной перспективы, у которых преобладают мотивы, связанные со школой и «окончанием школы» ($\varphi=2,081$; $p<0,05$).

Школьники с типом временной перспективы «негативное прошлое», в меньшей степени ориентированы на получение материальных ценностей, нежели учащиеся групп «будущее» ($\varphi=1,785$; $p<0,05$) и «позитивное прошлое» ($\varphi=1,865$; $p<0,05$). Это связано с тем, что планы, касающиеся материальных ценностей, таких как покупка машины, квартиры/дома, материальная обеспеченность, высокая зарплата, связаны со сферой профессиональной деятельности и карьеры, что в малой степени представлено в образе будущего у школьников с данным типом временной перспективы.

Между группами учащихся с типом временной перспективы «будущее» и «негативное прошлое», существуют также различия в представленности жизненных планов, касающихся собственной личности ($\varphi=1,785$; $p<0,05$). Старшеклассники с ориентацией на будущее в большей мере стремятся к саморазвитию и самосовершенствованию, о чем свидетельствуют их высказывания: «развивать свой ум и практические навыки», «буду много времени уделять саморазвитию, чтобы достигать своих целей», «буду развивать свои положительные качества». В целом мотивы саморазвития характерны школьникам, с направленностью на будущее.

Также из таблицы 2.2.5. видно, что выявлены различия, касающиеся создания семьи ($\varphi=1,691$; $p<0,05$), между группами учащихся «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое». У старшеклассников, ориентированных на позитивное прошлое в сочинениях встречалось большее количество высказываний о семье, свадьбе, детях, и различных семейных делах, у школьников же с ориентацией на «гедонистическое настоящее» больше представлены планы, связанные со сдачей экзаменов и профессиональной деятельностью (см. приложение 2), нежели с созданием семьи.

Выявлены различия, в представленности высказываний об окончании вуза, между группами учащихся с типом временной перспективы «будущее» и «позитивное прошлое» ($\varphi=1,923$; $p<0,05$). Школьники, с типом «будущее», более часто упоминают об окончании вуза, в их сочинениях это событие представлено как определенный этап перехода от обучения к профессиональной деятельности. Это связано с тем, что при данном типе временной ориентации старшеклассники имеют высокие показатели структурированности времени, что говорит о более точных и разработанных жизненных планах.

Итак, в ходе анализа различий в жизненных планах, между группами старшеклассников с разной временной перспективой, мы выявили, у юношей групп «гедонистическое настоящее», «будущее» и «позитивное прошлое», достаточно представлены все категории жизненных планов (см. приложение 2), и между собой данные группы имеют малое количество различий.

У учащихся группы негативное прошлое, количество жизненных планов ограничено, преобладает ориентация на ближайшие цели, школьные виды деятельности и получение удовольствия в будущем. Такие особенности жизненных планов могут быть связаны со слабой структурированности будущего, фаталистическими установками в его отношении и чрезмерной погруженностью в негативные переживания по поводу прошлого, присущие данному типу временной перспективы.

По таким группам жизненных планов как: взаимодействие с другими, другие занятия и историческое будущее различий между группами выявлено не было, данные категории жизненных планов представлены в равной степени у всех учащихся. Это дает нам основанием полагать, что представленность указанных планов не связана с особенностями временной перспективы, а скорее зависит от индивидуального жизненного опыта, или личностных особенностей конкретных старшеклассников. Здесь следует особо отметить, что большое количество учащихся (см. приложение 2) упоминало о сдаче ЕГЭ и о своей обеспокоенности данным вопросом.

Следующей характеристикой пространственно-временного компонента, является протяженность, как показатель того, насколько отдаленные во времени события могут планировать старшеклассники. В ходе анализа сочинений учащихся выявлено, что по отдаленности во времени их жизненные планы относятся к следующим временным промежуткам: до 2-х лет, до 5-ти лет, до 10-ти лет, до 30-ти лет, более 30-ти лет. Результаты отражены на рисунке 2.2.3. Значимость различий выявлялась с помощью с помощью ϕ^* - критерия угловое преобразование Фишера.

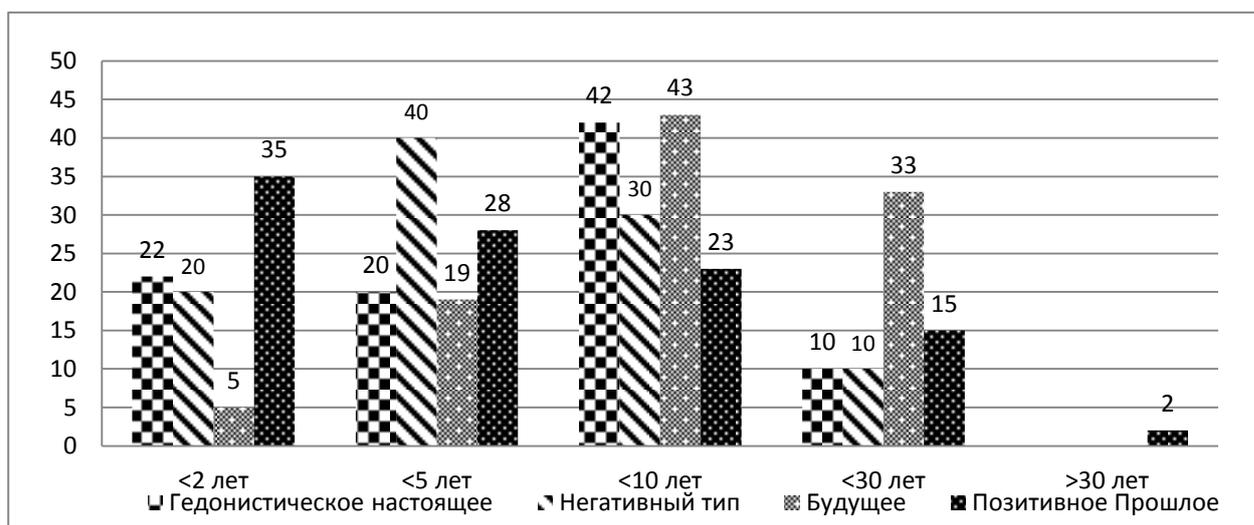


Рисунок 2.2.3. Распределение по показателю протяженности образа будущего в группах старшеклассников с разной временной перспективой (в %).

Из рисунка 2.2.3. видно, что большое количество школьников из группы «позитивное прошлое» (35%), в большей степени ориентировано на ближайшие цели (до 2-х лет). Статистический анализ полученных данных

показал, что существуют значимые различия ($\varphi=3$; $p<0,01$) в представленности жизненных планов, относящихся к периоду до 2-х лет, между группами учащихся с типами временной перспективы «будущее» и «позитивное прошлое». Это может быть связано с тем, что большинство респондентов из группы «позитивное прошлое», это учащиеся 11-х классов, жизненные планы которых чаще всего ограничиваются сдачей ЕГЭ и поступлением в вуз, что и относится к временному диапазону до 2-х лет. Среди старшеклассников с типом временной перспективы «будущее» всего 5% учащихся ограничиваются ближайшими жизненными планами, остальные школьники планируют свою жизнь на более отдаленный период.

Между этими же группами учащихся, обнаружены значимые различия по представленности планов, относящихся к временному диапазону до 10-ти лет ($\varphi=1,684$; $p<0,05$). У большего количества учащихся группы «будущее» (43%), именно этот промежуток времени более всего наполнен событиями. Это связано с тем, что у этих старшеклассников большинство жизненных планов относятся к моменту начала профессиональной деятельности, создания семьи. Многие юноши, с данным типом временной перспективы, планируют получению второго высшего образования, некоторые – обучение в аспирантуре, что также относится к временному промежутку до 10-ти лет. Среди старшеклассников группы «позитивное прошлое», меньшее число учащихся имеют планы, входящие в данный промежуток времени (23%). В основном, у таких учащихся жизненные планы касаются сферы семейной жизни (создание семьи, рождение ребенка), а также с началом профессиональной деятельности.

Также, статистический анализ показал, что жизненные планы, выстроенные на временной период до 30 лет, имеют по большей части старшеклассники, ориентированные на будущее (33%). Жизненные планы этих учащихся, в основном, хорошо структурированы и относятся к сфере профессиональной деятельности, карьерного роста, материального благосостояния. У школьников встречались такие фразы, как: «буду работать

по своей специальности, добьюсь в этом больших высот и обеспечу себе и своей семье достойную жизнь», «окончу медицинский вуз, потом ординатуру, буду работать врачом и одновременно писать диссертацию. В дальнейшем планирую, стать доктором медицинских наук», «к 40 годам у меня будет своя фирма, которая будет приносить доход».

Так, по данному показателю имеются статистически значимые различия между группами «будущее» и «негативное прошлое» (негативной тип) ($\varphi=1,785$, $p<0,05$). Среди школьников с негативным типом временной перспективы всего 10% имеют планы, связанные с данным промежутком времени. В основном, у таких старшеклассников их жизненные планы относятся к периоду до 5-ти лет (40%), эти планы в основном связаны с поиском новых друзей в вузе, путешествиями и получением удовольствия от жизни и относятся к жизненному периоду после окончания школы, но до создания семьи и начала профессиональной деятельности. Существуют различия по этому показателю (период до 5 лет) между группами учащихся с ориентацией на «негативное прошлое» и на «будущее» ($\varphi=2,022$, $p<0,05$).

Среди школьников группы «гедонистическое настоящее», также меньше процент (10%), имеет планы, связанные с периодом до 30 лет (существуют различия между группами гедонистическое настоящее и будущее. $\varphi=1,785$, $p<0,05$). В основном, жизненные планы таких школьников, разработанные на 10 лет вперед (42%), поскольку эти планы в основном связаны с началом профессиональной деятельности.

По этому же показателю (период до 30 лет) выявлены различия между группами «будущее» и «позитивное прошлое» ($\varphi = 1,662$, $p<0,05$). Среди школьников с типом временной перспективы «позитивное прошлое», малый процент (15%) планирует свою жизнь более чем на 10 лет вперед. Как уже указывалось выше, большинство таких школьников ориентированы на ближайшие цели.

Итак, анализ показателей протяженности, как характеристики пространственно-временного компонента образа будущего показал, что на более отдаленный временной период планируют свою жизнь учащиеся с

типом временной перспективы «будущее», а наименьшая протяженность образа будущего наблюдается среди учащихся ориентированных на «позитивное прошлое». Школьники с негативным типом временной перспективы также не планируют события на отдаленные срок, а протяженность образа будущего в группе учащихся со временной перспективой «гедонистическое настоящее» имеет средние показатели.

Далее рассмотрим результаты анализа следующей характеристики пространственно-временного компонента образа будущего – структурированности.

Под структурированностью мы понимаем определенную организованность жизненных планов, последовательность этапов жизненного пути.

Нами были выделено 3 уровня структурированности образа будущего:

1. Структурированный – характеризуется наличием 4-5-ти и более категорий жизненных планов и их последовательным расположением (Н-р: «окончу школу – поступлю в вуз – устроюсь на работу/заведу семью – буду работать и воспитывать детей»).

2. Среднеструктурированный – характеризуется наличием 3-х и более категорий жизненных планов, с допущением небольшого нарушения их последовательности (Н-р: «добьюсь успехов в профессии – заведу семью, еще мне нужно окончить школу и сдать ЕГЭ»)

3. Неструктурированный – характеризуется наличием 2-х и менее категорий жизненных планов, или же хаотичное расположение большего числа жизненных планов как перечисление, не имеющее определенной последовательности (Н-р: «нужно как-то закончить школу и сдать ЕГЭ, а я очень переживаю по этому поводу»).

Результаты, свидетельствующие о наличие того или иного уровня структурированности образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой представлены на рисунке 2.2.4. Математическая

обработка проводилась с помощью с помощью φ^* - критерия угловое преобразование Фишера.

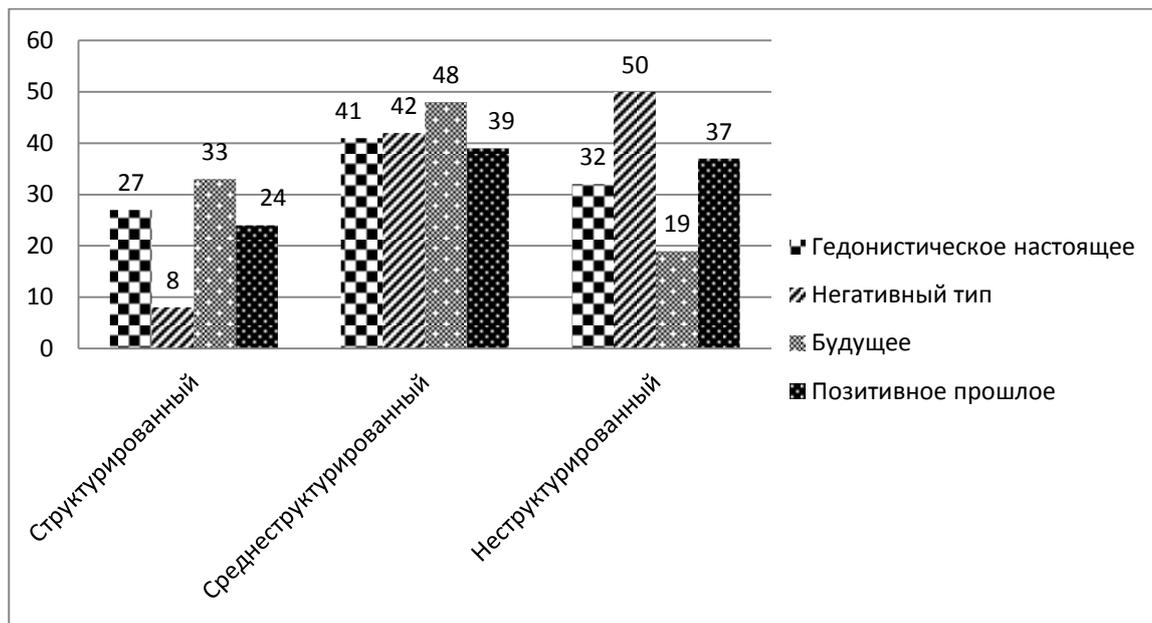


Рисунок 2.2.4. Распределение по показателю структурированности образа будущего в группах старшеклассников с разной временной перспективой (%)

Из рисунка 2.2.4. видно, что образ будущего у учащихся, с типом временной перспективы будущее (33%) более структурирован, чем старшеклассников с негативным типом (8%). Так, существуют статистические различия между данными группами старшеклассников по данному показателю ($\varphi = 1,849$, $p < 0,05$). Старшеклассники с типом временной перспективы «будущее» имеют большое количество жизненных планов, в различных сферах, данные планы расположены последовательно и организованно. Чаще всего учащиеся с типом временной перспективы «будущее», начинали описание своего будущего с момента окончания школы и заканчивали планами, касающимися семейной жизни, карьеры или образования в зрелом возрасте. Среди учащихся с негативным типом временной перспективы лишь 8% имеет структурированный образ будущего, а у большинства школьников образ будущего не структурирован (50%). Существует также значимые различия по показателю неструктурированного образа будущего между старшеклассниками группы «будущее» и «негативный тип» ($\varphi = 1,785$, $p < 0,05$). Половина школьников с негативным

типом временной перспективы в своих работах описывали один жизненный этап, в основном это был либо период окончания школы и сдачи экзаменов, либо период после выпуска из школы и начало студенчества. Так, большое количество работ таких старшеклассников содержало описание переживаний по поводу сдачи ЕГЭ и вступительных экзаменов, поступления в вуз, а другие школьники описывали период после окончания школы, который им представляется более интересным, чем настоящее, некоторые учащиеся также писали о надеждах на счастливую жизнь в будущем и получении удовольствия.

Среди школьников с типами временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое», наибольшее число респондентов имеют среднеструктурированный тип временной перспективы. Возможно, это связано с небольшой протяженностью образа будущего, вследствие чего описания будущего у многих школьников этих групп заканчивалось на моменте начала профессиональной деятельности или обучения в вузе. Или же наоборот, школьники упускали из внимания некоторые жизненные этапы, на пример, после описания периода окончания школы, сразу писали об успехах в профессиональной деятельности.

Итак, при изучении структурированности образа будущего старшеклассников мы выявили, что относительно более структурированный образ будущего у юношей с типом временной перспективы «будущее». У учащихся с типами временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое» – образ будущего в основном имеет среднюю структурированность, а у школьников с негативным типом временной перспективы образ будущего имеет наименьшую степень структурированности.

Далее перейдем к анализу смыслового компонента образа будущего, который характеризуется такими показателями как: эмоциональная окрашенность, активность личности и определенность с профессией.

Рассмотрим показатели эмоциональной окрашенности образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой. Результаты представлены на рисунке 2.2.5. Значимость различий между группами выявлялась с помощью с помощью χ^2 - критерия угловое преобразование Фишера.

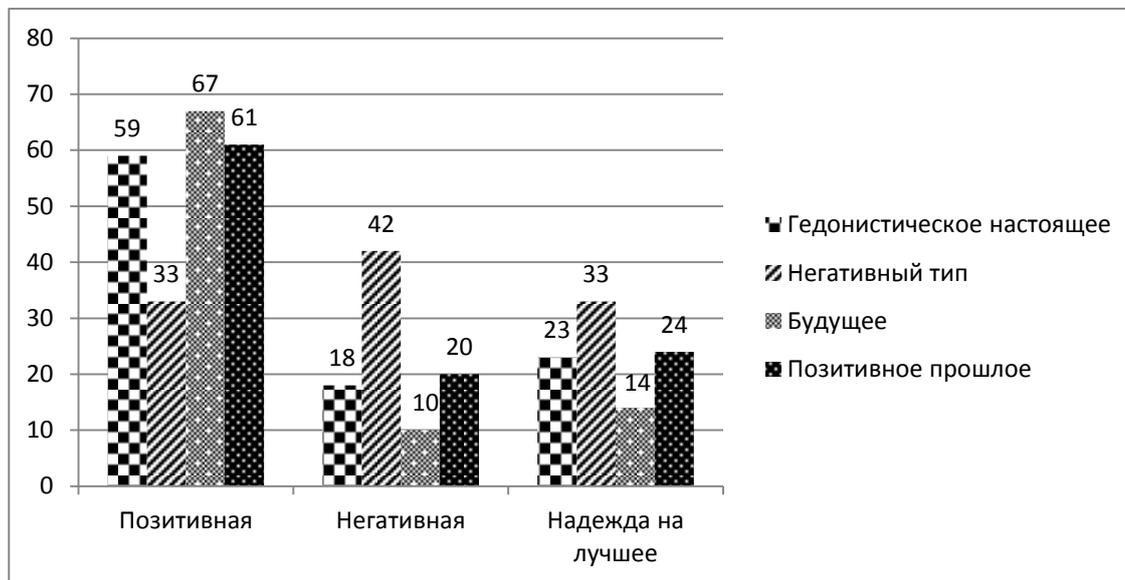


Рисунок 2.2.5. Распределение по показателю эмоциональной окрашенности образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой (в %)

Из рисунка 2.2.5 видно, что в целом, большинство школьников имеют позитивный образ будущего. Так, учащиеся в своих сочинениях писали о счастливой жизни, об успехах учебной и профессиональной деятельности. Свое будущее многие учащиеся описывали как: «светлое», «интересное», «наполненное радостными событиями». Однако среди учащихся с негативным типом временной перспективы, относительно малый процент (33%) представляет свое будущее позитивным. Существуют статистически значимые различия по показателю позитивной эмоциональной окрашенности между группами учащихся с «негативным типом» временной перспективы и группой «будущее» ($\chi^2 = 1,882, p < 0,05$), также группами «негативный тип» и «гедонистическое настоящее» ($\chi^2 = 1,715, p < 0,05$). Больше число учащихся группы «негативный тип» (42%), представляют свое будущее в негативных тонах. Так, многие учащиеся в своих сочинениях описывают будущее как: «туманное», «пугающее», пишут о том, что будущее вызывает у них страх и

тревогу, высказываются по поводу своих опасений о том, что будущее может сложиться не так как они хотят. Здесь же стоит отметить, что треть учащихся (33%) с негативным типом временной перспективы все же имеет надежды на счастливое будущее или желания, связанные с ним. Так, юноши писали: «Я надеюсь, что моя жизнь сложится счастливо, и я буду жить в свое удовольствие, но боюсь, все сложится иначе», «Невозможно предугадать, как повернется жизнь, но я всё-таки хочу успешно сдать ЕГЭ и поступить куда мечтаю». Здесь же стоит отметить, что обеспокоенность предстоящими экзаменами описывалась и у старшеклассников с другими типами временной перспективы, встречались такие фразы как: «...если я не сдам ЕГЭ, мое будущее полетит на дно Марианской впадины», «Когда я думаю о своем будущем, я впадаю в истерику. Мне предстоит ЕГЭ...». Среди школьников, с ориентацией на будущее, наименьшее число респондентов (10 %) имеет негативные представления о будущем, существуют значимые различия между данной группой учащихся и старшеклассниками с «негативным типом» временной перспективы ($\varphi = 1,715$, $p < 0,05$). Это еще раз подтверждает тот факт, что наиболее благоприятным для старшеклассника является тип временной перспективы «будущее», а тип «негативное прошлое» или «негативный», является наименее благоприятным.

Таким образом, анализ данных показал, что у старшеклассников с негативным типом временной перспективы образ будущего характеризуется более негативной эмоциональной окрашенностью и надеждой на лучшее, у учащихся с другими типами временной перспективы образ будущего имеет положительную эмоциональную окраску.

Здесь же стоит отметить, что подобные результаты были получены Л.П. Караваевой, которая изучала представления о будущем у людей с разной временной перспективой в период середины жизни. В данном исследовании указано, что у респондентов со сбалансированной временной перспективой, представления о будущем более позитивные, присутствует удовлетворенность своей жизнью и собой [21].

Следующая, выделенная нами характеристика смыслового компонента образа будущего – активность личности. В отношении данной характеристики нами было выделено 3 показателя: 1. Достижение успеха – отражает оптимистические представления школьников о беспрепятственном достижении успеха и жизненных благ, установку на то, что «все в моих руках, и я обязательно добьюсь высот». Этот показатель может также отражать амбиции старшеклассников в конкретных сферах, и, в некоторой степени может свидетельствовать об инфантильности.

2. Преодоление препятствий – отражает более реалистичные и зрелые представления юношей о построении жизненного пути, поскольку здесь учитывается наличие трудностей на пути достижения целей. Этот показатель отражает целеустремленность установку учащихся, на то, чтобы добиться «своих целей, несмотря на трудности».

3. Фаталистическая позиция – характеризуется наименее активной жизненной позицией. Отражает установку учащихся на то, что «нет смысла что-то планировать, все решает судьба».

Рассмотрим различия по данным показателям между группами старшеклассников с разной временной перспективой. Расчет проводился с помощью φ^* – критерия угловое преобразование Фишера. Результаты представлены в таблице 2.2.5.

Таблица 2.2.5.

Различия в показателях активности личности между группами старшекласников с разной временной перспективой

Характеристика активности личности	Группы, %		Ф * критерий Фишера	Уровень значимости
	Негативное прошлое «негативный тип» (n=12)	Гедонистич. настоящее (n=22)		
Достижение успеха	8	32	1,711	p<0,05
Преодоление препятствий	42	5	2,72	p<0,01
Фаталистическая позиция	33	9	1,719	p<0,05
	Негативное прошлое «негативный тип» (n=12)	Будущее (n=21)		
Фаталистическая позиция	33	10	1,666	p<0,05
	Негативное прошлое «негативный тип» (n=12)	Позитивное прошлое (n=41)		
Преодоление препятствий	42	10	2,337	p<0,01
Фаталистическая позиция	33	7	2,081	p<0,05
	Гедонистическое настоящее (n=22)	Будущее (n=21)		
Преодоление препятствий	5	29	2,298	p<0,05
	Будущее (n=21)	Позитивное прошлое (n=41)		
Преодоление препятствий	29	10	1,833	p<0,05

Из таблицы 2.2.5. видно, что обнаружены статистически значимые различия между группами старшекласников с типом временной перспективы «негативное прошлое» и «гедонистическое настоящее» по всем показателям активности личности. Так, среди учащихся группы «гедонистическое настоящее» большее число респондентов нацелены на «достижение успеха» (32 %) (существуют различия между группами $\varphi=1,711$; $p<0,01$). Такие школьники считают, что легко могут достичь успехов и своих целей, прилагая минимум усилий. В сочинениях юноши писали, что обязательно добьются высот в карьере, но при этом у них могли отсутствовать жизненные планы, связанные с получением образования и профессионализацией. Можно сказать, что у таких школьников есть цели, но пути их достижения не продуманы. Это также подтверждается тем, что показатель «преодоление препятствий» представлен у малого количества

школьников этой группы (5%). Существуют различия по данному показателю между группами «гедонистическое настоящее» и «негативное прошлое» ($\varphi = 2,72$; $p < 0,01$), «гедонистическое настоящее» и «будущее» ($\varphi = 2,298$; $p < 0,05$). Так, школьники с направленностью на «негативное прошлое» и «будущее» в большей степени ориентированы на преодоление препятствий и готовы упорно трудиться для достижения благополучия в будущем. Старшеклассники с типом временной перспективы «позитивное прошлое», также в меньшей части ориентированы на преодоление препятствий, чем респонденты группы «будущее» ($\varphi = 1,833$; $p < 0,05$) и «негативное прошлое» ($\varphi = 2,337$; $p < 0,01$). Исходя из этого, можно предварительно сделать вывод о том, что при временной перспективе негативного типа и при ориентации на будущее, старшеклассники отличаются большей целеустремленностью, реализмом и более активной жизненной позицией. Однако, учащиеся с типом временной перспективы «будущее» ориентированы в основном на преодоление препятствий и достижение успеха, а школьники с негативным типом временной перспективы имеют фаталистические установки в отношении будущего. По показателю «фаталистическая позиция» существуют статистические различия между группой старшеклассников с «негативным типом» временной перспективы и группами учащихся с остальными ее типами (гедонистическое настоящее ($\varphi = 1,719$; $p < 0,05$), будущее ($\varphi = 2,337$; $p < 0,01$), позитивное прошлое ($\varphi = 2,081$; $p < 0,05$)).

Таким образом, можно сказать, что юноши группы «будущее», отличаются большей активностью и оптимизмом в построении планов на будущее, а школьники с типом временной перспективы «негативное прошлое», имеют хоть и достаточно реалистичные, но при этом более пессимистические установки в отношении будущего. Однако обе эти группы старшеклассников, отличаются от школьников с типами «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое», более активной позицией и большим реализмом. При типах временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое», старшеклассники отличаются большей ориентацией на беспрепятственное достижение высоких успехов, что может

свидетельствовать об инфантильности некоторых старшеклассников данных групп.

Далее рассмотрим данные, касающиеся определенности с профессией у старшеклассников с разной временной перспективой (рис. 2.2.6). Значимость различий между группами выявлялась с помощью с помощью χ^2 - критерия угловое преобразование Фишера.

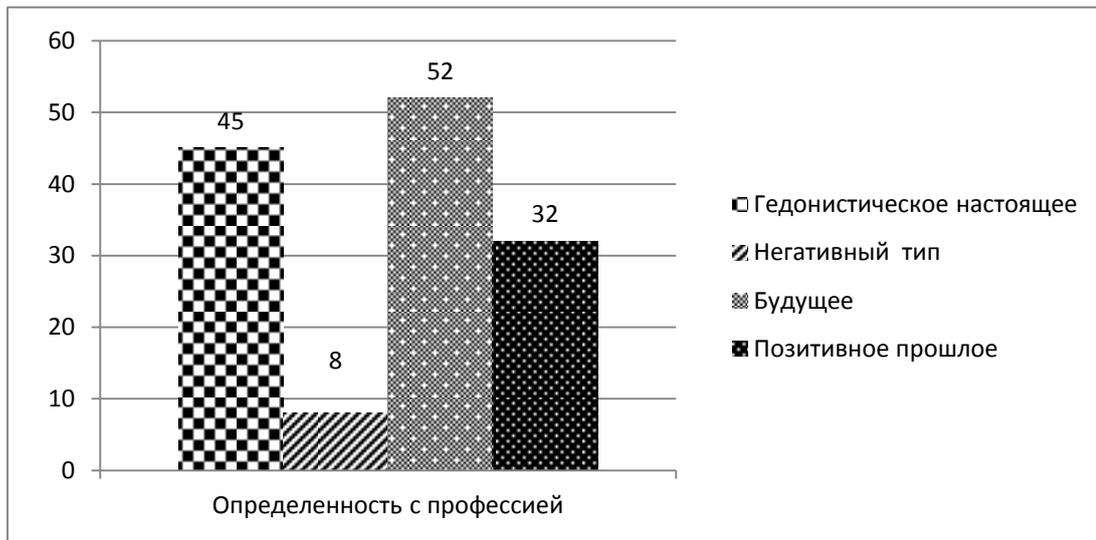


Рисунок 2.2.6. Распределение по показателю определенности с профессией в группах старшеклассников с разной временной перспективой (в %).

Из рисунка 2.2.6. видно, что среди школьников, ориентированных на будущее, относительно большой процент учащихся (52%) определился с профессией. Так, в ходе статистического анализа были обнаружены значимые различия по данному показателю между группами «будущее» и «позитивное прошлое» ($\chi^2 = 1,707$, $p < 0,01$), и группами «будущее» и «негативный тип» ($\chi^2 = 2,86$, $p < 0,01$). В группе учащихся с типом «позитивное прошлое», определилась с профессией всего третья часть старшеклассников (32%). Однако, наименьший процент определившихся выявлен в группе с «негативным типом» временной перспективы, здесь определились с профессией 8% учащихся. Обнаружены также различия между группами «негативное прошлое» и «гедонистическое настоящее» ($\chi^2 = 2,5$, $p < 0,01$). В

группе с ориентацией на «гедонистическое настоящее» с профессией определилось большее количество учащихся.

Таким образом, было установлено, что число учащихся, определившихся с профессией более велико в группах с временной перспективой «будущее» и «гедонистическое настоящее», а в группе учащихся с «негативным типом», большинство респондентов не определились с профессией.

Итак, в ходе изучения особенностей образа будущего старшеклассников с разной временной перспективой, мы пришли к выводу, что гипотеза нашего исследования о том, что существуют различия в характеристиках образа будущего старшеклассников в зависимости от типа временной перспективы, подтвердилось.

Действительно, для старшеклассников с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее», характерна средняя структурированность и протяженность образа будущего, его положительная эмоциональная окрашенность и ориентация на «достижение успеха».

Учащимся с типом временной перспективы «негативное прошлое» («негативный тип») свойственна неструктурированность, средняя протяженность, негативная эмоциональная окрашенность образа будущего, ориентация на «преодоление препятствия» и «фаталистическая позиция».

Для старшеклассников, с типом временной перспективы «будущее», характерна большая протяженность, структурированность и положительная эмоциональная окрашенность образа будущего, и ориентация на «преодоление препятствий».

Для учащихся с типом временной перспективы «позитивное прошлое», характерна средняя структурированность, низкая протяженность, положительная эмоциональная окраска образа будущего и ориентация на «достижение успеха».

2.3. Коррекционно-развивающая программа для старшеклассников «Мой жизненный путь»

В ходе нашего исследования выявлено, что малое количество старшеклассников имеют благоприятный для данного возраста тип временной перспективы (21%), а именно направленность на будущее, что могло быть вызвано недостаточно четкими или негативными представлениями учащихся о своем будущем, неопределенностью с профессией.

Для формирования позитивного, структурированного и реалистичного образа будущего и временной перспективы нами была разработана коррекционно-развивающая программа, включающая в себя комплекс тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков целеполагания, планирования и организации времени. Включены упражнения, направленные на профессиональное самоопределение учащихся.

Также, в программу вошли упражнения направленные на предупреждение и профилактику предэкзаменационного стресса, поскольку исследование показало, что старшеклассники, в основном учащиеся 11-х классов, слишком обеспокоены проблемой сдачи ЕГЭ, что ограничивает их жизненные планы и делает образ будущего более негативным и менее протяженным.

Программа тренинговых занятий «Мой жизненный путь»

Пояснительная записка. В старшем школьном возрасте особенно важна сформированность временной перспективы будущего, поскольку юноша находится на этапе выбора и построения жизненного пути. Развитость временной перспективы будущего имеет взаимосвязь со способностью к целеполаганию, а также с профессиональным самоопределением, поскольку в образе будущего отражены основные ценности, смыслы и цели личности. Еще одним важным аспектом в этом отношении является развитие способности к планированию и организации

времени. Это обеспечить структурированность и реалистичность образа будущего, позволит продумать средства и способы достижения целей, ресурсы. Сформированность навыков организации времени позволит старшекласснику структурировать, организовать свою деятельность по достижению целей, а так же справиться с нехваткой времени, возникающей вследствие перегруженности учебной. Таким образом, главной целевой аудиторией для проведения данного тренинга будут являться учащиеся 10-11 классов.

Цель программы: развитие временной перспективы и образа будущего.

Задачи:

1. Развитие способности к целеполаганию
2. Развитие способности к планированию и достижению целей
3. Развитие мотивации достижений
4. Формирование позитивного образа будущего
5. Развитие чувства времени
6. Формирование навыков организации времени
7. Профилактика предэкзаменационного стресса

Целевая группа: Учащиеся 10-11 классов школы; также, возможно применять для юношей и молодых людей, в возрасте от 15 до 30 лет

Требования к помещению: занятия проводятся в помещении с площадью, достаточной для проведения динамических упражнений.

Организация занятий: программа предусматривает 10 занятий, продолжительность каждого занятия два академических часа.

Занятие № 1

Цель занятия: формирование доброжелательной обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Материалы к занятию: лист ватмана, маркер.

Ход занятия:

1. Знакомство с целями тренинга. – 15 мин.

2. Выработка правил поведения на занятиях. – 10 мин.
 3. Упражнение «Молчанка-говорилка». – 10 мин.
 4. Упражнение «Установление дистанции». – 15 мин.
 5. Упражнение «Дружеская рука». – 15 мин.
 5. Упражнение «Говорящие руки» – 20 мин.
 6. Рефлексия. – 5-7 мин.
- (Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 2

Цель занятия: Помощь старшеклассникам в раскрытии своих сильных сторон, внутренних ресурсов. Оказание психологической поддержки.

Материалы к занятию: бумага, ручка, резиновый мяч.

Ход занятия:

- Упражнение 1. Разминка «Что нового?» – 10 мин.
 - Упражнение 2. «Каким я себя ощущаю?» – 5 мин.
 - Упражнение 3. «Кто я? Какой я?» – 20 мин
 - Упражнение 4. «Точка опоры» – 20 мин
 - Упражнение 5. «Сильные стороны» – 10 мин.
 - Упражнение 6. «Проективный рисунок» – 20 мин.
- Рефлексия – 5 мин.
- (Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 3

Цель занятия: Помочь старшеклассникам ответить на вопрос «Чего я хочу?», научить формулировать свои цели, делать их действенными. Подвести учащихся к осознанию того, что «жизнь не была потрачена впустую», развить веру в собственные возможности, для достижения последующих целей.

Материалы к занятию: бумага, ручка.

Ход занятия:

Упражнение 1. Разминка «Импульс по кругу». – 7 мин.

Упражнение 2. «Мои успехи и стремления». – 30 мин.

Упражнение 3. «Близкие и далекие цели». – 15 мин.

Упражнение 4. «Наиболее важные цели». – 15 мин.

Упражнение 5. «Человек, достигший цели». – 15 мин.

Упражнение 6. «Мой успех». – 15 мин.

Рефлексия занятия. – 5-7 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 4

Цель занятия: Подвести старшеклассников к осознанию временных промежутков своей жизни; создать условия для проживания своего прошлого, настоящего и будущего; развивать способности к целеполаганию.

Материалы к занятию: мел, доска, образцы стрелок, листы бумаги, простые карандаши

Ход занятия:

Упражнение 1. Разминка «Фраза по кругу». – 10 мин.

Упражнение 2. «Стрела жизни». – 15 мин.

Упражнение 3. «События жизни». – 25 мин.

Упражнение 4. «Кино». – 20 мин.

Упражнение 5. Релаксация. – 7 мин.

Рефлексия. – 10 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 5

Цель занятия: Помочь старшеклассникам в построении жизненных планов, касающихся разных сфер жизни. Помочь осознать отличия мечты от планов, и таким образом перейти к более реалистичным представлениям о будущем.

Материалы к занятию: раздаточный материал (карточки с вопросами), ручка, бумага.

Упражнение 1. Разминка «Я думаю, что ты думаешь» – 7 мин.

Упражнение 2. «Жизненные цели» – 40 мин.

Упражнение 3. «Мечта всей жизни» – 35 мин

Рефлексия. – 5-7 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 6

Цель занятия: Помочь старшеклассникам осознать свои профессиональные желания. Помочь в построении жизненных планов, касающихся будущей профессиональной деятельности.

Материалы к занятию: Раздаточный материал (бланки с незаконченными предложениями, ручка, бумага).

Ход занятия:

Упражнения 1. Разминка «Узнай по рукопожатию» – 10 мин.

Упражнение 2. «Мои профессиональные желания» – 35 мин.

Упражнение 3. «Выбор» – 20 мин.

Упражнение 4. «Призвание» – 15 мин.

Рефлексия – 10 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 7

Цель занятия: расширить представления учащихся о ценности понятия «время» как возможности человека воплотить задуманное.

Материалы к занятию: Листы А4, карандаш, линейка, ручка.

Ход занятия:

Упражнение 1. Разминка «Кто тебя окружает» – 10 мин.

Упражнение 2. «Что делать со временем» – 20 мин

Упражнение 3. «Ценность времени» – 10 мин.

Упражнение 4. «Мои ценности» – 15 мин.

Упражнение 5. «Учение с увлечением» – 10 мин.

Упражнение 6. «Жизненный план» – 15 мин.

Рефлексия – 5-7 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 8

Цель занятия: Развитие чувства времени, а также развитие навыков управления и организации времени для повышения эффективности работы.

Материалы к занятию: бумага, ручка

Ход занятия:

Упражнение 1. Разминка «Привет» – 5 мин.

Упражнение 2. «Чувство времени» – 10 мин.

Упражнение 3. «Мои жизненные цели» – 30 мин.

Упражнение 4. «Антивремя» – 20 мин.

Упражнение 5. «Поглотители времени» – 20 мин.

Рефлексия – 5-7 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 9

Цель занятия: Развитие навыков распределения и организации времени, планирования дня.

Материалы к занятию: раздаточные материалы (карточки с рецептами, карточки зеленые и синие, схема «пирог времени»), бумага, ручка, линейка, цветные карандаши.

Упражнение 1. Разминка «Рецепт хорошего дня» – 15 мин.

Упражнение 2. «Колесо жизни» – 20 мин.

Упражнение 3. «Режим дня» – 20 мин.

Упражнение 4. «Жесткие и гибкие» – 10 мин.

Упражнение 5. «Пирог времени» – 20 мин.

Рефлексия – 5-7 мин.

(Упражнения см. приложение 4.)

Занятие № 10

Цель занятия: профилактика и преодоление предэкзаменационного стресса. Прощание.

Материалы к занятию: ручка, бумага, карточки (с билетами).

Ход занятия:

Упражнение 1. Разминка «Совместное сочинение о будущем» – 7 мин.

Упражнение 2. «Мои ресурсы» – 15 мин.

Упражнение 3. «Могло быть хуже» – 25 мин.

Упражнение 4. «Экзамен в школе сказочных героев» – 25 мин.

Упражнение 5. Заключительное «Благодарности» – 7 мин.

Рефлексия. – 10 минут

Итак, анализ эмпирического изучения проблемы образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой позволяет сделать ряд

ВЫВОДОВ:

1. Временная перспектива старшеклассников характеризуется, в большей степени, направленностью на прошлое.

2. Для старшеклассников большое значение имеет категория будущего; в целом, восприятие времени характеризуется эмоциональной окрашенностью, слабой структурированностью и ощущаемостью.

3. Существуют различия в характеристиках восприятия времени в зависимости от типа направленности временной перспективы.

4. Также существуют связи между отдельными характеристиками восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) и показателями направленности временной перспективы.

5. При ориентации на негативное прошлое, выражена и направленность на фаталистическое настоящее. При данном типе направленности старшеклассники имеют низкий уровень структуры времени,

т.е. слабую способность к организации времени и планированию; негативное эмоциональное отношение ко всем категориям времени.

6. Ориентация на «Гедонистическое настоящее» способствует тому, учащиеся имеют положительное отношение к настоящему и прошлому, но при этом слабую ориентацию на будущее, фаталистическое отношение к построению жизненного пути и ярко выраженную ориентацию на настоящее время.

7. При ориентации на «Будущее» школьники положительно относятся к своему прошлому и будущему; имеют высокие показатели структуры и осязаемости настоящего и будущего времени, что говорит об умении организовывать и распределять свое время.

8. Старшеклассники с ориентацией на «позитивное прошлое» имеют положительное эмоциональное отношение ко всем категориям времени, при этом недостаточный уровень структуры и осязаемости будущего, что говорит о слабой способности к планированию; свое настоящее и прошлое воспринимают длительным, наполненным событиями.

9. Существуют различия в характеристиках образа будущего, в зависимости от типа временной перспективы.

10. Старшеклассникам с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее» свойственна средняя протяженность и структурированность образа будущего, его позитивная эмоциональная окрашенность. Учащиеся ориентированы на достижения успехов, их жизненные планы в основном связаны со сдачей ЕГЭ и профессиональной деятельностью, однако определились с профессией половина учащихся данной группы.

11. При «негативном типе» временной перспективы, учащиеся имеют большинство жизненных планов, связанных с окончанием школы, сдачей ЕГЭ и получением удовольствия. Образ будущего характеризуется средней протяженностью и относительно низкой структурированностью, негативной эмоциональной окрашенностью с присутствием надежды на лучшее. Часть старшеклассников с такой временной перспективой

ориентированы на преодоление препятствий, другие имеют фаталистические установки. Также школьники не определились с профессией.

12. Образ будущего у юношей, с типом временной перспективы «будущее», характеризуется большей протяженностью, средней, но более высокой, чем при других типах, структурированностью, положительной эмоциональной окрашенностью. Учащиеся с такой временной перспективой ориентированы на преодоление трудностей на пути к достижению целей, их жизненные планы связаны в большей мере с получением образования (в т.ч. сдача ЕГЭ), саморазвитием и профессиональной деятельностью, однако половина учащихся данной группы не определились с профессией.

13. Старшеклассникам с типом временной перспективы «позитивное прошлое», свойственна низкая протяженность, средняя структурированность и положительная эмоциональная окрашенность. Юноши с данным типом ориентированы на беспрепятственное достижение успехов, их жизненные планы, в основном относятся к сфере создания семьи и получения образования (в т.ч. сдача ЕГЭ). Только треть учащихся данной группы определились с профессией.

14. Разработана коррекционно-развивающая программа тренинговых занятий для старшеклассников «Мой жизненный путь», цель которой развитие временной перспективы и образа будущего.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Временная перспектива – это целостное представление человека о своем прошлом, настоящем и будущем, характеризующееся определенной направленностью, которая, в некоторой мере определяется образом будущего.

Образ будущего – это интегральное образование, включающее в себя жизненные планы, цели и ценности, которое характеризуется определенной протяженностью, эмоциональной окрашенностью, степенью реалистичности и структурированности.

Особо важным периодом для формирования временной перспективы и образа будущего является старший школьный возраст. Одними из новообразований этого возраста являются жизненный план личности и направленность на будущее. Сформированный образ будущего у старшеклассника предполагает не только направленность личности на будущее и наличие общих представлений о нем, но и представленность жизненных планов, целей, определенную степень осознанности и реалистичности (М.Р. Гинзбург, Н.Н. Толстых, Е.Б. Быкова). У современных старшеклассников образ будущего сформирован недостаточно четко (Н.Н. Толстых, П.И. Арапова, В.Н. Петрова, Н.В. Петрикова), что может повлечь за собой изменения в направленности и характеристиках временной перспективы, это мы и попытались выявить в нашем исследовании.

На первом этапе исследования мы изначально определили направленность временной перспективы старшеклассников. Было выявлено, что большинство учащихся ориентированы на «позитивное прошлое» (43%), практически равное количество старшеклассников имеют временную ориентацию на «гедонистическое настоящее» (24%) и «будущее» (21%), а меньшее число учащихся ориентированы на «негативное прошлое» (10%) и «фаталистическое настоящее» (2%).

Далее, мы изучили характеристики восприятия психологического времени (прошлого, настоящего, будущего) в старшем школьном возрасте.

В ходе изучения было выявлено, что большое значение для учащихся имеет категория будущего; в целом, восприятие времени характеризуется эмоциональной окрашенностью, слабой структурированностью и ощущаемостью.

Далее, нами был проведен анализ различий между группами старшеклассников с разной направленностью временной перспективы по показателям восприятия психологического времени. В ходе анализа были выявлены статистические различия по показателям структуры и эмоциональной окраски всех категорий времени.

Затем, нами были выявлены корреляционные связи между показателями направленности временной перспективы и характеристиками восприятия времени. По всем показателям используемых методик было обнаружено 24 значимые корреляционные связи, из них 13 положительных (прямых) и 11 отрицательных (обратных) корреляционных связей.

Результаты анализа различий и корреляционных связей позволили нам выделить и описать 4 типа временной перспективы. Первый тип назван «негативное прошлое» или «негативный тип». Старшеклассники этой группы имеют низкий уровень структуры времени, негативное эмоциональное отношение ко всем категориям времени и воспринимают свое настоящее и будущее как незначительное. Второй тип – «гедонистическое настоящее». Характеризуется положительным отношением к настоящему и прошлому, но слабой ориентацией на будущее, невысокой способностью к планированию и ярко выраженной ориентацией на настоящее. Третий тип – «будущее». Старшеклассники этой группы положительно относятся к своему прошлому и будущему; имеют высокие показатели структуры и ощущаемости настоящего и будущего времени. Четвертый тип – «позитивное прошлое». Характеризуется положительным эмоциональным отношением ко всем категориям времени, при этом недостаточным уровнем структуры и ощущаемости будущего времени.

На втором этапе исследования нами был проведен анализ различий в характеристиках образа будущего между группами старшеклассников с разными типами временной перспективы. В ходе сравнительного изучения было выявлено, что существуют статистические различия в характеристиках образа будущего у старшеклассников с разной временной перспективой. Для школьников с направленностью на будущее, характерна более высокая структурированность и протяженность, а также положительная эмоциональная окраска образа будущего. Для старшеклассников с типом временной перспективы «гедонистическое настоящее», характерна средняя структурированность и средняя протяженность образа будущего, его положительная эмоциональная окрашенность. Для учащихся с типом временной перспективы «позитивное прошлое» характерна также положительная эмоциональная окрашенность и средняя структурированность образа будущего, но низкая протяженность. Юношам с типом временной перспективы «негативное прошлое» («негативный тип») свойственна неструктурированность, средняя протяженность, негативная эмоциональная окрашенность образа будущего.

В связи с тем, что малое количество учащихся имеют благоприятный для данного возраста тип временной перспективы «будущее» (21%), а при остальных типах образ будущего у старшеклассников сформирован недостаточно четко, нами была разработана коррекционно-развивающая программа «Мой жизненный путь», цель которой – развитие временной перспективы и позитивного образа будущего.

Таким образом, в ходе исследования нами выполнены все поставленные задачи, достигнута его цель, подтверждена гипотеза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова, К.А., Березина, Т.Н. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. М.: Наука, 1987. — С. 137-144.
3. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с.
4. Арапова, П.И. Образ будущего и выбор жизненного пути в юношеском возрасте / П.И. Арапова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология, 2015. — № 1 (36). — С. 122-129.
5. Арапова, П.И. Выбор жизненного пути старшеклассников как социально-педагогический феномен / П.И. Арапова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология, 2013. — № 3. — С. 77-85.
6. Балашова, Е.Ю., Микеладзе, Л.И. Особенности временной перспективы при нормальном старении и депрессиях позднего возраста // Психологические исследования, 2015. — Том 8. — № 39. — С. 3.
7. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс — М.: Прогресс, 1986. — 227 с.
8. Быкова, Е.Б. Образ будущего в картине мира и Я-концепция личности: автореф. дисс. канд. психол. наук / Е.Б. Быкова — Санкт-Петербург, 2003. — 24 с.
9. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии, 1994. — № 3. — С. 43-52.
10. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. — Киев: Наукова думка, 1984. — 130 с.

11. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология / Под ред. В.Е. Ключко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2003. – 208 с.
12. Дубровина, И.В. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.
13. Дубровина, И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Просвещение, 1991.— 303 с.
14. Дубровина, И.В. Формирование личности старшеклассника / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1989. – 168 с.
15. Желтикова, И.В. Образ будущего в интерпретации Ф. Полака / И.В. Желтикова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал www.sisp.nkras.ru), 2013. — №3(23).
16. Ждан, А.Н. История психологии. Период открытого кризиса (10-е - 30-е гг.): Тексты / Под ред. П.Я. Гальперина. — М: Изд-во Моск. ун-та, 1992. – 364 с.
17. Зайногабдинов, И.Р. Динамика временной транспективы в становлении образа «Я» подростка: автореф. дисс. канд. психол. наук / И.Р. Зайногабдинов. — Москва, 2007. – 26 с.
18. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. — СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
19. Камнева, Е.В. Анализ психологического содержания временной перспективы в образе Я субъекта (в возрастном диапазоне от 6 до 18 лет): автореф. дисс. канд. психол. наук / Е.В. Каменева. — Калуга, 2002. – 14 с.
20. Канищева, М.А. Образ будущего у студентов с разным уровнем субъективного контроля: дисс. канд. психол. наук / М.А. Канищева – Белгород, 2016. — 190 с.
21. Караваева, Л.П. Особенности представления о будущем в период середины жизни личности у людей с разной временной перспективой / Л.П. Караваева // Человеческий капитал, 2013. — № 4 (52). — С. 23-27

22. Квасова, О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации : автореф. дисс. канд. психол. наук / О.Г. Квасова – М., 2013. – 34 с.
23. Квасова, О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности / О.Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль, 2012. — № 5. — С.137-141
24. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. — Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. — 258 с.
25. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анциферовой. — М.: Наука, 1988. — С. 216-230.
26. Кожурова, О.А. Особенности оценки переживания времени подростками / О.А Кожурова // Вестник самарской гуманитарной академии. Серия «психология», 2010. — №1. — С. 31-38.
27. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М., Просвещение, 1989. – 256 с.
28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
29. Кузнецов О.Н., Алехин А.И., Самохина Т.В., Моисеева Н.И. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов, А.И. Алехин, Т.В. Самохина, Н.И. Моисеева // Вопросы психологии, 1985. — № 4. — С. 140-144.
30. Кузнецов, О.Н., Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / О.Н. Кузнецов, Л.И. Вассерман, В.А. Ташлыков, М. Тейверлаур, К.Р. Червинская, О.Ю. Щелкова. – СПб., 2005. – 27 с.

31. Курденко, А.Н., Личностные особенности и становление временной перспективы личности /А.Н. Курденко // Наука XXI века: проблемы и перспективы, 2015. — № 1 (3). — С. 54-58.
32. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии, 2001.— № 1.— С. 57-65
33. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Г.И. Макарычева. – СПб.: Речь, 2008. – 192с.
34. Малахова, Ю.А. Психологические особенности временной перспективы старших подростков / Ю.А. Малахова // Экспериментальные исследования в психологии. ЕГУ, 2016. – С. 150-156.
35. Махиева, Л.Х. Временная перспектива трансцендентного будущего / Л.Х. Махиева // Современные исследования социальных проблем, 2012. — №6. — С.3-12.
36. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. 9-е изд. / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2004. – 456 с.
37. Наследов, А.Д. Математические методы психологических исследований. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
38. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
39. Петрова, В.Н. Динамика образа будущего в подростковом возрасте / В.Н. Петрова // Сибирский психологический журнал. 2014, №41. — С. 36-41.
40. Петрова, В.Н. Представления старшеклассников о будущем как аспект их социализации / В.Н. Петрова // Сибирский психологический журнал, 2013. — № 18. — С. 140-143.
41. Петрикова, Н.В. Особенности строения образа будущего современных старшеклассников / Н.В. Петрикова // Современная наука, 2015. — № 4. — С. 76-78.

42. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста / А.М. Прихожан. — М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
43. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. — СПб.: Питер, 2000. — 624 с.
44. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. / Д.В. Рязанова. — М.: Генезис, 2003. — 138 с.
45. Спиридонова, И.А. Временная транспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения: автореф. дисс. канд. психол. наук / И.А. Спиридонова. — М., 2002. — 19 с.
46. Толстых, Н.Н. Время думать о будущем / Н.Н. Толстых // Мир психологии. 2013, — № 2 (74) — С. 96-108.
47. Толстых, Н.Н. Использование метода мотивационной индукции для изучения мотивации и временной перспективы будущего / Н.Н. Толстых // Психологическая диагностика, 2005. — № 3. — С. 77-94.
48. Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с.
49. Хлыбова, Е.В. Особенности представлений о будущем у подростков // Вестник ТГУ, 2014. — №9. — С. 242-245
50. Чадаева, К.Д. Образ будущего в разных возрастах / К.Д. Чадаева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2013. — № 2. — С. 294-305.
51. Чекалина, М.С. Особенности временной перспективы в юношеском возрасте / М.С. Чекалина // Развитие человека в современном мире: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2011. — С. 234-240
52. Чекалина, М.С. Планирование как компонент образа будущего / М.С. Чекалина // Профессиональные представления, 2016. — № 1(8). — С. 29-34.

53. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.

54. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. М.: Флинта, 2006. — 342 с.

55. Яничев, П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте / П.И. Яничев // Наш проблемный подросток: учебное пособие. — СПб.: Союз, 1999. — С. 50-60

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI)

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы!

	Совершенно не верно	Скорее не верно	нейтрально	Скорее верно	Совершенно верно
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(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня 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 вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					

13. Если завтра необходимо закончить (сдать) 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 проживал(а) 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(а) ошибки,					

которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) 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(-на) 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(-ла) более простое прошлое.					
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 удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					

56*. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит»					
--	--	--	--	--	--

Подсчёт: Баллы за каждый ответ подсчитываются по следующей схеме:

1 = Совершенно не верно

2 = Скорее не верно

3 = Нейтрально

4 = Скорее верно

5 = Совершенно верно

Значения пунктов, отмеченных * необходимо «перевернуть», то есть 1=5, 4=2 и т.д. Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора.

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10)

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15)

Фактор «будущее»: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (всего 13)

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9)

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9)

1) Негативное прошлое. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

2) Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

3) Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

4) Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

5) Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их

будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

2. Методика «Семантический дифференциал времени» (Л.И. Вассерман О. Н. Кузнецов)

Методика состоит в том, что испытуемый оценивает понятия — настоящее, прошлое и будущее время по предложенным нами 25 шкалам. Каждая шкала — отрезок прямой с 7 делениями, полярные точки которой представлены прилагательными — антонимами, характеризующими время. Оценка значения понятия по шкалам СД позволяет поместить его в точку семантического пространства, для выделения основных измерений которого применялся факторный анализ.

При помощи СДВ можно оценить координаты точки в семантическом пространстве, расстояния между значениями различных понятий, понятийные структуры испытуемых, например «прошлое», «настоящее» и «будущее». При его использовании оценивается то значение, которое данное явление имеет для человека в зависимости от его индивидуального опыта и эмоционального состояния. Отмечены плюсом и минусом полярности шкал, что необходимо для обработки данных исследования.

Из 25 полярных шкал выделены следующие 5 факторов:

- 1) Активность времени (АВ);
- 2) Эмоциональная окраска времени (ЭВ);
- 3) Величина времени (ВВ);
- 4) Структура времени (СВ);
- 5) Ощущаемость времени (ОВ).

Два первых фактора совпадают полностью с факторами, выделенными Осгудом 3 третий — фактор величины, аналогичен фактору «силы» по Осгуду. Два последних фактора специфичны для оценки времени, отражают особенности переживания времени — степень ощущения его реальности, необратимо и сочетания последовательности и одновременности. Таким образом, специально сконструированные шкалы СДВ, характеризующие настоящее, прошлое и будущее время, позволяют оценить индивидуальные различия переживания личностью временных аспектов своей жизни.

Фактор активности (АВ) показывает степень напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости времени. При негативном (низком по величине) показателе этого фактора (преимущественно при психической заторможенности, апатичности, низкой мотивации) у пациента психологическое время кажется пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым.

Фактор эмоциональной окраски (ЭВ) в существенной мере выражает удовлетворенность своим оцениваемым временем. Низкие показатели этого фактора указывают на относительно пессимистическое отношение испытуемого ко времени и к своей жизни. Особенно важно определить фактор «ЭВ» в отношении будущего времени, так как в этом отражается

надежда на преодоление негативных переживаний. Отсутствие надежды, низкая поведенческая активность и мотивация жизнедеятельности сопровождается, как правило, депрессивным состоянием. В таких случаях время кажется печальным, тусклым, тревожным, серым и темным. При положительном показателе фактора «ЭВ» время кажется радостным, светлым, цветным, спокойным и ярким.

Фактор величины (ВВ) отражает косвенно общий мотивационный потенциал и эмоциональное состояние пациента. Положительный показатель в отношении фактора «ВВ» отражает интуитивное представление, где время воспринимается длительным, большим, объемным, широким, глубоким. Отрицательный показатель фактора «ВВ» представляет собой психологическое время, которое можно описать в таких понятиях как маленькое, мгновенное, плоское, мелкое и узкое.

Фактор структуры (СВ) свидетельствует о развитии понятности, ритмичности, обратимости, непрерывности и неделимости познавательной структурой времени у пациента. Высокие положительные баллы данного фактора, например, в отношении своего будущего, показывают, что у испытуемого имеются определенные и хорошо разработанные планы в отношении будущего или достаточно точные представления о предстоящих событиях и деятельности. Отрицательный показатель этого фактора может свидетельствовать о том, что для пациента время кажется непонятным, неритмичным, делимым, прерывистым и необратимым.

Фактор ощущаемости времени (ОВ) отражает степень реальности, близости, общности и открытости психологического времени. При ряде психопатологических синдромов, например при дереализации, восприятие времени пациента может изменяться весьма значительно, в том числе ощущаемость изменения себя во времени. При отрицательном показателе фактора «О» время воспринимается кажущимся, далеким, частным, замкнутым и неоощуцаемым.

Бланк методики «Семантический дифференциал времени»

В каждом ряду семантического дифференциала времени необходимо подчеркнуть то прилагательное, которое соответствует в данный момент ощущения времени. Цифры 1, 2, 3 на шкалах означают выраженность названного свойства времени. Цифра 1 отмечает слабость, незначительность, 2 – умеренность и 3 – значительность выраженности этого качества времени. При этом настоящее — сейчас, в данный момент, в это время, сегодня это делается. Прошлое — давнее, прошедшее, то что было, бывало, это делалось. Будущее — завтра, это будет, буду делать.

Настоящее

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряженное	3	2	1	1	2	3	Расслабленное

4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Дальнее	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Тёмное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Прошлое

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряжённое	3	2	1	1	2	3	Расслабленное
4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Дальнее	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Тёмное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Будущее

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряженное	3	2	1	1	2	3	Расслабленное
4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Дальнее	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Тёмное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Обработка результатов исследования.

На первом этапе с помощью «ключа» подсчитываются баллы по каждому из факторов отдельно на каждом из бланков СДВ (настоящего, прошедшего и будущего) в соответствии с пятью шкалами (факторами) и их полярной оценкой. На втором этапе вычисляется средняя оценка настоящего, прошедшего или будущего времени. При этом итоговый показатель Σ СДВ (настоящего, прошедшего или будущего) вычисляется путем сложения баллов по каждому из пяти факторов и последующим делением на 5.

В качестве примера далее приводится вычисление показателей факторов прошедшего времени у здорового испытуемого.

№ п/п	Факторы	Оценки по пунктам					Сумма
1.	Активность времени	+2	+2	+1	-1	+3	+7
2.	Эмоциональная окраска времени	+1	+2	-3	+1	+1	+2
3.	Величина времени	- 2	+1	+2	+2	+1	+4
4.	Структура времени	- 2	+1	- 1	- 1	- 1	- 4
5.	Ощущаемость времени	+1	+1	+1	- 2	- 2	- 1
Средняя величина оценки прошедшего времени		$(+7 + 2 + 4 - 4 - 1) / 5$					1,6

Приложение 2.

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.

Данные исследования направленности временной перспективы (по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо) (в ср.б.)

№ п/п	Выраженность факторов					ведущий фактор
	Негативное Прошлое	Гедонистическое Настоящее	Будущее	Позитивное Прошлое	Фаталистическое Настоящее	
1	3,6	3,67	4,23	4,78	2,67	4
2	3,5	3,4	3,46	4	3,22	4
3	3,1	4	3,77	4,44	3,44	4
4	2,7	3,4	2,92	4,33	2,33	4
5	2,9	3,6	3,54	3,89	3	4
6	3,3	3,07	3,69	4	3	4
7	3	3,87	3,54	4,33	2,33	4
8	3,7	3,67	3,46	4,56	3,56	4
9	3,1	3,87	3,69	4,33	3,89	4
10	3,1	3,3	3,9	4,22	2,8	4
11	1,7	3,4	3,7	4,9	2	4
12	3,4	4,3	3,6	4,8	2,9	4
13	2,5	3,2	4,2	4,22	1,7	4
14	3,2	3,8	2,69	4	3	4
15	1,4	3,5	3,7	4,3	2	4
16	3	2,73	4	4,11	2	4
17	2,5	3,4	4,1	4,11	3,22	4
18	3,2	3,93	4,07	4,11	2,67	4
19	2,7	3,67	3,92	4	2,78	4
20	2,7	3,87	3,15	4,33	2,89	4
21	3,1	3,27	3,62	3,78	2,78	4
22	3,3	3,87	2,92	4,78	3,33	4
23	2,1	3,93	3,38	4,33	2,22	4
24	1,3	3,13	4	4,44	1,89	4
25	1,7	3,6	3,69	3,89	3,78	4
26	3	3,53	3,69	4,33	2,89	4
27	3,15	4	3,85	4,44	3,78	4
28	2	3,4	3,92	4,33	2,11	4
29	3,2	4,06	3,85	4,56	3,11	4
30	2,5	2,27	3,77	4,5	2,44	4
31	2,8	3,4	2,62	3,67	3,44	4
32	3,1	3,07	3,15	3,67	3,6	4
33	2,3	4,2	3,31	4,78	3,33	4
34	2,7	4,07	4,07	4,67	2,89	4
35	2,1	3,8	3,1	4,1	1,8	4

36	3	3,8	3,77	4,55	4	4
37	2,7	3,87	2,61	4	3,44	4
38	1,9	2,53	4,31	4,33	1,44	4
39	2,3	3,87	3,69	4,11	1,67	4
40	2,9	4,13	3,69	4,33	3,33	4
41	3,2	3,8	3,38	3,89	3	4
42	3,8	3,2	2,5	2	2,6	1
43	4,7	4,67	2,46	3,89	3,78	1
44	4,5	3,4	3,85	3,11	3,67	1
45	3,7	3,47	3,46	3,33	2,44	1
46	4,2	3,4	3,31	2,22	3,33	1
47	4	3,47	3,31	3,44	3,56	1
48	3	2,93	2,38	2,33	2,78	1
49	4,3	4,27	3,08	3,67	3,78	1
50	4	4	2,7	3,44	3,55	1
51	3,5	3,33	3,38	3,3	3,22	1
52	3,4	3,13	3,46	3	4	5
53	3,1	2,93	3	3,22	3,67	5
54	3,7	4,27	4,46	4,22	3,56	3
55	4,2	2,6	4,38	3,45	2,45	3
56	2,4	1,9	2,6	2,11	2,1	3
57	2,6	3	3,69	2,67	2,56	3
58	3,9	3,4	4,1	3,66	2,62	3
59	2	2,5	4,2	3,7	2,1	3
60	1,7	4	4,3	3,8	2,11	3
61	3,4	3,87	4,54	4,22	2,11	3
62	3,5	2,8	4	2,56	2,56	3
63	2,5	3,4	3,46	2,89	2,56	3
64	1,9	3,6	4,31	3,89	2,56	3
65	2	3,73	4,76	4	1,33	3
66	1,5	3,45	3	3,89	2,44	3
67	2,9	3,1	3,38	3	1,77	3
68	2,3	3,6	4,23	4,22	3	3
69	2,1	2,87	4,15	3,67	1,67	3
70	2,1	2,73	3,85	3,67	2,78	3
71	3	3,13	4,46	3,89	2,89	3
72	3,5	3,33	3,54	3	3,11	3
73	2	3,53	4,33	4,23	2,56	3
74	1,4	2,93	4,51	4,48	2,44	3
75	3,1	3,67	2,46	3,22	2,78	2
76	3,4	3,8	3,23	2,78	3,44	2
77	3	4,67	3,38	4,56	3,67	2
78	2,9	3,67	3,23	2,78	2,22	2
79	1,7	3,8	3,38	3,44	1,33	2
80	2,7	4	3	3,78	2,67	2
81	3	4,2	3,46	3,44	2,67	2
82	2,4	3,3	3,2	3,11	1,9	2
83	3,61	3,92	2,49	3,77	3,9	2

84	2,6	4,6	2,41	3,22	3,1	2
85	3,9	3,9	2,5	4	3,8	2
86	3,6	3,87	2,9	3,33	3,55	2
87	1,7	4,53	3	4,11	2,33	2
88	2,5	4	3,92	3,89	3,55	2
89	2,3	3,47	2,92	3	3	2
90	3	3,53	3,31	3	2,44	2
91	3,1	4,2	3,62	4	3,78	2
92	3,6	4,27	3,15	4,11	3	2
93	2,3	4,07	3,31	3,38	2,44	2
94	3	3,8	3,46	3,56	2,67	2
95	2,3	4,51	4	4,5	2,88	2
96	3	4,1	3,23	4	3,11	2

Таблица 2.1.

Данные исследования восприятия старшеклассниками психологического времени (настоящего) (по методике «Семантический дифференциал времени» О.Н. Кузнецова, Л.И. Вассермана). (в б.)

№ п/п	Выраженность факторов					
	Активность	Эмоциональная Окраска	Величина	Структура	Ощущаемость	Среднее
1	10	7	6	7	-5	5
2	7	6	5	2	5	5
3	6	10	6	6	2	6
4	10	3	1	-2	2	2,8
5	4	8	8	0	3	4,6
6	9	11	7	5	0	6,4
7	14	14	4	4	2	7,6
8	7	7	8	2	1	5
9	14	3	-6	-1	-2	1,6
10	11	9	3	3	0	5,2
11	14	14	8	6	5	9,4
12	6	9	10	7	2	6,8
13	10	12	9	6	4	8,2
14	6	-1	1	-4	-4	-0,4
15	4	15	12	9	4	8,8
16	5	1	8	1	7	4,4
17	7	5	5	2	3	4,4
18	7	1	4	5	2	3,8
19	3	-5	1	-1	-1	-0,6
20	2	8	7	2	-1	3,6
21	2	10	10	5	-1	5,2
22	9	7	7	-1	5	5,4
23	8	14	15	8	-2	8,6

24	7	14	7	6	4	7,6
25	8	11	12	5	-7	5,8
26	2	10	3	-4	-2	1,8
27	4	8	3	-1	2	3,2
28	3	14	7	7	2	6,6
29	13	10	3	-1	-7	3,6
30	10	8	7	4	5	6,8
31	1	8	-1	5	1	2,8
32	-2	3	7	4	2	2,8
33	6	9	7	5	1	5,6
34	5	5	6	3	0	3,8
35	6	10	4	-1	3	4,4
36	11	7	9	4	1	6,4
37	7	11	6	-8	-2	2,8
38	6	8	-6	7	2	3,4
39	3	15	14	12	6	10
40	9	15	8	2	3	7,4
41	8	1	6	-4	1	2,4
42	7	3	7	6	-1	4,4
43	9	9	9	3	5	7
44	-9	-13	-3	-5	-11	-8,2
45	1	-4	5	-3	-2	-0,6
46	-4	-6	-6	-2	-4	-4,4
47	8	0	5	-1	1	2,6
48	4	-6	5	-6	6	0,6
49	-2	0	-5	-6	6	-1,4
50	12	4	7	-1	-3	3,8
51	3	2	4	-3	-5	0,2
52	2	-8	7	-2	1	0
53	4	5	2	-6	1	1,2
54	14	8	14	1	3	7,6
55	4	-9	0	2	-1	-1,6
56	6	5	5	4	-3	3,4
57	-9	-9	-9	9	-3	-4,2
58	8	1	5	1	6	4,2
59	6	8	3	2	-3	3,2
60	6	8	9	6	2	6,2
61	5	6	9	0	2	4,4
62	10	-4	10	3	0	3,8
63	8	12	10	7	2	7,8
64	8	11	6	6	3	6,8
65	5	14	8	10	3	8
66	5	12	15	3	3	7,6
67	-11	-7	5	-1	1	-2,6
68	3	12	7	8	-1	5,8
69	6	9	7	9	0	6,2
70	5	8	6	3	-2	4
71	4	11	7	7	5	6,8

72	-10	-6	10	-2	2	-1,2
73	3	12	9	3	0	5,4
74	9	14	2	6	2	6,6
75	2	2	-8	-7	-5	-3,2
76	-1	1	0	-1	2	0,2
77	9	9	13	-2	2	6,2
78	11	13	8	4	5	8,2
79	13	14	9	10	-4	8,4
80	7	6	7	2	-1	4,2
81	3	5	3	1	-1	2,2
82	4	-1	3	-2	-6	-0,4
83	-1	7	11	5	2	4,8
84	13	13	6	-2	-2	5,6
85	4	6	11	2	-1	4,4
86	7	8	13	5	5	7,6
87	9	10	12	5	4	8
88	8	5	4	3	0	4
89	7	13	15	8	-1	8,4
90	7	6	6	2	4	5
91	6	4	4	2	-1	3
92	7	1	6	7	-7	2,8
93	7	13	11	10	-3	7,6
94	5	1	-2	-3	-3	-0,4
95	8	5	5	2	4	4,8
96	12	1	5	-3	2	3,4

Таблица 2.2.

Данные исследования восприятия старшеклассниками психологического времени (прошлого) (по методике «Семантический дифференциал времени» О.Н. Кузнецова, Л.И. Вассермана).

№ п/п	Выраженность факторов					
	Активность	Эмоциональная Окраска	Величина	Структура	Ощущаемость	Среднее
1	10	7	6	7	-5	5
1	9	15	9	-3	-9	4,2
2	0	4	12	1	-7	1
3	4	8	6	0	0	3,6
4	5	14	13	-2	-8	4,4
5	3	5	5	1	0	2,8
6	8	7	5	-1	-1	3,6
7	12	6	5	3	-1	5
8	7	15	3	3	-3	5
9	-1	2	0	2	-2	0,2
10	2	10	7	-1	-7	2,2
11	7	15	9	4	-3	6,4

12	2	12	-2	3	1	3,2
13	12	10	7	6	4	7,8
14	2	7	-4	1	-3	0,6
15	3	14	7	3	-1	5,2
16	3	13	6	-2	0	4
17	5	7	5	-5	-2	2
18	8	10	5	0	-1	4,4
19	3	5	3	-1	-1	1,8
20	4	15	9	3	-1	6
21	6	10	6	6	-6	4,4
22	-4	1	4	-11	-13	-4,6
23	4	14	11	9	-2	7,2
24	5	15	12	1	-1	6,4
25	5	9	-3	8	-4	3
26	0	15	7	3	-5	-4
27	-3	2	5	-4	-1	-0,2
28	2	14	8	1	5	6
29	-9	10	15	-3	-9	0,8
30	4	10	4	6	3	5,4
31	-9	12	-10	-9	-9	-5
32	5	12	11	4	1	6,6
33	3	15	9	3	-3	5,4
34	5	9	9	3	-2	4,8
35	7	12	3	0	2	4,8
36	2	11	8	8	5	6,8
37	4	4	8	-2	-10	0,8
38	4	12	11	5	-4	5,6
39	5	14	7	9	-9	5,2
40	8	15	1	3	3	6
41	9	9	2	0	-6	2,8
42	-4	-2	-12	-1	-8	-5,4
43	-3	-6	-5	-9	4	-3,8
44	5	5	0	-2	-12	-0,8
45	6	-1	9	3	-6	2,2
46	5	-1	2	-6	-1	-0,2
47	7	6	5	2	1	4,2
48	1	3	1	-4	-7	-1,2
49	10	8	9	-4	-5	3,6
50	-2	-9	8	-6	3	-1,2
51	-2	8	7	2	-1	2,8
52	4	11	5	1	-6	3
53	7	1	5	2	1	3,2
54	9	9	9	3	3	6,6
55	2	-6	7	0	0	0,6
56	3	3	3	3	-1	2,2
57	-9	-15	-9	9	-9	-6,6
58	10	0	10	-7	1	2,8
59	3	3	2	2	-1	1,8

60	6	8	9	8	3	6,8
61	3	5	11	2	-10	2,2
62	1	3	-5	-5	-2	-1,6
63	10	14	11	2	2	7,8
64	4	3	3	-2	-7	0,2
65	12	9	9	3	0	6,6
66	5	13	7	3	2	6
67	2	13	7	3	-8	3,4
68	8	12	6	6	-2	6
69	6	11	15	7	-2	7,4
70	5	8	4	0	-3	2,8
71	6	14	11	3	1	7
72	7	-1	-8	6	-8	-0,8
73	8	14	12	3	0	7,4
74	4	15	7	8	3	7,4
75	9	2	8	-4	-5	2
76	2	6	2	-2	0	1,6
77	4	9	8	2	-1	4,4
78	4	8	7	4	2	5
79	9	10	9	-1	-1	5,2
80	8	11	15	8	-2	8
81	3	5	3	-1	-1	1,8
82	2	9	5	1	-4	2,6
83	4	9	9	11	3	7,2
84	-8	-4	-10	-4	-12	-7,6
85	9	15	14	9	3	10
86	11	13	7	7	2	8
87	10	10	7	6	-2	6,2
88	4	6	10	2	-3	3,8
89	7	15	8	8	-1	7,4
90	10	3	3	0	-7	1,8
91	5	9	9	3	-2	4,8
92	3	15	8	6	3	7
93	-7	13	-3	-5	-5	-1,4
94	2	5	1	-6	-2	0
95	12	10	12	-1	-3	6
96	6	15	9	7	-5	6,4

Таблица 2.3.

Данные исследования восприятия старшеклассниками психологического времени (будущего) (по методике «Семантический дифференциал времени» О.Н. Кузнецова, Л.И. Вассермана).

№ п/п	Выраженность факторов					Среднее
	Активность	Эмоциональная Окраска	Величина	Структура	Ощущаемость	
1	9	10	11	4	1	7
2	5	8	11	-1	-6	3,4
3	5	7	7	0	-1	3,6
4	9	7	11	-10	-5	2,4
5	6	7	6	-1	-2	3,2
6	7	10	6	7	-5	5
7	14	15	7	3	3	8,4
8	14	5	15	4	-5	6,6
9	9	10	14	9	3	9
10	5	12	10	4	6	7,4
11	10	14	15	0	4	8,6
12	7	8	3	4	-1	4,2
13	8	11	12	-7	3	5,4
14	8	13	11	4	2	7,6
15	7	8	15	9	-4	7
16	4	6	11	6	-2	5
17	14	7	13	0	4	7,6
18	12	13	15	1	2	8,6
19	3	5	3	1	1	2,6
20	8	10	15	-3	-3	5,4
21	6	10	10	6	-2	6
22	7	7	8	3	-5	4
23	3	15	15	9	-2	8
24	6	14	12	4	3	7,8
25	9	14	14	3	-2	7,6
26	5	4	6	0	-5	2
27	9	11	14	2	0	7,2
28	4	15	11	6	3	7,8
29	13	-5	-2	-3	-13	-2
30	6	15	14	6	-8	6,6
31	15	15	14	3	3	10
32	8	-1	6	-3	-1	1,8
33	7	14	15	11	-3	8,8
34	7	6	9	-1	0	4,2
35	11	9	9	4	1	6,8
36	9	10	15	-3	7	7,6
37	2	-13	3	-9	-1	-3,6
38	1	12	8	7	3	6,2
39	5	13	15	3	-3	6,6
40	8	15	7	3	3	7,2
41	4	3	9	-3	-2	2,2

42	7	11	15	9	-1	8,2
43	7	15	15	3	-9	6,2
44	5	15	15	9	3	9,4
45	5	-3	9	0	-1	2
46	0	-4	1	0	2	-0,2
47	14	12	5	-3	3	6,2
48	8	-2	8	2	-12	0,8
49	2	14	14	3	3	7,2
50	7	-10	-6	-10	2	-3,4
51	9	3	9	5	5	6,2
52	9	3	1	-3	-10	0
53	14	12	5	-3	3	6,2
54	15	8	15	10	0	9,6
55	4	11	10	6	2	6,6
56	8	8	14	4	-3	6,2
57	9	14	15	9	3	10
58	10	6	9	5	-2	5,6
59	7	6	10	3	-5	4,2
60	6	10	13	9	3	8,2
61	7	8	6	-2	-2	3,4
62	8	6	9	3	0	5,2
63	8	11	14	8	6	9,4
64	4	13	15	6	4	8,4
65	9	12	9	6	1	7,4
66	5	13	14	5	4	8,2
67	8	-1	10	6	0	4,6
68	6	5	14	9	-2	6,4
69	8	13	15	7	-2	8,2
70	6	7	7	1	4	5
71	8	11	6	9	5	7,8
72	1	4	5	0	-3	1,4
73	4	15	15	9	0	8,6
74	9	15	15	9	2	10
75	-3	-5	-1	-15	-9	-6,6
76	-1	1	0	-1	-11	-2,4
77	15	9	10	3	-8	5,8
78	3	14	13	6	0	7,2
79	7	9	15	11	-1	8,2
80	8	1	12	5	-6	4
81	6	5	7	1	-7	2,4
82	2	3	2	1	-3	1
83	7	15	14	3	-3	7,2
84	11	7	7	-7	4	4,4
85	9	15	9	3	3	7,8
86	13	10	10	1	-1	6,6
87	4	10	9	8	4	7

88	3	9	12	-1	1	4,8
89	7	15	15	6	-1	8,4
90	5	10	10	4	2	6,2
91	6	4	6	-2	4	3,6
92	4	6	4	1	-1	2,8
93	-12	6	6	3	-1	0,4
94	3	6	8	-2	-2	2,6
95	10	11	13	0	-6	5,6
96	4	12	9	8	5	7,6

Таблица 3.

Представленность жизненных планов у старшеклассников с различными типами временной перспективы (в %)

Жизненные планы	Негативный тип		Гедонистическое настоящее		Будущее		Позитивное прошлое		В целом по выборке	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1. Направленность на создание семьи	5	42	6	27	8	38	20	49	39	41
-семья	4	33	6	27	7	33	16	39	33	34
-муж/жена, свадьба, замужество	1	8	3	14	5	24	8	20	17	18
-дети	1	8	3	14	4	19	6	15	14	14
2. Направленность на карьеру	7	58	16	73	17	81	29	71	69	72
-работа	1	8	8	36	6	29	13	32	28	29
-«хорошая» работа	1	8	1	5	3	14	7	18	12	13
-работа по специальности (по определенной)	2	17	10	45	12	57	11	27	35	36
3. Получение образования	4	33	11	50	15	71	27	66	57	59
-ЕГЭ (экзамен в конце школы)	4	33	8	36	5	24	20	49	37	39
-поступить в вуз	2	17	10	45	12	57	17	41	41	43
-окончить школу	4	33	1	5	-	-	3	7	15	16
-окончить университет	1	8	3	14	6	29	5	12	6	6
4. Направленность на собственную личность	1	8	4	18	7	33	4	21	21	22
5. Взаимод-е с другими	3	25	8	36	8	38	15	37	34	35
6. Направленность на получение удовольствия	5	42	2	9	2	10	4	10	13	14
7. Материальн. ценности	1	8	5	23	7	33	13	32	25	26
8. Другие занятия	3	25	6	27	3	14	10	24	19	20
9. Историческ. будущее	-	-	3	14	2	10	5	12	11	11

Таблица 4.

Показатели компонента «активность личности» в группах старшеклассников
с разной временной перспективой (в %)

Показатель	Негативный тип		Гедонистическое настоящее		Будущее		Позитивное прошлое		В целом по выборке	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Достижение успеха	1	8	7	32	5	24	10	24	23	24
Преодоление препятствий	5	42	1	5	6	29	4	10	15	16
Фаталистическая позиция	4	33	2	9	2	10	3	7	11	11

Приложение 3.

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1.

Корреляционные связи между различными факторами временной ориентации

			НегативПр	ГедонНаст	Будущее	ПозитПр	ФаталНаст
ро Спирмена	НегативПр	Кoeffициент корреляции	1,000	,129	-,253(*)	-,250(*)	,565(**)
		Знч. (2-сторон)	.	,212	,020	,036	,000
		N	96	96	96	96	96
	ГедонНаст	Кoeffициент корреляции	,129	1,000	-,209(*)	,349(**)	,363(**)
		Знч. (2-сторон)	,212	.	,036	,001	,000
		N	96	96	96	96	96
	Будущее	Кoeffициент корреляции	-,253(*)	-,209(*)	1,000	,383(**)	-,311(**)
		Знч. (2-сторон)	,020	,036	.	,000	,004
		N	96	96	96	96	96
	ПозитПр	Кoeffициент корреляции	-,250(*)	,349(**)	,383(**)	1,000	,012
		Знч. (2-сторон)	,036	,001	,000	.	,906
		N	96	96	96	96	96
	ФаталНаст	Кoeffициент корреляции	,565(**)	,363(**)	-,311(**)	,012	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	,004	,906	.
		N	96	96	96	96	96

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблица 2.

Корреляционная матрица исследуемых показателей временной ориентации
и характеристик восприятия времени

Ро Спирмена		Нег.Пр.	Гед.Н	Будущее	Позит.Пр.	Фан.Н
АктивНаст	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,120 ,260 90	,228(*) ,087 91	,068 ,521 91	,195 ,002 91	-,050 ,640 91
Эм.Окр.Наст	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,584(**) ,000 90	,218(*) ,422 91	,200 ,057 91	,479(**) ,000 91	-,240(*) ,006 91
ВелНаст	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,239(*) ,042 90	,203(*) ,075 91	-,002 ,982 91	,154 ,144 91	-,051 ,634 91
Стр.Наст	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,497(**) ,000 90	-,119 ,260 91	,316(**) ,001 91	,197 ,062 91	-,413(**) ,000 91
Оц.Наст	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,052 ,626 90	,076 ,473 91	,080 ,451 91	,195 ,028 91	-,079 ,456 91
АктивПр	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,091 ,395 90	,064 ,548 91	,243(*) ,079 91	,094 ,374 91	-,135 ,202 91
ЭмОкрПр	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,438(**) ,001 90	,090 ,399 91	,083 ,434 91	,500(**) ,000 91	-,127 ,229 91
ВелПр	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,111 ,296 90	,144 ,173 91	,195 ,042 91	,426(**) ,001 91	-,113 ,286 91
СтрПр	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,324(**) ,005 90	-,029 ,782 91	,118 ,266 91	,179 ,090 91	-,128 ,226 91
ОцПр	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,029 ,786 90	,080 ,451 91	,131 ,216 91	,109 ,304 91	,020 ,852 91
АктивБуд	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	,056 ,599 90	,034 ,747 91	,051 ,630 91	,256(*) ,040 91	,110 ,297 91
ЭмОкрБуд	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,211(*) ,012 90	-,065 ,538 91	,228(*) ,160 91	,256(*) ,023 91	-,088 ,406 91
ВелБуд	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,313(**) ,001 90	-,114 ,281 91	,148 ,160 91	,149 ,159 91	-,152 ,150 91
СтрБуд	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	-,237(*) ,003 90	-,195 ,024 91	,307(**) ,027 91	-,015 ,885 91	-,267(*) ,003 91
ОцБуд	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон)N	-,113 ,291 90	-,081 ,443 91	,223(*) ,063 91	-,040 ,708 91	-,031 ,768 91

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

**Статистика критерия Н-Крускала Уоллеса по показателям восприятия
психологического времени между группами старшеклассников с разной
временной ориентацией**

Настоящее

	АкН	ЭмН	ВелН	СтрН	ОщН	СредН
Хи-квадрат	5,253	17,020	4,748	10,452	2,952	9,535
ст.св.	3	3	3	3	3	3
Асимпт. знч.	,154	,001	,191	,015	,399	,023

а Критерий Краскела-Уоллеса

б Группирующая переменная: Группа

Прошлое

	АкПр	ЭмПр	ВелПр	СтрПр	ОщПр	СредПр
Хи-квадрат	1,732	19,920	2,184	7,432	2,191	8,570
ст.св.	3	3	3	3	3	3
Асимпт. знч.	,630	,000	,535	,059	,534	,036

а Критерий Краскела-Уоллеса

б Группирующая переменная: Группа

Будущее

	АкБуд	ЭмБуд	ВелБуд	СтрБуд	ОщБуд	СредБ
Хи-квадрат	5,172	4,796	3,923	7,629	4,461	6,605
ст.св.	3	3	3	3	3	3
Асимпт. знч.	,160	,187	,270	,054	,216	,086

а Критерий Краскела-Уоллеса

б Группирующая переменная: Группа

Статистические различия между группами старшекласников с типами временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «негативное прошлое» по φ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в жизненных планах

Работа

Работа по специальности

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.981$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (16.7%)	10 (83.3%)	12 (100%)
2 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.781$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Поступление в вуз

Окончание школы

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (16.7%)	10 (83.3%)	12 (100%)
2 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.781$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	1 (4.5%)	21 (95.5%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.235$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Получение удовольствия

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.1%)	20 (90.9%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.204$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателях эмоциональной окрашенности образа будущего

Позитивная

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.1%)	20 (90.9%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.719$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия по показателю активность личности

Достижение успеха

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (31.8%)	15 (68.2%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.711$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Преодоление препятствий

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	1 (4.5%)	21 (95.5%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.72$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

Фаталистическая позиция

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.1%)	20 (90.9%)	22 (100%)



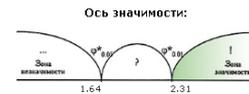
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.719$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Определенность с профессией

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.72$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

Статистические различия между группами старшеклассников с типами временной перспективы «будущее» и «негативное прошлое» по φ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в жизненных планах

Работа по специальности

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (16.7%)	10 (83.3%)	12 (100%)
2 группа	12 (57.1%)	9 (42.9%)	21 (100%)



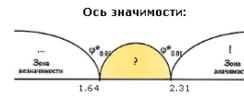
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.407$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Получение образования

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	15 (71.4%)	6 (28.6%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.164$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Поступление в вуз

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (16.7%)	10 (83.3%)	12 (100%)
2 группа	12 (57.1%)	9 (42.9%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.407$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Окончание университета

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.785$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Собственная личность

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.785$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Получение удовольствия

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.5%)	19 (90.5%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.147$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Материальные ценности

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.785$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в протяженности образа будущего

Более 10 лет

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.785$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в структурированности образа будущего

Неструктурированный

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	6 (50%)	6 (50%)	12 (100%)
2 группа	4 (19%)	17 (81%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.849$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Структурированный

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.785$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в эмоциональной окрашенности образа будущего

Позитивная

Негативная

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	14 (66.7%)	7 (33.3%)	21 (100%)

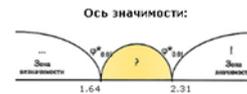


Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.882$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.5%)	19 (90.5%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.147$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателе «активность личности».

Фаталистическая позиция

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	2 (9.5%)	19 (90.5%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.666$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателе определенности с профессией

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	11 (52.4%)	10 (47.6%)	21 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.86$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

Статистические различия между группами старшеклассников с типами временной перспективы «положительное прошлое» и «негативное прошлое» по φ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в жизненных планах

Работа

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	13 (31.7%)	28 (68.3%)	41 (100%)



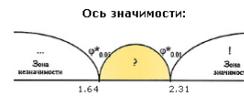
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.865$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Получение образования

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	27 (65.9%)	14 (34.1%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.023$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Поступление в вуз

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (16.7%)	10 (83.3%)	12 (100%)
2 группа	17 (41.5%)	24 (58.5%)	41 (100%)



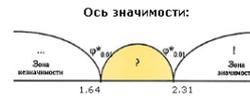
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.7$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Окончание школы

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	3 (7.3%)	38 (92.7%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.081$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Получение удовольствия

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	4 (9.8%)	37 (90.2%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 2.337$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

Материальные ценности

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (8.3%)	11 (91.7%)	12 (100%)
2 группа	13 (31.7%)	28 (68.3%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.865$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в эмоциональной окрашенности образа будущего

Положительная

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	25 (61%)	16 (39%)	41 (100%)



Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 1.715$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателях «активности личности»

Преодоление препятствий

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	5 (41.7%)	7 (58.3%)	12 (100%)
2 группа	4 (9.8%)	37 (90.2%)	41 (100%)



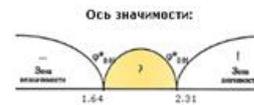
Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 2.337$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

Фаталистическая позиция

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (33.3%)	8 (66.7%)	12 (100%)
2 группа	3 (7.3%)	38 (92.7%)	41 (100%)



Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 2.081$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Статистические различия между группами старшеклассников с типами временной перспективы «позитивное прошлое» и «будущее» по φ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в жизненных планах

Окончание университета

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)
2 группа	5 (12.2%)	36 (87.8%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.923$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в протяженности образа будущего

До 2-х лет.

До 10-ти лет.

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (4.8%)	20 (95.2%)	21 (100%)
2 группа	14 (34.1%)	27 (65.9%)	41 (100%)

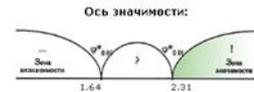


Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.684$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	9 (42.9%)	12 (57.1%)	21 (100%)
2 группа	9 (22%)	32 (78%)	41 (100%)



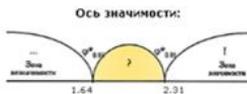
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 3$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается

До 30 лет

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)
2 группа	6 (14.6%)	35 (85.4%)	41 (100%)



Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.662$

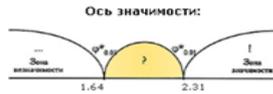
Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателях «активности личности»

Преодоление препятствий

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	6 (28.6%)	15 (71.4%)	21 (100%)
2 группа	4 (9.8%)	37 (90.2%)	41 (100%)



Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 1.833$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателях определенности с профессией

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	11 (52.4%)	10 (47.6%)	21 (100%)
2 группа	12 (30%)	28 (70%)	40 (100%)



Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 1.707$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Статистические различия между группами старшеклассников с типами временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «будущее» по Φ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в протяженности образа будущего

До 30 лет

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	2 (9.1%)	20 (90.9%)	22 (100%)
2 группа	7 (33.3%)	14 (66.7%)	21 (100%)



Ответ: $\Phi^*_{эмп} = 2.022$

Полученное эмпирическое значение Φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Различия в показателях «активности личности»

Преодоление препятствий

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	1 (4.5%)	21 (95.5%)	22 (100%)
2 группа	6 (28.6%)	15 (71.4%)	21 (100%)



Ответ: $\phi^*_{эмп} = 2.298$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Статистические различия между группами старшеклассников с типами временной перспективы «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое» по ϕ^* - критерию (угловое преобразование Фишера).

Различия в жизненных планах

Создание семьи

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)
2 группа	20 (48.8%)	21 (51.2%)	41 (100%)



Ответ: $\phi^*_{эмп} = 1.691$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

**Коррекционно-развивающей программа для старшеклассников
«Мой жизненный путь»**

Пояснительная записка. В старшем школьном возрасте особенно важна сформированность временной перспективы будущего, поскольку юноша находится на этапе выбора и построения жизненного пути. Развитость временной перспективы будущего имеет взаимосвязь со способностью к целеполаганию, а также с профессиональным самоопределением, поскольку в образе будущего отражены основные ценности, смыслы и цели личности. Еще одним важным аспектом в этом отношении является развитие способности к планированию и организации времени. Это обеспечить структурированность и реалистичность образа будущего, позволит продумать средства и способы достижения целей, ресурсы. Сформированность навыков организации времени позволит старшекласснику структурировать, организовать свою деятельность по достижению целей, а так же справиться с нехваткой времени, возникающей вследствие перегруженности учебной. Таким образом, главной целевой аудиторией для проведения данного тренинга будут являться учащиеся 10-11 классов.

Цель программы: развитие временной перспективы и образа будущего.

Задачи:

1. Развитие способности к целеполаганию
2. Развитие способности к планированию и достижению целей
3. Развитие мотивации достижений
4. Формирование позитивного образа будущего
5. Развитие чувства времени
6. Формирование навыков организации времени
7. Профилактика предэкзаменационного стресса

Целевая группа: Учащиеся 10-11 классов школы; также, возможно применять для юношей и молодых людей, в возрасте от 15 до 30 лет

Требования к помещению: занятия проводятся в помещении с площадью, достаточной для проведения динамических упражнений.

Организация занятий: программа предусматривает 10 занятий, продолжительность каждого занятия два академических часа.

Упражнения к занятию №1

Упражнения 1. Знакомство с целями тренинга

Цель: Знакомство с целями тренинга.

Ведущий представляется и знакомит участников с целями тренинга, в форме, доступной для понимания старшеклассниками. Это может звучать так: «Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он может жить в дальнейшем. В старшем школьном возрасте это проблема выбора профессии, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни, построении планов на будущее и выбора жизненного пути. На наших занятиях все вместе будем учиться понимать себя, узнавать, чего же мы действительно хотим от жизни, и в соответствии с этим строить жизненные планы, учиться принимать помощь других людей и помогать им в достижении их планов. Также мы будем с вами учиться принимать решения, брать на себя ответственность и избавимся от страха перед будущим». Ребята могут высказаться, что им про все это уже говорили на уроках профориентации. Нужно объяснить, что на занятиях этого блока будет говориться не о профессиях, а о личностных чертах и устремлениях.

Упражнение 2. Выработка правил поведения на занятии

Цель: Принятие правил работы в группе.

Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки ведущий предлагает принять правила, по которым будет жить группа. Не смотря на то, что и раньше в группе принимались правила, теперь они будут

особенными, так как на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унизим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

Желательно, чтобы ребята предложили свои правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

Упражнение 3 «Молчалка-говорилка»

Цель: Развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу

Упражнение выполняется в парах. Правила игры: сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза, может быть, общаться глазами. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнер не затрагивая его личное). В обсуждении следует задать следующие вопросы: как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как, когда тебя не слушали, а говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

Упражнения 4 «Установление дистанции»

Цель: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Ведущий объясняет, что у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается

бессознательно, и при этом значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается. По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока ведущего стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться. До начала упражнения ведущему необходимо обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не подпускает их на близкое расстояние, просто человеку удобнее общаться именно так. Можно провести пробу: вызываются два добровольца, один стоит молча, а другой, говоря все, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается войти в тесный контакт.

Участники делятся впечатлениями: что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом.

Упражнение 5. «Дружеская рука»

Цель: Формирование доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение. По окончании следует спросить каждого участника: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым? Приятно или неприятно было чувствовать неизвестные руки на плечах? Особое внимание надо уделить изгоям. Они обычно опасаются быть узанными, их руки дрожат. Следует подойти вместе с этим подростком к выбранному партнеру и вместе с ним положить руки на его плечи. В конечном итоге нужно вывести подростков на осознание того, что, когда мы испытываем по

отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями, зачем же отторгать его дружелюбный настрой? Вот это стоит обсудить.

Упражнение 6. «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

В ходе упражнения происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, что получилось, что не получилось, достиг ли каждый цели занятия.

Упражнения к занятию № 2.

Упражнение 1. Разминка «Чего нового?»

Цель: Помочь участникам настроиться на работу

Это упражнение можно проводить в начале нового дня тренинга. Оно помогает настроиться на работу, вспомнить, что происходило в группе вчера, а также учит участников быть более внимательными друг к другу.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение двух минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через две минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что нового по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

После выполнения упражнения можно расспросить участников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям и т. д.

Как вариант можно просить участников, перекидывая мяч, повторять какую-нибудь фразу, которую произносил вчера участник.

Упражнение 2. «Каким я себя ощущаю?»

Цель: Творческое самовыражение участников, снятие эмоционального напряжения.

Все стоят в кругу. Каждый по очереди пытается изобразить то, как он в данный момент себя ощущает. Варианты: можно изобразить свое состояние мимикой, позой; можно что-то при этом сказать (произнести звуки, междометия, слова, например: «Хорошо!», «Грустно...»); сравнить себя с каким-нибудь животным («Я сейчас лев», «Я чувствую себя спрятавшимся зайчиком»). Можно также сказать о своих чувствах или предоставить возможность другим угадать, что вы ощущаете. Вариантов много — выбирайте, что подойдет вам. Далее происходит обсуждение.

Упражнение 3. «Кто я? Какой я?»

Цель: Помощь участникам в самопознании, рефлексия по поводу собственных личностных качеств.

Ведущий просит участников взять листочки и написать десять ответов на вопрос «Кто я?» и десять ответов на вопрос «Какой я?». Время работы — 10 минут. Каждый ответ — одно слово или словосочетание. Листок не подписывается.

После выполнения задания ребята складывают листочки на стул. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина. Далее происходит обсуждение. Что нового открыли в себе? Насколько узнали друг о друге что-то необычное?

Упражнение 3. «Точка опоры»

Цель: Помощь участникам в осознание своих сильных сторон, скрытых ресурсов.

Ведущий: У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...». Вам дается на это 3 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены. Обсуждение. Насколько трудно было высказываться самим? Что мешало?

Упражнение 4. «Сильные стороны»

Цель: Релаксация, помощь в осознании чувства поддержки и опоры

Ведущий: Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами. Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

Ведущий: — Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет в правую руку руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. ...А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там — глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза. Обсуждение. Ведущий просит рассказать о своих чувствах.

Упражнение 5. «Проективный рисунок»

Цель: Рефлексия по поводу собственных качеств и притязаний, помощь участникам в самораскрытии

Участникам предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Рефлексия. Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, что получилось, что не получилось, достиг ли каждый цели занятия.

Упражнения к занятию №3

Упражнение 1. Разминка «Импульс по кругу».

Ведущий. Сейчас я попрошу вас сесть в круг. Руки положите на колени соседей. Один из вас «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно быстрее и вернуться по кругу к своему автору. Прошу вас встать и держаться сзади за руки. Один из вас, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательных быстрых коротких или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору.

Упражнение 2. «Мои успехи и стремления»

1) Инструкция к первому заданию: «Возьмите карандаш и бумагу. Разделите лист на две части (одна часть – прошлое, другая – будущее). На части листа, обозначенной как «прошлое» напишите, то чего вам уже удалось достичь (ваши успехи, ситуации, когда вы были горды собой, успешно пройденные жизненные этапы и т.д.). Обратите внимание на то, сколько всего вы уже успели сделать на такой, относительно короткий промежуток времени. На другой части листа опишите свою будущую жизнь — так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась. Напишите или изобразите то, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и работайте в течение 15-20 минут. Опишите как можно больше ваших успехов и стремлений. «Дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.»

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

1. Формулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы вы не хотели, только то, к чему вы стремитесь;
2. Будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, как на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;
3. Постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что ты достиг того, к чему стремился;
4. Важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5. спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

Эти пять правил необходимо будет помнить и учитывать и при дальнейшей работе».

Упражнение 3. «Близкие и далекие цели»

Следует просмотреть составленный ранее список, и определить в какой временной сетке работает каждый участник тренинга.

Инструкция здесь такая: «Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь уже завтра или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдаленному будущему? Соответственно в первом случае подумайте о дальней перспективе, а во втором — о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление и о первом шаге, и о последнем».

Упражнение 4. «Наиболее важные цели»

Инструкция звучит следующим образом: «Теперь из всего того, о чем вы написали, выберите четыре самые важные на этот год цели. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует. Выпишите эти четыре цели. А затем напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно. Дело в том, что вы можете добиться всего, чего угодно, если у вас есть для этого серьезные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определенной цели, результата. Эти основания отличают просто интерес от необходимости, обязанности этого достичь. Если вы точно знаете, почему нечто так важно для вас, то вы найдете, как к этому прийти. В этом смысле «почему» намного важнее, чем «как».

Упражнение 5. «Человек, достигший цели»

Необходимо представить себе такого человека, который олицетворяет собой тот уровень достижений, ту область, в которой он хотел бы преуспеть. Моделями могут служить как хорошо знакомые люди, так и просто люди известные, добившиеся необыкновенных успехов. Инструкция здесь звучит следующим образом: «Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих-пятерых собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут. Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, на что в первую очередь обратить внимание, а может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками.

Упражнение 6. «Мой успех».

Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали какой-то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали. Создайте внутреннюю картину — что будет, если вы достигнете такого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделайте ее того же размера, яркости, наполненности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте, как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего, вы уже сейчас ощутите себя по-другому, более уверенным в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель.

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какое упражнение легче удавалось, что дало это занятие.

Упражнения к занятию №4

Упражнение 1. Разминка «Фраза по кругу».

Ведущий передает одному из участников группы сообщение вербально (речью), тот в свою очередь передает это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передается по кругу всем участникам группы, затем каждый проговаривает вслух, что он понял. (Н-р: Жизнь дана на добрые дела. Жизнь прожить - не поле перейти. Вся наша жизнь - игра).

Упражнение 2. «Стрела жизни».

На листах бумаги нарисованы различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Ведущий предлагает участникам выбрать ту стрелу, которая соответствует собственному видению дороги жизни, и изобразить ее на своем листе.

Можно предложить нарисовать свои стрелки тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок. Далее ведущий выясняет у участников: «Почему выбрали именно эту форму стрелки? Где на данный момент находится каждый из участников на этой стрелке?».

Упражнение 3. «События жизни».

Ведущий. Ни для кого не секрет, что жизнь состоит из разных событий, какие-то запоминаются больше, какие-то - меньше. И сейчас разделите стрелку на временные промежутки (прошлое, настоящее, будущее). Далее на своих стрелках отметьте событие, которое на ваш взгляд является самым важным в вашей жизни, которое может переменить или переменяло вашу жизнь к лучшему (событие может располагаться в любом временном промежутке). Обратите внимание на то, в каком временном промежутке располагается ваше событие. Есть ли среди вас те, у кого наиболее важное событие расположилось в прошлом? Как вы думаете, может ли все-таки в

будущем случится у вас такое событие, которое будет для вас все же более значимым? Если событие располагается в настоящем или будущем, обратите внимание на то, далеко ли оно находится от настоящего момента? Обратите внимание на то, какие эмоции и чувства оно у вас вызывает. А теперь представьте, что это событие вот уже наступает в ближайшие дни или завтра? Теперь у вас какие эмоции?

Упражнение 4. «Кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Старшеклассникам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, где работает, его семейное положение.

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Упражнение 5. Релаксация.

А теперь давайте немного помечтаем. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что ваше будущее сложилось именно так, как вы хотели, что осуществились все ваши планы и цели. Вообразите это все, сосредоточьтесь на образе и чувствах.

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, что получилось, что не получилось, достиг ли каждый цели занятия.

Упражнения к занятию № 5

Упражнение 1. Разминка «Я думаю, что ты думаешь».

Упражнение выполняется в группах по четыре человека. Каждый участник должен по очереди обратиться к остальным членам его группы со словами: «Мне кажется, что ты считаешь (думаешь), что я в общении...»

Сложность задания заключается в том, что человек должен посмотреть на себя глазами другого и сказать, какие качества, особенности видит в нем именно этот человек.

Тот, к кому обращаются, должен ответить, с чем из сказанного он согласен, а с чем нет. При этом не нужно добавлять что-то еще, то есть уточнять свое мнение о человеке, необходимо только согласиться или не согласиться с его словами.

Далее участники меняются ролями. В итоге каждый член «четверки» должен получить обратную связь от всех участников своей подгруппы.

Упражнение 2. «Жизненные цели»

Цели: Упражнение должно помочь старшеклассникам разделить свои жизненные цели на определенные категории.

Ведущий: «Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы смогли бы задуматься о важных целях на ближайшие годы и узнать, какие шаги нужно сделать для их достижения. Я подготовил «Рабочий листок», на заполнение которого у вас есть 25 минут. Выберите себе партнера, с которым вы бы хотели обсудить ваши цели. Поговорите друг с другом о своем понимании целей. Как вы себя чувствовали, классифицируя различные цели? Над какими, из семи обсуждаемых областей вы думали дольше всего? Если хотите, зачитайте друг другу ваши цели и посмотрите, как вы их подразделяете. Насколько, по вашему мнению, они связаны с риском? Насколько эти цели реалистичны, то есть достижимы? Ясно ли они сформулированы? Как они сочетаются друг с другом? Не противоречат ли они друг другу? У вас есть 10 минут. Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение».

Далее происходит обсуждение: Понравилось ли упражнение? Какие цели вы бы хотели отдельно обсудить в группе? Хотелось бы вам продолжать работать в группе над этой темой?

Рабочий листок
«ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ»

Эта анкета поможет вам объединить важнейшие жизненные цели по темам: школа, семья, свободное время, дружба, личное развитие, работа. Определите, к какой группе относятся ваши цели. Впишите их в Рабочий листок.

1. Мои цели, касающиеся школы и образования:

2. Хотелось бы мне получать более высокие оценки? Хотелось бы мне приобрести особенные навыки? Хотелось бы мне получить аттестат? Хотелось бы мне лучше ладить со своими одноклассниками?
Мои цели: _____

3. Мои цели, касающиеся семьи:

Хотелось бы мне лучше ладить с родителями? Хотелось бы мне жить в одиночестве? С кем мне хотелось бы жить? Хотелось бы мне решать финансовые вопросы? Есть ли вопросы, которые я хочу задать моим братьям и сестрам?
Мои цели: _____

4. Мои цели, касающиеся дружбы и любви:

Хотелось бы мне иметь больше друзей? Хотелось бы мне иметь других друзей? Хотелось бы мне меньше поддаваться влиянию? Хотелось бы мне завести серьезные отношения?
Мои цели: _____

5. Мои цели, касающиеся свободного времени:

Хотелось бы мне иметь больше свободного времени? Хотелось бы мне делать больше для укрепления моего здоровья? Хотелось бы мне получить новые впечатления, пережить волнующие события? Хотелось бы мне уделять больше времени моим увлечениям?

Мои цели: _____

6. Мои цели, касающиеся личного развития:

Хотелось бы мне стать более решительным? Хотелось бы мне действовать согласно моим убеждениям? Хотелось бы мне вести себя более непредсказуемо? Хотелось бы мне лучше узнать, чего я действительно хочу? Хотелось бы мне стать более независимым, самостоятельным?

Мои цели: _____

7. Мои профессиональные цели:

Какую профессию я хочу получить? Где я хочу работать? Нравится ли мне учиться? Хотелось бы мне все хорошо оплачивать? Хотелось бы мне всему содействовать и управлять? Как я могу применять мои способности?

Мои цели: _____

8. Мои долгосрочные жизненные цели:

Хотелось бы мне завести семью? Хотелось бы мне построить дом? Хотелось бы мне открыть свое дело? Хотелось бы мне сформировать свои

политические убеждения?

Мои цели: _____

Какие цели для вас важны, но их трудно достичь, и поэтому вы бы хотели составить подробный план на ближайшие годы?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Упражнение 3. «Мечта всей жизни»

Цель: В ходе этого упражнения старшеклассники получают возможность изучить некоторые важные компоненты планирования жизни и обсудить свою главную мечту.

Ведущий: «Мечта – это некое мысленное представление, которое обычно возникает у человека в возрасте между семнадцатью и двадцатью двумя годами и содержит идеальные представления о том, что нужно для того, чтобы человек полностью реализовался. Промежуток между семнадцатью и двадцатью двумя годами – это переходный период между подростковым возрастом и взрослой жизнью. В этом возрасте важно составить четкий план, в котором будет указано, как хочет жить юноша дальше, какие установки и примеры для подражания определяют его выборы, какими жизненными ценностями и идеалами он руководствуется при принятии важных решений. Мечта нужна для того, чтобы построить долгосрочные цели.

Сегодня мы поговорим о мечте всей жизни. Под этим я подразумеваю внутренний образ, который вы уже втайне создали, и который содержит

представление о профессиональной и личной жизни. Мечта всей жизни помогает понять, в какую сторону направлен ваш путь».

«А сейчас попытайтесь сформулировать в простых предложениях мечту своей жизни. Сосредоточьтесь поочередно на теме работы и теме любви. Если вы думаете о работе, задайте себе следующие вопросы: чем я действительно хочу заниматься? Какие виды деятельности доставляют мне удовольствие и позволяют раскрыть мои таланты? С каким типом людей мне лучше всего работать? Хочу ли я работать с опытными людьми, которые откроют мне дорогу в профессиональный мир? В каком окружении я буду работать с удовольствием? До какой степени я хочу развить свои способности? Какой след хочу оставить в жизни других людей? Когда вы размышляете о любви, спросите себя: какой тип женщины или мужчины соответствует моим требованиям? Важны ли для меня заработки или внешний вид моего партнера? Хочу ли я завести детей? Помешают ли дети моему карьерному продвижению? Должен ли мой партнер поддерживать и вдохновлять меня на работе? Хочу ли я поддерживать моего партнера по работе? Обдумайте эти вопросы, сформулируйте и запишите мечту своей жизни. На это задание у вас есть 30 минут».

Далее идет обсуждение: Понравилось ли упражнение? Задумывались ли до этого о главной мечте своей жизни? Легко или тяжело было разделить мечту по категориям работы и любви? Какую мечту было труднее всего сформулировать? Что дает силы двигаться к мечте моей жизни, не сбиваясь с пути? Насколько определенны или, наоборот, нечетки представления?

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, что получилось, что не получилось, достиг ли каждый цели занятия.

Упражнения к занятию №6

Упражнение 1. Разминка «Узнай по рукопожатию»

Сначала участники должны пожать друг другу руки; необходимо, чтобы каждый поздоровался с каждым. При этом нужно как можно точнее запомнить свои ощущения от рукопожатия, запомнить руку партнера. Далее выбирается один доброволец. Он встает перед своей группой и закрывает глаза. Участники по очереди подходят к нему и обмениваются с ним рукопожатием. Задача водящего участника — угадать, кто перед ним находится, с кем он только что поздоровался. Выполняется упражнение в полной тишине, чтобы игроки могли ориентироваться только на тактильные ощущения и не отвлекались на окружающие звуки.

Упражнение 2. «Мои профессиональные желания»

Ведущий: «Перед вами бланк «Мои профессиональные желания». Вы видите 21 незаконченное предложение. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас. Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учебы. Если таковые отсутствуют (так получилось), то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь — сделайте это в учебных целях. Объединитесь произвольно (как сами решите) в малые группы и обсудите со своими товарищами ответы на три вопроса. Попросите доброго совета, если хотите. Дайте совет, если вас попросят».

Бланк ответов «Мои профессиональные желания»

Я собираюсь...

Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...

Я стремлюсь...

Я могу достичь успеха в...

У меня подходящий возраст для...

Я абсолютно убежден, что я хочу...

Мой успех связан...

У меня есть то, что требуется для...

Я знаю, что я буду...

Я совершенно уверен...

Мне хорошо иметь...

Мне хорошо быть...

В работе я удовлетворю свое желание...

У меня есть естественное стремление...

Моя учеба или работа позволяет мне...

Для меня удобно и выгодно...

У меня есть способности для...

Я мечтаю...

Мой профессиональный интерес направлен...

У меня достаточно сил и желания...

Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами работы или учебы?

2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые более полно удовлетворяют мои желания?

3. Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы или учебы, которые я себе предварительно наметил?

Упражнение 3. «Выбор»

Ведущий: «Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе, без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время. Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Вам нужны деньги, и вы их можете заработать, но у вас нет образования.

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?

- Какое у вас время года?
- Что будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать?
- Что будет потом?

Далее идет обсуждение. Участники высказываются о своих впечатлениях от упражнения. После обсуждения вывод о том, что подработки – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение 4. «Призвание»

Ведущий предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

Далее ведущий предлагает визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует?

После этого, происходит обсуждение, участники делятся впечатлениями.

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, что получилось, что не получилось, достиг ли каждый цели занятия.

Упражнения к занятию №7

Упражнение 1. Разминка «Кто тебя окружает»

Участники стоят в кругу. По команде тренера «один» все должны запомнить своих соседей слева и справа. Затем по команде «два» участники должны поменяться местами в любом порядке и также запомнить своих соседей. Эта процедура повторяется несколько раз в зависимости от численности группы и внимательности участников, их включенности в

работу. Когда участники запомнили 5-6 пар соседей, тренер в произвольном порядке говорит названные ранее команды, а участники выстраиваются так, как они располагались при этой команде.

Упражнение 2. «Что делать со временем»

Участникам предлагается начертить и заполнить табличку, после работы перейти к общему обсуждению и выводам.

«Что можно делать со временем / Что нельзя делать со временем»

Ведущий: самое главное то, что время можно наполнить чем-то. Вы можете сделать не с самим временем, а именно подойти к нему с точки зрения эффективной наполненности. «Иметь цель для всей жизни, для года, для месяца, для дня и для час, для минуты жертвуя нашей целью, высшим...»
- Л.Н.Толстой.

Ведущий: «Мне хотелось бы вам зачитать отрывок из книги «Между небом и землей» Марка Леви. «Если хочешь понять, что такое год жизни, задай вопрос студенту, который завалил годовой экзамен. Если хочешь понять, что такое месяц, спроси у матери, которая родила недоношенного ребёнка и ждёт, когда его извлекут из инкубационной камеры. Если неделя — спроси человека, который работает на конвейере или в шахте, чтобы прокормить семью. Если день — спроси влюблённых, которые ждут встречи. Если час — спроси у страдающего клаустрофобией человека, который застрял в лифте. Секунда — посмотри на выражение лица того, кто в тысячную долю мига избежал смерти, или спроси у спортсмена, который только что выиграл серебряную медаль на Олимпийских играх вместо золотой, ради которой тренировался всю жизнь» Цените каждое мгновение, ведь у нас не будет возможности прожить его вновь. Время - бесценно!»
Далее происходит обсуждение и обмен впечатлениями между участниками. Желающие зачитывают твои ответы и обосновывают, почему «что-то можно делать со временем, а что-то нельзя»

Упражнение 3. «Ценность времени»

Чтение притчи «Ценность времени»

Один бизнесмен накопил состояние, составляющее три миллиона долларов. Он решил, что возьмет себе год отдыха от работы и поживет в роскоши, которую мог себе позволить благодаря своему богатству.

Но не успел он принять это решение, как к нему спустился Ангел Смерти.

Будучи профессиональным торговцем он решил любым способом уговорить Ангела Смерти, чтобы тот продал ему немного времени.

Отчаявшись, богач сделал Ангелу предложение:

— Дай мне еще три дня жизни, и я отдам тебе треть моего состояния, один миллион долларов золотом. Ангел отказался.

— Хорошо, оставь мне еще два дня жизни, и я отдам тебе две трети своих денег, два миллиона долларов. Ангел снова отказался.

— Дай мне всего один день, чтобы еще раз насладиться красотой этой земли и провести немного времени с семьей, которую я так долго не видел, и я отдам тебе всё, что имею. Три миллиона долларов. Но Ангел был непоколебим. Наконец, человек спросил, может ли Ангел дать ему немного времени, чтобы написать прощальную записку? Это желание было удовлетворено. «Правильно используйте время, которое отведено вам для жизни, — писал он. Я не смог купить даже часа жизни за три миллиона долларов. Проверьте, прислушавшись к своему сердцу, все ли вещи, окружающие вас, обладают действительной ценностью».

Далее идет обсуждение смысла притчи с участниками тренинга. В чем заключается смысл притчи? К какому выводу ведет нас автор? А как вы сами считаете, хорошо было бы, если бы можно было купить время за деньги?

Упражнение 4. «Мои ценности»

Перечислите то, что обладает для вас наибольшей ценностью в этой жизни, на что вам не жалко своего времени. «Мои ценности на:

сегодняшний день Мои ценности через пять лет»

Ведущий: «Каждому человеку нужно научиться контролировать свое время. Правильное понимание значения времени дает возможность распределить свои силы, продумать режим труда и отдыха. Двадцать четыре

часа, которые вмещают в себя сутки, нужно рассматривать как возможность продвижения к своей цели, приобретения полезных знаний, развития важных умений и навыков, которые станут надежным жизненным багажом». Далее идет обсуждение, желающие высказываются и зачитывают свои ценности.

Упражнение 5. «Учение с увлечением»

Ведущий читает текст: «...Время оттого трудно контролировать, что оно бесформенно - течет непрерывной рекой. Люди совершенно ж могли бы подчинить себе время, если бы не догадались разделить его на части: год - на месяцы, сутки - на часы, часы - на минуты. Деление это в какой-то степени условно: в самом времени никаких делений нет. Ничто не мешало бы нам уговориться, что в сутках не 24 часа, а, скажем, 48 - по тридцать минут в каждом. Уходили бы из школы в двадцать пятом часу пополудни, а спать ложились бы в сорок втором.

Мы искусственно делим время на равные отрезки, лишь с одной целью: чтобы как-то управлять им. Иначе с ним не справишься. Представим себе, что время, которое мы проводим в школе, не было бы разделено на уроки. Нет расписания, нет звонков. Начался урок - и никак не кончится. Учитель говорит: «Еще немножко позанимаемся».

Началась перемена, но и она не кончается: «Еще немножко побегаем», - говорят ребята.

Занятия в такой школе были бы немыслимы: мы ничего не успевали бы сделать.

Но почему же мы только школьное время разделяем на части, на уроки?

А все остальное?

Человек не спит примерно пятнадцать часов в сутки. Пять из них - школьных - разделены, управляемы, находятся под контролем. А остальные десять - бесформенная масса, которой трудно управлять даже очень организованному человеку!»

Попробуем и на эти десять часов, на наши собственные десять часов, наложить какую-то невидимую решетку, разделить их на части.

Если эта операция удастся, мы станем властелинами своего дня, своего времени и будем успевать гораздо больше.

Сделаем так: каждый час будем непременно менять занятие, как в школе. Время мало отмечать в сознании, его надо отмечать, разделять реально - переменной дел, переменной «урока». Чем бы мы ни занимались, какое бы долгое занятие у нас ни было, разделим его на порции, внесем во время какую-то структуру и каждый час будем менять занятие. Даже если страшная лень напала - что ж, каждый час будем лениться каким-то другим способом, в этом все дело!

Важно только точно подчиняться неслышному ежечасному «звонку», как это происходит в школе.

Знаменитый английский адмирал Нельсон сделал однажды убийственное для лентяев всего мира заявление: «Я обязан своими успехами тому, что никогда в жизни не тратил даром и четверти часа».

Время тратится попусту не столько часами, сколько четвертями часов - из потери этих четвертушек и складываются все несчастья нашей жизни. Но если строго каждый час менять занятия, то легче будет избежать и потери «четвертушки» часа.

Но что же выходит - опять режим?

Нет.

Режим - это планирование наперед, и оно, как мы видели, не всем удается. Слишком много разных житейских обстоятельств мешают выполнить план, и не у каждого достаточно характера противостоять этим обстоятельствам.

Кто живет строго по режиму - это замечательно,

Но кто чувствует себя не в силах жить по режиму, тот может взять время под контроль, если будет отмечать каждый час после того, как этот час прошел. Это же совсем нетрудно! Просто отмечать, что час ушел на то-то и теперь надо сменить занятия.

Очень хорошие хозяйки, получив зарплату, заранее определяют, на какие нужды сколько денег отложить. Но есть просто хорошие хозяйки - они записывают на бумажке, на что потратили деньги. И это помогает им тратить бережно! Плохие же хозяйки тратят деньги как попало и даже приблизительно не представляют себе, куда же они девались.

Со временем - как с деньгами. Если нет сил быть очень хорошими хозяевами времени и соблюдать режим, попробуем для начала быть хозяевами просто хорошими: станем разделять время на части, каждый час менять занятие (хотя, конечно, не исключены и сдвоенные часы - так и в школе бывает) и для начала записывать, на что ушел каждый час.

Планирование и учет внутренне связаны между собой. Планирование не удастся? Наладим хотя бы учет! И мы не заметим, как перейдем к планированию... Далее сразу идет следующее упражнение «жизненный план»

Задание 5. «Жизненный план»

Наметьте для себя то, чего вы хотели бы достичь в ближайший временной отрезок (месяц, полугодие, год)

«Цель (что делать) Сроки (когда) Средства и действия (что нужно)»

Рефлексия. Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какое упражнение легче удавалось, что дало это занятие.

Упражнения к занятию № 8

Упражнение 1. «Привет»

Ведущий: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это

происходит?»

Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!»

Упражнение 2 «Чувство времени»

Цель: участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Ведущий: «Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды „начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали. Рисуем шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, 5сек, 10сек, 15сек, 20сек. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в «-» или «+», т.е. как работают их внутренние часы. Итоги упражнения: После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим».

Упражнение 2 «Мои жизненные цели»

Цель: Прояснение жизненных целей.

Ведущий: «Всем известно, что ясность – залог эффективности. Самой частой причиной потери времени и главным препятствием на пути к успеху является неумение сосредоточиться на необходимой задаче. Поэтому важным этапом в управлении своим временем является четкое определение своих целей, распределение их по степени важности.

Выберите любые важные сферы жизни. Напишите их названия на отдельных листках.

Теперь из этих трех сфер выберите ту, которая является для вас самой важной. Положите тот листок, на котором вы записали ее название, перед собой и задайте себе вопрос: чего я хочу достичь? Можно закрыть глаза и посидеть некоторое время, размышляя над ними. После этого запишите все мысли и образы, какие возникли у вас. Записывайте все, что приходит в голову.

Из оставшихся сфер выберите ту, которая стоит на втором месте по значению, проделайте то же самое.

Возьмите третий листок. Прочитайте название сферы вашей жизни и задайте себе те же вопросы.

Возьмите первый список целей и прочитайте его. Что вы можете еще написать? Может быть, вы захотите что-нибудь вычеркнуть? Исправить?

Проранжируйте все ваши цели по степени важности от 1 (самая важная) до N (номер последней цели, не самой важной). Отложите список в сторону.

Прочитайте три первых пункта. Задайте себе вопрос: Это действительно самое важное для меня в данной сфере? Если ответ утвердительный, то переверните лист и запишите их на другой стороне. Если вы сомневаетесь, то выберите из тех пунктов, что идут следом, тот, что считаете важным, и затем перенесите на другую сторону листа.

То же самое проделайте со вторым и третьим списками.

Положите перед собой все списки с тремя главными целями. Теперь перед вами более ясная картина того, что вы хотите. Прочитайте свои записи еще раз и задумайтесь: Насколько важны для меня эти цели? Я действительно хочу именно этого? Насколько эти цели реалистичны? Насколько они согласуются между собой? Не противоречат ли они друг другу? Часто люди ставят перед собой значительно больше задач, чем они могут реально выполнить. Для осуществления всего желаемого у них просто

не хватит сил, времени, способностей. Поэтому необходимо установить приоритеты, то есть решить: Какие цели являются наиболее важными? С какими можно повременить? На достижение каких целей следует направить свои ресурсы, то есть время, способности, умения?

Сейчас установите приоритеты А, В, С, для каждой из девяти целей, которые вы отобрали из трех важнейших сфер вашей жизни.

1. очень, очень важные цели.
2. очень важные цели.
3. просто важные цели.

Возьмите чистый лист бумаги и запишите на нём сначала цели приоритета А, затем В и С. Посмотрите на список целей приоритета А. Это то, что вы хотите. Это и есть то, на что нужно направить ваши силы и энергию. Вы готовы уже сейчас приступить к их реализации? Каков будет ваш первый шаг?»

Упражнение 3 «Антивремя»

Цель: Участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Ведущий: «Выберите каждый тему для небольшого рассказа. Темы должны быть простые, например «театр», «магазин», «путешествие за город». Упражнение будут заключаться в том, что вы должны будете, выступить по очереди и раскрыть свою тему, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» — как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента».

Далее идет обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- О чем это упражнение?
- Что у вас получалось?
- Что не получалось?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Упражнение 4 «Поглотители времени»

Цель: Выявление поглотителей времени.

Ведущий: «Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?»

«Поглотители» и «ловушки» времени

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).
19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
22. Болтовня на частные темы.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.

25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени

Заполните таблицу:

Ваш «поглотитель времени»	Возможные причины потерь времени	Меры по устранению
---------------------------	----------------------------------	--------------------

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какое упражнение легче удавалось, что дало это занятие.

Упражнения к занятию № 9

Упражнение 1. Разминка «Рецепт хорошего дня»

Участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов.

Задача участников — сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего тренингового дня (сохранять в рецептуре вид обработки ингредиентов необязательно: «поджаривать дозревшего тренера на медленном огне» или «мелко покрошить свежевывспавшихся участников» — не лучшая затея...).

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы.

В состав рецепта может входить все что угодно. Клаус Фопель приводит в качестве примера такой рецепт: «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...»

На подготовку рецепта подгруппам дается 10 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам.

В ходе обсуждения игры тренер может сделать акцент на том, что какие-то «ингредиенты» повторялись у всех или у большинства групп (естественно, что «участники» как ингредиент не учитываются — они, скорее всего, будут у всех групп. А если вдруг не будут — это вполне может стать предметом заинтересованного обсуждения). Или на пропорциях этих ингредиентов.

В конце дня можно вспомнить детали этой игры. Скажем, проанализировав, какой из рецептов оказался самым похожим на то, что реально происходило в группе.

Упражнение 2. «Колесо жизни»

Ведущий: «вам нужно взять бумагу и ручку, цветные карандаши. На листе следует начертить круг или большой квадрат, разделить фигуру на 8 частей. Назовите их следующим образом:

- здоровье;
- личная жизнь;
- семейные отношения;
- деньги;
- работа;
- духовный рост;
- саморазвитие;
- время для отдыха.

Каждый сектор необходимо оценить по 5-бальной системе, и закрасить любым цветом. Обратите внимание, что красный цвет символизирует самые животрепещущие сферы жизни, а зеленый цвет или синий — самые неинтересные сферы жизни. Закончив упражнение, посмотрите на результат, и вы увидите сферы жизни, которые требуют большего внимания.

Такое упражнение вы можете делать раз в полгода, чтобы наблюдать прогресс или регресс сторон своей жизни».

Упражнение 3. «Режим дня»

Ведущий: «Наверняка учеба и подготовка к экзаменам отнимает в вас много времени и вам кажется, что вы ничего не успеваете, да и успеть все нереально, а нужно еще и успевать отдыхать, встречаться с друзьями. А сейчас мы посмотрим, что же действительно у вас отнимает много времени». Участникам предлагается описать в деталях сначала свой реальный, наиболее типичный режим дня. Далее идет обсуждение, участники делятся, тем что заметили в своем режиме и предполагают, что можно было бы изменить. После обсуждения участникам предлагается составить свой «идеальный» режим дня, для того, чтобы более эффективно распределять время.

Упражнение 4. «Жесткие и гибкие»

Ведущий: «Для того чтобы эффективно спланировать свой день нужно познакомиться еще с такими понятиями как жесткие и гибкие дела.

Жесткие дела в дне – это дела, у которых четко определено время начала. Какие примеры вы можете назвать? (школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.)

Помимо этого у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».

У вас есть зеленый круг (гибкие дела) и синий квадрат (жесткие дела). Я буду произносить по 1-му делу. Если это «жесткое дело», поднимайте синий квадрат, а если «гибкое» - зеленый круг».

Упражнение 5. «Пирог времени»

Цель: Осознание понятия «капитал времени» через визуальную технику.

Ведущий: «Рассмотрим картинку (см. схема «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас еще есть. Итак, поставьте на окружности точку и от этой точки.

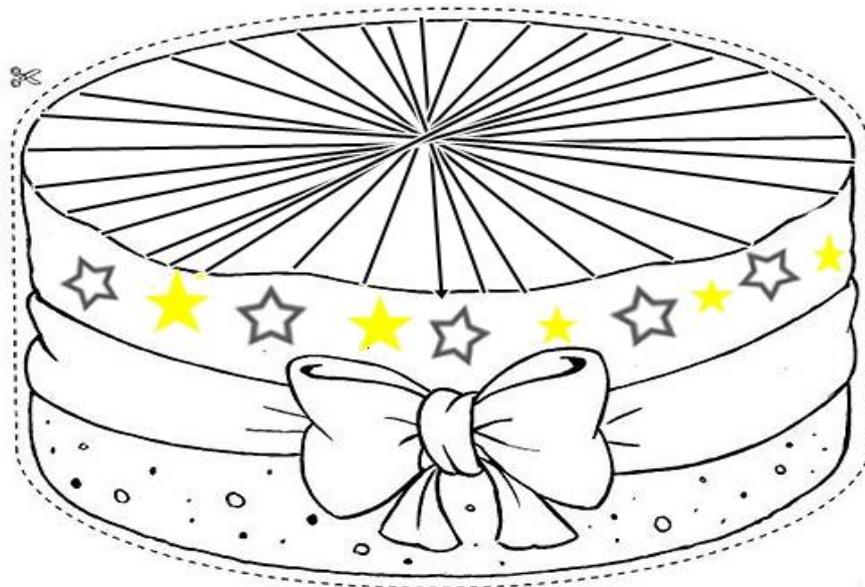
Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. В этом круге 60 секторов (средняя продолжительность энергичности человека до пенсионного возраста). А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это 1/3 часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон.

Отсчитайте и заштрихуйте 1/3 часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни.

Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте. (Обсуждение в круге).

Посмотрите сколько остается. Весьма и весьма небольшой кусок пирога. На пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным. Максимально нужным нам и вот эти мы будем сейчас заниматься».

Схема «Пирог времени»



Рефлексия. Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какое упражнение легче удавалось, что дало это занятие.

Упражнения к занятию № 10

Упражнение 1. Разминка «Совместное сочинение о будущем»

Этот вариант приветствия представляет собой модификацию известного разминочного упражнения, когда участникам группы предлагается по кругу сочинять сказку: каждый поочередно вкладывается одной фразой, а сидящий справа должен развить мысль и фабулу в следующем предложении. «В будущем мы (поступим в институт, а потом создадим семью, буде веселится)

Упражнение 2. «Мои ресурсы»

Сейчас мы постараемся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя более уверенно.

Ведущий: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и способности которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желаящие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение 3. «Могло быть хуже».

Ведущий: «Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вас выгонят

из школы? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда Ваша проблема захлестывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью».

Упражнение 4. «Экзамен в школе сказочных героев»

Ведущий: «Сейчас мы погрузимся в ситуацию экзамена в игровой форме для снятия эмоционального напряжения и отработки навыков поведения на экзамене.

Мне нужно 7 человек добровольцев.

Выбирается комиссия, определяются желающие попробовать себя в роли сдающих экзамен, остальные участники образуют группу поддержки, которая может помогать так, чтобы не заметила комиссия».

Экзаменуемым раздаются роли-маски и номера билетов согласно роли: билет № 1 - Золушке, № 2 - Буратино, № 3 - Шапокляк, № 4 - поросенку Нуф-Нуфу, № 5 - Карлсону, № 6 - Джину, № 7 - Коту в Сапогах.

Организуется пространство.

За стол с билетами приглашается комиссия. На столе экзаменаторов лежат билеты текстом вниз, номер билета указан сверху. Участники тянут билеты, занимают места за партами, готовятся и отвечают. Комиссия может предложить кому-нибудь попробовать ответить без подготовки, наградив за находчивость и смелость. Группа поддержки может оказывать помощь, при условии, что экзаменаторы ее не заметят.

Комиссия выслушивает всех участников, задает дополнительные вопросы, ставит оценки. Упражнение проходит спонтанно. Ведущий старается не вмешиваться в процесс сдачи «экзамена».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

<p align="center">БИЛЕТ №1</p> <p><i>Тернистый путь от туфельки до рваного башмака. Роль обуви в жизни человека.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №2</p> <p><i>Подростковый сленг как способ самовыражения. Формы, способы применения и классификация подросткового сленга.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №3</p> <p><i>Роль мусора в жизни разных слоев населения. Влияние мусора на формирование характера.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №4</p> <p><i>Лужа как место отдыха. Варианты использования лужи. Индивидуальная и групповая форма использования лужи.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №5</p> <p><i>Понятие и роль крыши в современном обществе. Возможности и ограничения крыши.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №6</p> <p><i>Жизненные этапы пластиковых и стеклянных сосудов (емкостей, бутылок). Эмбриональная стадия, сам этап используемого сосуда и «постбутылочный» этап.</i></p>
<p align="center">БИЛЕТ №7</p> <p><i>Роль хозяина в жизни кошки. Разновидности хозяев, способы ухода и воспитания хозяина. Несовершенство образа человека с точки зрения кошки.</i></p>

Обсуждение после выполнения упражнения по следующим примерным вопросам:

1. Какая роль (экзаменатора или экзаменуемого) Вам понравилась больше? Почему?
2. Как Вы думаете, для чего мы сейчас выполняли это упражнение?

Упражнение 5. Прощание «Благодарности»

Ведущий пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом тренинге.

Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то тренер предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где

высока степень открытости и раскрепощенности, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием.

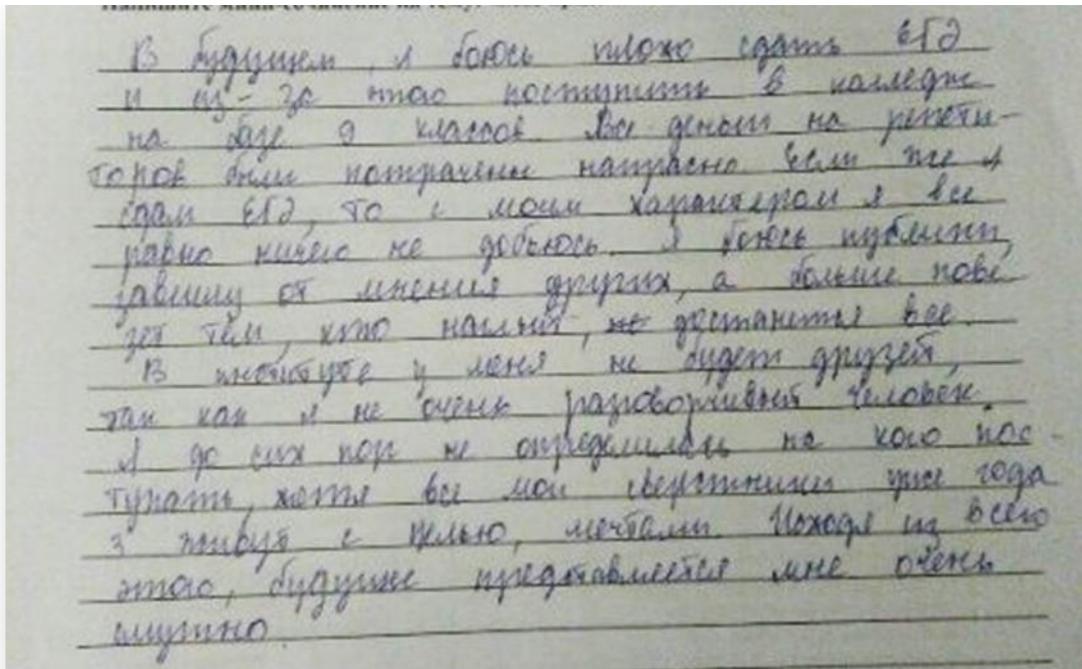
В заключение тренер сам берет предмет и благодарит группу за работу на тренинге.

Рефлексия.

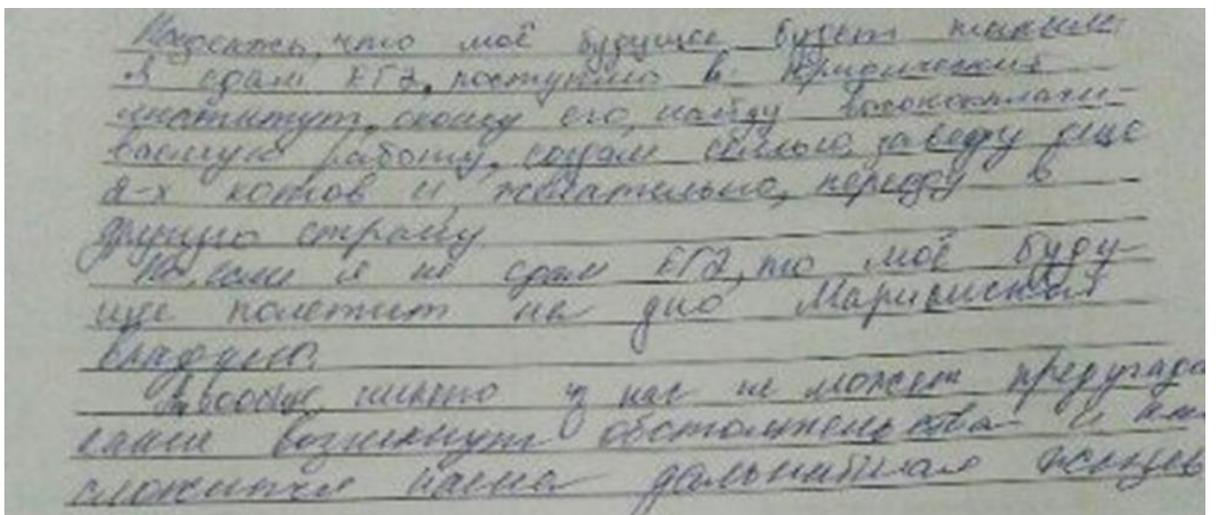
Подводятся итоги прохождения тренинговой программы. Участники делятся впечатлениями. Что больше всего понравилось, что было трудно, ощущают ли они изменения в себе после прохождения программы.

Приложение 5.

Примеры сочинений старшеклассников



Ж. 11 кл.; тип временной перспективы – «негативный тип»
(«фаталистическое настоящее»)



Ж. 11 кл.; тип временной перспективы – «негативный тип»
(«негативное прошлое»)

Напишите мини-сочинение на тему: ...

Когда я думаю о своем скором будущем, то впадаю в истерику. Мне мечта мне кажется невероятно сложными.

Мне не хватает мотивации, чтоб начать работать над собой. Мне нужна мотивация!

Хочу поступить в МГУ, но надо срочно сдать ЕГЭ, а я только сейчас начал скорее учиться!

Ж. 11 кл.; тип временной перспективы – «позитивное прошлое»

Я думаю что в будущем, после 11 класса пойду в мек. университет на врача. Продаю все в лет, работаю интернадом и буду высококвалифицированной врачом и хочу помочь миру мир!

Ж. 10 кл.; тип временной перспективы – «позитивное прошлое»

Напишите мини-сочинение на тему: ...

Я представляю своё будущее так: мое будущее будет интересным и захватывающим. Каждого дня прожитой мной будет забавным и не скучным. Я мне будет много целей в жизни, которые я достигну без особого труда и усилий. Я достигну высот которые не снились моему однокласснику. Хотя мне кажется что из-за политики и кризисов России и США я не достигну и эту 70 лет.

М. 10 кл.; тип временной перспективы – «гедонистическое настоящее»

Для меня будущее — это бескрайние возможности,
 которые можно реализовать. Своё будущее я пред-
 ставляю в счастливой семье, где у меня уже
 есть здоровые дети, любящий муж. Мои родители
 живы и здоровы, я могу их хорошо обслуживать.
 Кроме того, у нас замечательная работа:
 закончив университет, я прошла стажировку в
 крупнейшем банке России, а в дальнейшем ос-
 талась там работать. Я могу позволить
 купить себе свои родные, что только
 мечтаю. У меня много верных друзей, к
 которым я всегда могу обратиться за
 помощью. В моей жизни всё спокойно и
 стабильно. Я уверена в завтрашнем дне. Го-
 ворят о жизни в стране, я думаю, что
 наше государство к тому времени станет
 самым мощнейшим государством в мире.
 На Земле не будет конфликтов. Мои род-
 ной поселок достигнет небывалых высот,

Ж. 10 кл.; тип временной перспективы — «Будущее»