

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

(підпис) (ПІБ зав. кафедри)

---

«\_\_\_»\_\_\_20\_\_р.

**«ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА В СТРУКТУРІ ПОБУДОВИ ВЛАСНОГО  
МАЙБУТНЬОГО В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
вищої освіти освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»

**Тюлевої Ніколь Сергіївни**

Науковий керівник:

**Варава Л. А.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології

Рецизент:

**Старинська О. В.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри прикладної психології  
та логопедії Бердянського державного  
педагогічного університету

Кваліфікаційна робота

захищена з оцінкою\_\_\_\_\_ Секретар ЕК\_

---

«\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_р.

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИМЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Прогнозування у психічному житті людини.....	8
1.2. Проблема вивчення ситуативних аспектів тимчасової перспективи особистості.....	26
1.3. Тимчасові характеристики свідомості.....	31
Висновки до розділу I .....	34
<b>РОЗДІЛ II. РОЗГОРТАННЯ СВІДОМОСТІ У ЧАСІ.....</b>	<b>35</b>
2.1. Тимчасове поле особистості.....	35
2.2. Психологічний зміст майбутнього.....	38
2.3. Часове поле особистості у підлітковому та юнацькому віці.....	44
Висновки до розділу II .....	55
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИМЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЮНАКІВ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження .....	53
3.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження тимчасової перспективи юнаків.....	62
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	73

Висновки до III розділу

.....81

**ВИСНОВКИ**

.....82

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** .....95

**ДОДАТКИ** .....119

## ВСТУП

Інтерес дослідників до проблеми тимчасової перспективи особистості носять не лише теоретичний характер, але й пов'язаний з очевидною залежністю формування і трансформації моделі власного майбутнього людини від мікро і макросоціальних умов конкретної історичної години, в якій живе суб'єкт. Тимчасова перспектива є важливим особовим конструктом, що відображує часовий аспект життя людини і має багатовимірну структуру, що включає певний зміст і ряд динамічних параметрів: протяжність, спрямованість, когерентність (узгодженість), емоційний фон та інші. Схильність параметрів тимчасової перспективи особистості, впливу соціальної ситуації життя конкретного суб'єкта особливо загострюється у періоди соціальних та економічних криз, переломних періодів у житті суспільства.

Тимчасова перспектива пов'язана з соціогенними психічними порушеннями двояким чином: не лише хворобливі стани накладають свій друк на її структуру, але й порушення тимчасової перспективи самі по собі провокують психічні розлади. Тимчасова перспектива особистості не лише схильна до впливу кризових моментів життя соціуму, але й здатна активно протистояти їх негативній дії, тобто виступати як більш-менш адекватна захисна стратегія. Уперше ця особливість тимчасової перспективи особистості була виділена в межах психоаналітичного підходу. Так, активне (хоча і фантастичне) планування майбутнього виступає одним із захисних механізмів.

Можливість детермініватися майбутнім як умова вільного відношення людини до життєвих данностей (часто важким чи навіть неможливим) стала предметом дослідження В. Франкла [81]. У його роботах здатність людини знаходити майбутній сенс актуально в сенсодefіцитних ситуаціях розглядається як умова збереження особової цілісності і передумова розвитку.

Психологічний аналіз цих можливостей дозволяє побачити, що в прогностичних здібностях людини багато що з'ясовне і не слід їх містифікувати. Але в той же час у цій галузі психології є факти, які не отримали теоретичного пояснення, і до них треба відноситись як до доки не пізнаних або частково досліджених явищ.

Упродовж розвитку психології як науки у зв'язку з вивченням різних аспектів психічної життя накопичувався матеріал про здатність людини до випереджаючого віддзеркалення. До теперішнього часу доведено, що випереджаюче відображення – фундаментальна властивість психіки. Це виявляється в тому, що випереджаюче віддзеркалення (антиципація) включене до системи функціонування психіки як цілісного, інтеграційного утворення. Тому антиципація виявляється на різних рівнях віддзеркалення (сенсорному, розумовому, мовному та ін.), у структурі різних психічних функцій (адаптивною, регулятивною, пізнавальною, комунікативною). Випереджаюче віддзеркалення залежно від особових властивостей людини, вирішуваних нею завдань виступає у різних формах (випереджаючі реакції, передчуття, пророцтва, передбачення, прогнозування та ін.).

В цілому самопізнання, самовідношення і саморегуляція в часі розглядаються в науці як найважливіші компоненти в структурі особливої, так званої психологічної (суб'єктивної) години, яка є не лише необхідним атрибутом особистості, але і найважливішою умовою її розвитку.

У психології відсутнє скільки-небудь удовільне визначення цієї форми тимчасових взаємін людини зі світом. Найчастіше суб'єктивна година визначається через протиставлення її фізичній (абсолютній) годині, що є об'єктивною формою буття людини і що протікає за єдиними і загальними для всіх людей законами. У суб'єктивному часовому полі фізична година втрачає свої об'єктивні властивості, такі, як одновимірність і лінійність, непроникність і неогортаність. У самосвідомості особистості події минулого і майбутнього можуть зливатися в єдиному акті рефлексії, або відновлюватися в пам'яті з порушенням хронології, або взагалі виступати у вигляді образу

того, чому ще тільки належить відбутися. У цей час адекватним способом його пізнання є вибірковість у сприйнятті подій життя, суб'єктивність їх оцінок, довільність у зверненні з часом. Ця година в певному значенні ілюзорна, вона те, чим здається людині, проте в цій своїй якості вона є такою ж об'єктивною формою життя, як і існування у фізичному часі.

Таким чином, особа завжди виступає одночасно носієм протилежних за початковими якостями форм часу: об'єктивного (біологічного) і суб'єктивного (особового, соціального). Проте якщо взаємодія людини з об'єктивною годиною в науці вивчена досить детально, то суб'єктивні часові параметри самосвідомості досліджені значно гірше.

Це спонукало нас звернутися до проблеми тимчасового поля юнацького віку.

**Мета дослідження** вивчення усвідомлення суб'єктивної години в юнацькому віці й уточнення специфіки уявлення про майбутнє в цьому віці. Розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування рефлексивних здібностей самоусвідомлення в юнацькому віці, як умову збалансованості формування життєвих перспектив у юнацькому віці.

**Об'єкт дослідження** життєва перспектива власного майбутнього особистості.

**Предмет дослідження** тимчасова перспектива уявлення про майбутнє та його переживання у юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що в юнацькому віці, з одного боку, спостерігається орієнтація на майбутнє, зокрема на віддалену перспективу, але, з іншого боку, майбутнє викликає тривогу та проблемні переживання що робить перспективу більш віддаленою.

Загальна мета, предмет та гіпотеза дослідження визначили постановку наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз з проблеми дослідження.
2. З'ясувати тимчасову спрямованість юнаків і оцінити переживання часу у справжній період.

3. Визначити рівень проблемної навантаженості у різних сферах життя у зв'язку з очікуваним майбутнім.

4. Визначити вагу майбутнього часового поля особистості, дати характеристику змісту майбутнього.

5. Розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування рефлексивних здібностей самоусвідомлення в юнацькому віці, як умову збалансованості тимчасового уявлення та формування життєвих перспектив у юнацького віці.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою роль рефлексивних здібностей в юнацькому віці; методики: «Тимчасові децентрації» та «Шкали переживання часу» авторів Є.І. Головахи і А.А. Кроніка, методика «Тимчасові орієнтації в асоціативному експерименті» (модифікація методики «Асоціативний експеримент») Л.А. Регуша, методика «Проблемна анкета» Сейфже Кренке, методика мотиваційної індукції (МІМ) розроблена Ж. Нюттеном та «Діагностика рефлексивних здібностей» А.В. Карпова.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** складають наступні концептуальні підходи: теорії особистості (А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм), Рефлексія (І.Д. Пасічник, Л.В. Заскіна, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Л.А. Варава), дослідження поняття ситуації (П.В. Лушин, Н.Г. Осухова, Х. Хекхаузен), сприйняття часу (Е.І. Головаха, А.А. Кронік, В.І. Ковалев), гендерні аспекти (О. Вейнінгер, А.И. Белкин, Ю.Е. Алёшина), Самосвідомість особистості вивчали такі вітчизняні вчені: К.О. Абульханова-Славська, В.А. Аверін, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, В.М. Невмержицький, Л. Котлова, Л.П. Василевська-Скупа, а також зарубіжні вчені: А. Адлер, У. Джемс, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, К.Г. Юнг та інші.

**Наукова новизна магістерської роботи полягає в тому, що вперше:** *визначено суб'єктивний час у плані вікової динаміки, а саме, що у юнаків переважає віддалена перспектива, менш представлена ближня перспектива і найменше представлена далека перспектива, зясовано що розвиток рефлексії значним чином впливає на встановлення рівноваги життєвих перспектив та формування виваженого образу майбутнього, розроблено корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування рефлексивних здібностей самоусвідомлення в юнацькому віці, як умову збалансованості тимчасового уявлення та формування життєвих перспектив у юнацького віці.*

**Практична значущість.** Отримані результати можуть бути корисні в роботі з розвитку прогностичної здатності, адресовані різним категоріям людей, які бажають розвинути прогностичні характеристики свідомості, гармонізувати часове поле свідомості та розвинути відчуття специфіки майбутнього, яку можна і треба враховувати у сьогоденні. Форми роботи можуть бути найрізноманітнішими: від спеціального практикуму з розвитку прогностичних здібностей до включення деяких з вправ у різні види практичних зайняти з учнями.

**Апробація та впровадження** результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені на: Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості» МДУ у матеріалах тез «Антиципація особистості як регулятивна функція організації життя» (Маріуполь, 2021).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках. У тексті вміщено 11 таблиць, рисунків. Додатки викладено на 80 сторінці. У списку використаних джерел 125 найменувань, що охоплюють 10 сторінок.

Робота має емпіричний характер.





## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИМЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Прогнозування у психічному житті людини**

У всі години людина виявляла цікавість до майбутнього: або своєму, або близьким людям, суспільству, держави і т. д. Цей інтерес, з одного боку, мав практичне, прагматичне забарвлення: знаючи майбутнє, до нього можна підготуватися. З іншого боку, цей інтерес пов'язаний із емоційним переживанням: якщо чекає щось дуже неприємне, погане, то краще і не знати про це. До того ж при задоволенні пізнавального інтересу щодо майбутнього ми стикаємося з втручанням у цей процес випадковості, що вносить у знання про майбутнє елемент невизначеності, вірогідність. Позиція людини стосовно майбутнього, традиція, що історично склалася, особливо релігійна, підкреслююча доступність знання про майбутнє тільки Всевишньому або його представникам на Землі, протягом всієї історії людства зберігали по відношенню до цієї області знання відтінок загадковості, містичності. В наш час цей інтерес не згас, але задовольняється різними категоріями людей по своєму. Одні гадають, користуються послугами мовців, ясновидців і футурологів, інші – вивчають теорію прогностики, закономірності явищ і методи прогнозування. Кожен робить свій вибір через якісь значущі для нього причини.

Нас цікавлять резерви та можливості молодшої людини у віддзеркаленні майбутнього. В останні десятиліття прогностична, передбачаюча функція психіки, пов'язана з побудовою моделі потрібної майбутньої людини, все більше привертає увагу психологів. Дослідження в цьому напрямку проводяться в руслі різних підходів, у різних контекстах і з використанням різної термінології [11,14,20,25,30]. При позначенні зазначеного виду психічної реальності говорять, наприклад, про тимчасову перспективу, перспективне цілепокладання, планування, побудові моделі майбутнього, сенсобудування, прийняття і реалізації намірів у діяльності і так далі.

Одним із психологічних наслідків соціальних криз є порушення (або навіть деструкція) тимчасової перспективи особистості, крах життєвих планів і тимчасова дезорієнтація суб'єкта. Клінічні дослідження показують зв'язок тимчасової перспективи особистості з наявністю різного роду психічних розладів, що мають виражену соціогенну природу (депресії, неврози, алкоголізація, суїцидальні тенденції) [75]. Наприклад, патопсихологічні групи випробовуваних характеризуються обмеженнями у часовій перспективі, «мізерними» перспективними планами, що містять дуже мало майбутніх можливостей. При депресивних станах спостерігається стійке скорочення тривалості тимчасової перспективи особистості, а також включення до тимчасової перспективи особистості домінуючих елементів з минулого суб'єкта (зміщення тимчасової перспективи та ретроспективи). Для хворих типова нездатність відмовитися від минулого і просуватися до майбутнього. Ці пацієнти бачать майбутнє як «безформну карту» і не можуть використовувати сьогодні як міст між минулим і майбутнім. Протяжність актуального минулого у таких хворих вища, ніж у нормі. В якості особливого симптому виділяється так званий «невроз антиципації», пов'язаний з очікуваннями конфліктів та раннього травматичного досвіду. Він тісно пов'язаний з станами тривожності, спеціальне дослідження якого щодо тимчасової перспективи особистості показало, що цей стан викликає порушення зв'язаності або узгодженості минулого, сьогодні, майбутнього і відсутність майбутньої домінанти. Відзначається, що почуття деперсоналізації та нереальності пов'язане з нездатністю бачити собі в майбутньому. Схожа структура тимчасової перспективи відзначається у стані стресу, коли годинниковий фокус зміщується на сьогодні.

При алкоголізації відбуваються порушення не лише перспективи майбутнього, але і структури сьогодні. Наприклад, для ранньої підліткової алкоголізації характерний феномен «дезактуалізації сьогодні», тоді як нормальні школярі переживають сьогодні як актуальніше.

Зміна тимчасової перспективи особистості за параметром узгодженості

минулого, сьогодення та майбутнього знайдено і в групі суїцидентів. При дослідженні тимчасової перспективи у людей, які покушалися на самогубство, отримані дані, що мають діагностичне значення. Викривлення тимчасової перспективи особистості виявилися тісно пов'язаними з суїцидальними уявленнями, а негативні тимчасові аттитюди значно вплинули на схильність до суїциду та стану занепокоєння, виступаючи тим самим індикаторами потенційного суїциду.

Розвиваючись в історії людства як доцільне пристосування до розумів життя, що міняються, антиципація у житті кожного людини починає формуватися буквально з перших тижнів життя. Незважаючи на те, що кожна людина має випереджаюче віддзеркалення, рівень розвитку цієї здатності у людей одного і того ж віку досить різний. Можна сказати, що люди розрізняються за своєю здатністю до прогнозування (чи ширше – до антиципації). Умови розвитку прогностичних здібностей стали предметом розгляду в ряді досліджень. З одного боку, ця здатність може розглядатися як функція сенсорики, розмови, мислення, уяви, але з іншої – як результат актуалізації певних якостей психіки під впливом вимог діяльності. В останньому випадку можна говорити про можливість цілеспрямованого розвитку здатності до прогнозування.

Це відбувається в тих випадках, коли діяльність передбачає як одне з професійно важливих якостей здатність до прогнозування. Тому накопичень досить великий матеріал для розвитку прогностичних здібностей людини, важливих у тій чи іншій діяльності (наприклад, педагогічній, управлінській, полководницькій).

Сучасний підхід до проблем прогнозування складався поступово. Одна з перших робіт, у якій питання, пов'язані з прогнозуванням, отримали своє наукове освітлення, – книга Г. Уеллса «Передбачення», видана у 1901 р.

У 30-і рр. ХХ ст. намітилися ростки науково обґрунтованого пояснення здатності людини до попереджаючого віддзеркалення. Об'єктивна можливість для наукового прогнозування була створена історією розвитку в

різних галузях знання, практикою прогнозування в різних сферах діяльності, психологічними дослідженнями з прогнозування людиною.

Необхідність людини мати знання про майбутнє сприяла у ХХ ст. формуванню прогностики – науки про закономірності розробки прогнозу. Прогностика шукає загальні для різних предметних областей способи залучення прогнозів. Економічне, політичне, спортивне, екологічне, педагогічне та інше прогнозування складає галузь відповідних галузях науки і практики [55, 57].

Цель відраслевого прогнозування – отримання прогнозу, тому основне увагу звернено на об'єкти прогнозу, методи його розробки та оцінки. Наприклад, політичне прогнозування спрямоване на отримання попередньої інформації про результати виборів, поведінку виборців, про ефективність політичних рішень, що приймаються, майбутніх діях значущих у політичному світі фігур тощо. Об'єктами прогнозування в освіті можуть бути різні типи установ освіти (школа майбутнього, моделі фахівців, школи у системі інших соціальних інститутів та ін.); зміст навчання і виховання нових поколінь з урахуванням соціально-економічних змін у майбутньому і т.і.

У прогностиці використовуються такі методи, як екстраполяція, різні експертні методи, а також розробляються свої, що зважають на специфіку об'єктів прогнозу в тій чи іншій галузі, наприклад, дослідно-експериментальне моделювання.

У відраслевому прогнозуванні питання про прогнозуючу людину не розглядається. Вивчення об'єктів прогнозу, методів його розробки як би абстраговано від людини. Психологічний підхід до прогнозування полягає в вивченні прогнозування як психічної діяльності, тих властивостей людини, які впливають на успішність/неуспішність прогнозування. Це один із аспектів психології прогнозування. Є і інший: він визначається об'єктами прогнозу. У галузевому прогнозуванні до них належать об'єктивно існуючі процеси і явища. Психологію прогнозування цікавить людина як об'єкт і суб'єкт прогнозу. Наприклад, прогнозування, яке здійснює вчитель,

належатиме до кола психологічних проблем, оскільки основний об'єкт його прогнозу – ученик. Але в той же час прогнозуючий учитель, будучи суб'єктом цієї діяльності, виявляє в ній свої прогностичні здібності та уміння [29].

Як відомо, психічне віддзеркалення разом із властивостями активності, динамічності, правильності має властивості попередження, інакше кажучи, психічне віддзеркалення – випереджаюче віддзеркалення. Випереджаюче віддзеркалення існує в різних формах: передчуття, передбачення, пророцтва, прогнозування і т.п. Найбільш загальним поняттям, що охоплює всі форми прояву випереджаючого віддзеркалення, є поняття «антиципація».

Антиципація психологами розглядається як «здібність... діяти і приймати ті чи інші рішення з певним тимчасовопросторовим попередженням щодо очікуваних, майбутніх подій» [58]. Залежно від типу вирішуваних у процесі діяльності завдань виділяється п'ять рівнів антиципації, що по суті характеризують рівні організації психічного віддзеркалення людини: складаючи функціональну систему. Специфіка ж їх інтеграції залежить від конкретного завдання, мети діяльності, що направляє випереджаючий пошук.

Обобщивши значний матеріал з нагляду випадків випереджаючого віддзеркалення у спортивній діяльності людини, у діяльності оператора, шахіста та інших, Є.М. Бабаків склав розгорнуті характеристики антиципації на різних рівнях психічного віддзеркалення [58]

Випереджаюче пізнання людиною світу, інших людей і має відмінності як у формі отримання цього знання, так і в підставах, які використовуються.

Широко поширене явище – передчуття – говорити про випереджаючі почуття, про очікування поява якихось поки що не пережитих почуттів. Часто поява передчуття може бути не до кінця усвідомлюваним станом, який буде виражатися у зміні звичного спокійного стану, у появі занепокоєння, у бажанні отримати додаткову інформацію про людей або обставини, щодо яких виникає передчуття. Як правило, поява у людини передчому має в

якості підстав розвинені почуття, емоційність як властивість особистості, високу чутливість, заклопотаність і переживання щодо необхідних людей, обставин або подій [33]. Люди відрізняються за особливостями розвитку випереджаючого віддзеркалення точно так, як і за всіма іншими властивостями психіки. З цього можна зустріти людей, у яких дуже розвинена здатність до передчуття; у інших передчуття ніколи не виникають.

Передчуття як форма випереджаючого віддзеркалення закріплюється в певних емоціях людини, наприклад, хвилюванні, страху, тривозі. За своєю суттю тривога – емоція занепокоєння, хвилювання, іноді напруга, що породжується очікуванням чогось неприємного, загрожуючого, хоча реальних причин, які б створювали основу для цього, немає [41]. Передчуття може відноситися не лише до негативних, а й до позитивних емоцій. Очікуване задоволення, радість переживаються як передчуття цих емоцій.

У понятті передбачення ув'язнень кілька інших відтінків. Тут підкреслюється, що знання здобуто як би випадково (гадав і відгадав). Тут вказується не на об'єкт, а скоріше на спосіб отримання випереджаючого знання. Передчуття («складне передбачення») не передбачає спеціальних наукових досліджень і містить прогностичну інформацію, отриману неусвідомлено, часто в результаті осяяння, якому передував досвід взаємодії з певним предметом, зосередженість на ньому. Здогадка часто супроводжується сплеском емоції радості, задоволення.

Поняття пророцтво також характеризує одну з форм випереджаючого віддзеркалення, але ця форма – словесне опис майбутнього – «сказавши заздалегідь, наперед». Зокрема семантика мови дозволяє вловити в цьому понятті елемент прояву несвідомого, інтуїції. Цей термін найчастіше використовується щодо тих людей і ситуацій, коли важко пояснити, як, яким способом отриманий прогноз. Тому його часто вживають люди, які беруться передбачати долі інших людей, події. Ні вони самі, ні їх клієнти не знають, як здобує пророцтво.

Слово передбачення – «бачити вперед» – має корінь «вид», тому передбачення може бути віднесене до тих прогнозів, що спираються на зір (бачити). У психології широко досліджуються передбачення, в основі яких лежать спостережувані, видимі явища. Наприклад, зорові передбачення у соціальній перцепції або в ігрових видах спорту. Але аналіз психологічної літератури показує, що цей термін розуміється і як попереджаюче знання у ширшому сенсі, якщо вважати, що в корені відбулося чергування і/е, «вед» – від «відати» – знати. Тому поняття «передбачення» вживається у двох сенсах: як близьке до поняття «пророцтво», коли наголошується на інтуїцію, неусвідомленість отримання випереджаючого знання, як близьке до прогнозування наукове передбачення, коли шлях отримання прогнозу носити цілеспрямований характер і усвідомлюється. «Наукове передбачення – форма конструктивної діяльності мозку, спрямована на відтворення картини емпірично не спостерігаючого явища...; має в якості свого змісту інформаційну модель майбутніх подій і може бути як спосіб наукового пізнання» [55].

І.В. Бестужев представляючи розгорнуту класифікацію процесів наукового передбачення, виділяє прогнозування як одну з форм антиципації. Прогнозування розуміється як «спеціальне наукове дослідження, предметом якого є перспективи розвитку явища» [19]. На відміну від інших форм випереджаючого віддзеркалення, прогнозування має цілеспрямований характер, при цьому свідомо ставиться мета отримання прогнозу, досліджуються або вибирають підстави для його побудови, іноді визначається форма, в якій має бути отриманий прогноз. Це може бути прогностичний висновок, образ майбутнього у вигляді моделі, план майбутнього, гіпотеза тощо.

Уточнимо поняття «прогнозування», взявши за початкове положення, що прогнозування є одним з видів людської діяльності. Знання про майбутнє складає «основний продукт» пізнавальної прогностичної діяльності, а її мета – отримання прогнозу.



Виділимо ті ознаки, які складають її суть як пізнавальну психічну діяльність. Поперше, прогнозування розуміється як «процес дослідження», «аналіз», «сторона пізнавальної діяльності», тобто як пізнавальна діяльність людини. Подруге, прогнозування розуміється як пізнавальна діяльність, що призводить до знання майбутнього за певних умов. До останніх належать: а) створення підстав прогнозування; перетворення підстав і співвідношення їх з конкретними даними про прогнозований об'єкт (облік поточної інформації, умов прояву закономірностей і т. п.); б) форма отримання знань про майбутнє («поняття», «образ», «допущення», «дедукція висловлювань» та ін.). Потретьє, прогнозування визначається як пізнавальна прогностична діяльність, результат якої має специфіку: відображення майбутнього з урахуванням вірогідності настання і розособистої тимчасової перспективи. За метою побудови прогнозу виділяють прогнозування пошукове, при цьому в прогнозі описується новий (майбутнє) стан об'єкта, і нормативне, при якому прогнозується процес досягнення заданого кінцевого стану.

Отже, як істотні ознаки прогнозування виділяються: родовий – пізнавальна діяльність; видові – знання про минуле; перетворення знань; результат діяльності – прогноз, тобто знання, що відбиває специфіку майбутнього, має імовірнісний характер.

Цілеспрямоване систематичне вивчення психологічних характеристик випереджаючого віддзеркалення в вітчизняній психології почалося в 1960-і рр., хоча окремі спостереження та геніальні припущення висловлювалися значно раніше. Наприклад, Н.А. Бернштейн ще (1947), вивчаючи механізми активності людини, припустивши, що такою є «модель потрібного майбутнього».

До теперішньої години спостерігається деяка нерівномірність у розгляді різних форм випереджаючого віддзеркалення, пріоритети віддаються вивченню наукового передбачення і прогнозування, хоча в практичному житті людей значущими виявляються не лише наукові прогнози, але і передбачення, передчуття і т.п.

Увагу психологів привертають ті випадки, коли передуючі прогнозування події мають чергування, доступні для сприйняття і запам'ятовування. Поява тієї чи іншої карти як козирний, чергування «орла» і «решки» при підкиданні монети, поява того чи іншого кольору при чергуванні масті і т. п. При іграх у карти або на автоматах прогнозування того чи іншого кольору фігури і т. п. стає основою успіху. Вірогідність їх появи тієї, що прогнозує, намагається вивести, аналізуючи порядок чергування. При цьому аналізі йде і пошук закономірностей, і посилення на аналогії, і ставка на удачу. Цей особливий вид прогнозування отримав назву імовірнісне прогнозування. Його відмінна особливість у тому, що воно можливе «лише за збереження в пам'яті суб'єкта імовірнісних упорядкованих слідів минулих подій, імовірнісний організованого минулого досвіду» [27]. Проте будь-який вид випереджаючого віддзеркалення має імовірнісний характер, тому імовірнісним можна назвати і наукове передбачення, і пророцтво тощо. Прогнозуванням відповідно до запропонованого визначенням цей випадка випереджаючого віддзеркалення може бути в тому випадку, якщо в подіях минулого, що чергуються, встановлюється закономірність. Інакше це буде передбачення чи пророцтво. Ілюстрацією цього судження може бути поведіння гравців у рулетку, коли вони ставитимуть на «червоні» або «чорні», спираючись не на закономірність, а на відчуття суб'єктивної вірогідності (передбачення) настання події, виходячи зі знання попередніх обставин.

У ситуаціях імовірнісного прогнозування особливо зримо висвічується проблема співвідношення закономірності та випадковості. Той, що прогнозує повинен приймати рішення, передбачаючи його наслідки, не знайшовши закономірності і покладаючись на удачу, тобто на випадок. Відчуття суб'єктивної вірогідності настання події, віра у випадок формують у деяких людей певне відношення до майбутнього, бажання, а іноді і потреба «відчути частку».

Говорячи про кожного з видів випереджаючого віддзеркалення, ми намагалися знайти те, що їх відрізняє, але при цьому так само важливо пам'ятати про те, що їх об'єднує: вони мають в основі випереджаюче віддзеркалення, а тому в реальній житті. Передчуття може бути виражене як у емоціях, так і у висловлюванні про очікувані почуття, прогнозування може включати і передчуття, і передчуття.

Ця спільність різних видів випереджаючого відображення має корені в історії розвитку його як властивості нервової системи у тварин, на всіх етапах онтогенезу у людини і на всіх рівнях психічного віддзеркалення у людини. Розвиваючи ідеї П.Д. Анохіна, Б.Ф. Ломова, Є.Н. Суркова про системний, багаторівневий характер антиципації, ми хотіли б привернути увагу до особового рівня випереджаючого віддзеркалення. Існує безліч спостережень і цих наукових досліджень, що повідомляють, що люди розрізняються за своєю особовою організацією, опосередкованою властивостями їх випереджаючого віддзеркалення : прогностичними здібностями, часовими орієнтаціями на минуле, сьогодення чи майбутнє (є, потребою «екстраполювати собі в майбутнє» (К.А. Абульханова-Славська), фантазіями на ті майбутнього (Л.С. Виготський), адаптаційними властивостями, що дозволяють попереджувати майбутнє (А. Тоффлер, С.Т. Посохова), емоційними очікуваннями ( О. Г. Закаблук, О. В. Запорожець, Я. З. Невірович) та ін.

Наукові узагальнення базуються на різноманітних спостережуваних у житті та експериментальних ситуаціях фактах. Проте деякі з видів випереджаючого віддзеркалення, наприклад передчуття, передбачення, дивують і не отримали свого пояснення до теперішнього часу.

*Функції антиципації* в житті людини не були предметом спеціальних досліджень, але вони постійно привертають увагу фахівців, що вивчають різні функції психіки. Як найповніша і всебічна характеристика функцій психіки наведена в роботах В.Н. Панферова. Його класифікація має два класи функцій: імпліцитні (здійснюють координацію діяльності людини) та

експліцитні (трансформація імпліцитних функцій при взаємодії людини з навколишнім світом). Імпліцитні включають: афективні, регуляторні функції гностик. Експліцитні включають: комунікативні, інформаційні, когнітивні, емотивні, конативні, креативні. Незважаючи на те, що випереджаюче відображення – фундаментальна властивість психіки, а значить, має системний характер, у самостійну функцію воно не виділене [62]. Проте можна припустити, що саме завдяки його системному характеру воно включене до кожної з перерахованих функцій. Далі ми зможемо в цьому переконатись.

На це звернули увагу автори узагальнювальної праці з психологічних проблем антиципації Б.Ф. Лом і Є.Н. Бабаків. «Функції психіки (когнітивна, регулятивна, комунікативна) виявляються у феноменах антиципації у нерозривній єдності, що дозволяє розглядати їх як системні процеси, тобто специфічні інтегральні характеристики психічної діяльності» [58].

Розглядаючи антиципацію як невід’ємна властивість психічного, автори аналізують прояви антиципації у когнітивній, регулятивній та комунікативній функціях. Когнітивна функція торкається пізнання майбутнього у самих різних формах; регулятивна забезпечує готовність до зустрічі з подіями, попередження їх у поведінці, планування дій. Комунікативна функція антиципації полягає у готовності, плануванні, передбачуваності процесів спілкування [57,58].

Адаптаційні та регуляторні можливості антиципації. До теперішнього часу завдяки чисельним дослідженням вітчизняних та зарубіжних психологів склалася цілісна картина, що розкриває різні аспекти адаптації людини (Л.В. Куликів, Т. Посохова, Т.І. Ронгінська та ін.). У цій картині здатність до випереджаючого віддзеркалення з’являється як потрібна і вирішальна умова адаптації.

Не аналізуючи різні підходи до явищ адаптації, спробуємо побачити її сторони, які пов’язані із здатністю людини до випереджаючого віддзеркалення. Дослідники порізному трактують суть адаптаційних

процесів, але який би підхід ми не взяли – до механізмів адаптації будуть включені ті чи інші види випереджаючого віддзеркалення.

Якщо адаптація розглядається як пристосування до умов середовища, що змінюються, то значним виявляється аналіз не лише того, що є пристосування, а й того, на що воно спрямоване. Зміни середовища, як відомо, носять динамічний характер, розподілені в годині і залежно від віддаленості від сьогодення зажадають від людини різних ресурсів для пристосування. Змінилося в цей відрізок часу місце розташування об'єкту : адаптація полягатиме у передналаштуванні рухів, спрямованих на нього. Змінюються вимоги до готовності дитини для навчання у школі, і батьки чотирьох, п'ятирічних дітей повинні передбачати зміни, які послідуватимуть до того моменту, коли настане час їх дитині вступати до школи. Зміни в області послуг змушують їх виробників постійно передбачати попит на ті чи інші види послуг. Зміни в економічному розвитку примушують населення адаптуватися до них. Успішніше це робить той, хто може прогнозувати характер і зміст цих змін.

Адаптаційні можливості людей, що емігрували, вивчені в дослідженні Н.С. Хрустальнової. Природно, що у житті емігрантів відбуваються величезні зміни. Вийжджаючи з країни, вони повинні максимально підготуватися до них, а фактично передбачати те, що їх чекає, оскільки майбутнє виступає для них у багатьох напрямках як невизначене та імовірнісне. У ході адаптації, за даними Н.С. Хрустальнової, відбуваються особливі зміни людей. Світ позитивності або деструктивності цих змін багато в чому визначається повнотою і точністю картини очікуваного майбутнього. Серед таких змін – «комплекс іноземця», почуття самотності і втрати колишніх соціальних зв'язків, соціальна пасивність, агресивність тощо.

Адаптація до життєвих труднощів частіша за всю вимагає зміни самої особистості, виходу «за межі власного» «Я». Такими труднощами виступають хвороби, відхід з життя близьких людей, втрата роботи, розрив стосунків зі значущими людьми і т.п. Важкі життєві ситуації можуть

назрівати тривалу годину, і людина може, передчуваючи їх, підготуватися. Але вони можуть виникати несподівано, несподівано. Адаптуватися до важкої ситуації – значить не дати їй «роздавити» собі. Резерви адаптації у цьому випадку – у можливостях особистісного зростання. Він може стати основою для творчого створення суб'єктивної концептуальної моделі потрібного майбутнього з наступною самодетермінацією її розвитку [5]. Підтвердженням цієї тези є експериментальні дані, отримані Є.Ю. Коржовою (2002) в результаті вивчення типів поведінки людей при адаптації до умов важких життєвих ситуацій [51]. Для «перетворювача життя» – адаптуючий інтернальний тип, за термінологією автора, – характерні такі особливості, як різноманітність життєвих цілей, прагнення до самоудосконалення, до пізнання свого внутрішнього світу, прагнення до виділення ближніх, середніх і далеких за часовою перспективою цілей, до усвідомленого розуміння цінності саморозвитку та самоудосконалення. Тип поведінки, який частіше призводить до дезадаптації, «споживач життєвої ситуації» (адаптивний екстернальний) характеризується протилежними якостями, але всі вони так чи інакше торкаються перспективного мислення, прогностичних здібностей. Життєві цілі або відсутні, або вони узагальнено-прагматичні. Життєве кредо найчастіше відсутнє, або в ньому відбиваються прагматичні життєві установки. Самоудосконаленням майже не займаються і не вважають за потрібне займатися [51].

Коли зміни в соціально-економічній або особистій життєвій ситуації відбуваються з великою швидкістю, і їх багато, можливості адаптуватися до них різко скорочуються.

Ця проблема опинилась у центрі уваги Алвіна Тоффлера, який посвятив їй книгу «Футурошок». Шок від майбутнього настає саме тому, що зміни в різних сферах життя окремої людини і людських співтовариств набувають характеру, що ускорюється, і зачіпають багато сторін життя: від змін характеру як механізму адаптації в цьому випадку зростає, на що вказує О. Тоффлер: «Раціональна поведінка залежить від безперервного вступу

даних із довкілля. Воно залежить від потужності, з якою індивідуум може передбачити з найбільшою вірогідністю результат своїх конкретних дій. Щоб це зробити, він повинен бути в змозі передбачити реакцію довкілля на його дії. Розсудливість сама по собі, таким чином, тримається на людській здатності проектувати своє безпосереднє особове майбутнє на базі інформації, що надходить ззовні» [79]. У цій книзі можна знайти безліч доказів взаємозв'язку успішності адаптації і можливості передбачати зміни, що насуваються. Зокрема, впевнено доводиться, що у тих випадках, коли зміни непередбачувані, а отже, до них немає передналаштування, готовності, вони стають причиною хвороб. Зміни, що особливо відбуваються швидко і у великій кількості, призводять до шоку людини (хвороби, відхід в залежності, психічні розлади). Є деяка норма змін, до якої людина здатна адаптуватися (сенсорні, інформаційні, подієві та інші зміни). У тих випадках, коли зміни мають планомірний і передбачуваний характер, адаптація за рахунок прогнозування і готовності до зустрічі з цими змінами відбувається безболісно [79].

О. Тоффлер не одинокий у своїх спостереженнях. Необхідність нових людських ресурсів для розвитку адаптаційних процесів бачити М. Мід. Вона обґрунтовує це динамікою розвитку культур. Сучасне суспільство увійшло до тієї стадії розвитку (префігурація), коли старші покоління вже не можуть надати молодим максимальну допомогу у підготовці їх до майбутнього життя. Причина в тому, що відбуваються зміни настільки динамічні, що старше покоління насилу може прогнозувати умови життя майбутніх поколінь. «Діти сьогодні стояти перед обличчям майбутнього, яке настільки невідоме, що їм не можна керувати так, як ми це намагаємося робити сьогодні, здійснюючи зміни в одному поколінні за допомогою конфігурацій у межах стійкої, контрольованої старшими культури» [27].

Склалося напрям досліджень, в рамках якого адаптація розглядається як прагнення людини до збереження стійкості (гомеостатичний підхід). Випереджаюче віддзеркалення і у термінах цього підходу виступає

механізмом адаптації. Якщо у розглянутому вище випадку таким виступали прогнози у вигляді передналаштування, гіпотез, передбачення наслідків, у цьому випадку основним механізмом виступає цілепокладання. Стійке положення у середі пов'язане з доцільною поведінкою людини, такою, яка йому корисна, вигідна, необхідна. А доцільність вимагає прояву різних видів мети (зовнішніх і внутрішніх, близьких і далеких). Досягнення особисто значущих і соціально важливих цілей може бути ознакою рівноваги між людиною і вимогами навколишньої реальності. У процесі адаптації досягаються генетично зумовлені цілі, сформовані протягом життя або задані ззовні [22]

Ряд авторів розуміє адаптацію як реалізацію особистісних ресурсів, коли особа розглядається як суб'єкт адаптації (С.Т. Посохова, Л.В. Куликів, О.О. Реан та ін.). Зокрема, С.Т. Посохова вбачатиме особовий потенціал адаптації у таких сферах, як біопластика, біографія, психічні утворення та особиста регуляція. У кожному з цих компонентів виявляються резерви, властивості, які сприяють активності адаптації та призводять до її успіху за рахунок собствених особових ресурсів. Одним з проявів пластичності нервних процесів є здатність нейронів реагувати на зміни в імовірнісному середовищі, а отже, сприяти адаптації за рахунок урахування ймовірності настання стимулу, подразника тощо. Блок психічних утворень уявлень системою особових утворень, серед яких здібності до перцептивного, майбутнє як мотив активності та ін. [5].

Коротко взаємозв'язок адаптаційних процесів і випереджаючого віддзеркалення можна сформулювати у вигляді закономірності: чим швидше міняється оточення, тим більше потрібне почуття майбутнього.

Резерви особової регуляції пов'язані з часовою структурою свідомості і з проявом здатності до антиципації в тому чи іншому віку [21].

Важливий показник досконалості особової регуляції полягає у здатності людини до встановлення потрібної відповідності між точками життя: сьогоденням, минулим і майбутнім. Низькі регуляторні можливості



особистості виявляються у повній залежності від актуального сьогодення, що перешкоджає передбаченню окремих наслідків подій у майбутньому. Особа з низькими регуляторними можливостями може будувати свої дії, виходячи в основному з сенсу майбутнього, що порушує адекватність оцінки сьогодення. Оптимальна особлива регуляція виражається у здатності свідомо актуалізувати слабкі значущості майбутнього, долати ті, що стихійно складаються значущості сьогодення і минулого заради саморозвитку та самопрояву [14].

Оригінальне пояснення регулятивної функції передбачення дає Дж. Келлі (2000). Людина, яка проживає в світі, має його власне бачення та розуміння, яке фіксує у вигляді конструктів, – суджень, що відбивають цей світ. «Вони використовують для пророцтва майбутніх подій, а світ неухильно рухається вперед і виявляє правильність чи помилковість таких пророцтв, цей факт дає основу для перегляду конструктів» [45]. Значить, формулюючи пророцтва у вигляді конструктів, перевіряючи їх, змінюючи їх під впливом цієї перевірки, людина регулює свої взаємини зі світом. Якщо конструкти виявляються хибними, то що знаходиться в них пророцтво (допущення) також виявляється хибним, і тоді можна потрапити в скрутне становище. Пророцтво не виконало своєї функції – підготовки до зустрічі з реальністю.

Життєві орієнтації, існуючі у вигляді термінальних образів – граничних цінностей, будучи зверненими в майбутнє, виконують функцію перспективних регуляторів життєдіяльності. «Предбачається, що існує три групи життєвих орієнтації, що відрізняються за своєю регулятивною функцією в основних життєвих ситуаціях, – орієнтації на: а) задоволення, б) самореалізацію та в) самоудосконалення у напрямку до ідеалів» [37]. Кожен з цих життєвих регуляторів включає різні форми випереджаючого віддзеркалення. Задоволення як життєва орієнтація може виступати у вигляді очікуваних, що передбачаються, людей, промов. Воно може за своєю прогностичною суттю бути прогнозованою радістю від приємних

переживань, думок [41]. У реальній житті цей регулятор поведінки працює дуже чітко: прогнозуючи задоволення, людина прагне тих місць і тих людей, які можуть цю потребу задовольнити. Натомість, передбачаючи, що ніякого задоволення не буде, а чекає нудьга чи тривога, людина намагається відповідні життєві ситуації уникнути. Є і експериментальні докази цього спостереження. У дисертації А. Г. Закаблука предметом дослідження були прогнози учнів щодо свого стану на уроці. Обстежувалися учні 3, 5, 7 та 10 класів. Встановлено, що з усіх видів емоцій (страх, радість, інтерес, хвилювання), що вивчалися: а) найбільший відсоток учнів кожної вікової групи прогнозує у ситуаціях шкільного життя переживання радості та інтересу; б) більшість школярів прогнозують відсутність страху та хвилювання. Імовірно, якби школярі прогнозували переважно страх і хвилювання, то відвідування школи було б дуже проблематичним. У отриманих даних примітно те, що у всіх вікових групах досить низькою виявилася точність прогнозів у школярів, що чекали на переживання страху. Особливо виразно цей результат ілюструють дані про прогнози страху мінімальної (1 бал) і максимальної (5 балів) інтенсивності. Прогнозували переживання страху у 3-му класі 10,5%, у 5-му класі – 15,5%, у 7-му класі – 22,0%, у 10-му класі – 8,0%. Точність цих прогнозів відповідно виявилася лише: 4,5%, 9,5%, 4,5%, 1,5% [39]. Очікувані (прогнозовані) емоції регулюють стани, поведінку через передналаштування, установки, очікування, готовність до зустрічі з майбутніми подіями, людьми.

Одним із регуляторів життя людини виступає потреба у самореалізації. Самореалізація як життєва орієнтація звернена до тих сторін «Я», які ще не виявилися, але які передбачаються у вигляді потенційних можливостей. Людина виявляє цей свій потенціал різними способами, перевіряючи, випробовуючи собі, підтверджуючи наявність потенціалу або відступаючи, щоб набрати нові дані про свої доки не розкриті можливості. Природним у цьому випадку є така організація життя, у якому регулятором виступають цілі, що формулюються собі самим людиною.

Звірення результату з досягнутою метою дозволяє або підвищувати рівень вимог до себе і ставити складніші цілі, або розвивати ті якості, які потрібні для реалізації поставлених, але поки що нереалізованих цілей.

Самоудосконалення у напрямку до ідеалів вже за своєю суттю містить образідеал, тобто образ майбутнього «Я». Якщо він входить до свідомості, приймається, то стає дійсним реальним регулятором життєвих орієнтацій. Чисельна художня література дає типи осіб, які ставали ідеалами для того чи іншого покоління (Джек Лондон, Мартін Іден; Микола Островський). Ідеал як образ «Я», бажаний у майбутньому, породжував високий рівень мотивації у роботі над собою, що призводить до самоудосконалення. У сучасного покоління як ідеал часто виступають зірки кіно, естраді, бізнесу.

Закінчуючи розгляд питання про прояви випереджаючого віддзеркалення в адаптаційних та регулятивних процесах, ми хотіли б приєднатися до авторів, які вважають, що майбутньому треба вчити. Якщо досвід старшого покоління не може в сучасних умовах, що швидко змінюються, служити допомогою для підготовки молоді до адаптації і регуляції в новому світі, в якому їм належить жити, то підготовка до майбутнього повинна здійснюватися тими, кому жити в майбутньому. На перший погляд здається, що незрозуміло, чому треба вчити. Але якщо мати на увазі психологічну підготовку до зустрічі з майбутнім, то з написаного вище стає зрозумілим, чому треба вчити. Це може бути показ різних альтернатив майбутнього, створення образів майбутнього, визначення наслідків зробленого вибору та ін. Важливо вчити думати у термінах вірогідності, виявляти роль цінностей у ухваленні рішень, проводити лекції з соціології майбутнього тощо.

«Коли мільйони займаються цією пристрастю до майбутнього, матимемо суспільство, набагато більше пристосоване до змін. Організаційне завдання освіти – створити таку допитливість і чуйність. Освіта повинна переміститися у майбутню годину [79].

Якщо сучасний індивідуум хоче впоратися зі змінами, еквівалентними тисячоліттям, протягом терміну свого життя, він повинен зберігати у своїй голові досить точні, хоча і грубі образи майбутнього.

## **1.2. Проблема вивчення ситуативних аспектів тимчасової перспективи особистості**

Особливий інтерес для психолога представляє процес розгортання, реалізації тимчасової перспективи особистості у формі життєвої стратегії суб'єкта. При аналізі тимчасової перспективи особистості виділяється її стратегічний аспект – побудова глобальних життєвих планів, масштабність яких має індивідуальний характер і пов'язана з мотиваційною спрямованістю особистості; і операційний аспект – цілепокладання та планування суб'єктом власної діяльності, її результатів та наслідків у цій життєвій ситуації. Конкретносуативними складовими тимчасової перспективи особистості є, наприклад, цілі і наміри.

Дослідження наміру та процесу його реалізації у діяльності суб'єкта мають свою досить довгу історію. Вони зародилися в контексті робіт Д. Левіна і його учнів, у яких вперше була розкрита суть наміру як особливої психічної реальності, що має власне походження і власні закони розвитку. Було показано психоенергетичне значення для діяльності, виявлені фактори, сприяючі та перешкоджаючі його реалізації. Були описані феномени (зокрема, ефект Зейгарник, ефект заміщення та ін.), що показали функціональне місце наміру в процесі тимчасової структуризації діяльності, націлювання дій на майбутній результат [27]. Ця функція наміру знайшла своє віддзеркалення у понятті «квазіпотреба». Функціональна подібність намірів і потреб полягає, згідно з Д. Левину, в тому, що і ті, і інші спонукають і орієнтують діяльність у тому, що напевно відповідає потребам суб'єкта напряду.

Намір найчастіше визначається як свідоме прагнення завершити певну дію відповідно до наміченої програми, спрямованої на досягнення передбачуваного результату – поставленої меті. Намір має свою власну внутрішню динаміку, найважливішим параметром якої, на наш погляд, є стійкість до різних девіюючих (що відхиляє) факторів. Так, наприклад, маючи певний намір, людина може систематично його не виконувати, а може

і взагалі відмовитися від нього в останній момент. Існує безліч прикладів, коли ми не виконуємо дії з найбільш сильною мотивацією, а вибираємо врештірешт щось інше.

Намір є мультиплікацією мотиваційних і когнітивних аспектів особистості, що обумовлюють поведінку в конкретній ситуації: з одного боку, воно має динамічну силу (спонукання потреб) і є цілеорієнтованим, з іншого боку – будучи пов'язаним з операційним ланкою діяльності, містить у собі оцінні компоненти. Намір зливається мотиваційна привабливість мети і суб'єктивна вірогідність (прогноз реалізації програми дії) її досягнення, що і призводить до підсумку конкретного цільового вибору. Стійкість наміру пов'язана з особовими диспозиціями різного рівня (ригідність/лабільність, рівень домагань, особливості каузальної атрибуції). Характер цього зв'язку ще потребує свого дослідження.

Інший напрям досліджень операційного аспекту тимчасової перспективи особистості пов'язаний з аналізом так званих процесів перспективного цілепокладання [11]. З цієї точки зору тимчасова перспектива особистості є динамічною послідовністю цілей, що мають різну міру життєвої значущості. Мета, визначувана як свідомий образ майбутнього результату дії, має множинну детерміацію [7]. З одного боку, сформована мета — це деякий раціональний прогноз (передбачення) ходу та результату власної діяльності, заснований на систематизації минулого досвіду; з іншого боку, результат, що передбачається, – це свого роду предметна кристалізація мотиву, спонукаючого діяльність суб'єкта. Таким чином, мета є специфічним результатом взаємодії мотиваційно-мисловій та раціональної сфер діяльності суб'єкта [7].

Перспективне цілепокладання – це процес формування та уточнення деякої гіпотетичної психічної освіти, яку можна було б назвати предметом. Відмінність предмети від власне меті полягає, поперше, у менш конкретному, узагальненому характері формулювання; подруги, у більшій гнучкості, лабільності; потретьє, у умоглядному, раціональному,

передуманням безпосередньому емоційному передбаченню статусу [10]. Перш ніж стати реальною метою, предмета піддається особливому роду оцінці, емоційному «зважуванню», після чого вона або реалізується в діяльності суб'єкта, або відхиляється, або модифікується. Особливу роль у долі предмету грають переживання успіху/неуспіху, ситуативно чи стійко домінуючі у суб'єкта. Основу перспективного цілепокладання складають, з одного боку, актуальні мотиваційно-потребові тенденції суб'єкта, з іншого боку – когнітивний прогноз, антиципація можливого розвитку ситуації. Таким чином, перспективне цілепокладання – це процес попередньої постановки мети, що передує її прийняттю та реалізації в діяльності.

Такі властивості предмета наближають її за характером до вже описаного нами феномену наміру і дозволяють зіставляти дані щодо дослідження різних аспектів тимчасової перспективи особистості, здобуті в різних психологічних школах. Складна детерміація феномену та функціонування наміру, його індивідуальний характер, залежність динаміки наміру від успішності діяльності суб'єкта робить її дослідження психологічно значущим. Хоча психологічне значення аналізу глобальних аспектів тимчасової перспективи особистості є очевидним, її операційні характеристики і ситуативна динаміка доки недостатньо вивчені.

В дослідженні О.Н. Арестової розроблена нею методика дозволила аналізувати домінуючу мотивацію суб'єкта, характер захисної поведінки у ситуації хронічного неуспіху, реакцію на успіх/неуспіх у діяльності. При відповідній модифікації цей метод застосовний для дослідження операційних аспектів тимчасової перспективи особистості [11].

Процедура дослідження близька до модифікації методики М. Юкната і полягає у наступному. Випробовуваному пред'являється ряд ранжированих за складністю завдань, які він може вибирати і вирішувати в будь-якому порядку. Після рішення повідомляється, чи справився він із завданням. При аналізі експериментальних даних головне значення надається не процесу вирішення самих завдань, а стратегії випробовуваного у послідовності

виборів рівня складності завдань залежно від результатів попереднього рішення, тобто дослідник діставав можливість аналізувати два «рівні» визначення мети – формування наміру і реальне прийняття мети.

Пропонована у методиці схема вивчення тимчасової перспективи заснована на залежності наступних виборів від успішності попередніх проб. Передбачається, що випробовуваний найчастіше після успіху планує підвищення домагань. Варіативна тимчасова перспектива після неуспіху істотно вища: випробовуваний може висловлювати намір підвищити домагання незважаючи на неуспіх, спробувати ще раз вирішити ті самі завдання або знизити домагання. Велика варіативна поведінки при неуспіху у порівнянні з поведінковими стратегіями після успіху відома з годин Ф. Хоппе [81]. Ця закономірність спостерігається не лише при формуванні рівня домагань, тобто при виборі реальної мети, але і при побудові тимчасової перспективи, причому як у ситуативному, так і в стійкому її аспекті.

Порівняння стійкості наміру в разі успіху або неуспіху дозволяє судити про вплив успішності/неуспішності на динаміку тимчасової перспективи суб'єкта, а також визначити причину її динаміки (успіх або неуспіх). Пропонована система параметрів репрезентує такі особливості тимчасової перспективи особистості, як її динамічність, особливості стратегії, стійкість, схильність емоційної корекції, а також дозволяє виділити фактори її ситуативної динаміки.

В результаті дослідження випробовувані були розбиті на три групи відповідно до основних типів побудови тимчасової перспективи. Для випробовуваних першої групи характерні наступні особливості побудови тимчасової перспективи. Значне число планованих відмов: вони частіше плануються при неуспіху, ніж при успіху. Домагання підвищуються менш значно, ніж планувалося, при успіху і падають менше, ніж планувалося, при неуспіху. Відсоток реалізації наміру (його стійкість) значний, він трохи вищий за успіху, ніж за неуспіху.



Для випробовуваних другої групи характерні наступні особливості побудови тимчасової перспективи. Планується значна кількість відмов, причому однаково часто як на успіх, так і на неуспіх. Після успіху домагання підвищується більше, ніж передбачалося. При неуспіху спостерігається майже повна відповідність до наміру і реального зниження домагань. Відсоток реалізації намірів високий, дещо більше цілей реалізується після успіху, ніж після неуспіху.

Для випробовуваних третьої групи характерні наступні особливості тимчасової перспективи. Випробовувані цієї групи ніколи не планують відмов. Після неуспіху домагання падає менше, ніж передбачалося. Після успіху реальне підвищення домагань значно менше. Для випробовуваних цієї групи характерна низька міра тієї, що реалізовується наміру.

Таким чином, в результаті дослідження виявлено три основні способи ситуативної побудови та функціонування тимчасової перспективи особистості. Ці види тимчасової перспективи відрізняються за параметрами тимчасової стійкості, схильності емоційної деформації, залежності від успіху/неуспіху, міри ситуативної корекції. Параметри побудови тимчасової перспективи виявили кореляцію з мотиваційними особливостями суб'єкта, рівнем його домагань та досягнень.

Отримані дані показали, що залежно від типу мотивації суб'єкта формуються індивідуальні особливості тимчасової перспективи особистості. Так, залежність від типу мотивації виявляє такий параметр тимчасової перспективи особистості, як деформація наміру з боку безпосередньоемоційного переживання результату власної діяльності. Ця деформація виявляється у неспівпаданні передбачуваного та реального виборів. Найбільш явно таке неспівпадання спостерігається у випробовуваних з мотивацією уникнення неуспіху і самоствердження і в дещо меншій мірі у випробовуваних з мотивацією досягнення.

Міра деформації наміру у випробовуваних усіх груп залежить від того, який саме результат рішення досягнутий – позитивний чи негативний.

Відношення величин деформації наміру в разі успіху і неуспіху може бути критерієм інтенсивності емоційного переживання того чи іншого результату та його особової значущості для суб'єкта. Найбільша міра деформації наміру при неуспіху спостерігається у випробовуваних з мотивацією уникнення неуспіху. Аналогічна, хоча і менш виражена тенденція спостерігається у випробовуваних з іншими формами мотивації – самоствердження та досягнення.

Загальним для всіх груп випробовуваних є зменшення тієї, що реалізується наміру при переході від успіху до неуспіху. Це узгоджується з положенням Ф. Хоппе про більшу варіативну поведінку випробовуваних після неуспіху в порівнянні з успіхом і говорити про більшу інтенсивність переживання неуспіху в порівнянні з успіхом для всіх груп випробовуваних з різною мотивацією.

Специфіка мотивації визначає величину і напрямок «деформації» наміру в ході прийняття реальної мети. Мотивація самоствердження та уникнення неуспіху визначає обережніше, ніж передбачалося, підвищення домагань після успіху, що диктується орієнтацією випробовуваних на зовнішню оцінку. У разі мотивації досягнення зовнішня оцінка втрачає вирішальне значення, випробовуваним властиво інтенсивне прагнення до успіху: переживання успіху веде до більшого підвищення домагань, чим планувалося.

Випробовувані з мотивацією уникнення неуспіху та самоствердження характеризуються меншим, ніж планувалося, зниженням домагань після неуспіху. Випробовувані з мотивом уникнення неуспіху демонструють специфічну захисну реакцію на неуспіх – підвищення домагань, тоді як мали намір їх понизити. Таким чином, неуспіх активізує захисні механізми особистості, що позначається на долі тимчасової перспективи. Цей феномен може бути пояснений розбіжністю безпосередньо-емоційного переживання негативного результату і більше опосередкованої раціональної попередньої оцінки.

Та, що реалізується намір характеризує загальний рівень структурованості часової перспективи особистості і стратегії діяльності в цілому. Так, мотивація досягнення підвищує ту, що реалізовується тимчасової перспективи у реальній діяльності. Мабуть, в основі цієї властивості лежить велика глибина тимчасової перспективи і її стійкість до емоційносуативних факторів. Висока та, що реалізовується намірів говорити, з одного боку, про їх роль, що структурує, у поведінці суб'єкта, з іншого боку – про перехід від безпосередньої, емоційно-суативної детерміації поведінки до раціональнішої та опосередкованої її форми. При мотивації, пов'язаній із самооцінкою та самоствердженням, безпосередньоемоційне переживання результату поведінки переважає над опосередкованими, рефлексіями детермінантами поведінки. Наслідком цього є деформація наміру безпосередніми емоційними переживаннями результату діяльності і втрата часовою перспективою дії, що структурує і направляючого, на поведінку особистості.

Фундаментальний факт сильнішої міри деформації наміру після неуспіху в порівнянні з успіхом, що спостерігався у всіх випробовуваних, говорити про велику особливу значущість і інтенсивність переживання результату неуспіху рішення. Величина цієї деформації може бути показником, що виражає інтенсивність переживання результату рішення, міру його суб'єктивної значущості та дії на часову перспективу особистості. Найбільша міра деформації наміру спостерігається у випробовуваних з мотивом уникнення неуспіху. В основі деформації наміру лежить розузгодження раціональних передбачень ходу діяльності та безпосередньоемоційних переживань її реальних результатів. Можливою передумовою, що перешкоджає деформації наміру та орієнтуючої розвитку діяльності у часовому аспекті на основі раціонального прогнозу, є переважання мотиваційних тенденцій, що не центруються на самооцінці та захисті Я.

### 1.3. Тимчасові характеристики свідомості

Час у структурі самосвідомості одно з актуальних питань сучасності й сьогодення. Життя людини протікає в годині, і природно, що в міру розвитку він починає опановувати час і усвідомлювати його. Цей процес відбувається у певній закономірній послідовності. За даними П.І. Яничева, має місце така хронологія освоєння ретроспективної частини тимчасового горизонту:

1,5 роки – дитина здатна виконати завдання на спогад про об'єкти, які спостерігали в межах цього дня;

2 роки – дитина здатна згадати події, які мали місце протягом місяця;

3 роки – дитина згадує про події протягом року;

4-5 років – дитина може згадувати про події дворічної давності;

6-7 років – діти цікавляться тим, що було до них, історією батьків.

Ф. Мальр'є наводитиме дані про становлення перспективної частини тимчасового горизонту у дітей:

3 роки – дитина цікавиться тим, що робитиме завтра;

3,5 роки – зона антиципації досягає тижня;

4 роки – годинний обрій охоплює кілька місяців, сезонів (зима, літо);

5 років – зона антиципації досягає року (свята, дні народження);

89 років – тимчасова перспектива охоплює кілька десятків років (ким я буду, коли подорослішаю) [85].

Наведені дані цікаві не лише змістовними характеристиками освоєваної години та її горизонтами, але й тим, що свідчать про одночасне освоєння минулої та майбутньої години. Тим самим уже на цих ранніх етапах онтогенезу закладаються основи для становлення різних видів антиципації (передбачення, прогнозування та ін.). Усі вони можливі лише за умови знання минулого, збереження його в пам'яті та відтворення у потрібних випадках.

На наступних стадіях онтогенезу людини година стає найважливішим фактором розвитку самосвідомості.

Вже в підлітковому віці з'являється усвідомлення собі і своєму життю у годині. Доцільність і необхідність спонтанного розвитку тимчасової структури самосвідомості визначається потребою у збереженні стійкості власного «Я» [32]. Тому Я-концепція людини включає образи собі в минулому, сьогодні та майбутньому.

Добре відомо, що випадання зі свідомості одного з тимчасових горизонтів життя призводить до її порушення. Людина, що втратила пам'ять, втрачає стійкість у життєдіяльності не лише тому, що випробовує дискомфорт від незнання своєї біографії, а й тому, що позбавляється можливості спиратися на минуле для прогнозування свого майбутнього життя. У тих випадках, коли комусь вигідно було позбавити людину повноцінної свідомості, його лишали пам'яті для того, щоб він, втрапивши її, переставав думати про майбутнє. Втрапивши образи «Я в минулому», люди перетворювалися на тварин.

Якщо з життєдіяльності людини виключається майбутнє (втрачається надія, немає радісних перспектив, майбутнє похмуро і невизначено), то стійкості особистості також наноситься збиток. Тільки його вираженням стає невротизація, тривога, депресія [34].

Наприклад, підвищена напруженість у зв'язку з майбутнім зафіксована при дослідженні підлітків і юнаків, що мешкали в період соціально-економічної кризи (1991-2001 рр.) у ряді міст України, а також у Німеччині.

Відповідно до використаної методики, про силу проблемних переживань свідчив бал, яким підлітки оцінювали емоційні переживання у тій чи іншій сфері життя. Максимальна величина оцінки становила 5 балів. Зроблений підрахунок середніх величин у кожного ученика в кожній ситуації дав уявлення про проблемну навантаженість у тій чи іншій області.

Найвищими у всі роки минулого десятиліття залишаються показники проблемної навантаженості у зв'язку з очікуванням майбутнього. У сучасних підлітків тривогу викликає невизначеність у пошуках відповіді на такі

питання, як: чи зможу я отримати освіту, чи зможу я знайти роботу, яка дозволить мені гідно жити, чи вийду заміж, що буде з екологією довкілля і т.д. Порушення тимчасової структури свідомість спотворює тимчасову картину життя людини. Проблеми, пов'язані з майбутнім, мабуть, можуть деформувати проживання сьогодення [16].

Результати, що мають стійкий характер протягом минулого, дозволяють дати психологічний портрет підлітка епохи змін: це людина, яка переживає тривогу щодо свого майбутнього; майбутнє не є тією світлою і лучистою годиною, заради якої можна терпіти незручності в сьогоденні. Це людина, у якої конфліктні, проблемні взаємини у рідній домівці; ці стосунки хотілося б покращити, вони переживаються остро, породжуючи почуття самотності та незахищеності. Це людина, основним видом діяльності якої є навчання, але шкільні проблеми не сприймаються як життєво важливі та значущі.

Навпаки, наявність радісної перспективи може змінювати життя людини, допомагаючи виходити здоровим і успішним з важких життєвих ситуацій у сьогоденні [16]. Найяскравіший приклад подібного впливу далекої радісної перспективи – робота колонії А.С. Макаренка.

Істинним стимулом людської життя є завтрашня радість. Виховувати людину означає виховувати у нього перспективні шляхи. Методика цієї роботи полягає в організації нових перспектив, у використанні вже наявних, у постійній підстановці цінніших (О.С. Макаренко, 1958, с. 74, 75).

Втрата короткочасної та оперативної пам'яті не дозволяє людині проживати сьогодення, призводить до безпорадності, втрати орієнтування, неможливості виконати самі елементарні дії з самообслуговування, що, природно, призводить до порушення тимчасової структури свідомості.



## Висновки до розділу I

Таким чином, побудова і ситуативна корекція тимчасової перспективи особистості є складовою частиною цілісної загальної стратегії побудови поведінки людини. Та, що реалізовується наміру виявляє залежність від змісту мотивації суб'єкта. Цей мотиваційний вплив виявляється за допомогою взаємодії двох різних детермінант цілепокладання – когнітивно-раціональної та безпосередньо емоційної.

Мотивація, орієнтована на самооцінку і захист Я, сприяє переважанню безпосередньо-емоційних детермінантів корекції наміру, що впливає на глибину тимчасової перспективи і виражається в деформації наміру, особливо значній у ситуації неуспіху. Навпаки, мотиваційні тенденції, не пов'язані з самоствердженням, сприяють переходу від безпосередньо-емоційної детермінації поведінки до опосередкованої, пов'язаної з глибшою та стійкішою часовою перспективою.



## РОЗДІЛ II. РОЗГОРТАННЯ СВІДОМОСТІ У ЧАСІ

### 2.1. Тимчасове поле особистості

Життя в годині вимагає від людини постійного випереджаючого віддзеркалення, яке, як уже говорилося, може виявлятися у вигляді антиципуючих реакцій, процесів передбачення, прогнозування та прогностичних властивостей особистості [70].

Одним з перших на включеність тимчасових орієнтацій в особовий лад звернув увагу К.Г. Юнг. В описаних ним психологічних типах є і параметр, що характеризує особову організацію в годині. Сенсорний тип орієнтувань на «тут і зараз», розсудливий – на майбутнє [].

«Психологічне поле», що є одним із зрозуміти теорії Курта Левіна, характеризується ним не лише просторовими ознаками, але й тимчасовою перспективою. Основна теза Д. Левіна полягає у тому, що, розглядаючи життя людини в сьогоденні, необхідно побачити в цьому відрізку його минуле та перспективу. Тому він ввів поняття тимчасової перспективи. «Тимчасова перспектива – це і є включення майбутнього і минулого, реального і ідеального плану життя в план даного моменту» (Б.В. Зейгарник, 1981, с. 60). Психологічне минуле і майбутнє є частинами психологічного поля в сьогоденні і складають одне з вимірів простору, що існує в даний момент години [40].

Тимчасове поле особистості – система особливо значущого минулого, сьогодення та майбутнього – має обумовленість такими факторами, як вік, сенси та цінності. Зв'язок минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості складається у картину «життєвого шляху» (С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська, В.І. Ковальов та ін.). Конкретизуючи це явище, В.І. Ковальов вводить поняття тимчасової трансперспективи, яке спеціально призначене підкреслити зв'язність минулого, сьогодення і майбутнього у свідомості кожного конкретного людини [48].

Досліджуючи тимчасове поле особини, психологи відкривають ті конкретні явища, у яких існує час як компонент самосвідомості.

Актуалізуючись, воно стає механізмом розвитку, втіленням єдності стійкості та мінливості. «Своїми діями я безперервно висаджую в повітря, змінюю ситуацію, в якій я перебуваю, а водночас безперервно виходжу за межі самого себе. Цей вихід за межі самого себе не є запереченням моєї суті, як думають екзистенціоналісти, це – її становлення і водночас реалізація моєї суті.» [1].

До таких феноменів свідомості, що відбивають його тимчасове поле, належать життєві орієнтації, термінальні цінності, співвідношення «Яреального» та «Яідеального» (чи «Я в майбутньому»). Якщо реалізації «майбутнього Я» ніщо не заважає, у відповідний час цей образ стає реальністю (з'являється «Я професійне», «Я сімейноролеве», «Я батьківське», «Я етнічне» тощо). У тих самих випадках, коли «Яреальне» заважає реалізуватися «Я майбутньому» або образ «майбутнього Я» не сформувався, виникають проблеми. Наприклад, людині давно настав час змінити характер спілкування зі своїм дитиною підлітком. Але його «Яобраз» батька дошкільника, молодшого школяра, який все краще знає, є незаперечним авторитетом, добре виконує свої функції, не дозволивши сформуватися новому образу – «Яродителю» підлітка. У якійсь мірі в цій ситуації спостерігається ригідність у розвитку батьківського «Я», викликана тим, що у свідомості такого батька були відсутні уявлення про себе в майбутньому, тобто про себе як батька підлітка [69].

Тимчасовим компонентом самосвідомості є цілі, які ставить людина і на які він орієнтується в організації свого життя. Тимчасова перспектива цілей, їх зміст, значущість цих цілей, задоволеність результатами досягнення складає тимчасове поле людини.

Прогнозування майбутніх подій і поведінки людини розглядає Дж. Келлі, вводячи поняття «Особистісний конструкт». Під конструктом він розуміє репрезентацію світу, що використовується для пророцтва майбутніх подій. Основний постулат «теорії особових конструктів» свідчить, що поведінка визначається тим, як люди прогнозують майбутні події: «Процеси

конкретної людини, в психологічному плані, спрямовуються по тих каналах, у руслі яких він антиципує події» [45].

Антиципація відбувається на основі тлумачення повторюваності явищ навколишнього світу. При цьому кожна людина вибудовує свою систему конструктів, що відрізняється діапазоном застосовності, фокусом спрямованості, мірою проникності для незнайомих елементів, ієрархічністю конструктів. Конструкти мають дихотомічний характер, вони біполярні за природою, допомагають інтерпретувати світ з точки зору схожості та відмінностей. У міру того як «антиципації або гіпотези перевіряються і переглядаються один за одним у світлі послідовності подій, що розгортається, система тлумачення зазнає прогресивну зміну. Людина перебудовується. Це і є досвід» [45, с. 97]. Якщо в якості антиципіруючого об'єкту виступає інша людина, то виникає необхідність схожості поглядів, прийняття його способів бачень світу. Ці знання, за Дж. Келлі, також входять до структури людського досвіду.

Процес прогнозування, згідно з теорією особових конструктів, будується за циклом «орієнтування – вибір – виконання». Спочатку людина, орієнтуючись у ситуації, розглядає кілька конструктів, які він може використати для інтерпретації спостережуваного. Потім, обмежуючи кількість альтернативних гіпотез, людина робить вибір необхідних для цієї ситуації конструктів. Під час фази виконання відбувається здійснення дій та контроль поведінки [45].

Таким чином, згідно з поглядами Дж. Келлі, людина прогнозує всі події зовнішнього світу, у тому числі і поведінку інших людей, спираючись на побудовану ним самим систему репрезентативних схем.

## 2.2. Психологічний зміст майбутнього

Психологія, на відміну від природних наук і філософії, що розглядають час як форму існування буття, вивчає час як суб'єктивне віддзеркалення об'єктивних часових стосунків, на основі якого формується цілісне відношення особистості до години власної життя.

Зв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім у структурі індивідуальної години може бути розглянута або крізь призму причинності (як у психоаналізі і бхевіоризмі), або через призму представляти суб'єкта про майбутнє: «Те, що дитина чи дорослий чекає, багато в чому визначає те, що він думає чи робить [5]. Індивідуальний час відрізняється за своїми характеристиками від об'єктивного фізичного часу. Головна відмінність у тому, що «початком» індивідуальної години є майбутнє, тоді як «початком» об'єктивної фізичної години – минуле.

Пояснення цього факту було запропоновано А.А. Логіновим. Об'єктивна фізична година безповоротно, безперервно і асиметрично спрямована від минулого через сьогодення в майбутнє. У міру еволюції в біологічних системах відбувається «розщеплювання» години на «фізичне» – біологічне і «індивідуальне» – пережите, причому друге має автономність. У людини ця автономність виявляється в усвідомленні ним таких категорій, як минуле, сьогодення та майбутнє. Для людини час тече у двох різних напрямках: онтогенез здійснюється відповідно до течії об'єктивного часу від минулого до майбутнього, індивідуальна ж година йде у протилежному напрямку – від майбутнього через сьогодення до минулого [57].

Є. І. Головаха і А.А. Кронік вкладають у це такий психологічний сенс: «У хронологічному часі постановка мети завжди передуює вибиранню засобу, проте у свідомості людини подія мета як би проектується в той відрізок часу, який хронологічно розташований за моментом реалізації події засобу» [31].

Насичення майбутнього значущими цілями є причиною насичення сьогодення діяльністю, що, у свою чергу, призводить до наповнення минулого інформативними спогадами. Те, що майбутнє є «початком»

індивідуальної години, має велике значення: час стає оборотним. Людина не владна над об'єктивною годиною, зате свій психологічний час він структурує вільно. Майбутнє для людини завжди потенційно змінюване.

Уявлення про майбутнє є невід'ємною частиною життєвого шляху людини, оскільки утворюють суб'єктивний образ його розвитку. Д.О. Слущкий називає майбутнє формувальною дійсністю [74]. Особа повинна постійно розвиватися і змінюватися таким чином, щоб її властивості і можливості були кращі «пристосовані» до нових, складніших завдань. Майбутнє для людини є сферою, знання про яку конструюється, моделюється самим суб'єктом, що створюється на основі перетворення [64].

«Репертуар» майбутнього заснування на досвіді минулих подій. Проте перспектива не може походити тільки з подій, що зберігаються в пам'яті. П. Фресс (1981, с. 244) наводить такий приклад. Для немовляти майбутнє – це повторення сьогодення. Якщо немовля, що плаче, погодувати з пляшки, іншим разом він перестане плакати при одному її виді. Але якщо дитина йде в іншу кімнату шукати іграшку, чи користується він при цьому тільки досвідом минулого? У цьому випадку він використовує не лише досвід минулого, але й мету, яка належить до майбутнього. Далі він відмічає, що чим багатший у індивіда досвід минулого, тим більше майбутнє розкривається перед ним. В онтогенезі уявлення у свідомості майбутнього, яка знаходить своє вираження у часовій перспективі, є більш новим освітою у порівнянні з минулим і сьогоденням [73].

У психологічній літературі можна зустріти велику кількість термінів, що описують уявлення особистості про майбутнє: «життєві очікування і цілі», «орієнтації на майбутнє», «життєва перспектива», «життєві плани», «планування майбутнього», «сєнс життя» д. Ці терміни розрізняються об'єктами майбутнього, рівнем узагальнення і, внаслідок цього, різним прикладним потенціалом. Але за кожним з цих явищ, що відносяться до майбутнього людини, коштують абсолютно конкретні психічні явища: переживання, життєві плани, цілі, цінності, рівні домагання, сєнс життя і т. д.

‘зв’язку з їх характеристикою як вікових новоутворень або виникаючих проблем.

У дослідженні О.Є. Байтінгер (1998), проведеному в 90і роки минулого століття, вивчався психологічний зміст майбутнього людей юнацького віку. В образі майбутнього старшокласників було виділено вісім змістовних категорій: «навчання у вузів», «робота», «сім’я», «хобі», висловлювання про намір розвиватися як учні склали категорію «бути», висловлювання про намір володіти матеріальні цінностями «мати». Припущення про свою долю в життя суспільства, особливості взаємодії з людьми увійшли до категорії «я і інші», висловлювання юнаків про службу в збройних силах – у категорії «армія» [16].

У юнацькому віці, як відомо, актуальною є проблема вибору професії, формування досить об’єктивних уявлень про себе у вибраній професійній діяльності. У дослідженні І.О. Баєвою, присвяченому психологічній безпеці освітньої середовища, встановлено, що у старшокласників розмитість уявлень про перспективи майбутнього шляху може скласти причину психологічної опастности. Цією небезпекою можуть стати і наркотики, і алкоголізм, і делінквентне поведення [15].

Практика роботи психологів у системі освіти показує, що семінари з навчання старшокласників планування життєвого шляху та кар’єри, навчання цілепокладання (І.О. Баєва, І.В. Дубровіна) знімають проблеми з професійним самовизначенням, знижують емоційну напруженість у ситуації вибору професії, формують більше за конкретні уявлення про професійну кар’єру [6, 15, 36, 77, 78].

У літньому віці, коли тимчасові горизонти майбутнього значно скорочуються, актуальною стає проблема сенсожиттєвих орієнтацій. За даними, опіка дітей і онуків, продовження життя в будь-яких сферах додатку, продовження професійної життя в колишній сфері, відхід у релігію, відхід у хворобу, активний відпочинок, отримання радості від життя, життя сьогоднішнім днем.

У переліку сенсожиттєвих орієнтацій літніх людей багато орієнтацій обернені переважно у минуле чи сьогодні, але майбутнє також не виключається зі сфери свідомості [21].

Таким чином, своєрідність майбутнього як об'єкту переживань полягає у наступному. Майбутнє – результат внутрішньої роботи особистості. Це означає, що людина сама створює своє майбутнє, перетворюючи свої знання, досвід минулого відповідно до своїх цілей та ціннісних установок. Мета цієї внутрішньої роботи – створення безперервності особистої історії, життєвого шляху.

Для людини майбутнє завжди потенційно змінюване внаслідок того, що його зміст не має закінченого характеру. Майбутнє – це широкий діапазон можливостей, завдання та цілі майбутнього не формулюються у жорсткій формі.

Пізнання майбутнього відбувається у процесі прогностичної діяльності особистості, результатом якої є створення особливим чином майбутнього чи гіпотези, висновку про наслідки чи планів, орієнтованих на майбутнє.

У масштабі життєвого шляху особисте майбутнє – це життєві цілі, плани, орієнтації та перспективи.

*Тимчасові децентрації.* Цим словосполученням означають найбільш характерні, типові для людини орієнтації на минуле, сьогодні чи майбутню годину. Як справедливо зазначає О. Тоффлер: «Люди сильно розрізняються кількістю енергії, яку вони витрачають на роздуми про майбутнє, на відміну від минулого і сьогодні. Деякі вкладають значно більше ресурсів, ніж інші, у проектування свого майбутнього, представляючи, аналізуючи і оцінюючи майбутнє і вірогідність. Вони також різняться тим, як далеко вони розповсюджують свої проекти. Деякі звично думають в образах далекого майбутнього, деякі проектують лише найближче майбутнє» [79].

Переважна орієнтація людини на певну годину включена до цілісної особової організації і, як правило, пов'язана з інтелектуальними, емоційними

та вольовими властивостями. Наприклад, підвищена тривожність характерна, як правило, для людей, які мають тимчасову децентрацію на майбутнє. Ще нічого неприємного не сталося, але воно очікується, викликаючи почуття тривоги. Тут доречно послатися на результати дослідження О.Є. Байтінгера, де в якості одного з завдань було вивчення психологічних причин переживання майбутнього як проблеми [16].

Було обстежено 160 юнаків – випускників шкіл. Вивчалася їх особлива тривожність і переживання майбутнього як проблеми, тобто очікування, пов'язані з майбутнім. Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона показав наявність зв'язку між цими параметрами, що свідчить про наступну тенденцію: при підвищенні рівня особової тривожності міра переживання майбутнього як проблеми збільшується.

Децентрація в майбутнє пов'язана з відповідальністю, особливістю якої є передбачення наслідків рішень, що приймаються, та оцінка своїх можливостей при їх виконанні. Рішучість, як властивість людини, що відображає єдність вольових та інтелектуальних властивостей людини, також характерна для людей, орієнтованих на майбутнє. Зв'язок часових децентрацій простежується і з адаптаційними властивостями особистості (О. О. Реан, 2002; О. Тоффлер, 1997 та ін.).

Характерні для людини тимчасові орієнтації формують певний тип відношення до життя, виражаючись у своєрідних життєвих стратегіях. А. Менегетті виділяє у зв'язку з цим два типи людей. Перший належить до життя як до «неусвідомлюваної», як такої, з її зв'язками та стосунками в сьогоденні, з проявом відношення до кожного конкретного життєвого випадку або відношення, але не до життя в цілому. Тому життя в цілому він сприймає як потік явищ, у який він включений і покликаний цьому потоку підкорятися. Життєва стратегія іншого типу характеризується усвідомленням, осмисленням життя в цілому, до якого включений аналіз рефлексії що сталося і відбувається. Людина усвідомлює свою життя як єдність минулого, сьогодення та майбутнього, займаючи активну позицію



щодо створення свого майбутнього, думаючи про нього, закладаючи його у сьогодні [60].

Тимчасові децентрації обумовлені не лише комплексом особових рис, але і, звичайно ж, віком. Децентрація в минулому – характерна особливість людей похилого віку. Тимчасові децентрації можна вважати у якійсь мірі спотворенням часу життя. Наприклад, люди, що відбувають покарання, як правило, мають деформовану часову свідомість: намагаються виключити зі свідомості минуле, живуть сьогоднішнім та ідеалізують майбутнє.

Але якщо людина повинна досить швидко адаптуватися до змін, спотворення часу має бути припинено. Висока проблемна навантаженість молоді щодо майбутнього, яка протягом останнього десятиліття фіксується як у різноманітних дослідженнях [36], можливо, має такі причини: темп змін, що збільшується, в соціумі, тимчасові децентрації в минуле, не навчена цілепокладання і уяві. «Для освіти урок ясний: його прямим обов'язком має стати підвищення... тій швидкості і економії, з якою він може пристосуватися до реальних змін. І чим більша швидкість зміни, тим більше уваги має бути присвячена розпізнаванню зразків майбутніх подій» [79].

Необхідність навчання мети усвідомлена і психологами, і вчителями. Існують відповідні програми навчання, які допомагають молодим набути не лише усвідомленості свого життя в триєдності годин, але і завдяки цьому набути сенсу життя. Наприклад, Програма розвитку тимчасової перспективи та здатності до цілепокладання для учнів 15-17 років (О.Л. Ліхтарніков, 1998; В. І. Дубровіна, 1999 та ін.). Ситуація сьогодні вимагає от сучасного юнацтва не тільки глибинних знань на теперешній час, а постійно провокує бути відповідальним за себе й в майбутньому. Це підтверджує і спрямована на майбутнє інклюзивна освіта.

### 2.3. Часове поле особистості у підлітковому та юнацькому віці

Здатність, що розвивається, до прогнозування в пізнавальній діяльності, формування перспективності, доказовості, гіпотетичної, усвідомленості мислення не може не впливати на різні структури особистості, що розвивається.

Майбутнє все більшою мірою включається у свідомість підлітка, що знаходить своє вираження: 1) у представленості у свідомості не лише сьогодення і минулого, але і майбутнього; 2) у розвитку Яконцепції, орієнтованої не лише на «Яреальне», а й на «Яідеальне»; 3) у розвитку механізмів саморегуляції, заснованих на антиципації.

Діагностика особової орієнтованості підлітків у годині проведена у дослідженні П.І. Яничева (1999), який використав методику Є.І. Головахи та А.А. Кронік. Аналізуючи дані, можна зробити висновок про те, що вікові відмінності виражаються у збільшенні орієнтації у майбутнє від 14 до 16 років. З віком намічається тенденція, що не досягає значущого рівня, до зниження орієнтації у минулому [85].

Спотворення тимчасового поля свідомості підлітків спостерігається у тих з них, хто вчинив правопорушення. Особливості тимчасової перспективи законослухняних підлітків і підлітків, що стоять на обліку в Інспекції у справах неповнолітніх (ІДН), різняться тим, що у 48% законослухняних підлітків є професійні цілі та уявлення про засоби їх досягнення. У підлітків, що стоять на обліку в ІДН, майбутнє дуже розмите і невизначене, воно виступає в їх свідомості як віддзеркалення примітивних бажань сьогодення. У 90% цих підлітків відсутні чіткі життєві плани, вони як би орієнтовані на тривале продовження свого сьогодення [64].

У дослідженні, яке провела О.В. Калінова (2003) через десять років, у 2001 р., цей результат повністю підтвердився. Незважаючи на те, що підлітки, що живуть у 2000-2001 рр., належать до іншої вікової когорти, тенденція у розвитку тимчасового свідомості залишається тією ж. Серед підлітків із девіантною поведінкою орієнтовані на майбутнє 17,8 %, у групі

просоціальних підлітків ця цифра значно вища – 26 %. «Підлітки з поведінкою, що відхиляється, більше орієнтуються на психологічне минуле і «минуле – сьогодні», що обумовлює звуження тимчасової перспективи до сьогодні, у психологічному часі спостерігається феномен «фіксованого сьогодні» [43].

Підлітки, що відрізняються нестійкістю у поведінці, цілепокладанні, мотивації, демонструють байдужість до свого майбутнього, відсутність образів майбутнього, небажання думати про нього. Такі підлітки живуть сьогодні, бажаючи витягнути з нього максимум задоволення, розваг. Вони не мріють про професію, не будують планів на майбутнє [64]. Відсутність розвиненої тимчасової перспективи у підлітковому віці стає причиною почуття безнадійності, самотності. Показові у цьому відношенні результати досліджень, спрямованих на вивчення причин самогубств підлітків. Виявилось, що одним із них є невміння зрозуміти відносність часу, відсутність перспективи майбутнього. Багато підлітків переживають «зараз» як завжди, і якщо зараз ним ізза чогось погано, вони думають, що погано ним буде завжди, вічно. Єдиний вихід із цієї ситуації для них – це самогубство.

У розвитку Яконцепції в підлітковий період особливе місце займає пошук ідентичності – «усвідомлення тотожності самої собі, безперервності в часі власної особистості і пов'язане з цим відчуття, що інші також визнають це» [71]. Розвиток у цей період визначається рішенням ряду особових завдань, багато хто з яких заснований на антиципації:

- А. Досягнення більшої вольової незалежності
  - незалежність у плануванні свого часу та ухваленні рішень;
  - більший реалізм у формуванні цілей і прагнення тих чи інших ролей.
- Б. Зміна цілей на основі ціннісних уявлень.
- В. Зміна мотивів гедоній віддаленішими цілями, спрямованими на досягнення певного статусу.
- Г. Зростання здатності до дій [71].

Динаміка як концепції визначається взаємодією оцінок з боку значущих інших і самооцінки, «яреального» і «яідеального» [34].

Орієнтація на оцінки однолітків формує у підлітка здатність до прогнозування оцінок своєї особистості однокласниками. Очікувана оцінка своїх вчинків, особових якостей стає основною для появи взаємності. Взаємність — явище, що розуміється як компонент особистих взаємин. Імовірно, у характеристиці взаємності слід підкреслити і те, що вона є показником правильності прогнозу вченням відношення до нього кожного з членів групи. Особливо виразно прогностична суть взаємності виявляється у тих випадках, коли школярів спеціально просять визначити, спрогнозувати, хто б з хлопців класу вибрав їх для спільної діяльності. Взаємність виступає при цьому завжди як наслідок тих, що склалися емоційні відносини, залежне від здатності ученика правильно прогнозувати своє положення в системі взаємин [38].

У підлітковий період виявляється тенденція до завищених домагань на отримання переваг на свою адресу. Вона тісно пов'язана з віковими особливостями самооцінки підлітків і не суперечить чисельним даним про становлення адекватної самооцінки у цей віковий період. Підлітки всіх вікових груп мають високий завищений рівень домагань у сфері особистих взаємин з однолітками. Збільшення з віком точності прогнозу взаємності пов'язане з усвідомленням взаємних стосунків з однокласниками, тривалістю існування групи, частотою спілкування та ін. Правильне і точне прогнозування свого положення в колективі виявляється одним із умов, що забезпечують у ньому той чи інший емоційний клімат, оскільки попереджає можливі конфлікти, нерозуміння, створює умови для стабілізації стосунків.

Взаємозв'язок розвитку здатності до антиципації та особистості підлітка виявляється в новоутвореннях мотиваційно-моційної сфери. Емоційні упередження, переміщаючись з віком «від кінця на початок» дії, стають мотивами пізнавальної діяльності, мотивами спілкування. Упродовж підліткового віку завдяки розвитку здатності до

передбачення складається механізм, що забезпечує дієвість віддалених у часі мотивів. У молодшого підлітка «апеляція до майбутнього не стимулює, як правило, активності... і успіхів у роботі з п'ятикласниками досягає лише той учитель, який ставитиме перед ними лише найближчі завдання» [55]. Але вже до старшого підліткового віку дієвим мотивом стає майбутнє, це впевнено доводять результати вивчення мотивів вибору професії такими, що навчаються 8-10 класів [59].

Емоційні передбачення підлітка як мотив поведінки виявляються і в потребі зайняти достойне положення в колективі однолітків, потреби в самоствердженні (Л.І.Божович, Я.Л. Коломинський, О.П. Краківський та ін.). Дослідникам вдалося виділити перелік прийомів, які використовують підлітки для самоствердження. Усвідомлено чи неусвідомлено використовуючи цей прийом, підліток оцінює його за дієвістю для досягнення поставленої мети, за тим, яку він зіграв роль у задоволенні названих потреб. При аналізі мотивів вибору того чи іншого прийому можна побачити, що при сильній мотивації на самоствердження або заняття гідного положення підлітки прогнозують дієвість вибраного ними прийому. Якщо вчинок справив «негативне враження на однокласників, чекати повторення вчинку не доводиться. Якщо ж при цьому був досягнутий ефект, то в позитивному плані, що вплинув на відношення оточення до автора поступку, повторення неминуче» [80]. Підлітки прогнозують реакції оточення на ті поступки, які можуть сприяти задоволенню мотивуючих потреб.

Прогнозування емоційних стосунків формує механізм регуляції поведінки та діяльності. Разом з формуванням такого регулятора, як передбачаюча емоційна корекція, у підлітковому віці активно розвивається передбачаючий самоконтроль, який забезпечує корекцію поведінки і діяльності на дедалі більше відсунутий у часі результат. Експериментальні дані, отримані А.Д. Марковою, підтверджують це положення. В учнів 8-го класу перевірялася здатність до самоконтролю мовних висловлювань. Матеріали цього дослідження дають уявлення не лише про співвідношення

різних видів самоконтролю, а й про розвиток у підлітковому віці прогнозуючого самоконтролю. Цінність представляють і дані про те, що під впливом цілеспрямованого навчання здатність до передбачаючого контролю розвивається дуже інтенсивно.

*Тимчасове поле особистості в юнацькому віці.*

При вивченні особливостей встановлення причиннонаслідкових зв'язків отримані результати, що свідчать про те, що ті з них, які найбільшою мірою відбивають їх прогностичну суть і рефлексію на процес прогнозування, найінтенсивніше розвиваються до юнацького віку.

Таким чином, розвиток здатності прогнозування на розумовому рівні у юнацькому віці характеризується наступними особливостями: 1) якісним удосконаленням мислення як опосередкованого та узагальненого віддзеркалення дійсності у її істотних зв'язках та відносинах; 2) інтенсивним розвитком тих якостей розумової діяльності, які є специфічними саме для прогнозування (перспективність, облік імовірнісної природи майбутнього, доказовість прогнозу); 3) значним удосконаленням у порівнянні з іншими віковими групами рефлексії на процес прогнозування (усвідомлення мети плану, усвідомлення розумової діяльності при встановленні причиннонаслідкової залежності та узагальненість вербального вираження прогнозу).

Розглянемо вплив здатності прогнозування на формування мотивів поведінки та діяльності. Основним новоутворенням у мотиваційній сфері юнацтва є те, що «за змістом на перше місце висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами ученика, його намірами у майбутньому, його світоглядом та самовизначенням. За механізмом дії мотиви є не безпосередньо діючими, а що виникають на основі свідомо поставленої мети і свідомо прийнятого наміру» [80].

Висунення на перше місце мотивів, пов'язаних із життєвими планами та намірами на майбутнє, відбувається не лише під впливом зовнішніх обставин, але й внутрішніх умов. Одним із них є розвиток здібності до

прогнозування, яка визначає зміну відношення до майбутнього, до розширення тимчасової перспективи свідомість. Цю особливість взаємозв'язку прогнозування і мотивації помітив ще А.С. Макаренко, який писав: «Чим старше вік, тим далі відсовується обов'язкова грань найближчої перспективи, у юнака 15-16 років близька перспектива вже не має такого великого значення, як у підлітка 12-13 років» (А.С.Макаренко, 1958, т. 5, с. 75).

Дослідження О. О. Клімова та його учнів, О. О. Михайличева показали, що дієвість мотивів, пов'язаних з орієнтацією юнаків на майбутнє, виявляється у формуванні планів професійного самовизначення [27].

Здатність оперувати категоріями майбутнього, що характеризує змістовний бік мотивації, виникає лише на певному етапі онтогенезу, етапі, що передбачає передумови для розвитку цих особливостей мотивації. Такою передумовою, ймовірно, є здатність до прогнозування на речемислителіум рівні, найбільш інтенсивний розвиток якої належить саме до юнацького віку.

Становлення самосвідомості, як відомо, опосередковане динамікою взаємодії оцінки та самооцінки, рівня домагань та можливостей.

Давайте простежимо, який вплив на формування цих сторін самосвідомості у юнацькому віці надає здатність прогнозування. У розвитку оцінної діяльності виділяють такі особливості, які властиві юнацтву: становлення адекватної самооцінки, розвиток правильних оціночних суджень щодо інших, а також розвиток адекватних очікувань оцінки собі з боку оточення [49].

З перерахованих сторін оцінної діяльності здатність до прогнозування більшою мірою обумовлює розвиток адекватних очікуваних оцінок з боку оточення. Очікування оцінки своєї діяльності, вчинків, індивідуальних якостей завжди включає емоційні переживання і знання як себе самого, так і тих людей, від яких очікується оцінка. Тому очікування – це завжди прогноз найкращого чи найгіршого, прогноз позитивної чи негативної емоції, що виникає при взаємодії із навколишніми людьми. Як показують результати

досліджень І.С. Кона, очікувані юнаками оцінки своїх якостей з боку батьків виявляються досить точними [49].

Відповідність очікуваної і реальної оцінки можна як правильний прогноз оцінки себе оточуючими. Значимість його очевидна для регуляції емоційного стану особистості, для встановлення хороших взаємин. При характеристиці підлітка дослідники вказують на «афект неадекватності», причиною якого є невідповідність між очікуваною оцінкою та самооцінкою. Для юнацького віку явище «афекту неадекватності» не є характерним, наоборот, воно змінюється все більш правильними очікуваними оцінками.

В основі правильного прогнозування очікуваних оцінок у юнацькому віці провідне місце починає займати не лише знання собі, але й здатність до відображення внутрішнього світу інших людей, роздум за іншу особу, здатність зрозуміти, що думають інші люди. Ця здатність стає одним із новоутворень юнацького віку: через розуміння навколишніх людей оформляється образ «Я». Правильне розуміння іншого – основа для правильних прогнозів дій і вчинків інших людей, відповідних емоційних очікувань, правильного коригування свого поведінки.

В основі правильних прогнозів очікуваної оцінки з боку оточення лежить не лише розуміння, знання інших людей, але і всебічне знання собі. Процес самопізнання – один із активних процесів юнацтва, актуальний для них, але далеко не закінчений. У самооцінках юнаків чітко виявляється залежність правильності оцінки собі від змісту діяльності (Б.А. Єремєєв, Г.А. Ключникова, І.С. Кон). Правильність самооцінки вплинути на прогнозування очікуваних оцінок від інших людей.

Вплив здатності до прогнозування простежується і на такій особливій характеристиці, як рівень домагань. Якщо розуміти домагання, з одного боку, як прогнозування можливостей і рівня досягнень мети, а з іншого – як особливий стан індивіда, що виражається в його готовності досягти мети певного рівня, залежність рівня домагань від здатності прогнозування стає



очевидною. Відповідність або розузгодження рівня домагань і рівня самооцінки знаходити вираження в «імовірнісній структурі домагань. Визначеність домагань вища у випадках, коли їх рівень відповідає рівню ситуативної самооцінки або нижче за нього. Завищення у всіх випадках веде до зниження визначеності, а значить, і міри упевненості у досягненні запрограмованого рівня» [59]. Отже, прогноз своїх можливостей, виражений через рівень домагань, обумовлений ситуативною самооцінкою. Таким чином, за даними В. Г. Маралова, у юнацькому віці найбільшу групу складають люди, у яких рівень домагань відповідає рівню самооцінки та реальним досягненням в навчальній діяльності. Це говорити про те, що юнаки на основі реальних досягнень і правильної самооцінки здебільшого будують правильний прогноз у галузі домагань [59].

У розглянутих особливостях формування рівня домагань та мотивації виявляється одна з основних закономірностей розвитку здатності до прогнозування: удосконалення її на основі збагачення знаннями, досвідом. Якщо раніше цю тенденцію у розвитку здатності до антиципації ми простежували на рівні сенсорноперцептивної та мовної діяльності, то зараз видно її прояв у становленні складних особових утворень, якими є оцінна діяльність, домагання, мотиви.

Всі виділені та описані вище новоутворення юнацького віку в галузі розвитку прогностичної здатності свідчать про особливе відношення юнаків до майбутнього. Це пов'язано, як ми бачили, і з соціальною ситуацією розвитку, і з розвитком пізнавальних можливостей і мотиваційно-потребової сфери в юнацький період.

Особливості віддзеркалення тимчасової перспективи охарактеризовані в ряді досліджень.

Є.І. Головахою було встановлено, що рівень розвитку тимчасової перспективи пов'язаний із рівнем психічного та соціального розвитку особистості [30]. До подібних результатів прийшла Є.В. Некрасова, що проводила дослідження з виявлення відмінностей у характері усвідомлення

себе у часі старшокласниками з високим і низьким рівнем саморегуляції поведінки. Виявилось, що для юнаків з високим рівнем саморегуляції поведінки характерні чіткість і обґрунтованість, реалістичність уявлень про своє майбутнє [63].

Для юнаків з низьким рівнем саморегуляції поведінки характерне насичення майбутнього нереальними подіями: воно існує в їх свідомості незалежно від минулого і сьогодення.

В дослідженнях Л.А. Регуш життєвих проблем підлітків та юнаків у 1993-2000 рр. був встановлений факт, що повторюється на різних вибірках, у різних містах. Майбутнє переживається як найгостріша проблема, актуальна для підлітків та юнаків [69].

Тимчасову перспективу у юнацькому віці досліджував О.І. Федоров (1996). Він довів, що до кінця юнацького віку складається певний тип тимчасової перспективи, який виявляється в її змісті та глибині і визначається особливостями розвитку мотиваційної та емоційної сфер особистості [80]. Автором було виділено п'ять типів особистості, відмінних за характером тимчасової перспективи, а також було встановлено, що самооцінка і рівень компетентності в часі взаємозалежні: чим вище уміння орієнтуватися в годині, тим вище самооцінка.

## Висновки до розділу II

В результаті теоретичного аналізу можна відмітити наступне. Здатність до випереджаючого віддзеркалення є базовою властивістю психіки. Доказом цього є випереджаюче поведінка живих істот, що знаходяться на різних стадіях філогенезу. У психічної організації людини випереджаюче відображення виявляється, як було показано вище, на різних рівнях, у різних формах. Все це призводить до думки про те, що ця властивість психіки не може не впливати на особову організацію людини в цілому.

Основним способом буття особистості є розвиток, який виражає основну потребу людини як універсальної родової істоти, – постійно виходити за свої межі.

Таким чином, особа постійно екстраполює собі в майбутнє, а своє віддалене майбутнє проектує у своє сьогодення. Бажання свого майбутнього і є бажання розвитку. Майбутнє існує у осіб як спрямованість її розвитку і переживається людиною у вигляді пристрастного прагнення до своїх цілей і ідеалів, як бажання виразити себе у певній діяльності, як потяг до збагачення ціннісно-смыслового простору власного життя позиціями та унікальними поглядами на світ інших людей.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИМЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

### **3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження**

Нами було організовано спеціальне дослідження, метою якого було вивчення особливостей переживання власного майбутнього в юнацькому віці. Для вирішення цієї проблеми були задані деякі вихідні позиції, на яких здійснювався пошук змістовних характеристик тимчасових аспектів у самосвідомості старшокласників.

У дослідженні взяло участь 60 респондентів, це учні ЗОШ № 18 та Міського ліцею м. Маріуполя, по 30 дівчат і юнаків у віці 16-17 років (10-11 класів).

Майбутнє завжди хвилює людину переплетенням очікування звершення потаємних надій і тривоги з приводу можливих невдач. Для виявлення відношення людей до подібних подій, що хвилюють, звичайні опитування (анкетування, інтерв'ю, експертні оцінки) виявляються навряд чи придатними. Це пов'язано з низкою причин. По-перше, наші люди так уже виховані, що зазвичай насторожено ставляться до опитувань і частенько відповідають не так, як думають, а так, як безпечніше, щоб краще виглядати збоку. Подруге, і тоді, коли вони поводяться гранично відверто і відповідають абсолютно відверто, їх відповіді все ж таки не повністю відбивають їх істинне відношення, оскільки будуються тільки на основі висновків. А відношення людини до чогось або комусь, як відомо, складається значною мірою і на базі його невідомих понукань, прихованих від свідомості; ця обставина у подібних відповідях, природно, не враховується. Якщо з першим злом дослідники намагаються якось боротися шляхом використання різних процедур інтерпретації, то перед іншим злом, за існуючих методик опитування, вони просто безсилі.

Таким чином, виникає необхідність у використанні підходів, що дозволяють за допомогою непрямих оцінок виявити істинне відношення

старшокласників до майбутнього з урахуванням як усвідомленої, так і несвідомої складових.

Для того, щоб визначити зміст переживання майбутнього у старшокласників, був підібраний комплекс методик.

**Методика «Тимчасові децентрації».** Автори О.І. Головаха, А.А. Кронік.

Мета: вивчити тимчасову направленість людини.

Інструкція: за допомогою запропонованих шкал спробуйте оцінити свої переживання часу у справжній період Вашої життя. Якщо Ви більшою мірою згодні з твердженням, наведеним на одному з кінців шкали, позначте Вашу відповідь таким чином:

Якщо Ви в однаковій мірі згодні з обома твердженнями, помістіть Вашу відмітку в середині шкали;

Проміжні між крайньої та середньої оцінки відповідають більшій чи меншій згоді з тим чи іншим твердженням.

Обробка результатів.

Максимальна оцінка кожної з орієнтації – 14 балів.

Мінімальна вираженість кожної орієнтації дорівнює двом балам. Їй відповідають відповіді, протилежні наведеним.

**Методика «Шкалі переживання часу».** Автори: Є.І. Головаха, А.А. Кронік.

Мета: вивчення відношення: переживання сьогодення, минулої, майбутньої години.

Інструкція. За допомогою запропонованих шкал спробуйте оцінити свої переживання часу у справжній період Вашої життя. Якщо Ви більшою мірою згодні з твердженням, наведеним на одному з кінців шкали, позначте Вашу відповідь таким чином:

Якщо в однаковій мірі згодні з обома твердженнями, помістіть відмітку в середині шкали.

Обробка результатів. Відповідно до відміток на шкалах відповіді оцінювалися від 1 балу (крайня ліва позиція) до 7 балів (крайня права позиція).

**Методика «Тимчасові орієнтації в асоціативному експерименті» (модифікація методики «Асоціативний експеримент») Л.А.Регуш**

Мета: визначення тимчасових орієнтацій людини.

Інструкція та виконання завдань.

1. Напишіть якомога більше слів, пов'язаних у Вас з минулим (3 хв);
2. Напишіть якомога більше слів, пов'язаних у Вас із сьогоднішнім (3 хв);
3. Напишіть якнайбільше слів, пов'язаних у Вас з майбутнім (3 хв).

Обробка результатів

1. Визначити тривалість асоціативного ряду, для чого підрахувати кількість слів за хвилину.
2. Визначити структуру асоціативного ряду, для чого підрахувати спочатку число семантичних гнізд, а потім разівзаходів цих гнізд.
3. Визначити середній розмір асоціативного ряду, тобто середнє число слів за хвилину (середнє кількість семантичних гнізд, а також їх середній розмір, тобто кількість слів семантичного гнізда).

Примітка. Для здорового дорослого середня кількість слів при вільному відтворенні: занижена – 10 слів за хвилину; середнє – 19-21 слово за хвилину; підвищене – 35-40 слів за хвилину.

При оцінці структури асоціативних рядів : норма 34 гнізда за хвилину по 56 слів у гнізді.

**Методика «Проблемна анкета».** Автор: Сейфже Кренке.

Мета: методика спрямована на вивчення проблемних переживань у різних сферах життя.

Тут наводиться анкета, адресована до проблем, які можуть переживати старшокласники у зв'язку з очікуваним майбутнім. Анкета адаптована до

вибірки у дослідженнях Л.А. Регуш, А.Л. Ліхтарнікова (2000, 2001), Є.В. Алексєєва (2002).

Інструкція. В анкеті ти знайдеш перелік потреб і турбот, які твоє одноліткі можуть переживати як свої проблеми. Звичайно, серед них знайдуться такі, які торкаються особисто тобі, і такі, які навряд чи зовсім до тебе не відносяться. Дай відповідь, якою мірою торкаються тобі окремі проблеми. У порожній рядок можна вписати проблему, яка ще не була названа, але яку ти переживаєш. Для відповіді обведи відповідну цифру у правій частині таблиці.

Обробка результатів. Підраховується сума балів, яку набирає опитувань, визначається середній бал і відповідно до нього – рівень проблемної навантаженості.

**Методика мотиваційної індукції (МІМ)** . Розроблено Ж. Нюттеном.

Мета: дослідження тимчасової перспективи свідомості.

Метод мотиваційної індукції дозволяє виміряти віддаленість у часі подій майбутнього і порівняти за цим параметром різних людей. Це можливо завдяки розробленому автором часовому коду очікуваних людиною подій майбутнього.

Респондентам пропонується для завершення набір з 45 стимулів (незавершених пропозицій), 15 з яких мають негативне забарвлення (негативні стимули) і 30 – позитивне забарвлення (позитивні стимули). Стимулі (незавершені пропозиції) сформульовані в першій особі однини. Вони, таким чином, спонукають людину написати про те, чого він хоче досягти, або про те, чого він боїться чи уникає.

Інструкція.

Перед Вами два буклети, в яких Ви знайдете фрази типу Я хочу, Я боюся і інші. Ці фрази є початком пропозицій, які ми просимо Вас закінчити. Не думайте довго перед кожною пропозицією, пишть ті, що прийшло Вам на думку. Для нашого дослідження важливо, щоб Ви були щирими. Анонімність відповідей ми гарантуємо.

У міру заповнення бланків у Вас може скластися думка, що деякі фрази за змістом повторюються. Будь ласка, не забувайте про те, що Ви вже

написали. Якщо Вам здається, що подібну фразу Ви вже зустрічали, не замислюйтесь і пишiть те, що спало на думку в цей момент.

Матеріал. Список стимулів (незавершених пропозицій), які треба завершити надано у Додотку 3.

Обробка результатів. За допомогою запропонованого Ж. Нюттенем часового коду аналізуються написані респондентами висловлювання з позиції віддаленості в годині очікуваних ними подій.

Використовуються два показники: часова перспектива і змістовна наповненість образу майбутнього.

Суть тимчасового коду у наступному. Випробовувані називають велику кількість подій і об'єктів. Деякі з них можуть бути розраховані на тривалий період години («Тримати собі у формі», «Не хворіти»); це можуть бути якості, які суб'єкт бажає придбати і зберегти протягом всієї життя («Хочу бути менш дратівливою»). Крім цього можуть бути названі події, що мають відношення до сім'ї, суспільства, людства в цілому (екологічні проблеми, війни). Кожна з цих подій має своє місце у часовій перспективі суб'єкта. Тимчасова перспектива суб'єкта – це сума тимчасових кодів подій, які він припускає здійснити протягом своєї життя.

Часовий код майбутніх подій може бути визначений або за календарною шкалою, або за соціальною шкалою. Пояснимо суть соціальної шкали.

Життя людини умовно поділено на три етапи: освітній (О), дорослий (В), літній (П). Кожен з цих етапів поділяється на періоди. Опис періодів у складі кожного етапу дано в Додатку 4.

Як видно неї, соціальна шкала заснована на власності за принципом. Шкірне велике значення Подія Отримало "середній" годину - той вік Де гроші воно підкоряються Статті суб'єктом, мешканці він не "запізнів" встиг своєчасно вписатися в «стандарт» (прийняти в суспільстві) членського плану життя. Це йде до того, що життєві особливості неминуче виявляють подібні в ряді істотних моментів життєво важливих доріг інших людей через ті, що життєдіяльності в єдину макросередовищі створення діяку спільний сучасний сограждан – когорту.

Наприклад, якщо ми хочемо присвоїти часовий код наміру дівчини вийти заміж, ми будемо виходити не з її особистих планів (про які ми не запитували і не знаємо, а можливо, вона сама і не назве точної дати), а



відповідно до того життєвого періоду, коли те, що одружується найчастіше відбувається у нашому суспільстві, приблизно у періоді 18 до 25 років, що за запропонованою тимчасовою шкалою відповідає періоду В.

Таким чином, всі життєві події кодуються як за календарною, так і за соціальною шкалами, які у своїй сукупності відбивають три основні категорії у часовій перспективі: ближній, віддаленій і далекій. Автором методики також було запроваджено категорію «відкрите сьогодення», яке кодується символом «Ж». До цієї категорії увійшли висловлювання типу «Хочу бути щасливою», «Хочу, щоб мене розуміли». Їх важко віднести до якогось періоду, оскільки людина хоче їх реалізації і зараз, і в майбутньому. При вимірі тимчасової перспективи суб'єкта ці висловлювання не враховуються і використовуються тільки для змістовного опису тимчасового профілю.

**Методика «Інверсія віддаленості. Формування списку подій».** Автори: Є. І. Головаха, А. А. Кронік.

Мета: визначення місця (ваги) майбутнього у часовому полі особистості, характеристика змісту майбутнього та тимчасової перспективи свідомості.

Інструкція. Уявіть собі все своє життя. Спробуйте побачити її цілком – від народження до смерті. Ваше життя мала багато подій, і багато ще попереду. Спробуйте знайти, на вашу думку, 5 найважливіших. Це можуть бути вже минулі події, і ті, які Ви чекаєте в майбутньому. Постарайтеся при цьому врахувати зміни в самих різних сферах: у природі, суспільстві, внутрішньому світі, здоров'ї, сім'ї, роботі, спілкуванні і т.п.

Назву кожної події запишіть на окремій картці, формулювання назви може бути будь-яким. Можна описати зміст події або, якщо Вам зручно, позначити його якимось умовним знаком, символом, малюнком. Головна вимога – щоб Ви самі добре пам'ятали, яка подія позначена на тій чи іншій картці.

Матеріал: опитуваному пропонують 5 пронумерованих карток (15), на яких він пише назви подій у тій послідовності, в якій вони йому спадають на думку. Потім експериментатор пропонує наступні 5 карток (610) і просити написати на них ще 5 найважливіших подій. І, нарешті, пропонується написати ще 5 подій на картках 1115. Завдяки нумерації карток можна легко

відновити послідовність написання подій, що знадобиться при обробці та аналізі даних.

Процедура проведення

1. Перерахування подій. 2. Датування.

Опитуваний повинен вказати на картках реальну або передбачувану дату кожної події.

Інструкція. Вкажіть, будь ласка, максимально точну дату (рік, місяць, якщо можливо, число) кожної виділеної Вами події. Якщо воно вже сталося, згадайте, коли саме. Якщо йдеться про майбутню подію, поставте на картці передбачувану дату. Кожна записана Вами подія має бути тією чи іншою конкретною зміною. Тому воно має мати лише одну дату, що відповідає тому, коли ця зміна сталася або станеться. У тому випадку, якщо подія означає деякий довгий період, подумайте, що конкретно Ви мали на увазі, коли виділяли цю подію — його початок або кінець, — і вкажіть відповідну дату. Можете також змінити формулювання події на конкретнішу, щоб у подальшому Ви могли його легко згадати.

Якщо опитувань утруднюється датувати майбутні події, експериментатор пропонує наступне: «Виходити з того, що ця подія справді відбудеться незалежно від того, хочеться вам цього чи ні. А тепер спробуйте сказати, коли саме?»

Після датування всіх подій випробовувань нумерує їх у хронологічному порядку. Експериментатор разом з випробовуванням обов'язково перевіряє точність нумерації. Якщо дві події мають одну і ту ж дату, необхідно уточнити, яка подія сталася раніше. Подій з однаковими датами у хронологічному списку бути не повинно.

У ході датування увага випробовуваного ще раз звертається на те, щоб шкірна подія була елементарною. Крім того, якщо випробовуваний випадково забуде, яка саме подія позначена тим чи іншим символом, він зможе згадати це, знаючи конкретну дату події.

3. Оцінка віддаленості подій.

Відразу ж після сформування списку подій випробовуваного просять оцінити їх віддаленість.

Інструкція. Оцініть, будь ласка, міра віддаленості кожної з названих Вами подій. Скористайтеся для цього наступною системою оцінок; 5 (дуже

давно)... + 5 (дуже не скоро) 4 (давно).. + 4 (не скоро) 3 (не дуже давно)... + 3 (не дуже скоро) 2 (нещодавно)... + 2 (скоро) 1 (зовсім недавно)... + 1 (дуже скоро) 0 зараз, тепер

Виберіть ту, яка на даний момент Вам здається найбільш відповідною для оцінки віддаленості того чи іншого події. Орієнтуйтеся при цьому на своє суб'єктивне почуття віддаленості, а не на реальну годину здійснення цієї події. Вибравши найбільш відповідне слово, запишіть його цифрове позначення на картці поряд з подією. Оцінивши віддаленість цієї події, переверніть картку та відкладіть її убік. Не намагайтеся порівнювати оцінки різних подій. Нас цікавити ті, якими Вам здається саме ця подія без його зіставлення з іншими.

Обробка результатів. Від кожного випробуваного отримано по дві оцінки кожного з 15 подій. Перша відповідає віддаленості, друга — хронологічній даті події. Відповідно до оцінок події впорядковані за їх психологічною і хронологічною віддаленістю від моменту проведення експерименту в минулому і майбутньому. Випадки неспівпадання цих шкал оцінок — інверсії віддаленості. «Чим менше інверсій, тим більша залежна людина від реальної хронології, тим більше він відірваний від неї» (Є. П. Головаха, О. А. Кронік).

### 3.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження тимчасової перспективи старшокласників

Діагностика особової орієнтованості старшокласників у годині проведена у дослідженні з використанням методики О.І. Головахи і О.А. Кронік «Тимчасові децентрації». Мета: вивчити тимчасову направленість людини.

За допомогою запропонованих шкал старшокласники оцінювали свої переживання часу у справжній період життя. За результатами опитування підраховувалася сума балів за трьома типами суджень і середнє за групою М, а також відхилення від середнього (сигма): орієнтація в минуле, орієнтація в сьогодення та орієнтація в майбутнє.

Аналізуючи таблицю 3.1, можна зробити висновок про те, що на відміну від юнаків, у дівчат збільшена орієнтація на майбутнє. Намічається тенденція, що не досягає значущого рівня, до зниження орієнтації у минулому.

Таблиця 3.1

#### Особова орієнтованість у минуле, сьогодення та майбутнє юнаків і дівчат

Стать	минулому		Сьогодні		Майбутнє	
	М	сигма	М	сигма	М	сигма
Юнаки	6,20	2,65	9,33	2,83	8,47	2,77
Дівчата	5,48	2,03	9,36	2,00	9,16	2,16

Тимчасові децентрації означають найбільш характерні, типові для людини орієнтації на минуле, сьогодення чи майбутню годину. Переважна орієнтація людини на певну годину включена до цілісну особову організацію і, як правило, пов'язана з інтелектуальними, емоційними та вольовими властивостями.

Децентрація в майбутнє, виражена більшою мірою у дівчат, пов'язана з відповідальністю, особливістю якої є передбачення наслідків рішень, що приймаються, та оцінка своїх можливостей при їх виконанні.

Юнаки ставляться до життя як до «неусвідомлюваної», як такої, з її зв'язками та стосунками в сьогоденні, з проявом відношення до кожного конкретного життєвого випадку або відношення, але не до життя в цілому. Тому життя в цілому вони сприймають як потік явищ, у який вони включені і покликані цьому потоку підкорятися. У дівчат частіше спостерігається усвідомлення, осмислення життя в цілому, до якого включений аналіз рефлексії що сталося і відбувається. Дівчата більшою мірою усвідомлюють свою життя як єдність минулого, сьогодення та майбутнього, займаючи активну позицію щодо створення свого майбутнього, думаючи про нього, закладаючи його у сьогодення (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

### Тимчасові орієнтації в асоціативному експерименті

Година	Довжина асоціативного ряду				Семантичні гнізда			
	Абсолютна		Середня		Середня кть		Середній розмір*	
	Юн	Подівши	Юн	Подівши и	Юн	Подівши	Юн	Подівши
Минулом у	571	573	19	19,1	4,60	4,77	4,1	4,0
Сьогодні	546	639	18,2	21,3	4,55	5,07	4,0	4,2
Майбутнє	480	957	16	31,9	4,21	7,90	3,8	4,0

\*Кількість слів у гнізді



**Рисунок 3.1. переживання часу юнаками та дівчатами**

Аналіз результатів по Шкалах переживання часу не виявив істотних відмінностей між юнаками та дівчатами (рис. 3.1)

У старшокласників уявлення про годину обумовлено їх віковими особливостями. Година суб'єктивно переживається ними як безперервна, розтягнута і безмежна. Воно з'являється цілісним, приємним, але неорганізованим. Дівчата здебільшого відчують недолік у своїй житті швидкості, різноманітності та яскравості подій.

Результати вивчення глибини тимчасової перспективи (віддаленості у часі очікуваних подій) у випробовуваних юнацького віку за даними методики «Інверсія віддаленості. Формування списку подій» представлені на рисунку 3.2.

На горизонтальній осі позначено три часові масштаби – ближні, віддалені і далекі перспективи, і на вертикальній – частота згадок респондентів про події майбутнього, що потрапляють у ці часові інтервали.

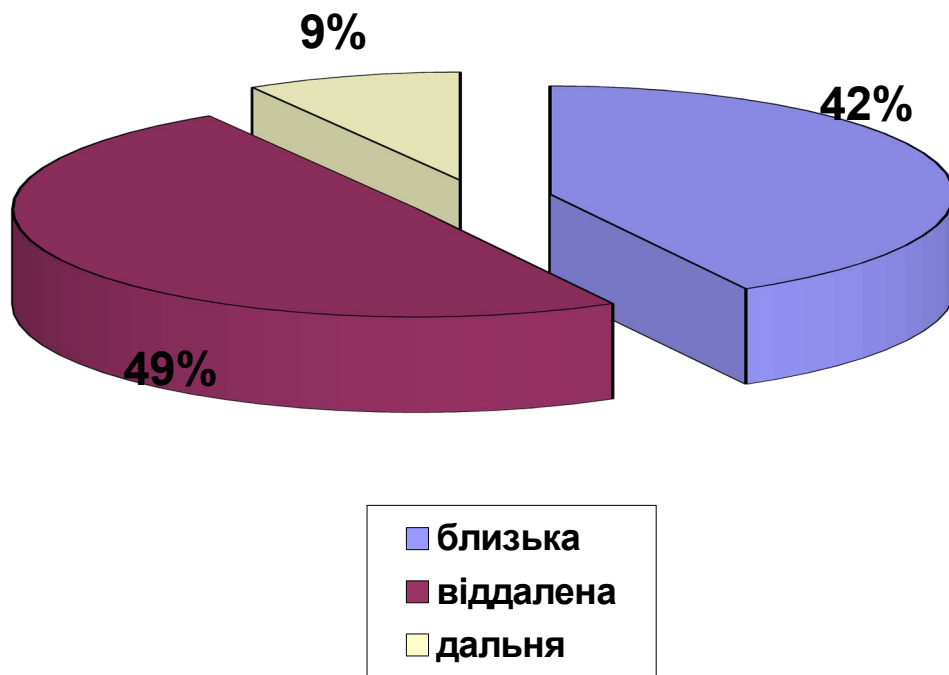


Рисунок 3.2.2. Профіль тимчасової перспективи старшокласників

Відмітимо, що проблема вивчення тимчасової перспективи цікава сама по собі. Дослідження в цьому напрямку пов'язані з ім'ям А. А. Нюттена (1909-1988), бельгійського психолога, автора теорії та методу дослідження тимчасової перспективи особистості. У вітчизняній психології цей метод був неодноразово використаний у дослідженнях Н.Н.Толстих (1984, 1991). О. М. Прихожан та Н. Н. Толстих (1990), І. В. Дубровіної (1989), А. І. Федорова (1996), Л. А. Головей (1996) та інших.

Традиційно тимчасова перспектива ділиться на три періоди: найближча, віддалена і далека. Оперуючи такими категоріями, дуже складно точно «локалізувати» очікувані події у годині. Календарними термінами може бути виміряне найближче майбутнє: сьогодні, завтра, через тиждень, місяць, рік. Складно локалізувати події, віддалені від сьогодення більш ніж на 12 роки.

Як справедливо зазначає О. Тоффлер: «Люди сильно розрізняються кількістю енергії, яку вони витрачають на роздуми про майбутнє, на відміну від минулого і сьогодення. Деякі вкладають значно більше ресурсів, ніж інші, у проектування свого майбутнього, представляючи, аналізуючи і оцінюючи майбутнє і вірогідність. Вони також різняться тим, як далеко вони розповсюджують свої проекти. Деякі звично думають в образах далекого майбутнього, деякі проектують лише найближче майбутнє» (О. Тоффлер, 1997, с. 342).

З профілю тимчасової перспективи видно, що у відсотковому відношенні до загальної кількості висловлювань у старшокласників переважає віддалена перспектива (період навчання у ВОЗ-ах та початок самостійної, «дорослої» життя), менш представлена ближня перспектива (період до закінчення школи) і менше всього представлена далека перспектива (Вихід на пенсію).

Таким чином, найбільше прогнозів і очікувань юнаків і дівчат доводиться саме на період включення до різних видів громадської діяльності, що доводиться на кінець іншого – початок третього десятиліття життя.

Що стосується формування списку подій, то найбільше прогнозів старшокласників пов'язано з продовженням освіти і трудоустроєм. Загалом юнаки та дівчата назвали 17 професій, серед яких лікар, юрист, бізнесмен, економіст, перекладач. Основний мотив вибору професії у дівчат – престижність, у юнаків – оплачуваність. Саме зміст роботи або йде на інший план, або взагалі не зважати.

Висловлювання дівчат про майбутнє сімейне життя відображають їх мрії про шлюб після любові, щасливої сімейної життя, материнства. Юнаки більше замислюються про вибір відповідної супутниці життя і майбутнє батьківство.



Крім загального для всіх респондентів бажання «мати багато грошей», у висловлюваннях старшокласників багато згадок про конкретні матеріальні цінності, необхідні (на їхню думку) для благополучної життя. Ними виявилися квартира та машина. При загальній спрямованості молодих людей на «мати», важко знайти деяку різноманітність у матеріальних цінностях, які відбивали б їх індивідуальні інтереси, хобі.

Думки старшокласників про майбутнє країни та суспільства розділилися на дві групи. Одні сподіваються щасливими до майбутнього («Україна увійде до першої десятки розвинених країн світу») Інші не чекають нічого Добра («Наша Країна перетвориться на нерозвинену силу»).

Таким чином, майбутнє — це своєрідне психологічне освіта, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення неперервності особистої історії, цілісності «Я», перспективи життєвого шляху.

**Методика «Проблемна анкета» СейфжеКренке** дозволяє встановити, які сторони майбутнього викликають напругу, а також самооцінку міри напруги. Результати проблемної анкети представлені у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Середній бал (X) проблемної навантаженості по окремих подіях майбутнього

Події майбутнього	Ранг	X
Виявлення своїх дійсних інтересів	1	4,274
Забруднення довкілля	2	3,670
Здобуття бажаної освіти	3	3.158
Можливість безробіття	4	3,152
Вибір провідною професії	5	2,780
Поєднання роботи/навчання із сімейним життям	6	2,750
Боязнь втратити себе у повсякденній рутині	7	2,585
Плани після закінчення школи	a	2,012

Примітка. Статистично значущі відмінності існують лише між показниками середньої проблемної навантаженості, що мають ранг 1, 4 і 8. Усі інші показники потрапляють до їх довірчих інтервалів.

Як відомо, на відображення такої категорії, як майбутнє, істотно впливає соціально-економічний контекст сьогодення, а він в останні 10 років в Україні характеризується високою мірою мінливості.

Отже, з восьми подій майбутнього три не залежать від особистості безпосередньо, а багато в чому визначаються зовнішніми факторами — станом і розвитком суспільства: забруднення довкілля, можливість отримання освіти, проблема безробіття.

Стурбованість молодих людей станом довкілля зрозуміла.

У юнацькому віці, як відомо, актуальною є проблема вибору професії, формування досить об'єктивних уявлень про себе у вибраній професійній діяльності. Як встановлено з аналізу висловлювань старшокласників і з літератури, випускники шкіл налаштовані на здобуття вищої освіти. Проте багато хто хоче здобути вищу освіту «взагалі» і не надають великих значення професійній підготовці. За масового бажання вступу до вузу (тобто за великого попиту на вищу освіту) вуз збільшують кількість платного набору. За освіту тепер часто доводиться платити, і платити багато, тому для частини молодих людей з небагатих сімей вступ може бути проблемою, яка мало залежить від них самих. Викликають побоювання та результати «незалежного тестування»

Працевлаштування також є проблемою, подолання якої залежить від стану ринку праці в країні. Справа, звичайно ж, і на високому рівні безробіття, і в недостатній оплаті праці (у бюджетних сферах, наприклад). Насправді можливість вибору цікавої та добре оплачуваної професії дуже невелика.

Інші п'ять областей майбутнього безпосередньо залежатимуть від самої людини, будучи віддзеркаленням внутрішніх процесів самопізнання, самореалізації, пошуку себе в юнацькому віці. Проблема виявлення своїх дійсних інтересів усвідомлюється молодими людьми як найактуальніша. Цей факт цілком пояснюється особливостями розвитку особистості у цьому віці

(І. С. Коң). Молоді люди перебувають у процесі пошуку сенсу життя, відповідей на питання «Хто я»? і «Навіщо я»?

Звичайно ж, найважливішим вибором, який чекає зробити старшокласників, є вибір професії. Судячи із середнього показника навантаженості з цієї проблеми ( $X = 2,780$ ), вибір професії не усвідомлюється як гостра проблема. Ми можемо тільки зробити припущення чому. По-перше, плани на найближче майбутнє вже, ймовірно, сформовані — середній показник з проблеми «Я не знаю, що мені робити після закінчення школи» має найменше значення ( $X = 2,012$ ). З іншого боку, причиною вибору професії є самореалізація, а не проста перевага однієї професії іншої (за матеріалами В. М. Слуцького, 1995). У професійному самовизначенні старший школяр виходить з оцінки своїх інтересів та можливостей. Таким чином, виявлення своїх дійсних інтересів первично, цим можна пояснити те, що дві взаємозв'язані проблеми майбутнього мають різні показники навантаженості. Крім того, виявлення інтересів — це своєрідна «програма максимум», тоді як професійне самовизначення можна розцінити як «програму мінімум» на певний етап життя.

Використання «Проблемної анкети» СейфжеКренке дозволило встановити емоційну напруженість у різних сферах життя у старшокласників. Розмитість уявлень про перспективи майбутнього майбутнього шляху може скласти причину психологічної небезпечності. Цією небезпечністю можуть стати і наркотики, і алкоголізм, і делінквентне поведіння.

Найважливішим результатом тут виявилось те, що з передбачених в анкеті сфер життя найбільшу заклопотаність викликає майбутнє. Таким чином, з одного боку, майбутнє у юнаків і дівчат стає фактом свідомості, предметом думок, з іншого — викликає емоційне напруження і тривогу.

Аналіз результатів за методикою мотиваційної індукції показав наступне.

Для того, щоб конкретизувати зміст переживання майбутнього юнаками, ми провели аналіз висловлювань, зроблених ними на завершення десяти стимулів, що містили згадку про наступні почуття: страху, неприйняття, надії, бажання, рішучості, жалю.

При аналізі змісту пропозицій фіксувалася частота згадок юнаків і дівчат про ті почуття, які вони випробовують під час думок про конкретні події свого майбутнього (навчання у вузах, працевлаштування, створення сім'ї), а також про розвиток і стан суспільства, позначили такі висловлювання «життя»).

Шкіра з подій майбутнього викликає емоційний відгук, переживання юнаків і дівчат. У таблицях 3.2.4 і 3.2.5 представлено частоту згадок юнаків і дівчат про ті переживання, які вони випробовують при думках про події свого майбутнього.

Таблиця 3.4

**Частота згадок юнаків про переживання, пов'язані з подіями майбутнього, бали**

Події майбутнього	Емоційні категорії					
	Страх	Неприйняття	Шкода	Бажання	Надія	
1. Навчання у ВНЗ	10	2	19	9	11	7
2. Робота	1	2	-	9	4	7
3. Сім'я	-	-	-	2	2	2
4. Суспільство	1	13	4	2	1	3
5. Життя	5	3	1	8	15	17
Разом	17	20	24	30	33	36

Юнаки переживають різноманітні почуття у зв'язку зі своїм майбутнім. У ситуації зі вступом до вуза юнака частіше зазнають шкоди, що не надходить (19 балів), ніж сподіваюся на вдалий вступ (11 балів) і страх, що не зможуть цього зробити (10 балів). При думках про майбутню роботу юнака найчастіше переживають бажання мати хорошу роботу (9 балів), рішучість її отримати (7 балів) та надію (4 бали).

Цікаве відношення юнаків до майбутнього суспільства. Можливі політичні зміни переживаються з неприйняттям (13 балів). Що стосується

відношення до життя в майбутньому, то юнаки здебільшого переживають рішучість влаштувати свою життя (17 балів) та надію (15 балів). Необхідно відзначити той факт, що частка позитивних переживань, що випробовуються юнаками при думках про своє майбутнє, трохи перевершує частку негативних переживань.

У таблиці. 3.2.5 представлено частоту висловлювань дівчат про ті переживання, які вони випробовують при думках про події свого майбутнього.

У дівчат думки про майбутнє також викликають різні переживання. Вони зазнають шкоди з приводу можливості не надходження у ВНЗ (27 балів), рішучість поступити (23 бали). Дівчата випробовують велике бажання працювати (7 балів), ті ж саме вони відчувають і з приводу майбутньої сімейної життя.

Майбутнє суспільства викликає у них неприйняття, а до свого життя в цілому вони ставляться з рішучістю та надією. В цілому у дівчат переважають позитивні переживання, пов'язані з очікуванням майбутнього.

Згадаємо, що під переживанням майбутнього як проблеми ми розуміємо стан, який виникає при усвідомленні перешкоди, протиріччя між бажаним суб'єктивним та можливим об'єктивним. Перешкоди, які можуть виникнути при реалізації значних подій майбутнього, усвідомлюються і викликають різні переживання, які у своїй сукупності і названі переживанням майбутнього як проблеми.

**Таблиця 3.5**

**Частота згадок дівчат про переживання, пов'язані з подіями майбутнього, бали**

Події майбутнього	Емоційні категорії					
	Страх	Неприйняття	Шкода	Бажання	Надія	
1. Навчання у ВНЗ	12	5	27	18	13	23
2. Робота	1	-	-	7	1	3
3. Сім'я	4	5	-	7	1	3

4. Суспільство	3	17	1	2	4	-
5. Життя	14	6	2	9	29	30
Разом	34	33	30	48	52	59

З одного боку, при усвідомленні проблем виникає страх перед невідомим, перед тим, що безпосередньо не залежить від самої людини; неприйняття всього, що порушує спокій; жаль, який викликаний усвідомленням неможливості змінити або здійснити що-небудь. З іншого боку, юнаки і дівчата переживають бажання здійснити задумані, сподіваються на благополучний дозвіл проблем і реалізацію значущих подій, а найголовніше, вони рішуче налаштовані домагатися наміченого.

Таким чином, в емоційній сфері молодих людей представлені різноманітні переживання, що виникають при усвідомленні ними перешкод для реалізації бажаних подій у майбутньому. Так, наприклад, при усвідомленні перешкод, які можуть виникнути при реалізації такої важливої життєвої події, як вступ до вуза, юнаки частіше зазнають шкоди від того, що можуть не вступити, чим надію на вдалий вступ. Дівчата також частіше зазнають шкоди при думках про можливе не вступ до вуза, при цьому вони налагоджені набагато рішучіше, ніж юнаки, на досягнення цієї мети.

У такому ранзі, для досвіду життя до майбутнього в юнацькій життєвості, характерною образливих особливості:

1. Майбутнє серед інших сфер життя усвідомлюється та переживається молодими людьми як проблема.

2. Світ переживання майбутнього як проблеми у молодих людей варіюється від низької до високої.

3. При усвідомленні перешкод для реалізації значимих подій у майбутньому молоді люди випробовують різні емоційні переживання, такі, як страх, неприйняття, жаль, бажання, надію, рішучість. У своїй сукупності ці переживання визначають якісний склад переживання майбутнього як проблеми юнаками та дівчатами.

#### *Зміст образів майбутнього у юнацький період*

Інтерес до характеристики юнацького періоду представляють дані про особливості образу майбутнього. У його характеристиці значущими є два

показники: тимчасовий масштаб очікуваних подій (часова перспектива), другий — змістовна наповненість образу майбутнього.

В образі майбутнього старшокласників було виділено вісім змістовних категорій: «навчання у вузів», «робота», «сім'я», «хобі», висловлювання про намір розвиватися як особистості склали категорію «бути», висловлювання про намір володіти матеріальні цінностями «мати». Припущення про свою долю в життя суспільства, особливості взаємодії з людьми увійшли до категорії «я і інші», висловлювання юнаків про службу в збройних силах — до категорії «армія».

Таблиця 3.2.6

Відносна частота очікуваних подій в образі майбутнього юнаків і дівчат (%)

Категорія	Юнаки	Дівчата
Навчання у вузів	30,6	43,7
Робота	13,6	12,2
Сім'я	8,1	22,6
Хобі	2,7	2,9
"Бут і"	12,0	7,2
«Мати»	12,0	11,3
"Я і інші"	8,5	5,7
Армія	12,5	-

В образі майбутнього старшокласників виділяється кілька змістовних категорій, що відбивають важливі для них події майбутньої та їх подальшої життя. Це такі категорії, як «навчання у вузів», «працевлаштування», «створення сім'ї», «інтереси та хобі». Висловлювання про намір розвиватися як особистості, віднесені до категорії «бути», і висловлювання про намір придбання матеріальних цінностей — до категорії «мати». Висловлювання, що говорять про свою долю у житті країни та суспільства (до категорії «я і інші»). Восьма категорія — «армія» — торкається висловлювань молоді про службу в збройних силах.

Всього юнаками та дівчатами було зроблено 465 висловлювань, вищезгаданих категорій, що стосуються безпосередньо. Частота згадок молодими людьми різних подій майбутнього представлена у таблиці. 3.2.6.

Охарактеризуємо категорії висловлювань про майбутнє. У дівчат і у юнаків максимальне кількість висловлювань припадає саме на категорію «Навчання у ВНЗ». Можна відзначити і різноманітність стимулів, протягом яких і були зроблені згадки про навчання у ВНЗ.

У числі цих стимулів були наступні: «я б засмутилася, якщо... (б не вчинила)» буду радий, коли... (вчиню)«маю намір...», «спрямуюсь...», «готую собі.»., «є мета...». і багато інших. Цікаво, проте, ті, що при всій одержимості ідеєю вступу до вуза дуже мало старшокласників писали назву ВНЗ, до якої хотіли б вступити. Так, з 30 дівчат назва ВНЗ згадали лише 10, а з 30 юнаків — тільки 5. У числі згаданих ВНЗ: Національний університет (факультети обліковофінансовий і біологічний), медичний інститут і Горлівський інститут іноземних мов, ДПІ. Інші ж обмежилися фразами типу «вступити у вуз», «отримати вищу освіту», «продовжити своє освіту», «отримати хороше освіта», «вчитися, щоб здобути професію». Схожі результати були отримані Н. Н. Толстими (1984, с. 83).

Звертає на себе увагу відсутність помітних відмінностей між групами за параметром «орієнтація на володіння чимось, придбання», тобто категорії «мати». У юнаків відсоток таких відповідей трохи більший. Проте при якісному аналізі висловлювань такого типу можна помітити, що юнаки хотіли б придбати (мати) «ноутбук», «автомобіль», «сноуборд», «собаку», а дівчата «багато грошей», «одяг від відомих кутюр'є», «діаманти», «мати все, що захочу», «віллу на узбережжі» і т.п., не власні потреби випробовуваних, що відбивають швидше, а нав'язувані масовою культурою еталоні багатого та благополучної («мажорної», «гламурної») життя.

Дані, за допомогою МІМ, дати оголошення про локалізації мотивації погодинної, орієнт як прямота в протягом дня пов'язана з потребами влади, в такій ситуації, роль вільного «якір» грають,

Були виявлені наступні особливості образу майбутнього у старшокласників:

а) У тимчасовій перспективі старшокласників значно переважає далека перспектива — початок дорослої життя. Найбільше кількість очідань



випускників школи припадає на третє десятиліття життя (це такі життєві події, як трудоустроювання, створення сім'ї і так далі).

б) Змістовна наповненість образу майбутнього випускників школи відрізняється переважанням орієнтації на собі, своє особисте життя, яке вони розглядають як головну цінність. Юнаки і дівчат мало замислюються про свою долю у житті суспільства; з іншого боку, вони не розраховують і на підтримку держави.

Описи майбутнього старшокласників з високим ступенем переживання майбутнього як проблеми нагадують набір формальних ознак «вдалого життя», які, по суті, не пов'язані між собою, не відбивають внутрішні прагнення, здібності та схильності молодих людей.

Відсутність уявлень про способи реалізації бажаного також характерна для молодих людей з високою мірою переживання майбутнього як проблеми.

Молоді люди з різною мірою переживання майбутнього як проблеми показали відмінності за такими параметрами, як рівень усвідомленості цілей, відповідність цілей внутрішнім особливостям, а не зовнішнім ознакам, сформованість уявлень про способи реалізації своїх цілей.

#### *Оцінка старшокласниками свого майбутнього*

Далі нами вивчалось відношення старшокласників до їхньої майбутньої службової кар'єри та майбутнього сімейного життя. Виділялися ряд етапів майбутнього: початок, період стабілізації та період завершення. По кожному етапу оцінювалось окремо очікування успіху і очікування невдачі, причому успіх і невдача визначалися в цілому, а також у частці — матеріальному та духовному плані.

Кожному випробовуваному видавався бланк з переліком 12 питань: 6 питань по етапах службової кар'єри і 6 питань по етапах сімейної життя (перше питання стосувалося очікуваного успіху, наступний — очікуваної невдачі). Відповідати на питання вимагалось за допомогою пар слів, що визначають інтенсивність і можливість реалізації події цієї інтенсивності. Слова для оцінки слід було вибирати з вказаного на бланку переліку слів тієї і іншої категорії. Інтенсивність події визначалась сімома словами від "виключно слабо" до "виключно сильно", а можливість його реалізації вісьмома - від "виключно рідко" до "виключно часто" і "завжди".

Таким чином, випробовуваний повинен був відповідати на кожний питання шляхом вибору трьох пар слів (одне з категорії інтенсивності, інше — можливості) для оцінки майбутнього в загальному плані, а також матеріальному і духовному плані.

Час на заповнення опитувача не обмежувався. Випробовуваним давалася установка: чим глибше відчуті подію, про яку йшла мова в харчуванні, і потім, не замислюючись, відразу оцінити його трьома парами слів, вписавши їх у відповідну строчку опитувача.

Після заповнення опитних листів вони піддавалися наступній попередній обробці. По кожній парі слів (оцінці «інтенсивності» та «можливості» події) визначалася значущість цієї події для випробовуваного. Так, наприклад, якщо він оцінив інтенсивність очікуваного успіху на початок служби словом «сильно», а можливість такого успіху словами «не рідко — не часто», то значущість цінності цієї події виявляється між «середньою» і «високою». Таким чином, кожна пара оцінок перераховувалася на показник значущості події: якщо йшлося про успіх — значущістьцінність, а про невдачу — значущістьтривожність. В результаті за відповідями на кожний питання було отримано три нові показники значущості події — в цілому, матеріальному та духовному плані.

У проведеному дослідженні, як уже відзначалося, оцінювалися три етапи службової кар'єри (харчування 1 б) та три етапи сімейної життя (харчування 7 12). По кожному етапу майбутньої службової кар'єри та сімейної життя виводилися оцінки інтегральної значущості в цілому, матеріальному та духовному плані.

Всі ці знову виведені оцінки були піддані статистичній обробці, в результаті якої були отримані усереднені по всій сукупності масиву даних показники значущості даних подій (в загальному, матеріальному та духовному планах) та їх довірчі інтервали. Це дозволило провести порівняння оцінок, даних між юнаками та дівчатами.

Наведемо тепер основні підсумки проведеного дослідження. Почнемо із зіставлення думок старшокласників щодо їх майбутнього у службовій кар'єрі.

У юнаків, у порівнянні з дівчатами, були великі надії на успіх у службовій кар'єрі як загалом, так і в матеріальному плані, але і великі побоювання неудач. Вказані відмінності (на рівні достовірності  $\beta=0,99$ ) були характерні при оцінці початку служби, а також періоду її становлення. Дівчата ж більше побоювалися невдач у духовному плані на початку службової кар'єри та її кінці (відмінності на рівні достовірності  $\beta=0,99$ ). Інтегральні ж оцінки майбутньої службової кар'єри на всіх її етапах у загальному плані дівчат були оптимістичнішими, ніж у юнаків (достовірність відмінностей  $\beta=0,95$ ). Узагальнюючи виявлені відмінності в оцінках майбутньої службової кар'єри, можна зробити висновок, що юнаки більшою мірою готові до сплесків успіхів і негараздів у цілому і матеріальному плані; дівчата, якщо і побоювалися чогось у майбутньому, то лише в духовному плані, а їхній загальний настрій на майбутнє був явно оптимістичнішим, ніж у юнаків. Укладаючи порівняння поглядів на майбутнє в кар'єрі цієї і іншої групи, можна сказати, що отримані результати відбивають, з одного боку, невпевненість юнаків у своєму майбутньому в умовах нинішньої України, про що свідчить їх готовність до різних перепадів у долі, з іншої сторони. більший спокій, меншу експансивність, властиву дівчатам у порівнянні з юнаками.

Зупинимося тепер на відмінностях у очікуваннях юнаків та дівчат щодо їх майбутньої сімейної життя. Виявлено також відмінність у юнаків та дівчат в оцінках їх майбутньої сімейної життя. Виявилось, що юнака більше, ніж дівчата, вірять у матеріальне благополуччя своєї майбутньої сім'ї на всіх даних етапах (відмінності на рівні достовірності  $\beta=0,9$ ), але юнаки і більше побоюються матеріального краху сім'ї на завершальному етапі (відмінність на рівні достовірності  $\beta=0,95$ ). Дівчата ж у загальному плані більше бояться неудач у сім'ї після її становлення, більше бояться загального краху сім'ї (відмінності на рівні достовірності  $\beta=0,9$ ).

Узагальнюючи результати порівняння відношення до свого майбутнього юнаків і дівчат, також можна констатувати адекватність отриманих результатів уявленням, що склалися в суспільстві. Справді, чоловіка зазвичай більше, ніж жінки, стурбовані своєю службовою кар'єрою. Тому їх надії на успіх і побоювання з приводу можливих неудач у цій області виявляються зазвичай вище, ніж у жінок, які до кар'єри ставляться менш ретельно і більш

благодушно. Також і різне відношення до майбутньої сімейної життя чоловіків і жінок виявляється обумовленим їх глибинними відмінностями: у чоловіків — прагненням створювати, а у жінок — прагненням зберігати, підтримувати створене.

Проведений аналіз виявив і деякий вплив успішності старшокласників на їх оцінку свого майбутнього. Так, у службовій кар'єрі великих успіхів у духовному плані чекали відмінники у порівнянні з трієчниками (відмінності на рівні достовірності  $\beta=0,95$ ). У матеріальному ж плані більше розраховували на успіх у службовій кар'єрі середньоуспіваючі студенти у порівнянні з відмінниками (відмінність на рівні достовірності  $\beta=0,95$ ). Ці результати видаються нам також правомірними: відмінники — люди більш інтелектуальні, швидше орієнтовані на духовний аспект майбутньої кар'єри і більше вірять у нього, а середньовстигаючі студенти — великі прагматики і їх очікування були пов'язані з матеріальним аспектом майбутньої служби. В оцінках майбутньої сімейної життя якихось відмінностей у зв'язку з успішністю старшокласників не виявлено.

Завершуючи обговорення основних результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що вони добре узгоджуються з умовами, що склалися в суспільстві, та уявленнями з обговорюваних питань, тому їх можна розцінювати як непряме свідчення валідності запропонованого комплексу методик. Звичайно, перевірити валідність підходу було б краще шляхом зіставлення здобутих за допомогою його результатів з результатами іншого, що зарекомендувало собі досить достовірним підходу. Проте нам залишалося задовольнятися збігом отриманих за його допомогою результатів з практикою.

### **3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми**

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма.

В корекційній програмі прийняли участь 20 учнів, в яких спостерігається встановленні часові перспективи.

В експериментальну групу увійшли 76 учасник; в контрольну групу – 20 учасників.

**Метою** впровадженої нами корекційної психологічної тренінгової програми було спрямовано на корекцію свідомого рівня часових перспектив за допомогою прояву рефлексивних здібностей юнаків.

Основними **завданнями** корекційної програми є:

1. Проведення корекційної програми, спрямованої на усвідомлення учасниками важливості прояву високого значення планування.
2. Формування адекватної оцінки, позитивного самовідношення юнаків.
3. Формування рефлексивних здібностей юнаків
4. Проведення контрольного експерименту та перевірка ефективності корекційної програми.

Комплексна корекційна тренінгова програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 16 годин (4 заняття по 4 години). По завершенню тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках (Додаток Г). Структура корекційної тренінгової програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

*Структура корекційної програми*

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1	4 години 10 хв	«Моє Я – цінність»	Усвідомленн я учасниками своєї цінності в житті.	1.Етап:Привітання 2 Етап: встановлення групових правил 3.Етап: налагодження контакту; створення позитивного емоційного фону 4 Етап: позитивізації Я-концепції підлітка. Вправа 1.«Самоцінність 5 Етап: : змінити стереотипний погляд на свої достатки і недоліки, допомогти учасникам групи в прийнятті себе. Вправа 2. "Зміна звичного погляду". 6 Етап: відпрацювати навички поведінки, в основі якого лежить висока самоцінність людини.

				<p>Вправа 3. "Репетиція поведінки".</p> <p>7 Етап: підвищення відповідальності учасників за якість їх життя.</p> <p>Вправа 4. "Жертва".</p> <p>Вправа 5. « саме-саме»</p> <p>9 Етап:Прийняття себе</p> <p>Вправа 6. «Безумовне прийняття себе»</p> <p>Етап 10: Навчитися хвалити себе</p> <p>Вправа 7. «Похвали себе»</p>
2.	4 години	«Подорож до свого Я»	«Формування здібності до розуміння свого «Я»»	<p>1 Етап: Привітання</p> <p>2 Етап:Встановлення контакту</p> <p>Вправа 1. «Розмова про себе та про інших»</p> <p>3 Етап: діагностика рівня самопізнання, зняття емоційної і поведінкової закріпленості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».</p> <p>Вправа 2. «Без маски»</p> <p>4 Етап: розширити уявлення про себе, самопізнання.</p> <p>Вправа 3. «Малюнок Я»</p> <p>5 Етап: самопізнання, актуалізація своїх плюсів і мінусів.</p> <p>Вправа 4.«10 позитивних і 10 негативних« Я »в мені».</p> <p>6 Етап: зняття психоемоційного напруження.</p> <p>Вправа 5.«Кульгава мавпа».</p> <p>7 Етап: стимулювання усвідомлення впливу оточуючих людей на самовідношення.</p> <p>Вправа 6. «Точка зору».</p> <p>8 Етап: усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей для саморозвитку.</p> <p>Вправа 7.«Зате я»</p>
3.	4	«Ідеальне	Актуалізація	Етап 1: Привітання

	години	«Я»»	знань і уявлень підлітків про себе, прийняття свого «Я».	<p>Етап 2: Про себе та про інших</p> <p>Вправа 1. «Кола».</p> <p>Етап 3: формування уявлення про самоствавлення юнака.</p> <p>Вправа 2. «Самоствавлення»</p> <p>Етап 4: Актуалізація розуміння юнаків про ідеального себе</p> <p>Вправа 3. «Хто я ...» «Який я?»</p> <p>Етап 5: Усвідомлення актуального бачення себе</p> <p>Вправа 4. «Моє Я»</p> <p>Етап 6: Формування уявлення про багатоаспектність самоствавлення.</p> <p>Вправа 5. «Пиріг».</p> <p>Етап 7: Розвиток навичок самопрезентації, отримання зворотного зв'язку.</p> <p>Вправа 6. «Я - великий майстер».</p>
4.	4 години	«Вивчаємо та аналізуємо свій внутрішній світ»	Формування самосвідомості та вміння аналізувати себе, свої почуття та дії.	<p>Етап 1: Привітання</p> <p>Етап 2: розвиток навичок рефлексії, уточнення Я-образу, вироблення позитивного самоствавлення.</p> <p>Вправа 1. «Мені бракує»</p> <p>Етап 3. Розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки.</p> <p>Вправа 2. «Якості»</p> <p>Етап 4: Сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.</p> <p>Вправа 5. "Я такий, який я є".</p> <p>Етап 5: Розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.</p> <p>Вправа 6. «Три імені»</p> <p>Етап 6: Пошук позитивного сенсу в несподіваних речах.</p> <p>Вправа 7. «Асоціації з іграшкою»</p> <p>Етап 7: Розширити уявлення про себе.</p>



## Вправа 8: «Намалюй своє ім'я»

Проведення корекційної програми відбувалося наступним чином. На першому дні корекційної програми, ми розпочали нашу роботу із привітання та знайомства. Учасники активно та із зацікавленістю виконували завдання, ніяких складнощів не було. Нами було складено правила поведінки в групі, які ми всі повинні були притримуватися. Були виділені правила, завдяки яким ми могли вистроїти ефективну та результативну роботу групи. Майже всі учні запропонували по декілька правил. Вправа яка була спрямована на написання своїх позитивних та негативних якостей, викликала у декількох учасників деякі труднощі, разом із групою ми допомогли їм впоратися із цими труднощами. Учасники на протязі всього заняття активно та із ентузіазмом виконували завдання, та відповідали на запитання. Але були і ті, хто із труднощами йшов на контакт. Наприклад під час вправи, де потрібно було розповідати один одному різні ситуації, ці учасники відсторонилися від виконання завдання. Але завдання із написанням цінностей в їх житті, вони виконували більш жваво. В загалі, під час роботи в групі була доброзичлива та приємна атмосфера. В кінці заняття, вже всі учасники із задоволенням хвалили себе та мали позитивний настрій.

Другий день занять також був розпочатий із привітання та встановлення контакту між учасниками. Ті учасники, які на минулій зустрічі були більш відсторонені, на цьому занятті вже мали більшу зацікавленість та мотивацію в участі. Під час виконання завдання із продовженням фрази, у деяких учнів виникали труднощі у виконанні тих, чи інших завдань, але завдяки обговоренню в групі, вони долали ці труднощі, та приймали участь більш впевнено та більш повно. Найбільші проблеми в учасників викликало завдання із написанням 10 негативних та позитивних якостей в собі. Після групового обговорення, підтримки інших, деякі учасники все ж змогли написати ці якості, але не всі. Під час заняття на зняття емоційної напруги, в групі стали більш довірливі відношення, позитивні.

Впродовж третього дня корекційної програми учасники дізнавались що таке «самоствлення», та як воно впливає на розуміння ідеального себе. Найважчим завданням для більшості виявилось виділити найважливіше Я, реальне, ідеальне чи дзеркальне. Їм не вдалося усвідомити актуальне бачення себе. А із завданням про усвідомлення себе неповторним майстром майже всі чудово впорались, отримали задоволення та позитивний заряд.

На четвертому, останньому, дні корекційної програми ми із групою намагалися розібратися що таке рефлексія, навіщо вона, та який вплив має на наше самоствлення та самооцінку. Майже всі завдання для більшості мали труднощі. Їм було тяжко оцінити свої якості та недоліки. Також труднощі визвало завдання при малюванні особистісного Я. Після обговорення, дехто зумів впоратися із завданнями, але були і ті, хто так і не розуміли та не могли повністю виконати завдання. Найлегше всім було знайти асоціацію себе з іграшкою, ця вправа підняла настрій в групі.

Після корекційної програми було проведено повторне тестування контрольної груп, та порівняння результатів експериментальної і контрольної груп.

До корекційної програми ми отримали результати, що по всім 4 критеріям 20 респондентів мають лише низький рівень прояву, що ми і бачимо у таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.2.2

**Особова орієнтованість у минуле, сьогодення та майбутнє юнаків і дівчат**

	минулому		Сьогодні		Майбутнє	
	М	сигма	М	сигма	М	сигма
До	6,20	2,65	9,33	2,83	8,47	2,77
Післ я	5,48	2,03	10,34	2,00	9,16	2,16

З цього можна зробити висновок, що у кожного учасника з'явилися зміни в рівнях прояву по представленим критеріям.

До проведення корекційно-тренінгової програми, ми мали результати по рівню рефлексивних здібностей, що показували 20 респондентів з низьким рівнем рефлексивних здібностей, які показані на діаграммі 3.3.3.

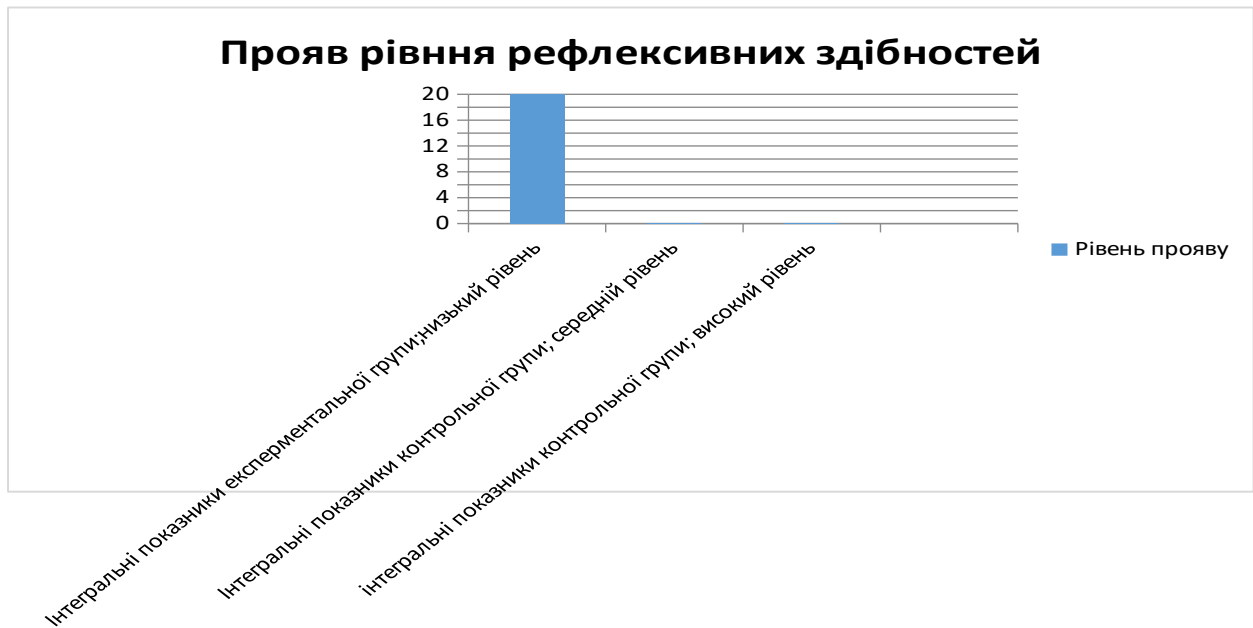


Рис. 3.3.3 Показники рівня прояву рефлексивних здібностей до корекційної прграми.

Повторно була проведена методика «Діагностика рефлексивних здібностей» (А.В. Карпова). Дані, отримані в результаті тестування експериментальної групи контрольної групи в таблиці 3.3.4.

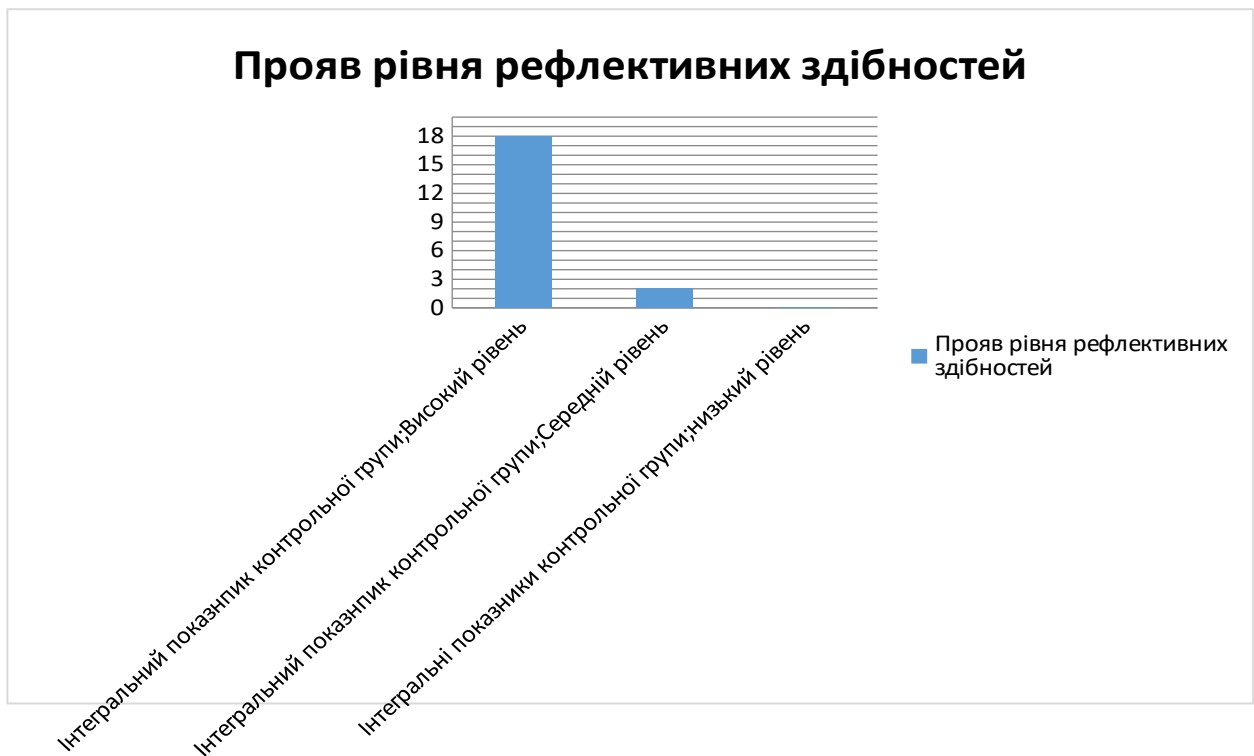


Рис. 3.3.4. Порівняння рівню прояву рефлексивних здібностей.

Можна зазначити, що рівень рефлексивних здібностей у учасників значно змінився. На діаграмі ми бачимо, що із 20 респондентів, які мали низький рівень прояву рефлексивних здібностей, 18 учасників отримали середній рівень прояву рефлексивних здібностей, а 2 учасників проявляють високий рівень рефлексивних здібностей.

Після проведення третьої експериментальної діагностики було виявлено 20 респондентів, які проявили самоусвідомлення часових перспектив що показано в діаграмі 3.3.5.

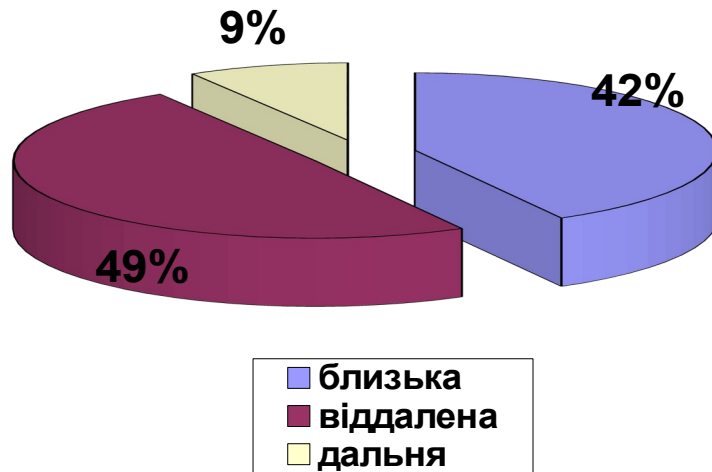
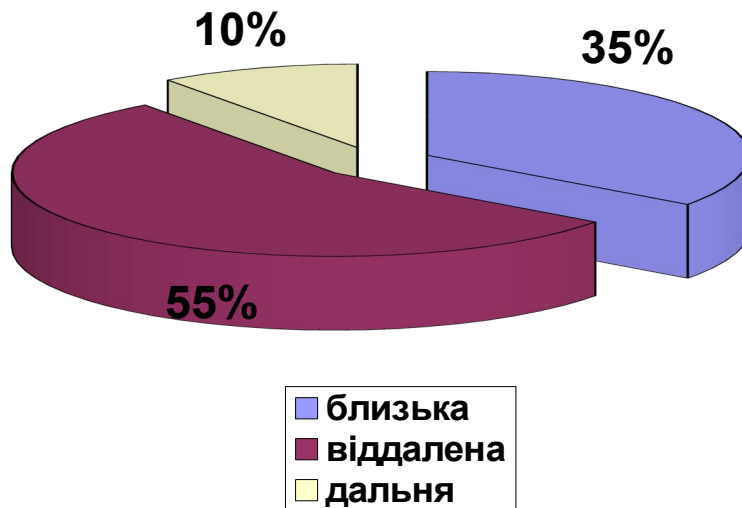


Рис. 3.3.5. Показник рівня до проведення корекційної програми

Після проведення корекційної програми був повторно використана методика « **Інверсія віддаленості. Формування списку подій** ». Результати які ми отримали в наслідок тестування контрольної групи продемонстровані а діаграммі 3.3.6.



Мал. 3.3.6.

Показник рівня прояву самоповаги після корекційних занять. З діаграми видно, що у учасників змінився рівень прояву самоповаги. Після проведення корекційних занять, було отримано наступні результати: 15

учасників отримали середній рівень прояву самоповаги, а 5 респондентів із контрольної групи, змогли підвищити свій рівень прояву до високо рівня.

З цього ми робимо висновок, що програма є ефективною, адже учасникам вдалося звернути увагу на важливість особистісних рефлексивних здібностей. Прояв високо рівня рефлексивних здібностей виявлено у 2 респондентів, адже формування рефлексивних здібностей є не простим завданням. Це не є кінцевим результатом, це скоріш прояв ситуаційний, а не прояв формування здібностей. Також, учасники змогли змінити свій рівень прояву самоповаги, та досягти середнього та високо рівнів прояву.

### Висновки до розділу III

В ході проведеної роботи, ми робимо висновки, що у контрольній групі, після проведення корекційно-тренінгових занять, були отримані результати, які показують що у респондентів значно змінилися показники в порівнянні з результатами, які ми отримали при проведенні експерименту. Показники які були в групі демонстрували розбалансовання часових перспектив, низький рівень рефлексивних здібностей та по прояву рівня самоповаги. Учасники змогли усвідомити причини, через які у них були такі низькі показники.

На даний момент, всі учасники значно підвищили рівні прояву по всім критеріям. Завдяки усвідомленню важливості позитивного самоствавлення та його впливу на інші внутріособистіні характеристики, вони отримали позитивні результати після корекційних занять.

Після корекційно-тренінгової програми, розробленою нами, учасники отримали достатній рівень рефлексивних здібностей, що дасть їм змогу надалі саморозвиватися, та розуміти своє ставлення до самого себе, що в свою чергу підвищить їх рівень усвідомлення та формування часових перспектив.

Основною проблемою нашого дослідження було те, що низький прояв рефлексивних здібностей, впливав на рівень усвідомлення та планування майбутнього. Це призводило до того, що юнаки майже не усвідомлювали розуміння свого «Я». Саме тому ми проводили корекційну програму на формування рефлексивних здібностей та на усвідомлення власних життєвих перспектив.

Отже, після проведення програми, юнаки мають достатній рівень рефлексивних здібностей, задля того, щоб перспективно планувати та реалізовувати власні майбутні устремління.

## ВИСНОВКИ

Виходячи з результатів дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. На відміну від юнаків, у дівчат збільшена орієнтація у майбутнє. Намічається тенденція до зниження орієнтації у минуле. Децентрація в майбутнє, виражена більшою мірою у дівчат, пов'язана з відповідальністю, особливістю якої є передбачення наслідків рішень, що приймаються, та оцінка своїх можливостей при їх виконанні.

Юнаки ставляться до життя як до такої, з її зв'язками та відносинами в сьогоденні, з проявом відношення до кожного конкретного життєвого випадку або відношення, але не до життя в цілому. Тому життя в цілому вони сприймають як потік явищ, у який вони включені і покликані цьому потоку підкорятися. У дівчат частіше спостерігається усвідомлення, осмислення життя в цілому, до якого включений аналіз рефлексії що сталося і відбувається. Дівчата більшою мірою усвідомлюють свою життя як єдність минулого, сьогодення та майбутнього.

2. Аналіз результатів по Шкалах переживання часу не виявив істотних відмінностей між юнаками та дівчатами. Година суб'єктивно переживається ними як безперервна, розтягнута і безмежна. Воно з'являється цілісним, приємним, але неорганізованим. Дівчата здебільшого відчують недолік у своїй життя швидкості, різноманітності та яскравості подій.

3. З профілю тимчасової перспективи видно, що у старшокласників переважає віддалена перспектива (період навчання у вузах і початок самостійної, «дорослої» життя), менш представлена ближня перспектива (період до закінчення школи) і найменше представлена далека перспектива (вихід на пенсію). Таким чином, найбільше прогнозів і очікувань юнаків і дівчат доводиться саме на період включення до різних видів громадської діяльності, що доводиться на кінець другого – початок третього десятиліття життя.



4. В образі майбутнього старшокласників виділяється кілька змістовних категорій, що відбивають важливі для них події майбутнього та їх подальшого життя. Були виявлені наступні особливості образу майбутнього у старшокласників:

а) У тимчасовій перспективі старшокласників значно переважає далека перспектива – початок дорослої життя. Найбільше кількість очікувань випускників школи припадає на третє десятиліття життя (це такі життєві події, як трудоустроювання, створення сім'ї і так далі).

б) Змістова наповненість образу майбутнього випускників школи відрізняється переважанням орієнтації на собі, своє особисте життя, яке вони розглядають як головну цінність. Юнаки і дівчат мало замислюються про свою долю у житті суспільства; з іншого боку, вони не розраховують і на підтримку держави.

Описи майбутнього старшокласників з високим ступенем переживання майбутнього як проблеми нагадують набір формальних ознак «вдалого життя», які, по суті, не пов'язані між собою, не відбивають внутрішні прагнення, здібності та схильності молодих людей.

5. Після корекційно-тренінгової програми, розробленою нами, учасники отримали достатній рівень рефлексивних здібностей, що дасть їм змогу надалі саморозвиватися, та розуміти своє ставлення до самого себе, що в свою чергу підвищить рівень сбалансованості життєвих перспектив. Основною проблемою нашого дослідження було те, що низький прояв рефлексивних здібностей присущ юнацькому віку. Це призводило до того, що юнаки майже не усвідомлювали розуміння свого «Я». Саме тому ми проводили корекційну програму на формування рефлексивних здібностей та на позитивне самоставлення юнаків.

Самосвідомість – є певним рівнем розвитку свідомості, що виявляється в єдності знань і ставлення людини до себе; різними рівнями пізнання та усвідомлення людиною розмаїття проявів власного «Я», які суттєво визначають ставлення особистості до світу, до себе та різні прояви

самоствалення. Особливості та рівні розвитку самосвідомості в юнацькому віці. В результаті проведення експериментального дослідження, ми виявили, що рівень рефлексивних здібностей має вплив на прояв самоствалення та формування життєвих перспектив у юнацькому віці. Саме в цьому віці що самоствалення, що рефлексивні здібності мають свій початок. Самоствалення розглядається як компонент самосвідомості особистості, який виконує функцію прийняття особистістю самої себе і досліджується в тісному зв'язку з розгортанням «Я» у часі. Рефлексивні здібності дають змогу повністю зрозуміти, усвідомити та розкрити найяскравіше свій образ «Я».

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности/ К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. - М., 1987. - С. 137-145.
2. Абульханова-Славская К.А. Психологические и жизненные потери (к проблемам экологии человека)/К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в условиях социальных изменений. - М., 1993.
3. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности)/ К.А. Абульханова-Славская // Избр. психол. труды. - М., Воронеж, 1999.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни./ К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991.
5. Алиева М. А. Тренинг развития жизненных целей / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, И.Г. Травникова - СПб.: Речь, 2001.
6. Анциферова Л.И. К психологии личности как системы / Л.И. Анциферова// Психология развивающейся формирования и развития личности. - М., 1981.
7. Арестова О.Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания/О.Н. Арестова // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1998. № 4. С. 40-52.
8. Бауэр А. Философия и прогностика /А. Бауэр, В. Эйхгорн - М., 1971.
9. Бестужев-Лада И.В. Прогнозирование как особая категория подхода к проблемам будущего/ И.В. Бестужев-Лада - М., 1970.
10. Бибрих Р. Р. Исследование видов целеобразования/ Р.Р. Бибрих - Кишинев, 1987.
11. Бойко Е.И. Время реакции человека /Е.И. Бойко - М.: Медицина, 2004.
12. Вернадский В. И. Большой синтез творческих наследий. Через цикличность к моделированию будущего. / В.И.Вернадский, И.Д.Кондратьев - СПб., 2001.

13. Гершунский Б. С. Педагогична прогностика./ Б.С. Гершунский - Київ, 1986.
14. Головаха Е. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді./Е.І. Головаха - Київ, 1988.
15. Головаха Е. І., Кронік А. А. Психологічний час особи./ Е.І. Головаха, А.А. Кронік - Київ, 1984.
16. Загвязинский В.И. Педагогическое предвидение./ В.И. Загвязинский - М., 1987.
17. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. / Б.В. Зейгарник - М., 1981.
18. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. /Е.П. Ильин - СПб., 2001.
19. Келла Г. Тренінг ухвалення рішень. / Г. Келла Р. Армстронг - СПб., 2001.
20. Келли Дж. Психология личности. Теория личностных конструктов. / Дж. Келли - СПб., 2000.
21. Ковалев В. І. Особовий час як предмет психологічного дослідження // Психологія особи і час. - Т. 1. - Чернівці, 1991. - С. 4-18.
22. Коржова Е. Ю. Психологічне пізнання долі людини. - СПб., 2002.
23. Кузнєцова О. І., Алехин А. Я., Самохіна Т. В., Мойсєєва Т. В. Методичні підходи до дослідження почуття часу у людини // Питання психології. - 1985.- № 4.
24. Куликів Л. В. Психологія настрою особи. - СПб., 2007.
25. Лисичкин В. А. Теорія і практика прогностики. - М., 2002.
26. Лихтарников А. Л., Чеснокова Е. І. Соціально-психологічна реабілітація підлітків. - СПб., 2001.
27. Особа і прогнозування / Під ред. Л. А. Регуш. - Л., 1985.
28. Науменко Е. А. Інтуїтивність як психічна властивість особи. - СПб., 2001.
29. Раїв А. І. Прогнозування, кодування і перенесення як пізнавальні здібності. - М., 2000.

- 30.Реан А. А., Кудряшов А. Р., Баранів А. А. Психологія адаптації особи. - СПб., 2002.
- 31.Регуш Л. А. Практикум по спостереженню і спостережливості. - СПб., 2001.
- 32.Регуш Л. А. Проблеми підлітків. С. -Петербург, 90-і роки// Наш проблемний підліток/Під ред. Л. А. Регуш. - СПб., 1999.
- 33.Регуш Л. А. Розвиток прогнозування як пізнавальної здатності особи. - Л., 1995.
- 34.Ремшмидт Х. Підлітковий і юнацький вік. Проблеми становлення особи. - М., 1994.
- 35.Рыбалко Е. Ф., Крогиус І. Г. Ціннісні орієнтації і тимчасові перспективи самореалізації особи // Психологічні проблеми самореалізації особи. Під ред. А. А. Реана, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1998.
- 36.Слуцкий В. М, Формування життєвих планів у дітей в умовах різких соціальних змін //Психологічний журнал. - 1995. - №2.
- 37.Спиридонова И.А. Тимчасова трансспекция як методичний прийом при дослідженні різних форм патології // Методи психології. Щорічник РПО. Т. 3. Вып. 2. Ростов н/Д., 1997. С. 212-214.
- 38.Титаренко Т. М. Просторово-часові виміри життєвого світу особи в онтогенетичній площині // Психологія особи і час, т. 1. - Чернівці, 1991. - С. 17-19.
- 39.Толстых І. Н. Програма розвитку тимчасової перспективи і здатності до целеполагання у учнів 15-16 років // Керівництво практичного психолога. / Під ред. В. І. Дубровиной. - М., 1995.
- 40.Толстых Н. І. Психологічна технологія розвитку тимчасової перспективи і особової організації часу // Активні методи в роботі шкільного психолога. - Кіров, 1991.
- 41.Тоффлер А. Футурошок.- СПб., 1997.
- 42.Федоров А. І, Тимчасова перспектива в юнацькому віці: типологічний

- підхід. - М., 1996.
43. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. М., 1990.
44. Черанева Е. Розвиток здатності до соціально-перцептивного передбачення у майбутніх учителів. - СПб., 2002.
45. Шабоук С. Мистецтво — система — віддзеркалення. — М., 2000.
46. Яничев П. І. Суб'єктивні моделі минулого, сьогодення і майбутнього в підлітковому і юнацькому віці // Наш проблемний підліток / Під ред. Л. А. Рєгуш. - СПб., 1999.
47. Алёшина Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е.Алёшина, А.С.Волович// Вопр.психол. -1991. № 4. - С.74-82.
48. Аминев Г.А. Синектика духовности: традиционные и нетрадиционные подходы / Г.А.Аминев. Уфа: Российское психологическое общество, 1994. -159 с.
49. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б.Г.Ананьев. М.: Педагогика, 1980. - 230 с. - 1 т.
50. Андреева В.Н. Сравнительная характеристика долговременной вербальной памяти мужчин и женщин / В.Н.Андреева // Экспериментальная и прикладная психология. Вып.5. Л., 1973. - С.67-74.
51. Андреева В.Н. Самореализация личности представителей творческих профессий : половые различия / В.Н.Андреева // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.2. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. - С.203-216.
52. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И.Анцыферова//Психол. журн. 1994. - № 1. - С.3-18.
53. Анцыферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования / Л.И.Анцыферова//Психол. журн. 1980. - №2. - С.52-60.

- 54.Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, А.М.Эткинд // Психол.журн. 1984. - № 3. - С.152-163.
- 55.Барабанщиков В.А. Принцип системности в психологической концепции Б.Ф.Ломова / В.А.Барабанщиков // Психол. журн. 1997. - №1. - С.3-9.
- 56.Белкин А.И. Биологические и социальные факторы, формирующие половую идентификацию / А.И.Белкин // Соотношение биологического и социального в человеке / Под ред. В.М.Барабанщикова и Б.Ф.Ломова. М., 1975. - С.777-790.
- 57.Бендас Т.В. Тендерные исследования лидерства / Т.В.Бендас // Вопр.психол. 2000. - № 1. - С.87-95.
- 58.Берн Ш. Тендерная психология / Ш.Берн. СПб.; М., 2001. - 320 с.
- 59.Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А.Бодров // Психол. журн. 2006. - № 2. - С.113-123.
- 60.Бороденко М.В. Феномен гетерогенности пола / М.В.Бороденко, М.В.Коляс-никова, В.А.Петровский // Мир психологии. 2001. - № 4. - С.179-190.
- 61.Бороздина Л.В. Самооценка в возрасте второй зрелости / Л.В.Бороздина, О.Н.Молчанова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1997. - №1. -С.27-43.
- 62.Бреслав Г.М. Половые различия и современное школьное образование / Г.М. Бреслав, Б.И.Хасан// Вопр.психол. 1990. -№ 3. - С.64-69.
- 63.Быков С.В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах / С.В.Быков // Психол.журн. 2004. - № 3. - С.34-43.
- 64.Вейнингер О. Пол и характер / О.Вейнингер. М.: ТЕРРА, 1992. - 480 с.

65. Визгина А.В. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин / А.В. Визгина, С.Р. Пантеев // Вопр. психол. 2001. - № 3. - С.91-100.
66. Виноградова Т.В. Сравнительные исследования познавательных процессов у мужчин и женщин : роль биологических и социальных факторов / Т.В. Виноградова // Вопр. психол. 1993. - № 2. - С.63-71.
67. Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. Д.: Из-во Ленинградского госуниверситета, 1984. - 278 с.
68. Геодакян В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека / В.А. Геодакян // Человек в системе наук. -М.: Наука, 1989. С.171-189.
69. Гернет М.Н. Социальные факторы преступности / М.Н. Гернет. М.: Университетская типографии, 1905. - 79 с.
70. Грановская Р. Элементы практической психологии . 5-е изд., испр. И доп. / Р. Грановская. СПб.: Речь, 2003. - 655 с.
71. Грошев И.В. О влиянии пола и порядка рождаемости на формирование профессионального интереса / И.В. Грошев, И.В. Евдокимова // Вестник Тамбовского ун-та. Сер. Гуманитарные науки. Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2000. Вып 2(18). - С.24-35.
72. Грошев И.В. Половые аспекты проблемы стресса и адаптации / И.В. Грошев // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии. Сборник научных трудов. Минск : НИО, 2001. - С. 133-143.
73. Грошев И.В. Половые различия посттравматических стрессовых расстройств / И.В. Грошев // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экономических и техногенных катастроф.
74. Материалы Международной конференции 23-26 мая 1998 года. Минск : ПК ООО «ПолиБиг», 1998. - С.66-68.
75. Грошев И.В. Психология половых различий : автореф. дис. . д-ра психол. наук: 19.00.01 / И.В. Грошев; Московский открытый пед. ун-т. М., 2002. - 49 с.



76. Гулыга А. Пол и культура / А. Гулыга, И. Андреева // *Философские науки*. - 1973. № 4 - С. 63-69.
77. Гульдман В.В. Особенности формирования и использования прошлого опыта у психопатических личностей / В.В. Гульдман, В.А. Иванников // *Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова*. 1974. - № 12. - С. 1830-1836.
78. Ефремова Г.Х. Экспериментальная проверка возможности применения многофазного личностного теста при изучении личности преступника / Г.Х. Ефремова // *Психологическое изучение личности преступника*. М., 1976. - С. 54-55.
79. Закалюк А.П. До преступное поведение и механизм совершения преступления при нарушении критичности пограничного характера /
80. А.П. Закалюк, А.И. Коротченко, Л.И. Москалюк // *Проблемы изучения личности правонарушителя*. - М.: Мысль, 1984. - С. 149-153.
81. Закалюк А.П. Проблемы социальной типологии личности правонарушителя и преступника / А.П. Закалюк // *Проблемы изучения личности правонарушителя*. М., 1984. - С. 6-19.
82. Защита прав человека в местах лишения свободы (сборник нормативных актов и социальных документов). - М.: Юриспруденция, 2003. 480 с.
83. Здравомыслова Е.А. Социология тендерных отношений и тендерный подход в социологии / Е.А. Здравомыслова, А.А. Темкина // *Социс*. 2000. - № 11. — С. 9-18.
84. Знаков В.В. Половые, тендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы / В.В. Знаков // *Психол. журн*. - 2004. № 1. - С. 41-51.
85. Знаков В.В. Половые различия в понимании неправды, лжи и обмана /
86. В.В. Знаков // *Психол. журн*. 1997. - № 1. - С. 38-49.
87. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2002. - 544 с.

88. Исправительно-трудовая психология / Под ред. К.К.Платонова. М.: Академия МВД СССР, 1974. - 91 с.
89. Исправительно-трудовая психология / Под ред. К.К.Платонова, А.Д.Глоточкина, К.Е.Игошева. Рязань: РВЖ МВД СССР, 1985. - 121 с.
90. Каган В.Е. Половые аспекты индивидуальности /В.Е.Каган // Психологические проблемы индивидуальности. М., 1984. - С.109-112.
91. Каримова А.Р. Особенности коммуникативных качеств личности и их взаимосвязь с эмоциональным выгоранием учителей: автореф.дис. .канд.психол.наук: 19.00.13 / А.Р.Каримова; Казанский государственный университет. Казань, 2003. - 19 с.
92. Каширская И.К. Социально-психологический анализ основных источников информации и процесс тендерной социализации / И.К. Каширская // Вопр.психол. 2003. - № 6. - С.56-63.
93. Кимура Д. Половые различия в организации мозга / Д.Кимура // В мире науки. 1992. - № 11-12. - С.73-80.
94. Кириллова И.А. Характеристика женщин, отбывающих наказание в ИТК / И.А.Кириллова, О.Б.Лысягин. М.: ВНИИ МВД СССР, 1981. - 41 с.
95. Клецина И.С. Тендерные барьеры на пути личностной самореализации / И.С.Клецина // Психологические проблемы самореализации личности. -СПб. : Изд-во СПбГУ, 1999. С.154-168.
96. Клецина И.С. Теоретические проблемы тендерной психологии / И.С.Клецина // Мир психологии . 2001. - №4. - С.162-179.
97. Ковалев О.Г. Волевая саморегуляция несовершеннолетних осужденных женского пола. Учебное пособие / О.Г.Ковалев, Н.А.Харина. М.: б.и., 2001,- 44 с.
98. Ковалев А.Г. Об эмоциональных состояниях преступника / А.Г.Ковалев // Человек : преступление и наказание. Рязань : РВШ МВД СССР, 1992. -С.24-37.

99. Ковалев А.Г. Психология исправления и перевоспитания заключенных / А.Г.Ковалев. М.: б.и., 1964. - 101 с.
100. Койл Э. Подход к управлению тюрьмой с позиций прав человека. Пособие для тюремного персонала / Э.Койл. Лондон: Международный центр тюремных исследований, 2002. - 156 с.
101. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности /В.Н.Колесников. М.: Изд-во Института Психологии РАН, 1996. - 224 с.
102. Ю4.Коломинский Я.Л. Ролевая дифференциация пола у дошкольников / Я.Л.Коломинский, М.Х.Мелтсас //Вопр.психол. 1985. - № 3. - С.165-171.
103. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С.Кон. М.: Политиздат, 1984.-335с.
104. Кон И.С. Психология половых различий / И.С.Кон // Вопр.психол. — 1981. — №2. С.47-57.
105. Левина Е.А. Социально-психологическая работа с осужденными в зависимости от вида преступления / Е.А.Левина // Психологическое обеспечение педагогического процесса в пенитенциарной системе. Сборник статей. Самара, 2003. - С.27-29.
106. Левина Е.А. Социально-психологическая работа с осужденными в зависимости от вида преступления : автореф. дис. . канд.психол.наук : 19.00.05 / Е.А.Левина; Самарский гос.педуниверситет. Самара, 2004- 18 с.
107. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А.Леонтьев. М.: Смысл, 2003. - 487 с.
108. Личность преступника / Под ред. В.Н.Кудрявцева и др. М.: б.и., 1975. -121 с.
109. Личность преступников и индивидуальное воздействие на них : Сборник научных трудов. М.: ВНИИ МВД СССР, 1989. - 136 с.

110. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. М.: б.и., 1984. - 321 с.
111. Морозова Л.Б. Дистантная помощь подросткам, находящимся в воспитательной колонии /Л.Б.Морозова // Защита детства: социальные, правовые и медико-психологические аспекты. Ижевск, 2001. - С.88-91.
112. Морозова Л.Б. Профессионализм и культура психолога при работе с осужденными несовершеннолетними / Л.Б.Морозова // Психология образования: профессионализм и культура. Материалы научно-практической конференции. Н.Новгород : НГЦ, 2005. - С.153-159.
113. психологический журнал. Екатеринбург : Изд-во Уральского гос.пед.ун-та, 2005. - № 2 (12). - С. 191-209.
114. Чернышева Е.В. Особенности представлений осужденных к лишению свободы о себе / Е.В.Чернышева // Пасхи : научный психологический журнал. Екатеринбург : Изд-во Уральского гос.пед.ун-та, 2005. - № 2 (12). -С.210-218.
115. Чемберлен М.К. Развитие тендерных исследований в США / М.К.Чемберлен // Социологические исследования. 1992. - № 3. - С.38-42.
116. Чернышева Е.В. Особенности Я-концепции личности осужденных : автореф. дис. . канд.психол.наук: 19.00.01/ Е.В.Чернышева; Уральский гос.университет им.А.М.Горького. Екатеринбург, 2005. - 24 с.
117. Чернышева Е.В. Психологический портрет личности осужденного : Учебное пособие / Е.В.Чернышева, В.П.Прядеин. Екатеринбург : Изд-во Уральского гос.пед.ун-та, 2005. - 108 с.
118. Шайхетдинов Р.Ф. Правовой статус осужденных к лишению свободы в Российской Федерации : Учебное пособие / Р.Ф.Шайхетдинов, А.Н.Обухов. Казань : Казанский юридический институт МВД России, 2003. - 84 с.

119. Шарай Т.П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия : автореф.дис. канд.психол.наук: 19.00.13/ Т.П.Шарай; Казанский гос.университет. - Казань, 2005.-24 с.
120. Шарай Т.П. Специфика изменения самоотношения женщин в процессе использования различных групповых методов психологической коррекции / Т.П.Шарай // Вестник интегративной психологии. Вып. 1(3). Ярославль, 2005. - С.224-225.
121. Шевченко Л. Особенности социально-психологического портрета женщины-преступницы сегодня / Л.Шевченко // Дайджест теоретических материалов информационного листка «Посиделки» 1996-1998. СПб, 1999. -С.75-78.
122. Шестопалова Л.Ф. Ценностно-смысловая сфера личности со специфическими расстройствами и склонностью к противоправному поведению / Л.Ф.Шестопалова, Т.А.Перевозная // Психол.журн. 2003. - № 3. - С.66-71.
123. Щербич Л.И. Карьера женщины : её смысл и значение / Л.И.Щербич // Социальная феноменология. Самара : Изд-во СГУ, 1997. - С.49-58.
124. Юсупов И.М. Социопатические предпосылки криминальных деяний / И.М.Юсупов. Казань: Изд-во Казанского пед.ун-та, 1996. - 28 с.
125. Юферева Т.И. Образы мужчин и женщин в сознании подростков / Т.И.Юферева // Вопр.психол. 1985. - № 3. - С.84-90.

## **Додатки**

## Додаток 1

**Методика «Інверсія віддаленості. Формування списку подій»**

Інструкція. Уявіть собі усе своє життя. Спробуйте побачити її цілком — від народження до смер-ти. У Вашому житті було багато подій, і багато ще впе-реди. Спробуйте знайти, на вашу думку, 5 найважливіших. Це можуть бути і вже минулі події, і ті, кото-рые Ви чекаєте в майбутньому. Постарайтеся при цьому врахувати зміни в самих різних сферах: в природі, суспільстві, внутрішньому світі, здоров'ї, сім'ї, роботі, спілкуванні і т. п.

Назву кожної події запишіть на окремій кар-точке, формулювання назви може бути будь-яким. Можна описати зміст події або, якщо Вам зручно, обозна-чить його яким-небудь умовним знаком, символом, малюнком. Головна вимога — щоб Ви самі добре пам'ятали, яка подія позначена на тій або іншій картці.

## Приклад протоколу випробовуваної Маші Д-вигтя (17 років)

Номер події	Дата	Віддаленість
1	2001	– 3 (не дуже давно)
2	2000	– 3 (не дуже давно)
3	2005	– 2 (нещодавно)
4	2007	– 1 (зовсім нещодавно)
5	1989	– 4 (давно)
6	1999	– 3 (не дуже давно)
7	2015	+ 4 (не скоро)

## Додаток 2

## Бланк до методики оцінки свого майбутнього

Питання	Оцінка майбутнього в плані					
	загальному		закоренілий.		духовн.	
	возм.	инт.	возм.	инт.	возм.	инт.
Службова кар'єра						
1. Як Ви оцінюєте можливість помітних успіхів на початку Вашої майбутньої службової кар'єри по отриманій професії і який рівень цих успіхів?						
2. Як Ви оцінюєте можливість помітних невдач на початку Вашої майбутньої службової кар'єри по отриманій професії і який рівень цих невдач?						
3. Як Ви оцінюєте можливість досягнення успіхів в середині Вашої майбутньої службової кар'єри і який рівень цих успіхів?						
4. Як Ви оцінюєте можливість помітних невдач Вашої майбутньої службової кар'єри і який рівень цих невдач?						
5. Яка можливість отримання з часом повного успіху, досягнення піку розвитку в службовій кар'єрі і який рівень цього успіху?						
6. Яка можливість настання з часом повного краху у Вашій службовій кар'єрі і який рівень цього краху?						
Сімейне життя						
7. Як Ви оцінюєте можливість щастя на початку Вашого сімейного життя і який рівень цього щастя?						



8. Як Ви оцінюєте можливість помітних невдач на початку Вашого сімейного життя і який рівень цих невдач?						
9. Як Ви оцінюєте можливість щастя в середині Вашого сімейного життя і який рівень цього щастя?						
10. Як Ви оцінюєте можливість помітних невдач в середині Вашого сімейного життя і який рівень цих невдач?						
11. Яка можливість отримання з часом повного сімейного щастя і який рівень цього щастя?						
12. Яка можливість настання з часом краху у Вашому сімейному житті і який рівень цього краху?						

## Додаток 3

## Бланк методики «Проблемна анкета»

Прізвище, ім'я \_\_\_

Клас

Інструкція. У анкеті ти знайдеш перелік потреб і турбот, які твої однолітки можуть переживати як свої проблеми. Звичайно, серед них знайдуться такі, котро-рые торкаються особисто тебе, і такі, які навряд чи або со-всем до тебе не відносяться. Дай відповідь, якою мірою торкаються тебе окремі проблеми. У порожній рядок можна впи-сать проблему, яка ще не була названа, але яку ти переживаєш. Для відповіді обведи відповідну цифру в правій частині таблиці.

№	Проблеми, пов'язані з майбутнім	Ця проблема торкається мене				
		повною мірою	швидше так	ні так ні ні	навряд чи	зовсім немає
1	Я побоююся, що не отримаю освіти, яку я хочу	5	4	3	2	1
2	У мене викликає страх прогресующее руйнування довкілля	5	4	3	2	1
3	Мене турбує, чи зможу я поєднати навчання і профес-сию з тим, що одружується і створенням сім'ї	5	4	3	2	1
4	Я боюся втратити себе в повсякденной рутині, в общественных нормах і обов'язностях	5	4	3	2	1
5	Я хотів би виявити мої настоящие інтереси	5	4	3	2	1

6	Я не знаю, що мені робити після закінчення школи	5	4	3	2	1
7	Я не упевнений в тому, яка професія мені найбільше підходить	5	4	3	2	1
8	Мене турбує, що когдa-ни-будь я можу виявитися безра-ботным	5	4	3	2	1
		5	4	3	2	1

## Додаток 4

**Бланк методики «Тимчасові децентрації».**

Інструкція: за допомогою пропонованих шкал попы-тайтесь оцінити свої переживання часу в справжній період Вашого життя. Якщо Ви більшою мірою згодні з твердженням, приведеним на одному з кінців шкали, позначте Вашу відповідь таким чином:

--	--	--	--	--	--

Якщо Ви в однаковій мірі згодні з обома утвердженнями, помістите Вашу відмітку в середині шкали:

--	--	--	--	--	--

Проміжні між крайньої і середньої оцінки соот-ветствують більшій або меншій згоді з тим або іншим твердженням.

**Бланк для відповідей**

--	--	--	--	--	--

Я живу минулим

Я живу майбутнім

--	--	--	--	--	--

Я живу минулим

Я живу сьогодніням

--	--	--	--	--	--

Я живу сьогодніням

Я живу майбутнім

**Бланк методики «Шкали переживання часу».**

Інструкція. За допомогою пропонованих шкал попы-тайтесь оцінити свої переживання часу в справжній період Вашого життя. Якщо Ви більшою мірою згодні з твердженням, приведеному на одному з кінців шкали, позначте Вашу відповідь таким чином:

--	--	--	--	--	--

порожне

насичене

Якщо в однаковій мірі згодні з обома утвердженнями, помістите відмітку в середині шкали.

### Бланк для відповідей

тече повільно					тече швидко
плавне					стрибокподібне
порожнє					насичене
приємне					неприємне
безперервне					переривчасте
стисле					розтягнуте
одноманітне					різноманітне
організоване					неорганізоване
цілісне					роздроблене
безмежне					обмежене

## Бланк методики МІМ

### Інструкція.

Перед Вами фрази типу «Я хочу», «Я боюся» і інші. Ці фрази є початком пропозицій, які ми просимо Вас закінчити. Не думайте довго перед кожним предложе-нием, пишiть те, що прийшло Вам в голову. Для нашого дослідження важливо, щоб Ви були щирими. Аноним-ність відповідей ми гарантуємо.

У міру заповнення бланків у Вас може скластися думка, що деякі фрази по сенсу повторюються. По-жалуйста, не запам'ятовуйте те, що Ви вже написали. Якщо Вам здається, що подібну фразу Ви вже зустрічали, не замислюйтеся і пишiть те, що прийшло Вам в голову у цей момент.

1. Я б дуже засмутився(лась), якщо...
2. Я не хочу...
3. Я був(а) б проти, якщо...
4. Я думаю, що це дуже сумно, якщо...
5. Мені б не сподобалося, якщо...
6. Я намагаюся уникати...
7. Я боюся, що...
8. Я б дуже жалкував(а), якщо...
9. Я дійсно дуже не хочу...
10. Мені б не сподобалося...
11. Я не схильний (схильна)...
12. Я жалкую, що...
13. Мене б дуже драгувало, якщо...
14. Я боюся, що...
15. Я б не хотів(а)...

16. Я сподіваюся...
17. Я дуже жалію...
18. Я маю намір...
19. Я б хотів(а)...
20. Я намагаюся...
21. Я прагну...
22. Я маю(а) намір...
23. Я буду радий(а), коли...
24. Я мрію про...
25. У мене є мета...
26. Я хочу...
27. Я не став би коливатися, щоб...
28. Я стараюся, щоб...
29. У мене є дуже велике бажання...
30. Я борюся за...
31. Я б хотів(а) мати можливість...
32. Я б дуже хотів(а)...
33. Я пробую...
34. Я готую себе до ...
35. Я маю(а) намір...
36. Я буду щасливий(а), коли...

37. Я планую...
38. Я готовий(а)...
39. Я зроблю усе можливе, щоб...
40. Я б дуже хотів(а), щоб мені дозволили...
41. Я роблю усе можливе, щоб...
42. Я усім серцем сподіваюся, що...
43. Я б нічого не пожалів(а), щоб...
44. Я схиляюся до...
45. Я дуже прагну до...



## Корекційно – тренінгові програма

**Тема: «Ідеальне «Я»»**

**Мета заняття: актуалізація знань і уявлень підлітків про себе.**

**Привітання**

**Мета: зняття емоційного напруження в групі, створення сприятливих умов для роботи групи.**

Час проведення: 1 хвилина.

У всьому світі прийнято вітати один одного. Давайте привітаємо один одного якимось по-особливому. Якщо хтось хоче запропонувати свій варіант вітання, то зараз саме

час це зробити (учасники обговорюють і вибирають форму привітання). Якщо ні

пропозицій, то ведучий сам пропонує варіант вітання.

- Давайте все візьмемося за руки і кожен, по черзі побажає іншим щось хороше

і приємне.

-Нехай це вітання стане нашим ритуалом на відкриття кожного заняття.

**Вправа 1. «Кола».**

**Мета: знайомство з учасниками заняття.**

Час проведення 10 хв.

Учасникам пропонується на аркушах формату А5 намалювати три кола, в яких вказати ім'я, позитивне якість на першу букву імені, захоплення (хобі). Після закінчення завдання кожен представляється.

**Вправа 2. «Самоставлення».**

**Мета: формування уявлення про самоставлення юнака.**

Час проведення 20 хв.

Зараз я роздам вам таблиці, в яких перераховані твердження, що відображають різні особистості. Прочитайте список тверджень, підкресліть ті характеристики, які можете віднести до себе і розфарбуйте місце поруч з ним

тим кольором, який найбільш повно виражає ваше ставлення до цього твердження. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей, що підходять або невідповідних квітів. Намагайтеся робити вибір, довго не роздумуючи (таблиця представлена в додатку).

Обговорення: тепер уважно подивіться на цю таблицю. Які кольори переважають в ваших таблицях? Як ви думаєте чому? Як це пов'язано з вашим ставленням до самих себе? А тепер давайте трохи відпочинемо і розслабимося.

### **Вправа 3. «Хто я ...» «Який я?»**

**Мета:** актуалізація розуміння юнаків про ідельного себе

Час проведення 20 хв.

Підліткам дається завдання написати в робочих зошитах 10 пропозицій «Я - це ...», доповнивши їх іменниками, що характеризують їх. Потім 10 пропозицій «Який Я?», давши відповідь у вигляді прикметників.

Я- реальне - зовнішність, вчинки, здатності, якості, думки, почуття, цінності, мрії і т.

Я- ідеальне - уявлення про зовнішність, здібності, якості, які хотілося б мати.

Я - дзеркальне - уявлення інших людей про тебе, твоїх якості, здібності, вчинках, думках.

### **Вправа 4. «Моє Я»**

**Мета:** усвідомлення актуального бачення себе

Час проведення 20 хв

Потрібно намалювати Я - реальне, Я - ідеальне, Я - дзеркальне.

Відповісти на питання: яке з трьох Я найважливіше для тебе зараз і чому?

### **Вправа 5. «Пиріг».**

Час проведення 20 хв

**Мета:** формування уявлення про багатоаспектність самоствавлення.

Зараз ми виконаємо вправу, яке називається «Пиріг». Кожному з вас я роздам аркуші паперу, на який зображено коло, що нагадує бублик. Він розділений на 4 сегменти, а в центрі є коло. Намалюйте в кожному сегменті картинку, яка відобразить різні сторони вашої особистості.

Пояснюється, що у кожного з нас є внутрішнє око, що дозволяє нам усвідомлювати всі сторони своєї особистості, розуміти, що ми переживаємо і що ми робимо в той чи інший момент життя, що допомагає нам вирішувати, як чинити в певній ситуації.

### **Вправа 6. «Я - великий майстер».**

**Мета: Розвиток навичок самопрезентації, отримання зворотного зв'язку.**

Час проведення: 20 хвилин

Кожен учасник за бажанням виходить в центр кола і оголошує про свої вміння: «Я - великий майстер робити ... » Можна заявляти про будь-які свої здібності: готувати якесьблюдо, грати на гітарі, малювати. Завдання виступаючого - переконати інших у тому, що вінробить щось краще за інших. Ведучий може запитати: «Може, хтось вміє це робитикраще? » Якщо таких учасників не знаходиться і група погоджується з твердженням, товиступаючий визнається «Великим майстром» і нагороджується оваціями.

У групі можуть виявитися учасники, самооцінка яких виявилася істотно занижена, і вони не можуть знайти в собі нічого позитивного. Їм необхідно допомогти, так як насередину кола повинен вийти кожен. Ця вимога є обов'язковою длявиконання вправи.

**Загальний час 4 години**

**Тема: «Вивчаємо та аналізуємо свій внутрішній світ»**

Привітання

**Мета: привітання учасників, зарядити групу енергією.**

Час проведення 10 хв.

Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників

йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» тиснуть руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами. Вправу можна повторити кілька разів, кожен з учасників зміг побувати в різних ролях.

### **Вправа 1. «Мені бракує»**

**Мета:** розвиток навичок рефлексії, уточнення Я-образу, вироблення позитивного само ставлення.

Час проведення: 30 хвилин.

- Практично у кожної людини є недоліки.

Ставитися до них можна по-різному: хтось щосили бореться з ними як зі своїминайлютішими ворогами, хтось приймає їх як природну і гармонійну частину самогосебе. Якщо задуматися над самим словом «недоліки», то легко побачити, що воно означає не«Негативні сторони», «негативні якості», а щось таке, чого нам бракує.

Іншими словами, фразу «я ледачий» можна вимовити інакше: "мені бракує працьовитості».Або: «я боязкий, сором'язливий» легко переформулювати так: «мені не вистачає впевненості в собі, рішучості ». Тоді стає ясно, що саме потрібно розвивати в собі. Напевно,це продуктивніше, ніж боротися з негативними якостями, вірно?

Отже, пропоную всім подумати хвилину і вибрати ту якість, яку, як вам здається,розвинене у вас недостатньо. Вимовляти вголос це якість зовсім необов'язково – простокивніть, коли визначитеся з ним.

- А тепер я прошу вас згадати якогось казкового героя, який володіє цією якістю в повній мірі, може бути, навіть з надлишком. Зовсім необов'язково, щобце був позитивний персонаж. Важливо тільки, щоб те, чого вам бракує, він мав назалишку і напевно.

- Отже, чи всі вибрали для себе героя? Ні? Кому не вдалося? чи бажаєте ви отримати допомогу від групи?

Після того як все зробили вибір, на прохання ведучого кожен по колу називає свогоперсонажа. Зрозуміло, якість, на підставі якого саме цього героя було віддано перевагу, що не оголошується. До цього моменту найбільш

прозорливі починають здогадуватися, для чого все це було зроблено. Ведучий може повторити названих героїв:

- Таким чином, у нас Лена - Попелюшка, Андрій - Карлсон, Таня - Снігова

Королева, Марина - ще одна Попелюшка ... (збіг обраних героїв не забороняється).

А тепер давайте поділимося на кілька команд. (В кожній команді повинно бути 4-5 людини.)

- Ось тепер ми приступимо до найголовнішого. Кожна команда - це театральна труппа, яка через двадцять хвилин покаже нам невеличку виставу. Ролі, які вам належить грати, вже задані. І нічого страшного, якщо в одній команді виявилися дві Попелюшки або три Кота Матроскіна. Це ще цікавіше. Ваша основна задача – створити спектакль, в якому ваш герой якомога яскравіше і чіткіше проявить то саме якість, яке і було обрано вами. Ведучий визначає тему в залежності від конкретної ситуації: «Новий рік», «День знань», «День народження» або просто «Любов». Можливо і з'єднання декількох тем.

Команди йдуть на 20 хвилин готувати вистави. Коли відведений час закінчується, команди в порядку, визначеному жеребкуванням, демонструють створені спектаклі.

Обговорення проводиться тільки після того, як показані всі вистави.

Ведучий організовує обговорення наступним чином: спочатку ставлять запитання «акторам» першій трупі, а потім інші учасники висловлюють свою думку про побачене. Потім переходять до другої трупи і так далі.

## **Вправа 2. «Якості»**

Час проведення 20 хв

**Мета: розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки.**

Вам потрібно взяти листок і ручку, розділити лист на дві частини. Зліва напишіть 10 своїх достоїнств, а праворуч - 10 недоліків. Потім оцініть кожне позитивне і негативне якість за шкалою від 1 до 10.

### **Вправа 3. Проективний малюнок "Я такий, який я є".**

Час проведення 20хв

**Мета вправи: сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.**

Учасники малюють себе так, щоб ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями по кожному малюнку.

### **Вправа 4. Три імені.**

Час проведення 10 хв

**Мета вправи: - розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.**

Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі і близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, а може бути послужила причиною виникнення цього імені.

### **Вправа 5. Вправа «Асоціації з іграшкою»**

**Мета: пошук позитивного сенсу в несподіваних речах.**

Час проведення 10 хв

Пропонується Чорний не прозорий пакет з м'якими іграшками. Ведучий по колу пропонує дістати на дотик будь-яку іграшку і подумати про те, чим ця іграшка схожа на нього. Далі йде обговорення в колі.

### **Вправа 6. «Намалюй своє ім'я»**

**Мета: розширити уявлення про себе.**

Час проведення 20 хв.

Взявши олівці і папір, учасники розташовуються в будь-якому зручному місці аудиторії. На аркуші паперу їм належить намалювати образ власного імені в алегоричній формі так, як вони собі його уявляють. Після того, як всі закінчили малювати, кожен учасник презентує свій малюнок. Провідні в ході презентацій зачитують значення деяких імен.

**Загальний час 4 години**

**Тема: «Подорож до свого Я»**

**Мета: зниження емоційної напруги, налагодження контакту, формування поняття позитивного самоствавлення і його компонентів.**

**Вправа 1 «Привітання»**

Час виконання: 10 хвилин

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; - створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Учасники розраховуються на 1-й 2-й, утворюють внутрішній і зовнішній коло. Кожен учасник внутрішнього кола стоїть в парі з учасником зовнішнього кола - положення "карусель". Внутрішній крутий нерухомий. За командою ведучого пари вітають один одного, потім представники зовнішнього кола переходять до сусіда зліва і т.д.

Ведучий оголошує, що зараз всі будуть вітатися один з одним, але не зовсім звичними способами. Ведучий говорить: "Як ділові люди рукостисканням!" Все потискують один одному руки. Потім ведучий говорить: "Правими колінами !!" Все стосуються коліном коліна і вітаються і т.д.

Можна вітатися:

- правими ліктями,
- лівими колінами,
- потилицями,
- спинами,
- реверансом як французькі королі і королеви,

- як африканські слони, голосно тупаючи ногами,
- без допомог слів і рук, а тільки поглядом (наприклад, подмигиванням),
- старим російським звичаєм - триразовим поцілунком (супроводжуємо фразою: "Ба! Які люди") і т.п.

### **Вправа 2 «Розмова про себе та про інших»**

**Мета:** дізнатися учасників, встановлення контакту.

Час виконання: 15 хвилин

Група розбивається на пари. Завдання: протягом 5 хвилин поспілкуватися один з одним і підготувати коротку презентацію співрозмовника на 1 хвилину. По черзі всі учасники презентують іншого, після чого тренер уточнює, чи достовірно представлена інформація. А також, що допомагало / заважало пізнати один одного і підготувати таку презентацію.

### **Вправа 3 «Без маски»**

**Мета:** діагностика рівня самопізнання, зняття емоційної і поведінкової закрепошеності, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Час виконання: 15 хвилин.

Приблизний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...», «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...», «Вірю, що я ...», «Мені буває соромно, коли я ...», «Особливо мене дратує, що я ...», «Я відчуваю себе щасливим, коли я ...», «Мені буває сумно, коли я ...», «Найбільше на світі я хочу, щоб я ...».

Хід вправи: кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.



Обговорення: Чи легко було продовжити висловлювання?  
 Чи відразу знайшли відповідь на питання?

#### **Вправа 4 «Малюнок Я»**

**Мета:** розширити уявлення про себе, самопізнання.

Час виконання: 20 хвилин.

Устаткування, матеріали: олівці або фломастери, папір А4.

Хід вправи. Взявши олівці, або фломастери, папір учасники розташовуються в будь-якому місці кімнати. Бажано щоб поруч один з одним ніхто не сидів. На листку паперу їм належить намалювати власний образ в алегоричній формі так, як вони себе представляють. Для малювання дається певний час. Наприклад, 10 хвилин, після закінчення, якого все-таки не слід жорстково вимагати закінчення малювання, треба дати можливість кожному учаснику закінчити свій малюнок в спокійній обстановці. Інструкція учасникам: «Можете малювати все, що хочеться. Це може бути картина природи, натюрморт, абстракція, фантастичний світ, гостросюжетна ситуація, щось в стилі ребуса, в загальному - все що завгодно, але те, з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, пояснюєте, порівнюєте себе, своє життя, стан, свою натуру». Коли малюнок виконаний, провідний їх збирає і перетасовує у випадковому порядку. Ведучий пропонує кожному учаснику по черзі виступити з описом малюнка і демонструючи його групі, просить учасника поділитися враженнями, що за людина могла його намалювати. Чийсь коментар обмежується одним словом, хтось ділиться більш докладними здогадками. Це не найважливіше. Головне - сприяти тому, щоб висловилися всі, включаючи і авторів малюнків. Автору пропонується висловитися, що називається, для маскування.

Обговорення: Поділіся враженнями, який людина могла намалювати даний малюнок? Якимиякостямиволодієця людина? Це впевнена в собі людина або навпаки? Коли висловлювалися з приводу вашого малюнка,

які почуття ви переживали? Чимсь висловлене про це малюнок збігається з Вашими якостями?

**Вправа 5 «10 позитивних і 10 негативних «Я» в мені».**

**Мета:** самопізнання, актуалізація своїх плюсів і мінусів.

Час провидіння: 15 хвилин

Перша вправа, яке зараз ми виконаємо, називається «10 позитивних і 10 негативних «Я» в мені». Зараз я хочу попросити вас на листочку написати 10 своїх позитивних якостей і 10 негативних, які вам не подобаються, заважають.

Обговорення: У чому бувають труднощі? Ви що-небудь помітили в собі нового, виконуючи це завдання? Або може, задумалися над чим-небудь? Чимсь якісності, які спочатку сприймаються як негативні такими і є, в чому може бути їх користь для людини.

**Вправа 6 «Кульгаву мавпа».**

**Мета:** зняття психоемоційного напруження.

Час провидіння: 5 хвилини

А тепер уявіть собі кульгаву мавпу, її кривляння, ходу. А тепер я вам забороняю думати про цю мавпу протягом двох хвилин (засікається час). Засміявся виходять в середину кола. Зобразити кульгаву мавпу не потрібно, важливо просто не думати про неї.

**Вправа 7 «Точка зору».**

**Мета:** стимулювання усвідомлення впливу оточуючих людей на самовідношення.

Час провидіння: 30 хвилин

Часто думка оточуючих грає не малу роль в формуванні самоствавлення. Тепер ми спробуємо подивитися, як це відбувається в реальному житті. Для цього зараз по черзі будемо називати одне кращу якість кожного з учасників. В сумі повинна вийти приваблива характеристика. Причому думка має виражатися метафорично («колючий їжачок», «вічний двигун», «головоломки»).

Обговорення: приємно говорити людині про його позитивні якості? Чи важко відлити ці якості у людини? Як змінювалося ваш настрій в залежності від того, як вичули хороше відгуки про себе? Як ви думаєте, позитивна оцінка інших впливає на самоотношення? Чому?

**Вправа 8 «Зате я».**

**Мета:** усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей для саморозвитку.

Час провидіння: 15 хвилин

Ідеальних людей не буває, у всіх нас є свої недоліки або які - то якості, які ми сприймаємо як такі. Зараз візьміть аркуш паперу, і напишіть які, на вашу думку, у вас є недоліки або те, що вам в собі не подобається, починаючи зі слова «Я». Запишіть їх. Чому ви думаєте, що це недоліки? Чим ці якості заважають вам? А зараз продовжите кожне речення, починаючи зі слів: «зате я ....».

Обговорення: як можна компенсувати свої недоліки? Чи всі, що нам в собі не подобається, є недоліками? Чому?

**Загальний час 4 година**

**Тема: «Моє Я - цінність»**

**Мета:** знайомство, створення позитивного емоційного фону.

Час проведення 7хв.

Привіт, мене зовуть Наталія Володимирівна, я педагог-психолог. Я проведу з вами курс занять, спрямованих на формування вашого позитивного само ставлення. Заняття будуть проходити в групі, тому для початку я пропоную визначити правила, якими ми будемо керуватися у спільній роботі. Я пропоную наступні правила:

1. Правило активності. У груповій роботі беруть участь всі.
2. Правило щирості. Кожен учасник щирий, що сприяє встановленню довірчих відносин в групі.
3. Правило рівноцінності. У групі всі рівні.

4. Правило "тут і тепер". Обговоренню в групі підлягає тільки те, що відбувається безпосередньо в ході тренінгу.

5. Правило конфіденційності. Інформація, обговорювана в групі і що стосується особистих життєвих історій кожного, коли виноситься за її межі.

6. Правило конструктивної зворотного зв'язку. Учасники домовляються не давати загальну оцінку особистості, а говорити про поведінку, описувати те, що відбувається

7. Правило «піднятої руки».

У кого-небудь є доповнення? Всі згодні із запропонованими правилами? А тепер давайте познайомимось.

### **Привітання "Невже це я?".**

Час проведення 10 хв

Завдання: по колу передається пакет з різними невеликими предметами. Кожен учасник дістає один предмет. Потім учасник називає своє ім'я і намагається знайти схожість між дістався йому предметом і собою.

### **Вправа 1. Вправа «Самоцінність»**

**Мета: позитивізації Я-концепції підлітка.**

Час проведення: 20 хв

Кожен з нас являє собою цінність. Ми відрізняємося один від одного своєю індивідуальністю, особистими досягненнями, цілями і багатьом іншим. Про свою цінності ми дізнаємося від інших людей. Зараз необхідно буде взяти аркуш паперу і в центрі намалювати коло, в якому написати букву «Я».

Тепер навколо цієї букви ти можеш намалювати стільки кружечків, скільки захочеш, а в них ти напишеш імена тих людей, які говорили тобі про твою індивідуальності і цінності. Від кожного кружечка до свого «Я» проведи стрілки. Використовуй для цього різні кольори, щоб передати свої почуття.

А тепер згадай, будь ласка, що тобі говорили всі ці люди і коротко напиши поряд зі стрілками, спрямованими від них.

У тебе вийшла карта самоцінності. Давай поживавимо її. Я допоможу тобі. Ти сядеш на стілець, який буде стояти в центрі класу. Навколо ми поставимо стільці, як намальовані кружечки на твоїй карті. Я по черзі буду сидати на ці стільці, позначати написане тобою ім'я і говорити фразу, що йде до тебе від цієї людини. Слухай уважно. Твоя задача відчутти свою цінність.

### **Вправа 2. "Зміна звичного погляду".**

**Мета:** змінити стереотипний погляд на свої достоїнства і недоліки, допомогти учасникам групи в прийнятті себе.

Час проведення 20 хв

Перший етап роботи проводиться індивідуально. Учасникам пропонується написати на аркуші 3 своїх самих позитивних і 3 самих негативних якості. На другому етапі учасники працюють в мікрогрупах. Їм дається інструкція: "Переформулюйте ставлення до своїх якостей: знайдіть в позитивних щось негативне і навпаки (наприклад, лінь - економія енергії, сумлінність - підвищення тривожності)". Третій етап передбачає індивідуальну роботу. Можлива інструкція: "Прийміть ті варіанти переформулювати якостей, які викликають найменший опір. Намалюйте на аркуші коло. Поставте в центрі точку і напишіть поруч з нею "я". Навколо неї поставте ще 6 точок і напишіть поруч з ними 6 ваших якостей в новому варіанті. Закрийте очі, розслабтеся. Уявіть себе центром кола. Уявіть, що навколо вас обертається коло, який вміщує в себе ваші проблеми, звички, відносини, переконання. Відчуйте, що вони - це - не ви, вони - це те, що ви можете прийняти в своє життя, і то, від чого можете відмовитися."

### **Вправа 3. "Репетиція поведінки".**

**Мета:** відпрацювати навички поведінки, в основі якого лежить висока самоцінність людини.

Час проведення 20 хв

На першому етапі учасники за допомогою "мозкового штурму" з'ясовують, в яких ситуаціях їм особливо не вистачає впевненості в собі. На другому етапі в мікрогрупах розігруються ситуації, в яких потрібно: 1) з

гідністю і без втрати енергії відобразити психологічний напад; 2) відмовити в чому-небудь людині, яка не погіршивши з ним стосунки.

Після цього обговорюються особливості невпевненого, агресивного і асертивної поведінки.

#### **Вправа 4. "Жертва".**

**Мета:** підвищення відповідальності учасників за якість їх життя.

Час проведення 20 хв

Учасники діляться на пари і по черзі розповідають один одному: 1) ситуації, в яких їм довелося бути жертвою обставин чи інших людей; 2) ті ж ситуації, але з поданням себе в якості людини, відповідального за те, що трапилося.

В обговоренні піднімається питання: змінювалося чи емоційне ставлення до ситуації в залежності від власної позиції

#### **Вправа 5. «Саме - саме»**

Час проведення 20 хв

Ведучий пропонує підліткам записати на листочках, що для них найважливіше і найцінніше в житті.

Потім учасники це зачитують, а ведучий записує на дошці.

Обговорюється кожен пункт. Потрібно підвести юнаків до висновку, що кожна людина неповторна і представляє цінність. Любити себе - це значить визнати право на любов інших людей до себе.

Ведучий, коментуючи кожну відповідь, просить відповісти на питання. Наприклад: «Чому для тебе головним є здоров'я? (Я зможу жити довго).

«Чим тобі дороги батьки? (Вони мені дали життя і люблять мене).

Потім робляться висновки:

Кожна людина повинна любити себе і приймати таким, який він є.

Любити себе - значить пишатися своїми вчинками і бути впевненим, що робиш правильно.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

Якщо самооцінка у людини низька, то він відчуває безпорадність, безсилля і самотність.

### **Вправа 6. «Безумовне прийняття себе»**

**Мета: прийняття себе**

Час проведення 10 хв

Учасникам дається інструкція сказати вголос самим собі: «Я приймаю себе таким, як я є, з усіма перевагами і недоліками. Я приймаю себе з усіма щасливими моментами і радощами!»

Після цього ведучий просить учасників прислухатися до відчуттів, які виникають в тілі при проголошенні цих слів. В якій частині тіла відгукуються ці фрази? Чи легко їх вимовляти? Що заважає сприймати його зі своїми достоїнствами? Що допомагає?

Після того як учасники подумки відповіли на ці питання, ведучий просить повторити за ним наступну фразу: «Я пробачаю себе за ... Тепер я люблю себе і приймаю таким, який я є». Учасники обмінюються враженнями від вправи.

### **Вправа 7. «Похвали себе»**

**Мета: навчитися хвалити себе**

Час проведення 10 хв

Перерахуйте 3 випадки, коли ви подолали труднощі