

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Нарушения временной перспективы как фактор высокой личностной  
тревожности студентов**

**Выпускная квалификационная работа**  
(дипломная работа)

обучающегося по специальности  
37.05.01 Клиническая психология  
очной формы обучения,  
группы 02061102  
Яценко Алины Витальевны

Научный руководитель:  
доктор медицинских наук,  
профессор кафедры общей и  
клинической психологии  
Филатова О.А

Рецензент:  
кандидат психологических наук  
Гут Ю.Н.

**БЕЛГОРОД 2017**

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности студентов.....	7
1.1.Подходы к изучению временной перспективы в психологии.....	7
1.2.Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии.....	20
1.3.Психологические особенности юношеского возраста.....	26
1.4.Особенности временной перспективы и проявления в студенческом возрасте.....	31
Глава 2. Эмпирические нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности студентов.....	36
2.1.Организация и методы исследования.....	36
2.2.Анализ и интерпретация результатов исследования.....	43
2.3. Рекомендация психологу по снижению уровня личностной тревожности.....	52
Заключение.....	55
Список литературы.....	56
Приложения.....	64

## Введение

Временная перспектива - это важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, согласованность, эмоциональный фон и другие. Временная перспектива представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим.

Обращенность в будущее позволяет человеку правильно понять ценности настоящего, сохранить истинное значимое из прошлого ради будущего, представлять будущее как реализованную цель единичного действия или целого комплекса действий. Настоящий момент - важнейшая точка в планировании будущего. И именно поэтому нужно научиться получать удовольствие от сегодняшнего дня для счастливого пребывания в настоящем, чтобы иметь четкое представление о позитивном будущем.

Проблемой нарушения временной перспективы занимались следующие отечественные психологи: О.В. Лукьянов, Е.М. Вечнякова, Е.С. Голощапова, Е.И. Головаха, Я.К. Смирнова. Среди представителей зарубежной психологии, которые также занимались этой проблемой выступают: Ж. Ньюттен, К.Левин, Д. Бойд, Ф. Зимбардо и др.

Особенно актуально понимание особенностей временной перспективы в период интенсивного профессионально-личностного становления человека, реализуемого в период обучения в ВУЗе. Именно в этот период, используя ресурсы прошлого и имея в виду свое будущее, студент должен максимально эффективно скоординировать свое настоящее. Временная перспектива представляет собой видение своего будущего во времени, или собственно планирование. Позитивное отношение к планированию и составление планов определенным образом упорядочивают будущее,

которое может быть представлено как последовательность достижения ряда целей.

Вместе с тем в процессе обучения студенты постоянно сталкиваются с различными трудностями и испытывают интеллектуальные, эмоциональные, информационные нагрузки: начиная адаптационным периодом, выстраиванием новых межличностных отношений, успеваемостью в процессе обучения и завершая готовностью к личностному и профессиональному самоопределению. От того, как студент относится к различного рода ситуациям, его планам, целям и активности в целом зависит общий успех его личностного и профессионального становления. Не справляясь со своими эмоциями, студент испытывает тревогу, которая впоследствии может носить постоянный характер, – формируется личностная тревожность. В результате этого формируется негативное отношение к планированию или же вообще отсутствие планов, будущее предстает фактически непрогнозируемым. Развитие личностных особенностей таких студентов осуществляется во времени и с «временным» содержанием его жизни. При этом предметом, материалом, формирующим их личностные особенности, выступают не только психологические содержания, «привязанные» к актуальному (настоящему) моменту, но и к прошлому, и к грядущему жизненному опыту. Все вышеизложенное обусловило выбор темы.

Для изучения нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности у студентов нами было проведено эмпирическое исследование.

**Проблема исследования:** является ли нарушение временной перспективы фактором высокой личностной тревожности у студентов?

**Цель нашего исследования:** изучить влияния временной перспективы на формирование тревожности.

**Объектом исследования:** высокий уровень тревожности.

**Предмет исследования:** нарушения временной перспективы как фактор высокой личностной тревожности студентов.

**Гипотеза:** нарушения временной перспективы определяет формирование высокой личностной тревожности студентов с пессимистическим отношением к прошлому и не определенным отношением к будущему.

**Задачи:**

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию временной перспективы в отечественной и зарубежной психологии.
2. Рассмотреть сущность тревожности, виды тревожности и ее личностно-психологические особенности.
3. Изучить нарушение временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности у студентов.
4. Разработать рекомендации психологу по снижению уровня тревожности у студентов.

**Методологической основой** нарушения временной перспективы личности (Д.Г. Элькина, Ф. Зимбардо, К. А. Абульханова-Славская, Ж. Нюттен), проблемой тревожности и снижением ее уровня занимались многие психологи (Р. С. Немов, З. Фрейд, Ю.А. Киселев).

Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами.

В процессе исследования были использованы следующие **методы:**

- организационный (комплексный);
- эмпирический (психодиагностический);
- интерпретационный (описание и интерпретация взаимосвязей).

**Методики:**

- 1) Тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) (в адаптации А. Сырцовой);
- 2) Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

**База исследования:** исследование проводилось на базе факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ». Всего в исследовании участвовало 80 студентов.

**Организация и этапы исследования:**

1. Организационный. Определение целей, задач исследования, его объекта и предмета; формулировка гипотез; анализ научной отечественной и зарубежной литературы по проблеме психологического пространства у тревожных подростков. Осуществление планирования экспериментального исследования, подбор и апробация методик для сбора эмпирического материала.

2. Этап констатирующего эксперимента, включающий психодиагностику показателей уровня тревожности и психологического пространства личности.

3. Этап формирующего эксперимента, на котором осуществляется реализация программы по оптимизации психологического пространства тревожных подростков.

4. Этап контрольного эксперимента, включающий психодиагностику показателей уровня тревожности и психологического пространства личности после реализации программы по оптимизации психологического пространства тревожных подростков.

5. Обобщающий этап, в ходе которого были сформулированы основные результаты и выводы проведённого исследования.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 62 наименований, шести приложений. Работа выполнена объемом 108 страниц машинопечатного текста. Перечень графического материала: 5 рисунка.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения нарушения перспективы как фактора высокой личностной тревожности студентов**

## **1.1. Подходы к изучению временной перспективы в психологии**

Понятие временной перспективы было предложено К. Левиным. Введение этой категории дополняло понятие «жизненного пространства», которое представляло единицу человеческой личности. Введением этого понятия К. Левин подчеркивал тот факт, что «психологическое поле», существующее в данный момент, включает в себя представление о своем прошлом и будущем. Когда человек воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то это переживание связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о своем будущем и прошлом. Сам термин был введен в научный оборот Л. Франком для характеристики взаимосвязи и взаимообуславливания прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека [12].

К. Левин первым среди психологов построил пространственновременную модель, в которой сознание и поведение индивида рассматривались сквозь призму долговременной перспективы и разносторонних характеристик индивидуального жизненного пространства [17]. Причем во времени он выделял зоны настоящего, ближайшего и отдаленного прошлого и будущего, а в пространстве - уровни реального и ирреального (основанного на фантазии). Рассматривая развитие различных измерений психологического поля индивида в процессе онтогенеза, Левин указывал на то, что жизненное пространство новорожденного не имеет временных измерений; в раннем детстве происходит дифференциация психологического прошлого и будущего, однако почти не дифференцированы уровни реальности и фантазия. В дальнейшем происходит расчленение ближайших и отдаленных зон прошлого и

будущего, реальных и желаемых, но возможных лишь в фантазии событий прошлого и будущего.

Аналогичное временной перспективе понятие «временной кругозор» вводит П. Фресс, рассматривая его как интегративную характеристику развития временных представлений личности, формирующихся в процессе социальной деятельности [21]. В этом смысле развитый временной кругозор является показателем освоения личностью временных отношений.

Ж. Ньюттен разграничивает временную перспективу, временную ориентацию и временной аттитюд или отношение ко времени. По мнению Ж. Ньюттена: «Временная перспектива - это последовательность событий с определенными интервалами между ними, представленных в сознании человека в некоторый конкретный момент времени» [39, с.139].

Особое внимание Ж. Ньюттен уделяет перспективе будущего, которая составляет планы, задачи, намерения личности, представляющие ее потребностно-мотивационную сферу.

Ближайшая временная перспектива рассматривается как конитивномотивационное понятие. Временная перспектива, в отличие от пространственной, может быть репрезентирована только «ментально», «когнитивно». Создание дифференцированного будущего субъекта возможно только при участии когнитивных психических структур, что формирование временной перспективы осуществляется через когнитивное преобразование потребностей в планы, намерения и задачи субъекта, через формирование у субъекта ряда структур «средство - цель». В своей концепции Ж. Ньюттен предполагает, что события со своими временными знаками находятся во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе: присутствие во внутреннем плане этих разноудаленных объектов и создает временную перспективу [39]. Таким образом, временная перспектива, по мнению Ж. Ньюттена выступает как функция составляющих ее глубину, структуру, степень реальности, содержательные характеристики и т. п.

В. Ленс выделял два аспекта временной перспективы будущей жизни - когнитивный, связанный с предвидением будущих событий и планированием деятельности, и аффективный, отражающий эмоциональную установку относительно своего будущего [44].

По мнению К.А. Абульханова проблему временной перспективы, психологи сводят к сугубо субъективным параметрам времени. Временная перспектива рассматривается в следующих направлениях:

- определение будущего относительно с прошлым и настоящим;
- исследование структурированности перспективы;
- с точки зрения ценностного содержания [2].

К.А. Абульханова предлагает различать психологическую, личностную и жизненные перспективы как три различных явления [1]. Психологическая перспектива представляется как когнитивная (сознательная) способность человека сознательно, мысленно предвидеть будущее, прогнозировать его, структурировать и представлять себя в будущем. Личностная перспектива понимается не только как способность предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, установка на текущее, т.е. реальной личностной возможностью реализовать намеченные планы. Жизненная перспектива включает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают личности возможность для оптимального жизненного продвижения. Жизненная перспектива создается предшествующей жизнью и выражается в жизненной позиции личности.

Многие авторы рассматривают жизненную перспективу с позиций планирования будущего. С.Л. Рубинштейн подчеркивает, что жизненный план является отражением прошлого, настоящего и будущего в жизнедеятельности личности, в их диалектическом единстве и преемственности [62].

По мнению И.С. Кона: «Жизненный план возникает, с одной стороны в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как

следствие построения пирамиды ее мотивов, с другой стороны, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым человек намерен следовать, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся». Таким образом, отмечает И.С. Кон «...идет процесс конкретизации и дифференциации целей и мотивов» [25, с. 68].

Интересна попытка определения специфики временной структуры сознания личности посредством понятия «временная транспектива», отражающего взаимосвязь ретроспективных и перспективных моментов индивидуального бытия, особенности «сквозного видения» из настоящего в прошлое и будущее.

Особый интерес представляет процесс развертывания, реализации временной перспективы личности в форме жизненной стратегии субъекта. При анализе временной перспективы личности выделяется ее стратегический аспект - построение глобальных жизненных планов, масштабность которых носит индивидуальный характер и связана с мотивационной направленностью личности; и операциональный аспект - целеполагание и планирование субъектом собственной деятельности, ее результатов и последствий в данной жизненной ситуации. Конкретно-ситуативными составляющими временной перспективы личности являются, например, цели и намерения.

К.Р. Червинская рассматривает временную перспективу, как сознательное стремление завершить определенное действие в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата, т.е. как особое функциональное образование психики, возникающее в итоге акта целеполагания и подразумевающее выбор соответствующих средств, с помощью которых субъект собирается достичь поставленной цели. Намерение обладает своей собственной внутренней динамикой, важнейшим параметром которой является устойчивость к различным девирующим (отклоняющим) факторам [10].

Намерение является мультипликацией мотивационных и когнитивных аспектов личности, обуславливающих поведение в конкретной ситуации: с одной стороны, оно обладает динамической силой (побуждением потребностей) и является целеориентированным, с другой стороны - будучи связанным с операциональным звеном деятельности, содержит в себе оценочные компоненты. В намерении сливается мотивационная притягательность цели и субъективная вероятность (прогноз реализации программы действия) ее достижения, что и приводит к итогу конкретного целевого выбора. Устойчивость намерения связана с личностными диспозициями различного уровня (ригидность/лабильность, уровень притязаний, особенности каузальной атрибуции).

О.Н. Арестова занималась исследованием операционального аспекта временной перспективы личности связанное с анализом так называемых процессов перспективного целеполагания [5]. С этой точки зрения временная перспектива личности представляет собой динамическую последовательность целей, имеющих разную степень жизненной значимости. Цель, определяемая как сознательный образ будущего результата действия, имеет множественную детерминацию. С одной стороны, сформированная цель - это некоторый рациональный прогноз (предвосхищение) хода и результата собственной деятельности, основанный на систематизации прошлого опыта; с другой стороны, предвосхищаемый результат - это своего рода предметная кристаллизация мотива, побуждающего деятельность субъекта. Таким образом, цель представляет собой специфический результат взаимодействия мотивационно-смысловой и рациональной сфер деятельности субъекта.

М.С. Яницкий считал: «Перспективное целеполагание - это процесс формирования и уточнения некоторого гипотетического психического образования, которое можно было бы назвать предцелью» [60, с. 176].

К.К. Бейнарович говорил, что отличие предцели от собственно цели состоит в менее обобщенном характере формулировки, в большей гибкости,

лабильности, в умозрительном, рациональном, предшествующим непосредственному эмоциональному предвосхищению статусе. Прежде чем стать реальной целью, предцель подвергается особого рода оценке, эмоциональному «взвешиванию», после чего она либо реализуется в деятельности субъекта, либо отклоняется, либо модифицируется. Особую роль в судьбе предцели играют переживания успеха/неуспеха, ситуативно или устойчиво доминирующие у субъекта. Основу перспективного целеполагания составляют, с одной стороны, актуальные мотивационно-потребностные тенденции субъекта, с другой стороны - когнитивный прогноз, антиципация возможного развития ситуации. Таким образом, перспективное целеполагание - это процесс предварительной постановки цели, предшествующий ее принятию и реализации в деятельности [7].

Свойства предцели приближают ее по характеру к феномену намерения. Хотя психологическое значение анализа глобальных аспектов временной перспективы личности является очевидным, ее операциональные характеристики и ситуативная динамика пока недостаточно изучены.

О.Н. Арестовой выявлены три основных способа ситуативного построения и функционирования временной перспективы личности [5]. Эти виды временной перспективы отличаются по параметрам временной устойчивости, подверженности эмоциональной деформации, зависимости от успеха/неуспеха, степени ситуативной коррекции. Параметры построения временной перспективы обнаружили корреляцию с мотивационными особенностями субъекта, уровнем его притязаний и достижений.

О.Г. Квасова говорила: «...в зависимости от типа мотивации субъекта формируются индивидуальные особенности временной перспективы личности. Так, зависимость от типа мотивации обнаруживает такой параметр временной перспективы личности, как деформация намерения со стороны непосредственно-эмоционального переживания результата собственной деятельности. Эта деформация проявляется в несовпадении предполагаемого и реального выборов [ 24. с. 36-40].

О.С. Ширяева считает, что реализуемость намерения характеризует общий уровень структурированности временной перспективы личности и стратегии деятельности в целом [57]. Так, мотивация достижения повышает реализуемость временной перспективы в реальной деятельности. По-видимому, в основе этого свойства лежит большая глубина временной перспективы и ее устойчивость по отношению к эмоционально-ситуативным факторам. Высокая реализуемость намерений говорит, с одной стороны, об их структурирующей роли в поведении субъекта, с другой стороны - о переходе от непосредственной, эмоционально-ситуативной детерминации поведения к более рациональной и опосредствованной ее форме. При мотивации, связанной с самооценкой и самоутверждением, непосредственно эмоциональное переживание результата поведения преобладает над опосредствованными, рефлексивными детерминантами поведения. Следствие этого - деформация намерения непосредственными эмоциональными переживаниями результата деятельности и утрата временной перспективой структурирующего и направляющего воздействия на поведение личности.

Е.Е. Сапогова утверждает: «Динамика реализуемости намерения в деятельности субъекта говорит о ее структурирующей функции в поведении. Реализуемость намерения проявляет зависимость от содержания мотивации субъекта» [45, с. 174]. Это мотивационное влияние проявляется посредством взаимодействия двух различных детерминант целеполагания - когнитивнорациональной и непосредственно-эмоциональной. Мотивация, ориентированная на самооценку и защиту «Я», способствует преобладанию непосредственно-эмоциональных детерминант коррекции намерения, что влияет на глубину временной перспективы и выражается в деформации намерения, особенно значительной в ситуации неуспеха. Напротив, мотивационные тенденции, не связанные с самоутверждением, способствуют переходу от непосредственно-эмоциональной детерминации

поведения к опосредствованной, связанной с более глубокой и устойчивой временной перспективой.

Настоящее переживается нормальным индивидом как осознание его собственной деятельности и внутреннего побуждения к этой деятельности. Л.Х. Махиева считала, что будущее является открытым, другими словами наши ожидания и планы постоянно проецируются в будущее. Прошлое переживается как что-то, что мы оставляет позади, как что-то больше и несуществующее, но являющееся для нас реальностью с некоторыми особенными качествами: доступностью, ценностью и изменчивостью [32].

Ю.Ю. Неяскина выделил следующие зоны временной перспективы: удаленное прошлое, среднее прошлое, ближайшее прошлое, настоящее, ближайшее будущее, среднее будущее, удаленное будущее [38].

И.В.Дубровина выделяет 8 категорий структуры временной перспективы:

- ближайшее будущее;
- актуальный период;
- близкое будущее;
- отдаленное будущее;
- вся жизнь;
- открытое настоящее;
- историческое будущее;
- прошлое [53].

В основу данной структуры временной перспективы положено содержание мотивов, ее составляющих. В результате все мотивы Ж. Нюттен разделил на следующие категории:

- мотивы, отражающие некоторый аспект личности субъекта;
- мотивы, направленные на выполнение чего-либо, мотивация активности. В этой категории дополнительно выделяются мотивы профессиональной деятельности;
- отдельно рассматриваются всякая активность субъекта по отношению к самому себе, мотивы саморазвития;

- мотивация, подразумевающая социальные контакты. Дополнительно выносятся мотивы общения, связанные с ожиданием чего-либо от других людей;
- активность, связанная с получением информации, с познанием;
- мотивация, связанная с трансцендентальными ценностями, поиском смысла жизни;
- мотивы, связанные с желанием что-то иметь, обладать чем-то;
- активность, связанная с отдыхом, проведением досуга;
- неклассифицируемые и некстати данные ответы [39].

Таким образом, даются следующие определения категорий структуры временной перспективы: ближайшее будущее - цели, располагаемые в перспективе текущего дня, недели, месяца; актуальный период - цели периода профессиональной деятельности; близкое будущее - цели, отдаленные на ближайшие год-два; отдаленное будущее - цели, относящиеся к периоду зрелости, старости; вся жизнь - цели, относящиеся к какому-то периоду предстоящей жизни, которые нельзя точнее определить во времени; открытое настоящее - желание обладать какими-то качествами, свойствами, умениями, которые не ограничены во времени - «сегодня и ежедневно»; историческое будущее - цели, связанные не только с жизнью отдельного человека, но и с жизнью других людей, всего человечества; прошлое - упоминание о прошлом.

Событие - основная единица всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека. С событиями связаны коренные перестройки характера, изменения направления или темпа развития личности. Понимание сущности событий во многом определяет понимание природы жизненного пути в целом. В психологии существуют некоторые определения этого понятия. Под событием подразумевается некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро. Б.Г. Ананьев различал события окружающей среды и события поведения человека в среде [4]. К этому добавляется третья группа - события внутренней жизни. Е.И.

Головаха и А.А. Кроник предлагает следующую классификацию событий: события, связанные с изменениями:

- в обществе;
- в природе;
- в мыслях, чувствах, ценностях;
- в состоянии своего здоровья;
- в семье и быту;
- изменения, связанные с работой, образованием, общественной деятельностью;
- изменения в сфере досуга, общения, хобби [17].

О.Ю. Стрижицкая говорила, что события отличаются дискретностью, ограниченностью во времени по сравнению с обстоятельствами жизни. Время, последовательность и способ осуществления жизненного события не менее важны, чем сам факт, что данное событие имело место [47].

О. В. Лукьянов утверждает: «Степень включенности события в субъективную сеть межсобытийных связей отражается в сознании человека в форме переживания им значимости данного события. Значимость события в психологическом времени определяется совокупностью его связей с другими событиями. Иными словами, чем больше связей имеет данное событие, тем более оно значимо с точки зрения самого субъекта. И чем более значимо событие для личности, тем в большей мере, с его точки зрения, оно влияет на другие события и зависит от них, выступая по отношению к ним причиной или следствием, целью или средством. Незначимые события - это такие, которые слабо связаны с другими событиями, порой являющиеся случайными или изолированными [29, с. 152].

В различных культурах и социальных условиях может доминировать ориентация на прошлое, настоящее или будущее.

Н.В. Хван говорил: «Доминирование той или иной ориентации исследователи иногда кладут даже в основание психологической типологии

личности, выделяя при этом людей, ориентированных на прошлое, настоящее или их единство» [54. с. 108].

В.И. Ковалеву удалось теоретико-феноменологически и частично эмпирически выявить наличие четырех типов, которые можно назвать личностными типами организации жизни. Не каждая личность абсолютно неповторима в своем отношении к жизни, ко времени; в их организации существуют некоторые типичные варианты этих отношений и способов организации времени жизни. Его типология получила следующее выражение:

1. Стихийно-обыденный тип характеризуется зависимостью личности от событий и обстоятельств жизни; личность не успевает за временем, не может организовать последовательность событий, предвосхищать их наступление и предотвращать осуществление. Этот способ организации жизни отличается ситуативностью поведения, отсутствием личной инициативы.

2. Функционально-действенный, при котором личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности, инициатива же охватывает только отдельные периоды течения событий, но не их субъективные или объективные последствия, отсутствует пролонгированная регуляция жизни.

3. Созерцательный, который проявляется в отсутствии способности к практической организации времени, в пассивности, но в духовноинтеллектуальной, творческой жизни. Обнаруживаются пролонгированные тенденции.

4. Творчески-преобразующий, которому свойственна пролонгированная организация времени, соотнесенная со смыслом жизни, с общественными тенденциями. Противоречие (или проблема) данного исследования состояло в том, что вне лонгитюдного исследования было бы достаточно произвольно судить о характере регуляции и организации личностью ее жизненного пути только по получаемым в

данный момент рефлексивно определяемым характеристикам ее активности [30].

При исследовании доминирующих временных ориентации был обнаружен факт, заключающийся в том, что ориентация на настоящее не подразумевает озабоченность человека только текущим моментом, но, скорее, определяет заботу о прошлом и будущем в равной мере.

Поэтому вполне правомерным является рассмотрение будущих (еще не происшедших) событий жизни в единой реальной связи с прошлыми (уже происшедшими) событиями, направленное на изучение реальной взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего в структуре психологического времени.

В последнее время проводятся исследования психологического времени, в том числе временной перспективы, как одной из его составляющих, в связи с формированием личности. В работах по этой проблеме рассматриваются типология временной перспективы личности, особенности использования времени личностью в норме и патологии, психологическое время как фактор формирования отношений личности в коллективе. В результате исследований было выявлено то, что, психологическое время выполняет существенную функцию в регуляции сознания и поведения личности.

При несогласованности перспективы, когда человек недостаточно связывает будущие события с настоящими и прошлыми, возникает феномен «временной некомпетентности», который негативно сказывается на степени адаптированности личности к конкретным условиям жизнедеятельности. Несогласованность перспективы связана с низкой субъективной актуальностью событий жизни, с переживанием жизни как чрезмерно растянутого. Данные психологических исследований обнаруживают прямую или опосредованную связь параметров будущей временной перспективы с такими личностными характеристиками как самооценка, я-концепция, мотивация достижений, тревожность, импульсивность и ряд других.

Е.А. Медовикова говорила, что развития будущей временной перспективы, критерием которого выступают ее продолжительность, оптимистичность и реализм, степень дифференцированности и согласованности, связан с уровнем психического и социального развития личности [33].

Таким образом, временная перспектива представляет собой важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, когерентность (согласованность), эмоциональный фон и другие.

Подводя итог, выделим основные положения, на которые будем опираться в дальнейшем:

1) временная перспектива - это последовательность событий с определенными интервалами между ними, представленных в сознании человека в некоторый конкретный момент времени;

2) временная перспектива включает в себя, на наш взгляд, психологические прошлое, настоящее и будущее;

3) временная перспектива характеризуется ее протяженностью, насыщенностью, структурой и реалистичностью.

4) единицей временной перспективы, по нашему мнению, является событие, под которым подразумевается некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро;

4) события можно классифицировать следующим образом:

- события детства, в том числе событие своего рождения;
- события образования, в том числе события в школе, события, связанные с учебой в университете (поступление, окончание);
- события в семье (отношения с родителями, создание семьи, рождение собственных детей);
- события работы, профессиональный рост;

- события, связанные с изменением в сфере досуга (события отдыха, события путешествия), общения (знакомства, дружба, любовь), интеллектуальных увлечений;
- события, связанные с изменением в мыслях, ценностях;
- приобретение материальных благ, переезд на другое место жительства,
- события утраты (собственная смерть, смерть близких и события, отнесенные к разным).

## **1.2. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии**

В своих трудах Т.Д. Азарных писала: «Тревога - это негативное эмоциональное состояние, которое сопровождается внутренним напряжением, беспокойством, активации нервной системы. Тревожность - это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения, рассматривается как личное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [3, с.79].

По мнению Г.Ш. Габдреева, уровень тревожности - естественная и обязательная особенность, активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность [15].

А.Н. Нехорошкова утверждает: «Собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его личностной тревожности определяют когнитивную оценку возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции. Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства. Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на

угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности»[37, с.48].

Также говоря об определении тревожности, можно рассмотреть это понятие, опираясь на различные психологические школы.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал: «Человек имеет несколько врожденных влечений - инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение» [41, с.60]. Он считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Естественный выход из этого положения З. Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности. Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития, и, свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же негативное воздействие на перспективу личностного развития оказывает и «возникающая вследствие тревожности нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под воздействием защитных механизмов (и прежде всего под влиянием механизмов вытеснения)». Это приводит к такому негативному явлению как отсутствие тревоги даже в потенциально опасных, угрожающих ситуациях [61].

В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению А. Адлера: «В основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться, то есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги» [3, с. 80].

В гештальт-терапии происхождение тревожности относят к биологическим предпосылкам. Г.Г. Аксерова говорила: «Человеческое поведение согласно теории подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Под гештальтом в психологии понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое. Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, среда влияет на организм, а организм преобразует среду. Возникает несущая потребность и начинает занимать доминирующее место во внимании организма - фигура проявляется из фона, далее организм ищет во внешней среде объект, который позволит ему удовлетворить эту потребность. Найдя его, потребность удовлетворяется и гештальт исчезает. Неудовлетворенная потребность образует незавершенный гештальт, что приводит к возникновению тревожности» [6, с. 177].

О.В. Грибкова считала: «И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды может вызвать у ребенка страх. Тревога или беспокойство - это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи тревоги ребенок может избежать страха» [19, с. 8.].

Так, Р.С. Немова дает следующее определение: «Тревожность постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [15, с. 239]. К.Д. Плотникова

указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [41, с.60]. В исследовании уровня притязаний детей М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех [37].

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них - это так называемая ситуативная тревожность, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Р.М. Хусаинова и О.П. Гредюшко считали, что это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания [55].

Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

Е.О. Глазков говорил, что причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относят причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события [16].

Среди объективных причин, вызывающих тревогу, Т.Е. Моргунова выделяет экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу здоровья; нарушения психики; влияние фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать воздействие на психическое состояние [35].

Также можно выделить немотивированную тревожность. Ю.С. Джос говорила: «Тревожность характеризуется беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения. Тревожность оказывает также влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности руководителя, на взаимоотношения с руководителем, на взаимоотношения с товарищами, порождая конфликты» [37, с. 51].

О.Ф. Григорьева считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем - другие взрослые и сверстники)» [20].

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. В.В. Пичурин утверждает, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции - потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство

неуверенности - с другой. Эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки, провоцирует развитие неадекватной тревожности [40].

Т.М. Маслова говорила что, причиной возникновения тревоги может быть внутренний конфликт, противоречивость стремлений человека, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой [31].

Б.Г. Ананьева в своей книге писала: «На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга. Тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, учащенное дыхание и т.д. В ряде работ раскрывается связь с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний» [4, с. 215].

Карен Хорни выделяла четыре основных способа избегания тревоги:

Рационализация - наилучший способ оправдать свое уклонение от ответственности. Он заключается в превращении тревоги в рациональный страх. Вместо того чтобы изменить себя, человек будет продолжать переносить ответственность на внешний мир и таким образом уходить от сознания собственных мотивов тревоги.

Второй способ избежать тревоги состоит в отрицании ее существования, то есть в устранении ее из сознания.

Третий способ избавления от тревоги К.Хорни связывает с наркотизацией. К ней могут прибегать сознательно, в буквальном смысле, принимая алкоголь или наркотики. Однако имеется множество путей и не

столь очевидных. Одним из них является погружение в социальную деятельность под влиянием страха одиночества. Чрезмерная погруженность в работу, преувеличенная потребность в сне и т.д.

Четвертый способ уйти от тревоги наиболее радикален: он заключается в том, чтобы избегать всех ситуаций, мыслей и чувств, которые могут ее пробудить. Это может быть сознательный процесс [31].

Над проблемой тревожности работали ряд зарубежных и отечественных исследователей. В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности. Г. Крайг говорил, что анализ основных работ показывает, что в понимании природы тревожности можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни [26].

Выделяют два основных вида тревожности. Первый из них – ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Другой вид – личностная тревожность. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, личностная тревожность приводит к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

### **1.3. Психологические особенности юношеского возраста**

Хронологические границы периода юности в психологии размыты. Д.Б. Бромлей считала интервал от 18 до 21 года периодом ранней и поздней юности. Б.Г. Ананьев признавал возраст от 18 до 21 года как период ранней взрослости. У Э. Шпрангера границы сдвинуты: 14-22 – у мальчиков и 13-19

– у девочек. Но все же большинство авторов нижней границей периода юности считают 16-17 лет, а верхней 24-25 лет [43].

В психологии существует несколько теорий трактовки юности:

1. Социологические теории рассматривают юность как этап социализации, как переход к ответственной деятельности взрослого от детства.
2. Биогенетические теории считают, что биологические процессы роста преуалируют остальные стороны развития, авторы данной теории полагают, что юность, в первую очередь, это этап развития организма, который характеризуется бурным развитием функций, способностей и акме.
3. Психоаналитические теории рассматривают юность как этап психосексуального развития.
4. Психологические теории обращают внимание, главным образом, на субъективную сторону развития. И выделяют задачи развития.

Например, Р. Хавигхерст обозначил следующие возрастные задачи: - принятие своей внешности, особенностей своего тела, а также формирование умений эффективно их использовать;

- интернализация женской или мужской роли;
- установление новых, более зрелого характера отношений со сверстниками;
- эмоциональная независимость от взрослых;
- подготовка к профессиональной карьере;
- подготовка к семейной жизни, браку
- формирование ответственности во всех сферах жизнедеятельности;
- формирование внутренней системы ценностей [53].

Период юношества характеризуется новой социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью и новообразованиями.

В юности усложняется жизнедеятельность - многочисленные социальные роли и интересы: правосубъектность, поступление в учебные заведения (профессиональный выбор), трудовая деятельность и т.д. Таким образом, как пишет Л.И. Божович в юности происходит расширение

временного горизонта – будущее становится главным измерением: определение дальнейшего жизненного пути, профессиональный выбор. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив – «аффективный центр» жизни юноши [6]. Социальная ситуация развития в ранней юности (15-17 лет) – поиск своего места в более широкой социальной общности, начало практической самореализации. Поздняя юность (17-21 год) – это процесс самоопределения как аффективный центр социальной ситуации развития.

Этап перехода от ранней к поздней юности характеризуется первоначальным самоопределением и последующим завершением переходом к самореализации.

Д.И. Фельдштейн рассматривает учение и труд как ведущую деятельность [51]. Д.Б. Эльконин ведущей деятельностью определяют учебно-профессиональную.

Новообразования в юношеском возрасте происходят в интеллектуальной сфере: формально-операциональное, формально-логическое мышление. Интенсивное совершенствование мыслительных процессов: анализа, синтеза, теоретического обобщения, абстрагирования, доказательства и аргументирования. Память: увеличивается объем памяти, изменяются стратегии и приемы запоминания (рациональные приемы запоминания). Формируется тенденция к целостному пониманию мира, к обобщенной оценке явлений [58].

О.П. Цариценцева утверждает: «Особенностью данного возраста является развитие специальных способностей, зачастую связанных с выбором профессии. В результате чего структура когнитивной сферы приобретает сложное и индивидуальное строение. Все эти изменения, происходящие в когнитивной сфере обуславливают возникновение и развитие способности к рефлексии, интроспекции» [56, с. 3].

Интеллектуальное развитие неразрывно связано с развитием творческих способностей: создание новых, нестандартных решений на поставленные задачи

Как мы уже говорили, перспектива будущего является особенностью юношеского возраста: построение жизненных планов и осмысливание жизненной перспективы.

Л.С. Выготский считал: «Жизненные планы как фактор овладения индивидом своего внутреннего мира и системы приспособления к реальности» [14, с. 29].

- Как личностное, так и профессиональное самоопределение, становится главным, новообразованием ранней юности (понятие самоопределения, используемое в отечественной психологии, близко к понятию «идентичность личности» Э. Эриксона) [59].

- Осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем – формирование новой внутренней позиции.

- Самоопределение связано с новым восприятием времени. Теперь осознается временная перспектива.

- Наблюдается общая стабилизация личности.

- Развивается нравственная устойчивость личности.

- Юношеский возраст – возраст выработки мировоззрения.

- Происходит изменение учебной мотивации.

Процесс самоопределения, в западной психологии, рассматривается как процесс формирования идентичности. Э. Эриксон считал: «Формирование личностной идентичности главной задачей юности» [59, с. 54].

Я.Н. Кащук считает: «Кроме самопознания, источниками идентичности для подростка и юноши служат референтные группы и значимые другие. Это ставит перед ними в высшей степени сложную задачу – интегрировать получаемую о себе разнородную информацию в целостную, непротиворечивую личность» [23, с. 40].

Дж. Марсиа модифицировал концепцию Э. Эриксона, выделив четыре состояния или варианта формирования идентичности: предрешенность, диффузия, мораторий и достижение идентичности. Все они характеризуются двумя факторами: прошел ли индивидуум через период принятия собственных решений, называемый кризисом идентичности, и связал ли он себя твердыми обязательствами относительно сделанного им выбора системы ценностей или будущей профессиональной деятельности [59].

Е.В. Неумоева-Колчеданцева говорила: «Предрешенность – статус идентичности тех юношей и девушек, кто принял на себя обязательства, не проходя периода принятия самостоятельных решений (не проходя через кризис идентичности). Выбор был предрешен заранее и определялся скорее родителями или учителями, нежели самостоятельно» [36, с. 113].

Диффузия – статус идентичности тех, кто не принял на себя никаких решений и не прошел через кризис идентичности. Они не испытали кризиса и не выбрали для себя профессиональной роли или морального кодекса. Зачастую, такие люди, просто избегают подобных вопросов

О.И. Блинецов считал: «Достижение идентичности – статус людей, прошедших кризис и связавших себя обязательствами вследствие сделанного ими выбора. В результате, они сами выбирают работу и стремятся жить, придерживаясь сформулированных для себя нравственных правил. Достижение идентичности обычно считается наиболее желательным психологическим состоянием. Доля людей со статусом достижения идентичности увеличивается с возрастом» [8, с. 24].

Е.Е. Бочарова считает, что выстраивание жизненной перспективы может происходить относительно благополучно при оптимальном сочетании настоящего будущего и прошлого «Я», а может протекать в кризисных формах. Позитивная Я-концепция, чувство самоценности, самоуважения оказывает благоприятное влияние на постановку перспективных целей и активное стремление к их достижению. Отрицательная Я-концепция

воздействует более негативно: с негативной самооценкой и сниженным самоуважением и связывают одиночество, деградацию, конформистскую позицию, социальную пассивность, агрессивность [9].

Л.С. выготский считал, что характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения, находящееся в процессе развития и регуляции [13]. Наблюдается сложность становления личностных черт, проявляющаяся в построении идентичности - выборе собственного типа поведения, мировоззрения, непротиворечивого синтеза всех своих психологических проявлений.

Таким образом, новообразования юношеского периода являются потребность самоопределения; готовность к личностному и профессиональному самоопределению; устойчивое самосознание, жизненные планы идентичность, ценностные ориентации, мировоззрение. Можно заключить, что студенческий возраст отличается достижением наивысших, "пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Поведение и деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида стиля поведения и его внутренней гармонии под влиянием складывающихся обстоятельств. Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его гармоничности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации и поведение в конфликте.

#### **1.4. Особенности временной перспективы и проявления тревожности в студенческом возрасте**

Рассматривая различные подходы к определению понятия «временная компетентность», Л.П. Енькова считает, что на этапе получения образования

временная компетентность является составляющей академической компетентности студента (академическая компетентность выступает этапом профессиональной компетентности). Временная компетентность студентов, по словам В.И. Дендериной, включает в себя: умение конструировать проблему во времени, ставить реальные временные цели; умение оптимально строить взаимодействие во времени, сужать или расширять временные рамки общения. Л.П. Енькова считает необходимым для студента в процессе обучения освоить не только возможности, связанные с его узкопрофессиональной направленностью, но и развить более общие виды компетентности [9].

Временная компетентность занимает в профессиональной компетентности особое место, поскольку от нее зависит рациональная организация процесса профессиональной деятельности, его осуществление во временном пространстве и эффективность. Е.С. Голощапова называет: «Временную компетентность интегральной характеристикой, определяющей способность человека выстраивать личную временную перспективу» [18, с. 148].

О.В. Митина считала, что временная компетентность связана с временной перспективой. Если человеку присуща временная компетентность - способность чувствовать время, умение его рационально организовать в пределах таких временных промежутков, как час, день, неделя, месяц, то и его общий взгляд на свою жизнь, охватывающий прошлое, настоящее и будущее, т. е. временная перспектива, будет носить оптимальный характер - являть собой сбалансированное образование, разделенное на согласованные между собой этапы, имеющие определённую протяжённость во времени и предполагающее самореализацию [48].

Временная перспектива изучается в отечественной и зарубежной психологии с позиции психологического времени. К. Левин определял временную перспективу как общий взгляд индивида на своё психологическое будущее и прошлое, существующий в данный момент

времени, Ж. Нюттен под временной перспективой предлагал понимать восприятие в определённый момент последовательности событий с интервалом между ними. Временная перспектива отечественными исследователями рассматривается как предварительное, обязательное условие успешной социализации, развития личности, неотъемлемая часть мировоззрения человека, определяющая смысл жизни, самореализацию, поскольку она связана с ценностями, содержит планы достижения целей. Анализируя подход Ф. Зимбардо к изучению временной перспективы [22].

Е.М. Вечканова отмечает, что он связал временную перспективу с психологическим благополучием личности, постулируя идею о том, что психологически благополучная личность обладает сбалансированной временной перспективой [11]. Личность осуществляет ориентировку в категориях времени своей жизни с помощью временной перспективы. Проблема определения жизненных целей важна для психологического благополучия любого человека. Определяющим возрастом для развития временной перспективы отечественные учёные называют период юности, когда начинается сознательное самоопределение, которое рассматривается как личностное новообразование.

Временная перспектива - это динамический взгляд индивида на своё психологическое прошлое, настоящее и будущее, формирующийся в процессе социальной деятельности, обеспечивающей самореализацию личности, связанную с самоопределением в юношеском возрасте. Юношеский возраст охватывает период окончания школы и время получения образования на последующем этапе в вузе. Установлено, что временная перспектива старшеклассников нуждается в развитии. Исследования подтверждают, что временная перспектива студентов также далека от идеального состояния. Так, А.М. Молокостова говорит о неопределённости представлений студентов о будущем [42]. На отсутствие у многих представителей студенческой молодёжи выстроенной стратегии жизни, непонимание ими своей цели в жизни указывает и Н.М. Сараева

[46].

А.С. Скурыдина говорила: «На временную перспективу оказывают многие факторы, один из которых - определенный уровень тревожности» [27, с. 212].

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

С.С. Спиридова считала: «Тревожные студенты - это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование - не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми [50, с. 332].

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Д.И. Фельштейн говорила, что повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем иным социальным ситуациям. У студентов с данным уровнем проявляется отношение к себе как к слабому, неумелому. Тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям и действительности [52].

Е.О. Глазков говорил: «Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции; они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные, или, же напротив, сверхобщительные, назойливые или озлобленные. Также причиной непопулярности является их безынициативность из-за своей неуверенности в себе, следовательно, эти студенты не всегда могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях» [16, с. 51].

К.А. Холуева считает, что неуверенный, тревожный человек всегда

мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды, способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так же реакция психологической защиты. Это выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие студенты, как правило, одиноки, замкнуты, малоактивны. Это, как правило, сказывается на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружением [20, с. 79].

Таким образом, тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, не могут быть лидерами, т.к. не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, необщительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент.

## **Глава 2. Эмпирическое изучение нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности у студентов**

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

Исследование нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности у студентов проводилось на базе факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». Всего в исследование участвовало 80 студентов.

Исследование проводилось в 3 этапа: подготовительный, организационно-исполнительный и заключительный.

Подготовительный этап включал в себя:

1. Теоретический анализ специальной литературы по теме исследования;
2. Определение проблемы, цели, гипотезы, объекта предмета, задач исследования;
3. Подбор методик исследования;
4. Проведение исследования.

На организационно-исполнительном этапе мы выполнили следующее:

1. Выделили группу студентов по преобладанию типа тревожности, с помощью методики Спилберга.
2. Осуществляли детализированный, качественный и количественный анализ аспектов временной перспективы студентов;

3. Выявили взаимосвязь в группе студентов с высокой личностной тревожностью и аспектами временной перспективы;

На заключительном этапе нашего исследования осуществлялись анализ, интерпретация полученных результатов.

Основным методом сбора эмпирических данных в нашей работе выступил психодиагностический метод.

Для решения поставленных задач исследования и проверки исходных предположений нами были использованы следующие **методики**.

1). Для изучения временной перспективы нами был использован опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо (Приложение 1). Временная перспектива представляет собой переменную индивидуальных различий. Этот инструмент оценивает личностные вариации в профилях временной перспективы и специфические темпоральные склонности (предубеждения). Пять факторов шкалы были выявлены посредством объяснительного (эксплораторного), конфирматорного и подтверждающего (конфирматорного) факторного анализа и показали хорошую внутреннюю надежность и воспроизводимость. Конвергентная, дивергентная, дискриминантная и предсказывающая (предиктивная) валидность были показаны корреляционным и экспериментальным исследованием индивидуальных случаев.

Авторы опросника «Временная перспектива» Ф. Зимбардо в качестве основы принимают модель жизненного пространства К. Левина, которая рассматривает влияние, как прошлого опыта, так и планов на будущее на настоящее поведение человека. К. Левин определяет временную перспективу как «всеобщность взглядов индивида на его психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время».

Методика «Временная перспектива» Ф. Зимбардо убирает многие недостатки методик, которые были упомянуты в теоретическом разделе работы:

- ее легко использовать;

- имеет ясную воспроизводимую факторную структуру;
- обладает приемлемой надежностью;
- имеет хорошие показатели валидности;
- оценивает различные измерения ВП;
- основывается на теоретическом фундаменте, объединяющем мотивационные, эмоциональные, когнитивные и социальные процессы.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики. Опросник включает 56 утверждений, которые испытуемый должен дать по пятибалльной шкале. Если какое либо утверждение тестируемый оценивает как неверное, то отмечается ячейка, которая соответствует одному или двум баллам в зависимости от того в какой степени оно соответствует представлениям тестируемого. Оценка в 3 и 4 балла соответствует нейтральному отношению к какому-либо утверждению, а оценка в 5 баллов подразумевает, что утверждение совершенно верное.

Обработка результатов тестирования осуществляется по пяти факторам:

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

Данные шкалы составляют такие высказывания, как «Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом», «Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(-а) в своей жизни», «Я часто думаю о том, что я должен(-на)

По результатам исследования были выявлены значимые этнические различия: наиболее выражен данный фактор у афроамериканцев, затем идут

азиаты, «другого» этнического происхождения, испанского происхождения, и на последнем месте кавказского. Показана связь таких негативных размышлений с депрессией, тревогой, несчастьем, низкой самооценкой и агрессией.

По результатам исследования индивидуальных случаев те, у кого данный фактор оказывался сильно выраженным, не мотивированы работать в счет будущего вознаграждения. Их межличностные отношения минимальны и неудовлетворительны, у них мало близких друзей. Отмечают, что большинство важных жизненных событий было связано с людьми. Они редко делают зарядку и занимаются спортом, но любят играть в азартные игры. 60% всей выборки, у кого не было сексуальных отношений, имели высокие показатели по данному фактору.

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

Эта шкала включает разнообразные пункты: «Риск позволяет мне избежать скуки в жизни», «Я действую импульсивно», «Я чаще следую порывам своего сердца, чем ума» и «Слушая свою любимую музыку, я часто...»

Показаны корреляции с недостаточным контролем Эго, поиском нового, поиском ощущений, а также негативная корреляция с предпочтением постоянства.

Такие индивиды живут ради сегодняшнего удовольствия и им нет дела до завтрашнего дня. Они чаще употребляют алкоголь, не имеют ясных целей на будущее, не религиозны, не носят часов, у многих родители были разведены; однако, они более других поддерживают контакт со своей семьей. Также они более энергичны, занимаются различными делами (проектами) и видами спорта.

3. Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Включает следующие высказывания: «Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня с необходимостью ждет работа», «Меня расстраивает, когда я опаздываю на встречи и назначенные приемы», «Мне удастся что-либо сделать вовремя, непрерывно делая шаги вперед» и «Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее».

Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей. У женщин показатели были выше, чем у мужчин. Были выявлены следующие положительные корреляции: с добросовестностью (сознательностью/честностью), принятием во внимание будущих последствий, предпочтением постоянства и с количеством часов, потраченных на учебу в течение недели. Негативные корреляции: с поиском нового и поиском ощущений.

Эти индивиды очень организованные, амбициозные, стремящиеся к цели, ощущают давление времени, но готовы пожертвовать наслаждением в настоящем в пользу достижения своих карьерных целей. Они выделяются по организационному планированию и продуктивности; составляют списки того, что необходимо сделать, пользуются ежедневником, носят часы, составляют баланс в своих чековых книжках; отмечали, что у них больше порядка и структуры в жизни.

Также отмечали наличие стресса, напряжение от того, что надо использовать время наиболее продуктивно и эффективно; отсутствие «свободного времени» в их текущей жизни. Они живут для завтра, центрированы на себе, хотят жить, чтобы становиться старше, предпочитают полезное питание вкусовым качествам пищи, планируют иметь меньшее число детей. У них наблюдается «социальный дефицит» - т.к. нет времени на «просто так» проводить время с друзьями или даже ставить их на первое место. Но потребность в общении есть - выражают желание иметь больше времени для того, чтобы проводить его с друзьями.

4. Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Сюда входят такие высказывания: «Мне приятно думать о своем прошлом», «Я скучаю по детству», «Мне нравятся рассказы о том, как все было в "старые добрые времена"» и «Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются».

Были выявлены значимые этнические различия: наиболее высокие показатели были у респондентов кавказского происхождения, затем испанского, афроамериканского, у азиатов, «другого» этнического происхождения. Также были показаны значимые половые различия: женщины имели более высокие показатели, нежели мужчины.

Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете. Показаны значимые негативные корреляции с агрессией, депрессией и тревогой. Положительная корреляция с самооценкой.

Эти индивиды в некоторой степени являются интровертами, хотя у них есть друзья; у них есть тенденция поступать так, как поддерживают родители: «лучше безопасность (спокойствие), чем сожаление». Они застенчивы, у них есть близкие взаимоотношения, они духовны. Их родители чаще состоят в браке. Они очень осторожны. Они мало занимаются сексом, а те, кто занимаются, имеют небольшое число партнеров. Они меньше употребляют алкоголя, меньше рискуют, имеют заметные часы на своем столе.

5. Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Сюда входят высказывания: «Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять», «Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво» и «Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа».

Были найдены значимые этнические различия: наибольшие показатели по шкале у азиатов, затем идут респонденты испанского происхождения, «другого» этнического происхождения, кавказского и афроамериканцы на последнем месте.

Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы. Выявлены сильные корреляции с агрессией, тревогой и депрессией; негативные корреляции с принятием во внимание будущих последствий.

Эти люди — загадка, т.к. это интеллигентные юноши и девушки, мужчины и женщины, которые живут, в общем, в оптимистичном окружении, которое способствует развитию чувства собственной эффективности, но в то же время они не верят, что то, что они делают или сделают в будущем, сможет что-то изменить в их жизни. Они не удовлетворены настоящей жизнью и считают, что лучше не станет. Их негативность сказывается на их успеваемости. Они не хотят иметь больше времени, чтобы проводить его с друзьями. Они хотят прожить более короткую жизнь по сравнению с другими группами студентов. У них обычно много сексуальных партнеров, и они редко предохраняются.

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

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

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

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

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

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53 (всего 9).

2). Для исследования личностной тревожности мы использовали методику Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным), позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности (Приложение 2).

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Методы математической обработки данных включали в себя методы описательной статистики, процентное соотношение, критерий Спирмена. Методы интерпретации включали количественный, качественный и сравнительный анализ.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования нарушения временной перспективы как фактора высокой личностной тревожности у студентов

Изучение особенностей временной перспективы и высокой личностной тревожности у студентов проводилось с целью поиска ответа на один из основных вопросов нашего исследования: является ли нарушение временной перспективы фактором высокой личностной тревожности у студентов. Обратимся к анализу эмпирических данных.

Результаты исследования временной перспективы по методике Ф. Зимбардо на рис.1 (Приложение 3).

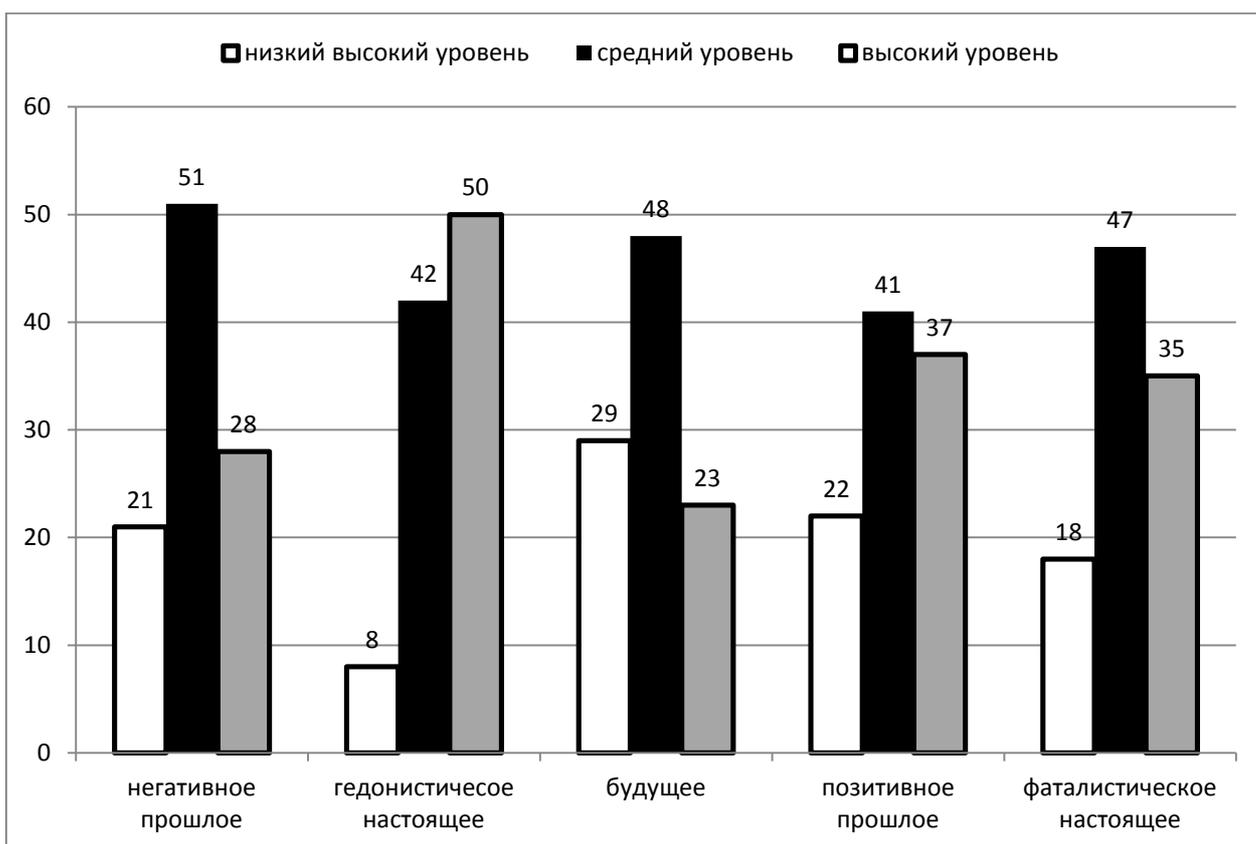


Рис. 2.1. Распределение студентов в зависимости от преобладания факторов временной перспективы (в %)

Мы видим, что 50% студентов от всей выборки набрали высокий балл, 42% - средний и 8% - низкий балл. Это предполагает у большинства

студентов ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях и отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, обладают импульсивностью, стремлением к поиску ощущений, имеют неясные цели на будущее.

Так же был выявлен средний показатель на будущее. 23% студентов набрали высокие баллы, что говорит об организованности, амбициозности студентов, о стремлении к цели, готовности пожертвовать наслаждением в настоящем в пользу достижения своих карьерных целей. 48% студентов имеют средние показатели, это указывает на их готовность к реализации планов в зависимости от ситуации, в которой они находятся. И для 29% студентов приоритетом является то настоящее, в котором они живут, они не готовы отказаться от «радостей жизни» для будущего, живут сегодняшним днем.

Результаты диагностики показали, у большинства студентов выражен показатель позитивного прошлого (средний уровень - 41%, высокий – 37%).

Данных студентов можно охарактеризовать тем, что они часто обращаются к прошлому, которое для них было позитивным, свойственно переживают чувство ностальгии.

У шкал фаталистическое настоящее и негативное прошлое были выявлены средние показатели (47% и 51% соответственно). У 28% наблюдается негативное отношение касательно своего прошлого, они не склонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль над нею им не принадлежит.

Полученные результаты можно объяснить тем, что сфера развлечений и отдыха играет важнейшую роль в современную «информационной» эпохе и имеет большое значение для молодежи. Медиа-индустрия, киноиндустрия, музыкальный бизнес и другие способствуют укреплению гедонистических ориентиров, которые приобретают все большую значимость. Если деньги имеют высокий

статус, то логично, что их необходимо «эффективно» тратить, сфера развлечений является здесь наиболее востребованной. Гедонизм для молодежи становится определяющей ценностью его поведения и жизненных выборов. Согласно полученным данным можно констатировать, что чем больше выражена направленность на удовольствия настоящего, тем меньше юноши задумываются о будущем.

Согласно возрастной психологии для молодежи характерно определенное построение планов своего будущего, однако эти планы иногда детерминированы стремлением к получению удовольствия в настоящем.

В отношении экономических перспектив современная молодежь достаточно часто оценивает себя несколько завышено. В большинстве случаев молодые люди в оценках своего материального благополучия часто надеются на светлое будущее, планируя в будущем зарабатывать больше своих родителей, имея в этом отношении здоровые амбиции. Находясь в стадии переломного возраста между юностью и зрелостью, данная возрастная категория предпочитает довольствоваться теми благами, которые им предоставляет общество, откладывая свои идеи достойного заработка на завтрашний день.

Обратимся к результатам, которые раскрывают следующий показатель – тревожность. Исследование тревожности изучалось с помощью методики «Определение уровня тревожности» (Ч. Д.Спилберг) (Приложение 4). Представим наглядно полученные результаты.

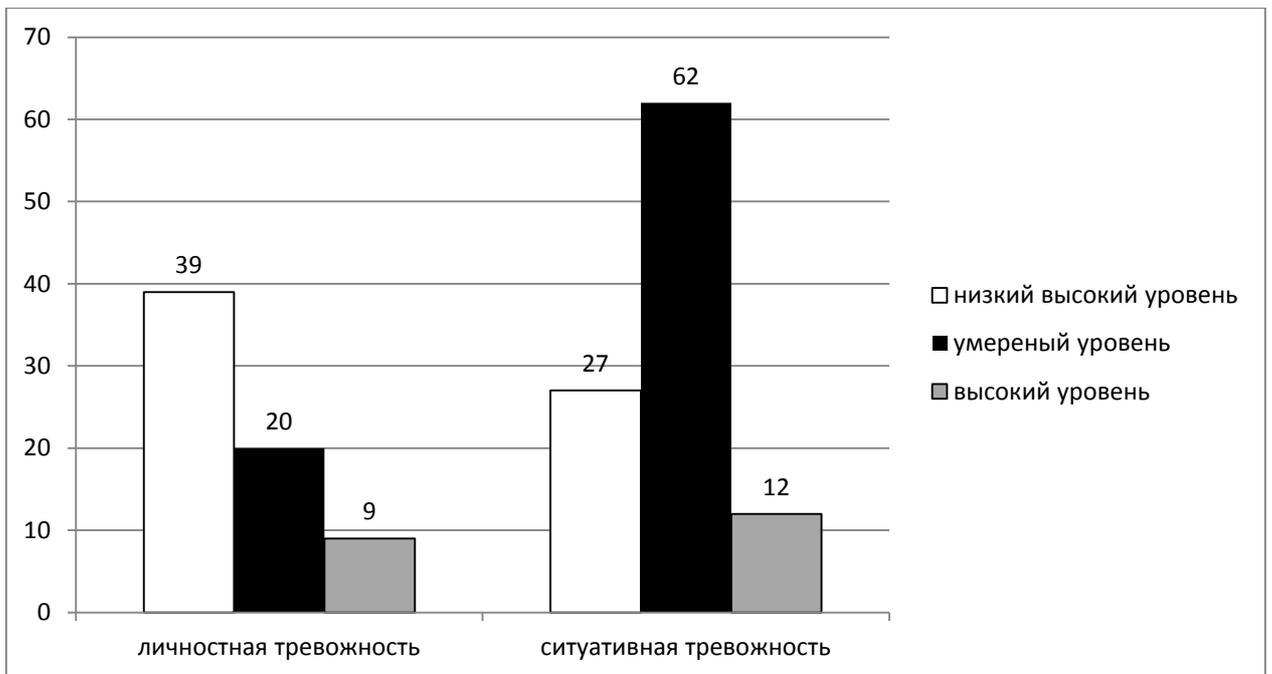


Рис. 2.2. Распределение студентов в зависимости от типа и уровня выраженности тревожности (в %)

Мы видим, что 62% студентам характерна ситуационная (реактивная) тревожность. Это говорит о том, что состояние тревоги у студентов возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Но у этой группы студентов состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности (12% студентов) отличает замкнутость и малая общительность. Как правило, они безынициативны, что связано с ожиданием неудачи и низкой самооценкой.

И наоборот, студенты, имеющие низкий уровень ситуативной тревожности (23% студентов), общительны и инициативны, но им свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, сдержанность чувств.

Средний уровень ситуативной тревожности (27% студентов) говорит о том, что это более или менее спокойные студенты, достаточно активны и

общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами.

У 38% студентов наблюдается личностная тревожность и является устойчивой индивидуальной характеристикой. Эта группа студентов воспринимает практически все ситуации как угрожающие, и реагирует на эти ситуации состоянием сильной тревоги.

Высокая личностная тревожность свойственна 9 % студентам. У них прослеживается склонность воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревоги, особенно когда ситуация касается оценки компетентности и престижа личности. Высокий уровень личностной тревожности может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

У 12% студентов выявлен средний уровень личностной тревожности, а у 17% - низкий. Это говорит о том, что такие дети не воспринимают каждую жизненную ситуацию как угрожающую для себя, их не пугают возможные трудности.

Таким образом, опираясь на полученные результаты, более глубоко подойдем к изучению группы студентов, для которых характерен высокий уровень личностной тревожности – 9% (11 человек) от всей выборки. Рассмотрим содержательные характеристики по шкалам: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое будущее, присущие данной группе, представив полученные данные на глянц (Рис. 2.3.). Подробно описанная таблица представлена в (приложение 5).

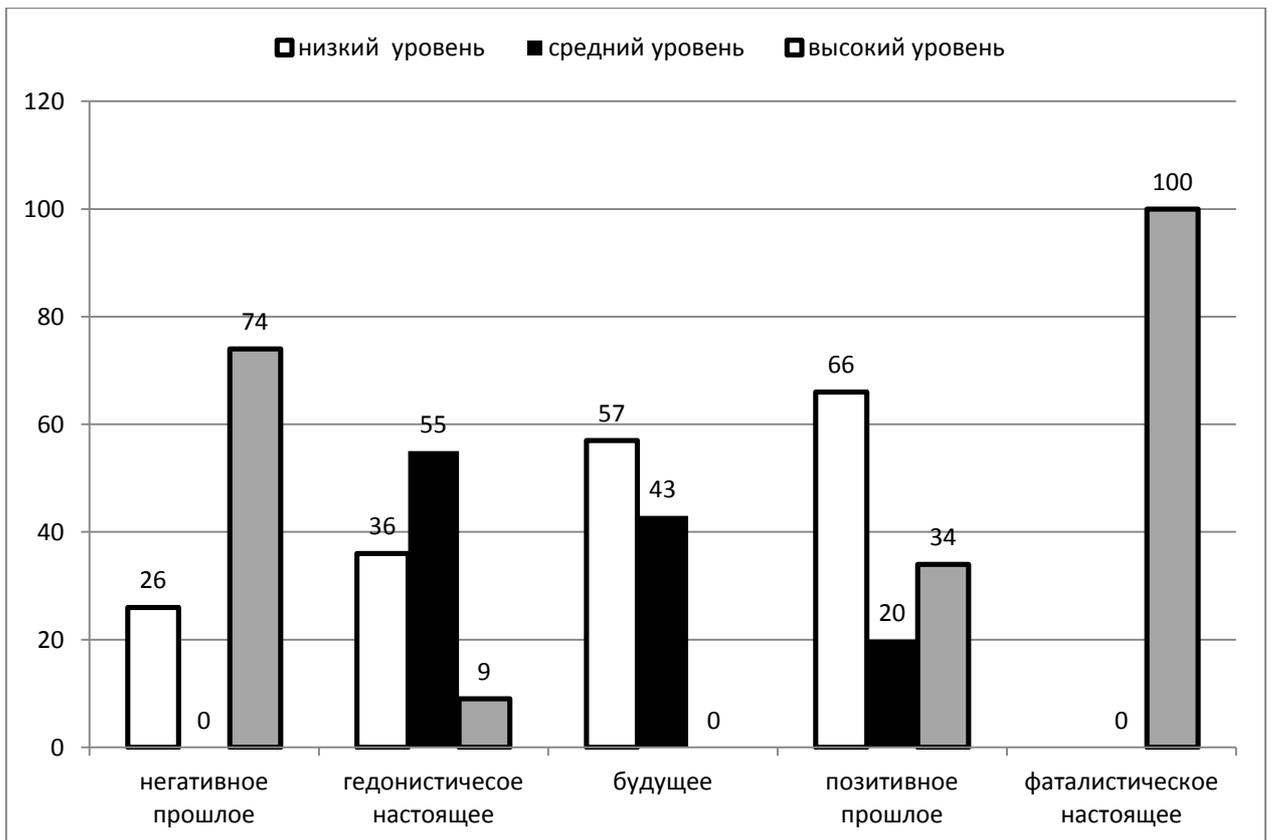


Рис 2.3. Выраженность факторов временной перспективы у студентов с высоким уровнем личностной тревожности (%)

В результате по шкале негативное прошлое, указывают на то что у 74% от выборки наблюдается негативное отношения касательно своего прошлого, они не с колонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль на ним не принадлежит.

По шкале гедонистическое настоящее у 55% высокотрешовных студентов выявились средние показатели. Это означает, что студенты в средней степени ориентированы на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

По шкале будущее у 57% студентов выявилась в большей степени отсутствие стремления. Такие люди не способны планировать будущие цели.

66% студентов воспринимают свое прошлое как негативное, они не хотят к нему возвращаться и вспоминать.

У 100% студентов выявилось отношения беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни.

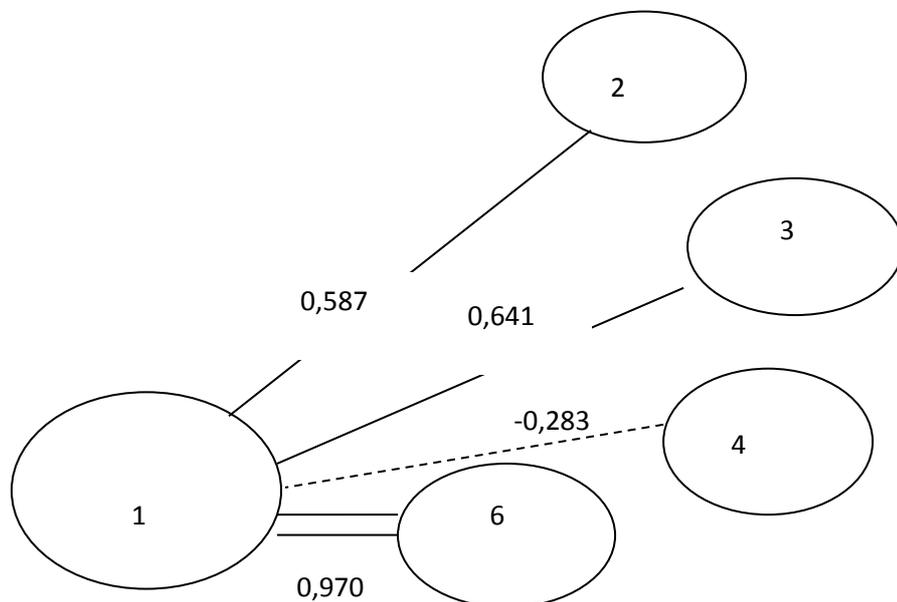
Из полученных данных мы видим, что студенты, которым присущ высокий уровень личностной тревожности, характеризуются несколькими типами временной перспективы личности - с деформированными элементами отношения ко времени. Гармоничный тип временной перспективы личности характеризуется сбалансированным сочетанием ориентаций на позитивное прошлое, гедонистическое настоящее и будущее – который отсутствует в данной группе студентов.

Деформированная временная перспектива личности 1 типа характеризуется повышенной направленностью на позитивное прошлое и/или чрезмерно развитыми ожиданиями будущего на фоне размытости отношения к настоящему. Основной дефект - снижение осмысленности построения временной перспективы.

Деформированная временная перспектива личности 2 типа характеризуется сосредоточением на фаталистическом настоящем и негативном прошлом. Определяющими личностными характеристиками данного типа временной перспективы являются: переживание неудовлетворенности прожитой частью жизни, неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, фатализм, ощущение иллюзорности свободы выбора и бессмысленности планирования будущего. Основным дефект - нарушение факторов ответственности и управляемости жизни, т.е. снижение подконтрольности временной перспективы.

Деформированная временная перспектива личности 3 типа характеризуется сочетанием негативного прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее. Определяющими личностными характеристиками данного типа временной перспективы являются: ограниченность временной перспективы, высокая тревожность.

Теперь рассмотрим особенности временной перспективы и ее нарушения, присущие этой группе студентов, проведя корреляционный анализ критерий Спирмена (Приложение 6).



*Условные обозначения: 1- высокий уровень личностной тревожности; 2 – негативное прошлое; 3 – гедонистическое настоящее; 4 - будущее; 5 – позитивное прошлое; 6 – фаталистическое настоящее.*

Рис. 2.4. Взаимосвязь факторов временной перспективы и высокой личностной тревожности у студентов

Мы видим, что у студентов с высоким уровнем личностной тревожности наблюдается негативное отношение касательно своего прошлого, они не склонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль над нею им не принадлежит ( $r=0,587$ ), ярко выраженная ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград ( $r=0,641$ ). У этой группы студентов прослеживается беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни, отсутствие сфокусированной временной перспективы (не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, присутствует

убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы ( $r=0,970$ ,  $r=-0,283$ ).

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы.

1. У студентов всей выборки прослеживается ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, обладают импульсивностью, стремлением к поиску ощущений, имеют неясные цели на будущее.

2. Высокая личностная тревожность свойственна небольшой группе студентов. У них прослеживается склонность воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревоги, особенно когда ситуация касается оценки компетентности и престижа личности.

3. В группе студентов, у которых высокий уровень личностной тревожности, отмечаются несколько особенностей временной перспективы: 1) студенты с повышенной направленностью на позитивное прошлое и/или чрезмерно развитыми ожиданиями будущего на фоне размытости отношения к настоящему. Основное нарушение - снижение осмысленности построения временной перспективы; 2) студенты характеризуются сосредоточением на фаталистическом настоящем и негативном прошлом. Основной дефект - нарушение факторов ответственности и управляемости жизни, т.е. снижение подконтрольности временной перспективы; 3) студенты характеризуются сочетанием негативного прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее. Основное нарушение: ограниченность временной перспективы.

Таким образом, мы выявили что существует взаимосвязь между оценкой временной перспективы и уровнем тревожности, а именно: у студентов с высокой личностной тревожностью наблюдается общее

пессимистическое, негативное отношение к прошлому, беспомощное и безнадежное отношение к будущему, подтвердилась.

### **2.3. Рекомендации психологу по снижению уровня личностной тревожности у студентов**

Укрепление психического здоровья, обеспечение гармонического формирования личности в юношеском возрасте, является важнейшей социальной задачей цивилизованного общества. Психологу необходимо грамотно строить диагностическую, развивающую (коррекционно-развивающую / коррекционную) и профилактическую работу.

Задачами в работе психолога со студентами являются:

1. Развить умение планирования и распределения своего времени.
2. Развитие позитивного отношения к будущему у высокотривожных студентов.
3. Показать студентам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.
4. Помощь в разрешении психотравмирующих ситуаций, в формировании продуктивных взаимоотношений с окружающими, в повышении социального статуса, в развитии компетентности в вопросах нормативного поведения.
5. Регуляция высших эмоций и социальных потребностей (познавательных, этических, трудовых, эстетических), совершенствование способов психической саморегуляции.
6. Создание в студенческом коллективе атмосферы принятия, доброжелательности, открытости и взаимопонимания, психологической защищенности, радости общения и познания мира,

Работа психолога со студентами осуществляется в разных формах, в зависимости от конкретных условий ее проведения, задач, возраста, профессиональных качеств специалиста и других факторов.

Для того чтобы существенно снизить тревожность, необходимо вести много направленную работу со студентами, преподавателями и родителями.

Работа должна проходить в следующем направлении:

Первая стадия – это диагностика личностных особенностей, семейных отношений и взаимоотношений с одноклассниками.

Вторая стадия – это индивидуальная консультация со студентами.

Третья стадия – это индивидуальная или групповая развивающая (коррекционно-развивающая /коррекционная) работа со студентами.

Четвертая стадия – это повторная диагностика, отслеживающая динамику.

С преподавателями подобная работа заключается в проведении семинаров, занятий с целью просвещения по вопросам индивидуально-психологических особенностей развития.

Чтобы существенно снизить тревожность у студентов, необходимо педагогам и родителям обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Нужно меньше ругать, унижать, недооценивать возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты подготовился к семинару лучше, чем вчера). Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи студента невелики. Не нужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении - обязательно хвалить больше ему доверять, искренне интересоваться его делами, верить в его успех. Больше обращать внимание на обстановку в доме и в ВУЗе. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка. Необходимо изучить систему личных отношений студента в группе для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения. Нельзя оставлять без внимания непопулярных студентов, так

называемых белых ворон, следует выявить и развивать у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо педагогам пересмотреть свое личное отношение к этим учащимся. При необходимости, следует обратиться за консультацией к психологу.

Приведем пример программы для использования в работе психолога по снижению уровня личностной тревожности (Приложение 7).

## **Заключение**

Личность осуществляет ориентировку в категориях времени своей жизни с помощью временной перспективы. Временная перспектива отечественными исследователями рассматривается как предварительное, обязательное условие успешной социализации, развития личности, неотъемлемая часть мировоззрения человека, определяющая смысл жизни, самореализацию, поскольку она связана с ценностями, содержит планы достижения целей. Проблема определения жизненных целей важна для психологического благополучия любого человека. Определяющим возрастом для развития временной перспективы отечественные учёные называют период юности, когда начинается сознательное самоопределение, которое рассматривается как личностное новообразование. Л. И. Божович отмечала, что самоопределение предполагает умение действовать на основе сознательно принятого решения, отнесённого к будущему, и разворачивается в рамках жизненного поля личности, пространства реального действия, охватывающего прошлое, настоящее и будущее. От того, как студент относится к различного рода ситуациям (адаптация, межличностное взаимодействие, обучение и многое другое), его планов, целей и активности в целом зависит общий успех его личностного и профессионального становления. Не справляясь со своими эмоциями, студент испытывает тревогу, которая впоследствии может носить постоянный характер – формируется личностная тревожность. В результате этого формируется негативное отношение к планированию или же вообще отсутствие планов, будущее предстает фактически непрогнозируемым.

В ходе нашего исследования мы выявили, что у студентов с высоким уровнем личностной тревожности наблюдается негативное отношение касательно своего прошлого, они не склонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль над нею им не принадлежит ( $r=0,587$ ), ярко выраженная ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград ( $r=0,641$ ). У этой группы

студентов прослеживается беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни, отсутствие сфокусированной временной перспективы (не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, присутствует убеждение, что их будущее предопределено и на него).

Таким образом, по результатам мы выявили что нарушения временной перспективы определяет формирование высокой личностной тревожности студентов с пессимистическим отношением к прошлому и не определенным отношением к будущему.

## **Список литературы**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни. - СПб.: Алетейя. - 2001. - 304 с.
2. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». - 1999. – 224 с.
3. Азарных Т.Д. Тревожность, посттравматические стрессы и темперамент // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2014. - № 1. – С. 79 – 83.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во Ленинградского университета. - 1968. – 339 с.
5. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопр. психол. - 2000. - № 4. – С. 4 – 6.
6. Аскерова Г.Г. Коммуникативные и организаторские способности юношей и девушек с различным уровнем тревожности // Инновационная наука. – 2015. - № 7. – С. 177 – 180.
7. Бейнарович К. К. Особенности временной перспективы личности у слабовидящих подростков // Ананьевские чтения – 2007: Материалы научно-практической конференции. – СПб.: Издательство С. - Петербургского университета. - 2007. – С. 146–148.
8. Блинецова О.И., Шапенкова И.П. Изучение ценностно-смысловой сферы личности как психического новообразования юношеского возраста // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2012. - № 2. – С. 23 – 25.
9. Бочарова Е.Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2014. - № 1. – С. 57 – 62.

10. Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Червинская К. Р. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб. - 2009. – 43 с.
11. Вечканова Е.М. Специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С. 117 – 122.
12. Вечканова Е.М., Неяскина Ю.Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. - № 2. – С. 167 – 177.
13. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия. - 2011. - 624 с.
14. Выготский Л.С. Проблема возраста /Собрание сочинений: В 6 т.- М.: - 1984. - т. 4: Детская психология. - 268 с.
15. Габдреева Г.Ш. Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2012. - № 6. – С. 234 – 243.
16. Глазков Е.О. Особенности психологической адаптации студентов первого курса в зависимости от уровня тревожности // Вестник проблем биологии и медицины. – 2012. - № 2. – С. 50 – 52.
17. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и дополн. М.: Смысл. - 2008. – 267 с.
18. Голощапова Е.С. Исследование особенностей выстраивания временной перспективы студентов с различным уровнем осмысленности жизни // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - № 10. – С. 148 – 153.
19. Грибкова О.В. Взаимосвязь личностной тревожности и эмоционального интеллекта у студентов младших курсов гуманитарных

специальностей // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. - № 1. – С. 3 – 8.

20. Григорьева О.Ф., Холуева К.А. Особенности проявления тревожности у студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 6. – С. 79.

21. Демина Л.Д., Смирнова Я.К. Особенности проявления временной перспективы при разной уровневой организации психологической суверенности личности // Известия Алтайского государственного университета. – 2013. - № 2. – С. 56 – 58.

22. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. - СПб.: Речь. - 2010. – 352 с.

23. Кащук Я.Н. Переживание смыслового кризиса в юношеском возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2012. - № 5. – С. 36 – 40.

24. Квасова О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. - № 5. – С. 137 – 141.

25. Кон И.С. Психология ранней юности. М.:1989. – 255 с.

26. Крайг Г. Психология развития. – СПб. - 2010. - 987 с.

27. Курчатова А.А., Скурыдина А.С. Тревожность, как состояние психического напряжения студентов в период экзаменационной сессии // Современные наукоемкие технологии. – 2013. - № 7. – С. 211 – 212.

28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Изд-во полит. лит-ры. - 1975. – 304 с.

29. Лукьянов О.В., Неяскина Ю.Ю. Смысловые детерминанты временной перспективы личности // Вестник Томского государственного университета. – 2012. - № 360. – С. 152 – 157.

30. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал . - 2008. - №4 . - С. 54 – 65.

31. Маслова Т.М. Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. - № 4. – С. 168 – 171.
32. Махиева Л.Х. Временная перспектива трансцендентного будущего: история и перспективы исследования // Современные исследования социальных проблем. – 2012. - № 6. – С. 10 – 16.
33. Медовика Е.А. Особенности содержательных характеристик временной перспективы личности на начальных этапах обучения в вузе // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 6. – С. 123 – 128.
34. Митина О.В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии/О.В. Митина. //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. -2008. - №4. - С. 67 - 90.
35. Моргунова Т.Е. Особенности проявления тревожности у студентов в адаптационный период // Царскосельские чтения. – 2013. - № 7. – С. 401 – 405.
36. Неумоева-Колчеданцева Елена Витальевна Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2012. - № 2. – С. 112 – 120.
37. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В., Джос Ю.С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. – 2014. - № 6. – С. 47 – 54.
38. Неяскина Ю.Ю., Мазуркевич А.В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2014. - № 1. – С. 94 – 105.
39. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл. - 2004. – 608 с.

40. Пичурин В.В. Психологическая и психофизическая подготовка как фактор снижения личностной тревожности у студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. - № 3. – С. 46 – 51.

41. Плотникова К.Д. Психофизиологические предпосылки личностной тревожности // Успехи современного естествознания. – 2013. - № 9. – С. 60 – 61.

42. Проконич О. А. Взаимосвязь характеристик временной перспективы личности студентов ВУЗа со смысловыми аспектами отношения к процессу обучения // Вестник КемГУ №4. - 2014. – С. 117–122.

43. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – Мир. - 1994. – 320 с.

44. Рябикина И. В. Факторы развития временной перспективы личности // Ананьевские чтения – 2007: Материалы научно-практической конференции. – СПб.: Издательство С. - Петербургского университета. - 2007. - № 4. – С. 115–117.

45. Сапогова Е. Е., Дмитриева М. В. Особенности восприятия времени жизни в разных возрастах // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: ГрГУ. - 2012. – № 2. – С. 274–300.

46. Сараева Н.М. Временная перспектива студентов с разным уровнем субъектности // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2014. - № 5. – С. 84 – 90.

47. Стрижицкая О. Ю. Субъективное переживание временной перспективы как основа формирования картины жизненного пути // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: ГрГУ. - 2012. - № 1. – С. 118–130.

48. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. - 2008. - №2. - С. 41 - 54.

49. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика.– 2007. - №1 – С. 85–105.
50. Токаева Л.К., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Оценка адаптационного потенциала студентов педагогического вуза с различным уровнем тревожности // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. - № 4. – С. 332 – 333.
51. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. - М.:МПСИ. - 2012. - 427с.
52. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды. – 2-е издание. – Москва : МПСИ. - 2004. – 672 с.
53. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту /под ред. И.В. Дубровиной. - М. - 1987. – 86 с.
54. Хван Н.В. Исследование взаимосвязи некоторых параметров ценностно-смысловой организации личности и ее временной перспективы // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. - № 11. – С. 103 – 108.
55. Хусаинова Р.М., Гредюшко О.П. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - № 5. – С. 1 – 7.
56. Цариценцева О. П. Динамика карьерных ориентаций в юношеском возрасте я // Концепт. – 2012. - № 12. – С. 1 – 11.
57. Ширяева О.С., Навроцкая Е.А. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. - № 2. – С. 108 – 118.
58. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М. - 1989. – 246 с.
59. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М. - 1996. – 126 с.

60. Яницкий М.С., Серый А.В., Проконич О.А. Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2012. № 2. – С. 175 – 180.

61. Яценко М.В., Кайгородова Н.З., Молоков М.В., Белкин М.Н. Эффект воздействия цветостимуляции на ситуативную тревожность и умственную работоспособность студентов первого курса // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. - № 2. – С. 79 – 83.

62. Яценко Р.В., Ануфриева Н.В. К проблеме понятия «временная перспектива» в психологической науке // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2014. - № 5. – С. 132 – 134.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

## Методика «Временные перспективы личности» (Ф. Зимбардо)

Назначение: методика предназначена для изучения субъективного ощущения времени личности.

Оборудование, стимульный материал: стимульный материал методики включает в себя 56 утверждений, на которые необходимо дать ответ в зависимости от степени согласия или несогласия испытуемого с данным утверждением.

Инструкция: пожалуйста, внимательно прочтите каждое из приведенных ниже 56 утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас, и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

Процедура обследования: после того как экспериментатор убедится, что инструкция понятна, испытуемый приступает к выполнению задания. Время выполнения задания не ограничивается. Если у испытуемого возникнут вопросы относительно смысла содержания, то экспериментатор должен еще раз повторить инструкцию, не давая никаких дополнительных разъяснений.

Обработка: для анализа все данные разбиваются на 6 групп.

Негативное прошлое: 4,5,16,22,27,33,34,36,50,54. Степень выраженности признака:

1. Низкое значение: от 0 до 16.
2. Среднее значение: от 17 до 33.
3. Высокое значение: от 34 до 50.

Настоящее гедонистическое: 1,8,12,17,19,23,26,28,31,32,42,44,46,48, 55.

Степень выраженности признака:

1. Низкое значение: от 0 до 25.
2. Среднее значение: от 26 до 50.
3. Высокое значение: от 51 до 75.

Будущее: 6,9,10,13,18,21,24,30,40,43,45,51,56.

Степень выраженности признака: 1. Низкое значение: от 0 до 21.

2. Среднее значение: от 22 до 43.
3. Высокое значение: от 44 до 65.

Прошлое позитивное: 2,7,11,15,20,25,29,41,49. Степень выраженности признака:

1. Низкое значение: от 0 до 15.

2.Среднее значение: от 16 до 31.

3.Высокое значение: от 32 до 45.

Настоящее фаталистическое: 3,14,35,37,38,39,47,52,53. Степень выраженности признака:

1.Низкое значение: от 0 до 15.

2.Среднее значение: от 16 до 31.

3.Высокое значение: от 32 до 45.

## Стимульный материал

№	Утверждения	Со- всем не	Скорее не верно	Ней- траль- но	Скорее верно	Очень верно
1	Я считаю, что вечеринки с друзьями — одно из главных удовольствий в жизни	1	2	3	4	5
2	Знакомые с детства места, звуки и запахи часто вызывают целый поток пре-	1	2	3	4	5
3	Судьба определяет многое в моей жизни	1	2	3	4	5
4	Я часто думаю о том, что я должен был бы сделать в жизни иначе	1	2	3	4	5
5	На мои решения больше всего влияют окружающие люди и события, проис-	1	2	3	4	5
6	Считаю, что каждый свой день следует планировать с утра	1	2	3	4	5
7	Мне доставляет удовольствие думать о своем прошлом	1	2	3	4	5
8	Я поступаю импульсивно	1	2	3	4	5
9	Если что-то не сделано вовремя, меня это не беспокоит	1	2	3	4	5
10	Когда я хочу чего-нибудь добиться, я ставлю перед собой четкие задачи и ищу конкретные способы их достиже-	1	2	3	4	5
11	Если честно, то о своем прошлом я могу вспомнить больше хорошего, чем	1	2	3	4	5
12	Когда я слушаю свою любимую музыку я теряю счет времени	1	2	3	4	5
13	Чтобы выполнить необходимую работу к намеченному сроку, можно пожерт-	1	2	3	4	5
14	Что будет — то будет, а значит, мои действия не имеют большого значения	1	2	3	4	5
15	Мне нравится истории о том, как об- стояли дела «в добрые старые времена»	1	2	3	4	5

16	Болезненные события прошлого продолжают проигрывают проигрываться в	1	2	3	4	5
17	Я стараюсь жить как можно более полной жизнью, не задумываясь о зав-	1	2	3	4	5

18	Меня расстраивает, когда я куда-либо опаздываю	1	2	3	4	5
19	В идеальном мире я бы проживал каждый день так, как будто бы он последний	1	2	3	4	5
20	Счастливые воспоминания о хороших временах легко приходят на ум	1	2	3	4	5
21	Я выполняю свои обязательства перед друзьями и коллегами вовремя	1	2	3	4	5
22	В прошлом меня часто обижали и отвергали	1	2	3	4	5
23	Я принимаю решения не задумываясь	1	2	3	4	5
24	Я принимаю каждый день, как он есть, а не стараюсь распланировать его заранее	1	2	3	4	5
25	Прошлое несет так много неприятных воспоминаний, что я стараюсь не думать о нем	1	2	3	4	5
26	Важно, чтобы моя жизнь была захватывающей	1	2	3	4	5
27	В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить	1	2	3	4	5
28	Мне кажется, что получать удовольствие от того, что ты делаешь, важнее, чем думать о будущем	1	2	3	4	5
29	Я вспоминаю свое детство с ностальгией	1	2	3	4	5
30	Прежде чем принять решение, я взвешиваю все «за» и «против»	1	2	3	4	5
31	Риск не дает моей жизни стать скучной	1	2	3	4	5
32	Для меня важнее просто наслаждаться жизнью, чем думать о том, что получится	1	2	3	4	5
33	Редко получается все так как я ожидал	1	2	3	4	5
34	Мне сложно избавиться от неприятных воспоминаний о моем детстве и юности	1	2	3	4	5
35	Если мне надо думать о целях, задачах и результатах, сам процесс работы приятен	1	2	3	4	5
36	Даже когда я наслаждаюсь настоящим, меня тянет сравнивать его с прошлым	1	2	3	4	5
37	Невозможно планировать будущее, потому что все меняется очень быстро	1	2	3	4	5

38	Моей жизнью управляют силы, на которые я не могу влиять.	1	2	3	4	5
39	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно никак не могу на	1	2	3	4	5
40	Я выполняю задания в срок, двигаясь к цели шаг за шагом.	1	2	3	4	5
41	Я отключаюсь, когда мои родственники начинают вести разговоры о прошлом.	1	2	3	4	5
42	Я иду на риск, чтобы добавить остроты в свою жизнь.	1	2	3	4	5
43	Я составляю списки того, что мне нужно сделать.	1	2	3	4	5
44	Я часто больше прислушиваюсь к своему сердцу, нежели к голове.	1	2	3	4	5
45	Я могу противостоять искушениям, когда я знаю, что есть работа, которую	1	2	3	4	5
46	Меня часто захватывает мгновение	1	2	3	4	5
47	В наше время жизнь слишком сложна. Я бы предпочел жить в прошлом, когда	1	2	3	4	5
48	Я предпочитаю, чтобы моими друзьями были люди, которые вели бы себя ско-	1	2	3	4	5
49	Мне нравятся семейные традиции и ритуалы, которые повторяются из раза в	1	2	3	4	5
50	Я думаю о том плохо, что произошло со мной в прошлом.	1	2	3	4	5
51	Я продолжаю выполнять даже сложные и неинтересные задания, если есть основания полагать, что они помогут мне	1	2	3	4	5
52	То, что я зарабатываю, лучше потратить на удовольствие сегодня, чем от-	1	2	3	4	5
53	Часто везение значит больше, чем прилежная работа.	1	2	3	4	5
54	Я думаю о том хорошем, чего я был лишен в жизни.	1	2	3	4	5
55	Мне нравится, чтобы в моих личных отношениях была страсть.	1	2	3	4	5
56	Всегда будет время наверстать упущенное в работе.	1	2	3	4	5

Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»

(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция:

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

A - нет, это не так

B - пожалуй, так

C - верно

D - совершенно верно

	A	B	C	D
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я не доволен собой	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4

17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно, я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые меня трудности, обычно, очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю всё слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно, я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Результаты, полученные по методике «Временные перспективы личности»  
(Ф. Зимбардо)

№ п/п	Характеристика					
	Наст (Г)	Наст (Ф)	Пр (+)	Пр (-)	Буд	Буд (Гр)
1.	3,2	2,38	3,71	2,42	3,68	3,51
2.	0,43	0,53	0,47	0,5	0,45	0,71
3.	3,07	2,44	3,79	2,57	3,91	3,37
4.	0,32	0,56	0,49	0,53	0,48	0,78
5.	3,22	2,39	3,7	2,47	3,62	3,53
6.	0,49	0,59	0,47	0,47	0,45	0,74
7.	3,28	2,29	3,66	2,17	3,61	3,6
8.	0,33	0,33	0,44	0,46	0,37	0,57
9.	3,27	0,49	3,27	3,27	3,27	3,27
10.	2,28	3,7	0,94	1,87	0,94	2,28
11.	3,61	0,47	4,71	4,69	4,71	3,61
12.	6,35	3,87	7,7	1,42	1,7	4,21
13.	5,25	5,27	5,09	5,09	4,81	3,75
14.	5,39	3,87	7,91	1,7	0,91	3,96
15.	5,84	6,06	3,09	4,74	4,3	3,04
16.	5,63	2,92	6,63	0,94	1,87	3,6
17.	5,33	5,54	5,15	4,71	4,69	3,81
18.	8,75	5,96	9,89	2,29	1,96	5,77
19.	3,79	3,09	5,67	6,13	5,53	3,83
20.	7,75	5,81	8,04	4,89	4,6	6,22
21.	4,67	4,56	4,76	4,87	3,82	3,03
22.	6	3,83	5,39	5,39	2,43	4,6
23.	7,19	4,57	5,53	5,81	3,69	3,58
24.	8	5,63	8,34	4,34	4,85	6,24
25.	3,68	4,83	4,33	4,8	3,92	2,9

26.	8,64	7,82	9,57	5,71	5,82	7,51
27.	3,78	3,02	4,26	4,14	3,03	2,19
28.	3,14	3,14	3,14	3,14	3,14	3,14
29.	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47
30.	3,79	4,57	5,53	0,94	1,87	0,49
31.	2,44	5,63	8,34	4,71	4,69	3,7
32.	0,94	1,87	5,71	5,82	0,49	0,49
33.	4,71	4,69	4,14	3,03	3,7	3,7
34.	9,57	5,71	4,57	5,53	0,94	1,87
35.	4,26	4,14	5,63	8,34	4,71	4,69
36.	6	3,83	5,39	5,39	2,43	4,6
37.	7,19	4,57	5,53	5,81	3,69	3,58
38.	8	5,63	8,34	4,34	4,85	6,24
39.	3,68	4,83	4,33	4,8	3,92	2,9
40.	8,64	7,82	9,57	5,71	5,82	7,51
41.	3,78	3,02	4,26	4,14	3,03	2,19
42.	3,14	3,14	3,14	3,14	3,14	3,14
43.	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47
44.	3,79	4,57	5,53	0,94	1,87	0,49
45.	2,44	5,63	8,34	4,71	4,69	3,7
46.	0,94	1,87	5,71	5,82	0,49	0,49
47.	4,71	4,69	4,14	3,03	3,7	3,7
48.	3,27	0,49	3,27	3,27	3,27	3,27
49.	2,28	3,7	0,94	1,87	0,94	2,28
50.	3,61	0,47	4,71	4,69	4,71	3,61
51.	6,35	3,87	7,7	1,42	1,7	4,21
52.	5,25	5,27	5,09	5,09	4,81	3,75
53.	5,39	3,87	7,91	1,7	0,91	3,96
54.	5,84	6,06	3,09	4,74	4,3	3,04
55.	5,63	2,92	6,63	0,94	1,87	3,6
56.	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47
57.	3,79	4,57	5,53	0,94	1,87	0,49
58.	2,44	5,63	8,34	4,71	4,69	3,7
59.	0,94	1,87	5,71	5,82	0,49	0,49

60.	4,71	4,69	4,14	3,03	3,7	3,7
61.	9,57	5,71	4,57	5,53	0,94	1,87
62.	4,26	4,14	5,63	8,34	4,71	4,69
63.	6	3,83	5,39	5,39	2,43	4,6
64.	7,19	4,57	5,53	5,81	3,69	3,58
65.	8	5,63	8,34	4,34	4,85	6,24
66.	3,68	4,83	4,33	4,8	3,92	2,9
67.	8,64	7,82	9,57	5,71	5,82	7,51
68.	3,78	3,02	4,26	4,14	3,03	2,19
69.	3,14	3,14	3,14	2,47	3,68	3,14
70.	2,47	3,28	2,29	1,33	0,45	2,47
71.	3,2	2,38	3,79	2,42	3,91	3,51
72.	0,43	0,53	2,44	0,5	0,48	0,71
73.	3,07	2,44	3,55	2,57	3,62	3,37
74.	0,32	0,56	3,73	0,53	3,83	0,78
75.	3,22	2,39	3,7	2,47	4,57	3,53
76.	0,49	0,59	0,47	0,47	0,45	0,74
77.	3,28	2,29	3,66	2,17	3,61	3,6
78.	0,33	0,33	0,44	0,46	0,37	0,57
79.	3,27	2,39	3,14	2,47	3,14	2,44
80.	2,28	3,82	2,47	3,14	2,47	3,55

Приложение 4

Результаты, полученные по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Тип тревожности		
	личностная	реактивная
1.	39	32
2.	48	18
3.	45	19
4.	46	31
5.	50	19
6.	52	26
7.	34	21
8.	41	23
9.	50	43
10.	42	25
11.	41	24
12.	39	53
13.	45	31
14.	41	18
15.	53	35
16.	35	23
17.	48	47
18.	42	21
19.	41	23
20.	64	43
21.	35	19
22.	37	17
23.	37	18
24.	54	42
25.	35	25
26.	35	24
27.	52	30
28.	35	20
29.	45	36
30.	34	23
31.	35	15

32.	42	30
33.	35	21
34.	49	34
35.	35	18
36.	50	38
37.	36	22
38.	48	26
39.	65	52
40.	54	46
41.	47	35
42.	59	46
43.	35	22
44.	36	13
45.	51	55
46.	36	18
47.	72	51
48.	42	30
49.	35	26
50.	37	25
51.	45	30
52.	51	36
53.	52	30
54.	35	20
55.	45	36
56.	34	23
57.	35	15
58.	42	30
59.	35	21
60.	49	34
61.	35	18
62.	50	38
63.	36	22
64.	48	26
65.	65	52
66.	54	46
67.	47	35
68.	59	46
69.	35	21
70.	49	34
71.	35	18

72.	50	38
73.	36	22
74.	48	26
75.	65	52
76.	54	46
77.	47	35
78.	59	46
79.	35	22
80.	36	13

Выраженность факторов временной перспективы у студентов с  
высоким уровнем личностной тревожности (ср.знач.)

№ П / П	Факторы временной перспективы					
	Негати вное прошл ое	Гедонис ти- ческое настоящ ее	Будущ ее	Позити вное прошло е	Фатали сти- ческое настоя щее	Преобладающий фактор временной перспективы
1	1,9 (н)	2,7 (н)	2,8 (н)	4,5 (в)	3,5 (в)	Повышенная направленность на позитивное прошлое, размытое отношения к настоящему
2	2,1 (н)	3 (н)	3,6 (ср)	4,7 (в)	3,4 (в)	Повышенная направленность на позитивное прошлое, размытое отношения к настоящему
3	4,2 (в)	3,7 (ср)	2,7 (н)	3,5 (ср)	3,5 (в)	Сочетание негативного прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее
4	3,8 (в)	4,4 (в)	3 (н)	2,2 (н)	3,5 (в)	Сосредоточение на фаталистическом настоящем и негативном прошлом
5	4 (в)	3,4	2,9	3,3	3,3	Сочетание негативного

		(ср)	(н)	(ср)	(в)	прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее
6	3,9 (в)	2,9 (н)	2,7 (н)	2,5 (н)	3,5 (в)	Сосредоточение на фаталистическом настоящем и негативном прошлом
7	2 (н)	3,5 (ср)	3,1 (н)	4,5 (в)	3,2 (в)	Повышенная направленность на позитивное прошлое, размытое отношения к настоящему
8	4,2 (в)	3 (н)	3,6 (ср)	2,3 (н)	3,4 (в)	Сосредоточение на фаталистическом настоящем и негативном прошлом
9	4,3 (в)	3,8 (ср)	3 (н)	3,4 (ср)	3,4 (в)	Сочетание негативного прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее
1 0	4 (в)	3,5 (ср)	2,9 (н)	3,6 (ср)	3,5 (в)	Сочетание негативного прошлого, фаталистического настоящего и низкой ориентации на будущее
1	2,2	3,9	3,4	4,4	3,3	Повышенная направленность на позитивное

1	(н)	(ср)	(ср)	(в)	(в)	прошлое, размытое отношения к настоящему
---	-----	------	------	-----	-----	--

Приложение 6

Взаимосвязь высокого уровня личностной тревожности и факторов временной перспективы у студентов

			VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006
Спирмен	VAR00001	Коэффициент корреляции	1,000	,587*	,641 *	-,283*	,483	,0970**
		Знч. (2-сторон)	.	,930	,023	,000	,674	,930
		N	80	80	80	80	80	80
	VAR00002	Коэффициент корреляции	,587*	1,000	,009	,518**	,509**	1,000**
		Знч. (2-сторон)	,930	.	,942	,000	,000	.
		N	80	80	80	80	80	80
	VAR00003	Коэффициент корреляции	,641 *	,009	1,000	,053	,824**	,009
		Знч. (2-сторон)	,023	,942	.	,677	,039	,942
		N	80	80	80	80	80	80
	VAR00004	Коэффициент корреляции	-,283*	,518	,053	1,000	,570*	,518
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	,677	.	,000	,000
		N	80	80	80	80	80	80
	VAR00005	Коэффициент корреляции	,483	,509*	,824	,570	1,000	,509**
		Знч. (2-сторон)	,674	,000	,039	,000	.	,000
		N	80	80	80	80	80	80
	VAR00006	Коэффициент корреляции	,0970**	1,000**	,009	,518	,509**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,930	.	,942	,000	,000	.

		N	80	80	80	80	80	80
--	--	---	----	----	----	----	----	----

## Приложение 7

### Коррекционно-развивающая программа по оптимизации уровня тревожности.

#### Занятие 1

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

Необходимые материалы: лист ватмана, маркер.

Знакомство с целями тренинга

Цель Знакомство с целями тренинга.

Содержание Ведущий представляется и знакомит участников с целями тренинга.

Выработка правил поведения на занятиях

Цель Принятие правил работы в группе.

Содержание: Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки ведущий предлагает принять правила, по которым будет жить группа.

Мы равны в возможности высказываться.

Мы свободны в выборе своей точки зрения.

Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.

Мы никогда не унижим своего товарища.

Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.

Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.

Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

Заметки для ведущего

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

Упражнение «Молчалка-говорилка»

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

Содержание Упражнение выполняется в парах.

Правила игры: сначала партнерам в течении двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).

В обсуждении следует задать следующие вопросы: как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как, когда тебя не слушали, а говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

Заметки для ведущего

Важно предупредить участников, что людям порой трудно выдерживать пристальный взгляд другого человека, поэтому не нужно «ввинчиваться» глазами или стараться переглядеть партнера, а, наоборот, смотреть, как будто вы доброжелательно наблюдаете что-то знакомое и не слишком значимое, вы не рассматриваете через микроскоп недостатки партнера, а просто смотрите на него.

Молчание вдвоем – достаточно трудное испытание. Но его необходимо выдержать, нужно учиться держать паузу.

В распределении пар необходимо применить метод случайного выбора.

Упражнение «Установление дистанции»

Цель Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Содержание Ведущий объясняет, что у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при это значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на

расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается.

По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.

До начала упражнения ведущему следует обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не допускает их на близкое расстояние, – просто человеку удобнее общаться именно так. Можно провести пробу: вызвать двух добровольцев, один стоит молча, а другой, говоря все, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается войти в тесный контакт. Участники делятся впечатлениями: что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом.

Упражнение «Дружеская рука»

Цель Формирование доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Все участники садятся спинами в кругу, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение.

По окончании следует спросить каждого участника: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым? Приятно или неприятно было чувствовать чужие руки у себя на плечах? В конечном итоге нужно вывести участников на осознание того, что, когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями. Зачем же отторгать его дружелюбный настрой? Вот это стоит обсудить.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

## Занятие 2

Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, мелок.

### Упражнение «Узкий мост»

Цель: Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

Содержание: ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они должны сами выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга?

В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они думали в первую очередь, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту».

### Упражнение «Дотронься до...»

Цель: привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

Содержание: По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного и т. д.

Заметки для ведущего                      упражнение подвижное и веселое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своем рвении успеть могут травмироваться.

### Упражнение «Датский бокс»

Цель: развитие навыков сохранять контакт с партнером во время спора.

Содержание: Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный – к безымянному, и т. д. участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 3

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к взаимодействию в группе.

Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель: Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Содержание: Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а то, какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них и когда им приходилось говорить о других?

Заметки для ведущего

Можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

#### Упражнение «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Содержание: Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцам.

В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы.

#### Упражнение «Взглянем вместе»

Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Содержание: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогло его почувствовать? Что чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

### Упражнение «Великий мастер»

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Содержание: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовление особых блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты?

Заметки дня: Нужно помочь участникам справиться с опасениями быть осмеянными.

### Упражнение «Маяк»

Инструкция: Представьте маленький скалистый остров...вдали от континента. Обратите внимание на высокий, крепко поставленный маяк на вершине этого острова. Вообразите себя этим маяком... Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас... Из окон вашего верхнего этажа... вы днем и ночью... в хорошую и плохую погоду... посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Подумайте о той мощной энергии, заложенной в вас... и поддерживающей постоянно ваше световое луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателей о мелях... являющегося символом безопасности на берегу...

Вы являетесь хранителем этой энергии...Ощутите эту энергию... этот внутренний источник света в себе... света, который никогда не гаснет... который освещает ваш путь...

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

#### Занятие 4

Цель: осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон, собственной полезности для окружающих и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, старые газеты.

#### Упражнение «Пустое место»

Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Содержание: Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Затем обсуждается: трудно ли было передать приглашение взглядом, трудно ли было понять, что приглашают?

#### Упражнение «Какой я?»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Содержание: Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли добиваться своих целей и т.д. по окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и

не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует порассуждать с участниками: нужно ли звать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную? Ребятам необходимо подвести к осознанию: критика помогает человеку пересмотреть свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть свои недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

#### Упражнение «Банка секретов»

Цель: Оказание помощи в принятии своих недостатков и стремлении их исправить.

Содержание: Каждый участник помечает листок своим значком. Затем он записывает на листке, что негативного он открыл в себе с помощью товарищей в предыдущем упражнении и что хотел бы изменить в себе.

Листы складываются в стеклянную банку, банка «опечатывается» и отдается на хранение ведущему. Эта банка будет открыта на последнем занятии.

Заметки для ведущего Некоторые участники не захотят писать о своих недостатках. Нужно убедить их, что о содержимом листка никто не узнает, ребята пишут самим себе «письмо в будущее».

#### Упражнение «Друг для друга»

Цель: Развитие представлений о своей полезности для других людей.

Содержание: Участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Обсуждение: насколько было трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении задания: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то или, наоборот, плохие отношения повлияли на выбор?

Заметки для ведущего Перед началом работы следует предупредить, что, если кто-то не считает кого-то полезным для себя, не стоит на это обижаться, может, это связано с различием в интересах.

### Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание: Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4–5 метров друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

### Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### Занятие 5

Цель: развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Необходимые материалы: небольшое зеркало, бумага, ручки.

### Упражнение «Подари улыбку»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание: Участники по часовой стрелки по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

### Упражнение «Диалектика»

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Содержание: Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть...хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей.

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

### Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было трудно представлять себя в социальной роли.

### Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Содержание: Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им необходимо корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно, важно, что они это осознали для себя.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

### Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание: Выбирается первый водящий. Его задача – высказывать любое утверждение, пусть даже абсурдное, и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим.

Заметки для ведущего Игра должна проводиться очень динамично: будет больше ошибок и быстрее будут меняться ведущие.

### Упражнение «Храм тишины»

Инструкция: Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы видите?. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины».

Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 6

Цель: развитие способности самоопределения, прогнозирование и преодоления жизненных преград.

Необходимые материалы: набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, воздушные шарики по количеству участников.

#### Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.

Содержание: Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача – распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: круг, несколько кругов и пары.

По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решили все вместе?

#### Упражнение «Магазин»

Цель: Признание множественности вариантов для совершения выбора.

Содержание: Участникам предлагается набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее – выбрать или объяснить свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилось или она полезна и применима для чего-то?

Заметки для ведущего Может оказаться, что два участника выбрали один на один и тот же предмет, пусть не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

#### Упражнение «Мой выбор»

Цель: Развитие способности самоопределения.

Содержание: Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, хочется попробовать себя в этой деятельности?

#### Упражнение «Преграды»

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

Содержание: Каждый участник должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять для достижения желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной цели. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

#### Упражнение «Помощь зала»

Цель: Один участник, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Обсуждение: что было труднее – самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

Упражнение «Гусеница»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?

Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

Заметка для ведущего Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 7

Цель: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Необходимые материалы: бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

Упражнение «Зеркало»

Цель: Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Содержание: Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнера и говорит ему о них.

Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнер.

#### Упражнение «Кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

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

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

#### Упражнение «Представление о времени»

Цель: Осознание собственного чувства времени.

Содержание: Ребятам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Участникам предлагается подумать о том, что время конечно, его может не хватать на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнить то, что они увидели в «кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

#### Упражнение «Чувство времени»

Цель: Осознание связи чувства времени с настроением.

Содержание: Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше

того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент.

Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства.

В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувства времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Упражнение «Махнемся не глядя»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Участникам предлагают написать на листе или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотелось бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Обсуждение: остались ли участники довольны обменом?

Упражнение «Заросший сад»

Инструкция: Представьте, что вы находитесь в старинном заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого заброшенного замка... Вы видите высокую каменную стену...увитую плющом... в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказываетесь в старинном... заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... однако уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись и все настолько заросло травами... что не видно земли... трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... начинаете приводить его в порядок... Представьте, как вы пропалываете сорняки... подрезаете ветки...выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете и поливаете их... делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали... с той, которую вы еще не трогали...

Со временем вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать начатую работу.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятия 8

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Упражнение «Закончи предложения»

Цель: Создание доверительной рабочей обстановки.

Содержание: Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем участники про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

Упражнение «Цели и дела»

Цель: Развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их.

Содержание: Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто встречающийся. После этого ребятам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели.

Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»

Цель: Развитие мотивации к достижению целей.

Содержание: Участникам предлагается представить, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.

В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказаться, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание – попытаться представить свой первый день? Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед к их достижению!

Заметки для ведущего Обычно трудно представить, что сегодня первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить часовой циферблат. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова. Вот так же и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь.

Упражнение «Дружеские руки»

Цель: Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Содержание: Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 9

Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Необходимые материалы: небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

Упражнение «Я знаю, что у тебя...»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание: Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебя похвалили за хорошую работу!». Мяч должен побывать у каждого.

Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: Повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

Содержание: Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд.

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Содержание: Участникам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у ребят во время поиска в себе ресурсов.

### Упражнение «Мои достижения»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения – это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол. Кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!»

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Заметки для ведущего Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

### Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### Занятие 10

Цель: актуализация жизненных целей и мотивации к достижению жизненных целей.

Необходимые материалы: лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручка, магнитофон, аудиокассета с приятной, ненавязчивой музыкой.

### Упражнение «Строим город»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Содержание: Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить

название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха – все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Заметки для ведущего: Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди.

#### Упражнение «Дом моей души»

Инструкция: Отпустите свои руки и расслабьте плечи... Сбросьте напряжение с лица... Через некоторое время вы почувствуете, как в голове появляется туман, мягкая, спокойная пустота... Ноги при этом расслабляются... Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, – он такой же теплый, как и вы. Мир вокруг вас становится теплым. Когда наступает расслабление, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь – и вы нигде. Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и глубокий туман поднимается выше, выше... вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми... нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается к вашим глазам... чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы... И вы чувствуете, что ваша душа освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой... можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом

волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыряться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором так хорошо. Твое любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираешь ты. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Ты лежишься в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбаешься ему. Ты не захочешь срывать его – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбаешься ему, благодаришь его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте – возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое ты выбрал, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении – все. Что ты выберешь, что захочешь ты-то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в этом месте, где ты собрался его построить?

Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены.

Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут

красивые узкие бойницы, или это будут небольшие аккуратные, очень теплые окошки со ставнями?

Какой вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей в этом доме?

Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни.

Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате?

Что стоит в твоей комнате, мягкая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату?

Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут

здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А вокруг твоего дома – посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава, цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что ты видишь? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай: что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя.

Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

Комментарии В процессе обсуждения каждому участнику предлагается рассказать о доме своей души, каким он его увидел, какие чувства эти картинки вызвали у него и т. п.

Ключ к пониманию, о котором в последующем сообщает ведущий, заключается в том, что представленный каждым дом является отражением его внутреннего мира, его души. У кого-то внутренний мир похож на просторный и чистый дворец, а у кого-то это заброшенный замок с захламленными чердаками и тревожными темными коридорами. И свист ветра в разбитых окнах, и уханье совы являются отражением внутреннего самовосприятия себя в настоящий момент. Тяжелые двери – закрытая защищающаяся душа. Темные плотные

шторы на окнах – отгороженность или актуальное желание человека отгородиться от мира. Прочность фундамента, на котором стоит дом, – уверенность человека в жизни, во многом формируемая его привязанностями.

#### Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Содержание: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

#### Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали и чему научились на занятиях. После этого сдается в «багаж» – передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

#### Прощание

Цель: Попрощаться с группой.

Содержание: Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь