

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра социальной психологии

**ЕВСТИФЕЕВА ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ,  
СОВЕРШИВШИХ ПРАВОНАРУШЕНИЯ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Дьячук А.А.

Дата защиты

Обучающийся  
Евстифеева Ю.С.

Оценка

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШИВШИХ ПРАВОНАРУШЕНИЯ</b> .....	6
1.1. Отечественные и зарубежные подходы к изучению временной перспективы.....	6
1.2. Возрастные особенности детей подросткового возраста.....	14
1.3. Особенности личности подростков, совершивших правонарушения.....	22
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	27
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШИВШИХ ПРАВОНАРУШЕНИЯ</b> .....	29
2.1. Организация и методы исследования.....	29
2.2. Анализ особенностей временной перспективы подростков, совершивших правонарушения.....	32
2.3. Рекомендации по развитию временной перспективы подростков, совершивших правонарушения.....	46
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	53
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	55
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема временной перспективы личности достаточно актуальна в наши дни, поскольку постоянные изменения в экономической, политической и социальной обстановке требуют от человека умения оптимально распоряжаться своим временем и строить гибкие планы. Особое внимание данной проблеме следует уделять в подростковом возрасте, поскольку временная перспектива личности связана с таким важным новообразованием возраста как профессиональное самоопределение, в связи с чем особую значимость для подростков приобретает будущее.

Особенно важно, чтобы подросток в своих представлениях о будущем перешел от мечтаний к построению четких планов, с учетом прошлого опыта и собственных возможностей. Осложняется этот процесс тем, что выбор главной линии жизни приходится на ту пору, когда у человека еще мало жизненного опыта и знаний, а образовательный процесс явно недостаточно осуществляет личностную подготовку молодого человека к ответственному шагу – выбору «главной линии» своей жизни.

Еще в большей степени этот выбор затруднен у подростков, совершивших правонарушения. Данные исследований Ю.А. Васильевой, А.И. Федоровой, В.С. Хомик и А.А. Кроник свидетельствуют о том, что для данной группы подростков характерны нарушения ценностно-смысловой сферы, которые влекут потерю интереса к жизни, ощущение её бесцельности, в ответ на это несовершеннолетние начинают активный поиск новых стимулов и ощущений и, как следствие, совершают правонарушения. Такие подростки начинают по-другому воспринимать происходящее, часто не могут оценить текущую ситуацию, воспринимают будущее как нечто неопределенное, прошлый опыт для них не имеет смысла. Все это приводит к нарушениям временной перспективы.

Все это послужило основанием выбора данной темы исследования: «Особенности временной перспективы подростков, совершивших правонарушения».

Цель исследования: выявить особенности временной перспективы подростков, совершивших правонарушения.

Объект: временная перспектива личности.

Предмет исследования: временная перспектива подростков, совершивших правонарушения.

Гипотеза исследования: для подростков, совершивших правонарушения, характерна несбалансированная временная перспектива, что связано с неумением брать на себя ответственность, планировать свое будущее, ставить цели и достигать их.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть различные подходы к изучению временной перспективы.
- 2) Раскрыть особенности подросткового возраста, связанные с формированием временной перспективы.
- 3) Выделить особенности временной перспективы подростков, совершивших правонарушения.
- 4) Разработать рекомендации по выявленным особенностям временной перспективы.

Для решения поставленных нами задач использовались методы теоретического анализа: обобщения и интерпретации научных данных, сравнение и обобщение полученных в результате исследования данных, эмпирические методы: опросные и проективные методы; методы обработки результатов: сравнительный анализ процентных долей.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы нами были использованы следующие методики исследования:

1. Опросник по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), в адаптации А. Сырцовой.

2. Методика мотивационной индукции Ж. Нюттена, для изучения временной перспективы.

3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

4. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера.

Для проведения исследования было определено две выборки. В составе первой были подростки, совершившие административные правонарушения различного характера: материальные, связанные с нанесением вреда здоровью и нарушением общественного порядка. Данную выборку составили 15 подростков в возрасте 15–16 лет, среди них 9 юношей и 6 девушек.

В состав второй выборки вошли законопослушные подростки в количестве 15 человек в возрасте 15–16 лет, среди них 6 юношей и 9 девушек.

Базами исследования были «Комплексный центр социального обслуживания населения» п. Березовка и Березовская средняя общеобразовательная школа № 3.

Структура работы. В соответствии с поставленными задачами в работе выделяются введение, две главы и заключение. Введение раскрывает актуальность, определяет объект, предмет, цель, задачи и методы исследования. В первой главе дается литературный обзор по теме исследования. Во второй главе приводятся результаты исследования временной перспективы подростков, совершивших правонарушения, и рекомендации по результатам исследования. В заключении подводятся итоги исследования, формулируются окончательные выводы по рассматриваемой проблеме.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШИВШИХ ПРАВОНАРУШЕНИЯ**

## **1.1. Отечественные и зарубежные подходы к изучению временной перспективы**

Время – одна из важнейших составляющих человеческого бытия, и жизненная стратегия человека во многом зависит от особенностей восприятия личностью своего времени, от временной установки субъекта, от умения строить свою временную перспективу.

Впервые научное обоснование понятие «временная перспектива» получило в работах К. Левина, который использовал его для описания целостного видения человеком своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. Проблему временной перспективу К. Левин рассматривал в рамках разработанной им концепции «психологического поля». Согласно которой «психологическое поле», существующее в данный момент, включает в себя представление о своем будущем и прошлом. Когда человек воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то оно (переживание, восприятие) неминуемо связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о будущем и прошлом [19]. К. Левин подчеркивал, что «временная перспектива» – это и есть включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента. И именно категория «временной перспективы» включает в себя рассмотрение личности во временном контексте. Иными словами, в актуальный момент действия и поведения личности включается характеристика его будущего, «идеального» плана [18]. Включаясь в психологическое поле данного момента, прошлое и будущее приобретают побудительный потенциал, определяющий временную перспективу и особенности поведения человека. Поэтому в психологии и сложилась традиция рассматривать временную перспективу как понятие,

отражающее содержание времени жизни не только в будущем, но также в прошлом и настоящем [9].

Помимо создания пространственно-временной модели К. Левин поставил важный вопрос о существовании единиц психологического времени различного масштаба, обусловленных жизненными ситуациями и определяющих границы «психологического поля в данный момент».

В психологическую науку временная перспектива как самостоятельный предмет исследования была введена Л. Франком, который указал на взаимосвязь и взаимообуславливание прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека. По его мнению, временная перспектива культурно детерминирована: человек учится в процессе обучения и воспитания учитывать влияние временной перспективы на свою жизнь, опираясь при этом на принятые ценности того или иного общества. Индивид может иметь несколько временных перспектив в различных сферах жизни. Общая идея состоит в рассмотрении временной перспективы будущего как целостного конструкта, включающего в себя и настоящее, и прошлое человека [31].

Другой ученый, П. Фресс ввел сопоставимое временной перспективе понятие «временной кругозор» (temporal horizon), под которым понимал как интегративную характеристику развития временных представлений и временных отношений личности, формируемых в процессе жизнедеятельности в социуме. Временной кругозор характеризует способность человека организовывать воспоминания и предвосхищать будущее, расширяя тем самым свою временную перспективу. Говоря о влиянии прошлого, П. Фресс отмечал, что благодаря памяти мы можем реконструировать последовательность ранее пережитых изменений и предвосхищать подобные изменения в будущем [33].

П. Фресс рассматривал следующий способ структурирования временной перспективы для установления очередности событий в разнородных сферах деятельности: посредством вспомогательных

умственных конструкций, использования ориентиров, учета порядка следования событий и интервалов между ними [там же]. Временная перспектива развивается только в случае представления человеком своего будущего как определяемого его собственной деятельностью, создаваемого им самим. Он указывал на связь между субъективной длительностью времени и характером деятельности: чем интереснее работа, тем короче кажется временной промежуток.

Необходимо отметить, что сам П. Фресс понимал под временным кругозором всю временную перспективу, но, начиная с Ж. Нюттена [23], временным кругозором стали называть лишь зону наиболее отдаленной временной перспективы будущего, очерчивающую границу перцептивного временного поля и расположенные в ней мотивационные объекты.

Другой ученый, Ж. Нюттен заложил направление изучения временной перспективы как мотивационного образования. Он, как и В. Франкл, сделал акцент на будущем времени, представляющем потребностно-мотивационную сферу личности, положив в основу его изучения взаимосвязь будущего времени и когнитивно переработанной мотивации. Отмечая, что психологическое будущее выстраивается на репрезентативном уровне когнитивного функционирования, указывал на значимость уровня реальности, который является важным условием позитивного влияния будущего на настоящее поведение человека. Рассматривая развитие временной перспективы в онтогенезе исследователь полагал, что будущее является более молодым образованием, чем настоящее и прошлое. Он считал способность конструировать долгосрочные личные цели и работать в направлении их осуществления важной характеристикой человека [23].

Ж. Нюттен разграничивает временную перспективу, временную ориентацию и временную установку. Понимая под временной перспективой последовательность событий с определенными интервалами между ними, представленными в сознании человека в некоторый конкретный момент времени, ученый выделяет следующие ее характеристики: экстенсивность

(протяженность, глубина), насыщенность, степень структурированности, уровень реалистичности. Временная ориентация, по его мнению, представляет собой доминирующую направленность поведения человека на объекты и события прошлого, настоящего и будущего. Временной установкой он считает позитивную или негативную настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему или будущему. Сконцентрировав свое внимание на изучении собственно временной перспективы как мотивационной переменной, он предложил для измерения длительности временной перспективы будущего Метод мотивационной индукции (MIM, Motivational Induction Method), локализирующий мотивационные цели на временной шкале [23].

На то, что человек не может полноценно существовать без ориентира на будущее, указывал В. Франкл, – «внутреннее время, время переживаний, теряет всю свою структуру, когда человек теряет свое будущее» [32, с. 246]. Стремление к какой-либо цели в будущем придает жизни или некоторому ее отрезку смысл и духовную опору, отсутствие же значимых целей ведет к чувству внутренней опустошенности, экзистенциальному вакууму, различным неврозам. Франклом описаны неврозы, в той или иной мере связанные с деформацией временной перспективы и ее структурирования: «невроз безработицы», «невроз выходного дня».

Другой ученый – Т. Коттл связывал «будущее» во временной перспективе со способностью личности действовать в настоящем, соотносить свои действия со сравнительно отдаленными будущими событиями. Описывая две основные временные концепции, интегрирующие временные переживания человека: линейную концепцию (переживание чистой длительности) и пространственную концепцию (переживание времени в трех измерениях, пересекающихся в индивидуальном сознании), Т. Коттл выделял временную ориентацию на прошлое, настоящее и будущее; временную интеграцию или дезинтеграцию, то есть связь или отсутствие связи между прошлым, настоящим и будущим человека; восприятие течения времени;

предвидение будущего человека, которое состоит из ожидания, планирования, фантазий и стремления предсказывать будущее [16].

В гуманистической психологии было введено понятие «временной интегрированности личности». А. Маслоу считал, что более интегрированные личности лучше самоактуализируются. Сравнительно недавно для обозначения полного временного пространства, т. е. прошлого, настоящего и будущего, в психологии используется термин «временная трансспектива», позволяющий охватить психологическое время во всей его целостности. Приставка «транс» (лат. «сквозь», «через») означает движение через какое-либо пространство, его пересечение [21].

В отечественной психологии и философии к проблемам временной перспективы обращались С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, О.Н. Арестова, В. И. Ковалев, Д. А. Леонтьев.

С. Л. Рубинштейн рассматривал проблему психологического времени и временной перспективы в контексте изучения жизненного пути и исследования восприятия времени. Им были сформулированы «закон заполненного временного отрезка» и «закон эмоционально детерминированной оценки времени» [25]. Он говорил о временной перспективе в контексте проблемы самодетерминации и самотрансценденции. С.Л. Рубинштейн видит в будущем времени поле возможностей для их потенциальной реализации в настоящем, т.е. настоящее подвергается целевой детерминации. Он писал, что «будущее в идеальной, отраженной форме, как бы загибаясь, включаясь в настоящее, детерминирует ход событий, который к нему ведет» [26, с. 384].

В основе концепции личностной организации времени К.А. Абульхановой-Славской лежит трехкомпонентная структура психологического времени: осознание, переживание, практическая организация времени. Также на основе эмпирических исследований в нее были добавлены такие компоненты, как восприятие и планирование времени. Также, ученым были выделены три понятия для описания временного модуса

человеческого существования: жизненная позиция, жизненная линия и жизненная перспектива. Жизненная перспектива, часто сопоставляемая автором с временной перспективой, разводится на психологическую, личностную и собственно жизненную перспективы как три различных явления [2].

Психологическая (когнитивная) перспектива – сознательное структурирование будущего, формирование жизненных планов, видение себя в будущем. В личностной (мотивационной) перспективе направление в будущее обеспечивается мотивацией при отсутствии четкого когнитивного образа будущего. Жизненная перспектива представляет собой реальный потенциал, основывающийся на прошлом опыте, наличных способностях и перспективах [1].

Помимо концепции личностно организации времени, К.А. Абульханова-Славская пишет о четырёх основных типах регуляции времени: пассивно-ситуативном, активно-ситуативном, пассивно-продолженном и активно-продолженном по характеру регуляции времени жизни или её отсутствию и активности. Она отмечает, что только один из типов, созидательно-преобразующий, обладает способностью к целостной, продолженной регуляции и организации времени жизни, т.е. в подлинном смысле является субъектом своей жизни. Благодаря продолженной регуляции, он способен произвольно членить жизненные периоды, этапы в относительной зависимости от объективного событийного ряда и придавать жизни целостность [1].

О.Н. Арестова рассматривает другое направление исследований временной перспективы личности, оно связано с анализом, так называемых, процессов перспективного целеполагания [3]. 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 деятельности субъекта.

В.И. Ковалевым было введено понятие «транспектива», которое он понимал как «способность сознания соединять в настоящем прошлое и будущее и тем самым суммировать, интегрировать время своей жизни» [14, с. 5]. Составными ее частями являются временная перспектива и ретроперспектива. В.И. Ковалев выделил следующие восходящие уровни в структуре психологического времени: субъективно переживаемое, перцептуальное, личностное, субъектное и индивидуальное время. Им была предложена типология организации времени жизни личностью, в основании которой лежат два фактора: активность – пассивность личности и пролонгированность – ситуативность деятельности личности во времени. Это позволило выделить 4 типа: стихийно-обыденный, функционально-действенный, созерцательный, творчески-преобразующий. Первые два представляют собой пассивный и активный варианты ситуативной организации времени жизни, а последние два – пассивный и активный вариант пролонгированной организации. В.И. Ковалев указывал, что индивидуальная временная транспектива является одним из механизмов личностной регуляции [14].

В теории деятельности Д.А. Леонтьева, в контексте изучения образа мира, время представляет собой четвертое измерение, наряду с тремя пространственными. Он писал о расширяющемся времени, которое устанавливает горизонты личности, выделяя в аспекте будущего планируемое (перспектива), биографическое, «постбиографическое» и историческое будущее, а в аспекте прошлого – биографическое,

«предбиографическое» и историческое прошлое [20]. По Д.А. Леонтьеву, расширение жизненной перспективы, следуя логике «движения по вертикали», идет не только в прошлое, но и в будущее, и эта перспектива является «достоянием» человека.

На рубеже XX-XXI веков популярность приобретает теория временной перспективы Ф. Зимбардо, который предлагает модель временной перспективы, включающей и расширяющей теорию К. Левина, где данный феномен рассматривается в качестве основополагающего процесса функционирования человечества как на уровне индивидуума, так и на уровне общества. Ф. Зимбардо считает, что временная перспектива – это фундаментальная единица измерения психологического времени, которая базируется на когнитивных процессах, распределяющих человеческий опыт на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего, что помогает придать упорядоченность, последовательность и смысл жизненным событиям. Временная перспектива формируется обществом – религиозным воспитанием, образованием, социальным классом или культурой, а также в зависимости от индивидуальных характеристик личности. Автор выделяет три типа временной ориентации (прошлое, настоящее и будущее) и определяет отношения к этим типам временной ориентации [27]. Ученый указывал на два аспекта отношения к прошлому: негативное (оно видится неприятным и вызывающим отвращение); положительное (прошлые опыт и времена видятся приятными, через «розовые очки», с ноткой ностальгии). Ф. Зимбардо выделял два аспекта отношения к настоящему: гедонистический – когда ценится наслаждение настоящим моментом, без сожаления о дальнейших последствиях поведения и совершенных поступков; фаталистический – когда люди верят в судьбу и подчиняются ей, полагая изменения невозможными. В отношении будущего отмечал только один аспект – общая ориентация на будущее, которая характеризуется наличием целей и планов, а также поведением, направленным на их осуществление. Временная перспектива рассматривается, с одной стороны, как ситуационно-

детерминированный, с другой, как относительно стабильный процесс, то есть как черта личности. Чрезмерная концентрация на одном из времен определяется культурными, образовательными, религиозными факторами, принадлежностью к социальному классу и др. Временная перспектива образует фундамент, на котором основываются многие другие процессы, например, достижение, постановка целей, рисковое поведение, поиск новых ощущений, различные зависимости, переживание вины и др. [13].

В связи с этим Ф. Зимбардо и Дж. Бойд выделяют сбалансированную, гибкую временную перспективу, которая позволяет выбирать подходящую временную ориентацию для каждой конкретной ситуации. Такая временная ориентация является наиболее оптимальной для функционирования человека в обществе. По их мнению, профилем такой временной перспективы является следующий: высокий уровень временной перспективы «Позитивное прошлое»; умеренно высокий уровень временной перспективы «Будущее», умеренно высокий уровень временной перспективы «Гедонистическое настоящее», умеренно низкий уровень временной перспективы «Фаталистическое настоящее» [37]. Для исследования временной перспективы Ф. Зимбардо разработал опросник временной перспективы (ZTPI) в 1997 году, которым пользуются современные ученые и различными его версиями и адаптациями.

Таким образом, можно отметить, что разные авторы придавали существенное значение временной перспективе, ее влиянию на разнообразные сферы бытия и ее формированию.

## **1.2. Возрастные особенности детей подросткового возраста**

Подростковый возраст – это «переходный» возраст, ему характерен переход от состояния детства к взрослой жизни, от незрелого возраста к зрелому. Подросток – это уже не ребенок, но еще не является взрослым

человеком. Границы подросткового возраста достаточно неопределенны, но, в целом, данный период длится с 9–10 до 16–17 лет.

Данный возрастной период исследовали многие зарубежные и отечественные ученые.

Впервые описал особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка (интенсивное общение может смениться на замкнутость, доброжелательность – на агрессию, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения и т.д.). Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте как о кризисном периоде в развитии личности. Кризисные, негативные явления подросткового возраста С. Холл связывал с переходностью, промежуточностью данного периода в онтогенезе. Он исходил из представления о биологической обусловленности процессов развития в подростковом возрасте, содержанием подросткового возраста связывал с кризисом самосознания, преодолев который, человек приобретает «чувство индивидуальности» [8].

С. Холл и З. Фрейд считали кризис подросткового возраста явлением неизбежным и универсальным из-за его биологической предопределенности, связанной с половым созреванием. По мнению ученых, психосексуальное развитие человека в психоанализе отождествляется с развитием личности, подростковый возраст характеризуется возвращением либидозной энергии к половым органам и формированием половой идентичности [14].

Другой зарубежный ученый, А. Валлон считал основной движущей силой перехода ребенка на новые стадии его взаимодействие с усложняющимися социальными условиями бытия, которые позволят подростку выйти за пределы самого себя. Также, по мнению ученого, личность подростка должна найти своеобразную мерку значимости себя в общественных отношениях, и только вместе с этим шагом заканчивается период детства [24].

В контексте психологии поля К. Левином описывается отрочество через понимание подростка, который уже вышел из мира детей, но еще не

дошел до мира взрослых. Он оказывается между двумя социальными группами, что порождает особую подростковую субкультуру. Подросток находится в положении маргинальной личности, характерными чертами которой являются эмоциональная неустойчивость и чувствительность, застенчивость и агрессивность, напряженность и конфликтные отношения с окружающими, склонность к крайним суждениям и оценкам[19].

Э. Шпрангер описывал подростковый возраст как возраст вхождения в культуру, который характеризуется кризисом, результатом которого является освобождение от детской зависимости. Также, ученый описал три типа развития в данном возрасте. Первый тип характеризуется сумбурным, кризисным течением, когда подростковый возраст переживается как второе рождение, в результате которого возникает новое «Я». Второй тип развития – медленный, постепенный рост, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние страхи, тревоги и кризисы. Он характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины. Главные новообразования этого возраста, по мнению ученого, являются открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности [36].

Другой зарубежный ученый, Э. Эриксон считал подростковый возраст самым важным и наиболее трудным периодом человеческой жизни. Психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором живет человек. Так, подростковый возраст, в концепции ученого, относится к пятой стадии, которая ставит перед индивидом задачу целостного осознания себя и своего места в мире, в которой есть отрицательный полюс – неуверенность в понимании собственного «Я» («диффузия идентичности», «спутанная идентичность»). Перед подростком стоит важная задача объединения на новом уровне всего того, что он знал и знает о себе в нечто целое, и затем спроецировать это представление на будущее: «Кто Я?», «Каковы мои

убеждения, взгляды и позиции?». В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные критические моменты развития: подросток теперь должен решить все старые задачи сознательно и с внутренней убежденностью, что именно такой выбор значим для него и для общества. Тогда социальное доверие к миру, самостоятельность, инициативность, освоенные умения создадут новую целостность личности, полно выраженную в верности [39].

Другой исследователь, М. Кле отмечает общественную обусловленность процессов развития подростков, которая описывается ученым как задачи развития. М. Кле были сформулированы задачи развития подросткового возраста относительно четырех основных сфер: тела, мышления, социальной жизни, самосознания [28]. Так пубертатное развитие влечет за собой две основные задачи развития. Первая заключается в необходимости реконструкции телесного образа Я и построения мужской или женской идентичности. Вторая задача представляет собой постепенный переход к взрослой сексуальности [15].

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: развитием способности к абстрактному мышлению и расширением временной перспективы [29].

Преобразование социализации характеризуется изменениями, которые протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития: освобождение от родительской опеки и постепенное вхождение в группу сверстников. Становление идентичности, лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает в себя три основные задачи развития. Первая задача заключается в осознании временной протяженности собственного Я, включающее детское прошлое и определяющее проекцию себя в будущее. Вторая задача представляет собой осознание себя как отличного от интериоризированных родительских образов. Третьей задачей

является осуществление системы выборов, которые обеспечивают целостность личности (профессии, половой идентичности и идеологических установок) [9].

Отечественный ученый Л.С. Выготский рассматривал проблему интересов в переходном возрасте. Он считал, что все психологические функции человека на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте, действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами. Л.С. Выготский выделил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, названных различными доминантами. «Эгоцентрическая доминанта» – интерес подростка собственной личности. «Доминанта дали» – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для подростка более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние. «Доминанта усилия» – тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые могут проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспалительного авторитета, протесте и других негативных проявлениях. «Доминанта романтики» – стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму [7, с. 293].

Л.С. Выготский центральным и специфическим новообразованием этого возраста считал чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не ребенку. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым среди окружающих, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми [там же].

Также, Л.С. Выготский выделил два важных новообразования подросткового возраста – развитие рефлексии и на ее основе – самосознания. Ученый считал, что развитие рефлексии у подростка не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным более глубокое и

широкое понимание других людей. В свою очередь, развитие самосознания зависит от культурного содержания среды [7].

Другой отечественный ученый Д.Б. Эльконин считал, что подростковый возраст, как любой период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит своеобразный поворот от направленности на мир к направленности на самого себя. Ученый полагал, что развитие в подростковом возрасте определяется появляющимися у подростков чувством взрослости и тенденции к взрослости. Чувство взрослости, как отношение подростка к самому себе уже как к взрослому, проявляется в возникновении у него настойчивого желания, чтобы окружающие относились к нему уже не как к ребенку, а как к взрослому [38].

Д.Б. Эльконин считал, что в данном возрастном периоде складывается новая социальная ситуация развития. Идеальной формой в этом возрасте ученый считал область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со сверстниками – ведущий тип деятельности подросткового возраста. Отношения с другом, сверстником являются предметом особых размышлений подростков, внутри которых корректируются самооценка, уровень притязаний и т.д. подростки очень активны в общении и в «поиске друга». Ученый считал, что такое общение для подростков – особая деятельность, предметом которой является другой человек, а содержанием – построение взаимоотношений [38].

Л.И. Божович, анализируя подростковый возраст, отмечает его неоднородность в каждой из двух фаз. В первой фазе (12–14 лет) происходит возникновение способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»). Во второй фазе (15–17 лет) происходит осознание своего места в будущем, рождением «жизненной перспективы», в которую входит представление о своем желаемом Я, и о том, что он хочет совершить в своей жизни. Центральным моментом кризиса ученый считала развитие самосознания подростков. Развитие самосознания и

его важнейшей стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических переживаний, которые описывают как неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и др. [4].

По мнению Л.И. Божович, в основе развития самосознания лежит развитие рефлексии, побуждающей потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, то есть достигнуть избранного образца. Неумение удовлетворить эти потребности определяет ряд психологических особенностей, специфичных для подросткового кризиса [4].

Другой ученый, В.И. Слободчиков обосновал формирование нового уровня самосознания на базе возникновения и развития теоретического мышления в процессе учебной деятельности. Теоретическое мышление позволяет подростку овладеть новым содержанием, формирует новый тип познавательных интересов, приводит к возникновению внутренней рефлексии, обращенность на внутренние основания своих действий и поступков, создает предпосылку для изменения отношений подростка с окружающей действительностью. Ученый отмечает, что утверждение своей индивидуальности выступает одновременно и как утверждение личностного способа бытия [35].

Т.В. Драгунова отмечает такие проявления в развитии взрослости у подростка, как: подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне, приобрести их особенности, умения и привилегии), ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого, например, у мальчиков – «настоящего мужчины» – силу, смелость, волю и т.д.), взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества взрослых и детей, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.), интеллектуальная взрослость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социально значимой

деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения современных подростков) [12].

Важно отметить, в данном возрастном периоде происходит смена ведущей деятельности подростка. Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Общественно-полезная деятельность является для подростка определенной сферой, в которой он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых. Так как подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками, ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Их мнение начинает приобретать большую значимость, чем оценки со стороны взрослых. На данном этапе подросток максимально подвержен влиянию сверстников, он очень обеспокоен тем, какое место он занимает в группе. Важно отметить, что отсутствие возможности найти свое место в группе сверстников очень часто приводит к социальной дезадаптации и правонарушениям [6].

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство о себе вынуждает подростка искать резервы своих возможностей, что связано со становлением «Я-идентичности». Я-идентичность обеспечивает целостность поведения, поддерживает внутреннее единство личности, обеспечивает связь внешних и внутренних

событий и позволяет солидаризироваться с социальными идеалами и групповыми стремлениями» [17, с. 345].

Таким образом, подростковый возраст является кризисным в развитии и становлении личности. Это связано с ускоренными темпами роста организма, различными новообразованиями, происходящими в сознании подростка.

### **1.3. Особенности личности подростков, совершивших правонарушения**

Важную роль в исследовании временной перспективы несовершеннолетних правонарушителей играет изучение личности подростка-правонарушителя и его социально-психологических характеристик. Существует классификация групп несовершеннолетних правонарушителей. Г.М. Миньковский и А.П. Кожевников выделяют четыре типа несовершеннолетних правонарушителей в зависимости от выраженности преступной направленности [22].

К первой группе они относят 10–15% несовершеннолетних с преступной направленностью. Для них характерны примитивные, низменные потребности, агрессивность, жестокость, склонность к пустому времяпрепровождению, азартным играм, уголовному фольклору. Они проявляют настойчивость, активность в преступлениях, зачастую выступают организаторами.

Вторую группу, которую составляют около 30–40%, отличает отрицательная направленность личности. Эта категория подростков характеризуется привычкой к бесцельному времяпрепровождению, склонностью к выпивкам. Преступления они совершают не в результате активной подготовки, а как бы «плывя по течению».

К третьей относят подростков с неустойчивой личностной направленностью 25–30%. Здесь наблюдается конкуренция положительных и

отрицательных свойств. Преступление совершается, прежде всего, по престижным мотивам или в результате подражания. Эти подростки выражают раскаяние в совершенном преступлении.

Четвертая группа включает в себя тоже 25–30% подростков с положительной направленностью личности. Преступления такими подростками совершаются случайно, в результате так называемой «детской мотивации» – легкомысленность или неправильной оценки действия и его последствий.

Характеристика несовершеннолетних правонарушителей во многом обусловлена особенностями подросткового возраста. С ними связаны определенные биологические, психологические и психические изменения в структуре личности. Переход опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, бурная гормональная перестройка организма делают подростка более уязвимыми и податливым к отрицательным явлениям среды. Однако эти особенности не являются обязательным условием противоправного поведения несовершеннолетнего.

Как отмечает А.И. Миллер, «специфические особенности подросткового возраста создают лишь повышенную возможность для возникновения трудновоспитуемости как начального этапа в генезисе противоправного поведения несовершеннолетних, поскольку этот возраст воздаёт совокупность условий, наиболее благоприятствующих, как внешним негативным воздействиям, так и обострению и проявлению внутренних генетических задатков, предрасположений индивида, которые до этого находились в скрытом состоянии» [22, с. 78]. Поэтому для предотвращения формирования противоправного поведения подростков основной акцент необходимо делать на процесс их воспитания.

Н.И. Гуковская, исследуя девиантность в сельской и городской местности, обосновывает указанные различия социально-экономическими условиями, традициями и обычаями, исторически сложившимися в деревне и

городе [10]. Меньший процент несовершеннолетних правонарушителей, проживающих в селе, автор связывает с существованием в сельской местности ряда условий, сужающих опасность возникновения расширяющих возможность выявления и пресечения ранних форм антиобщественного поведения. К таким условиям автор относит занятость подростков трудом, более высокую степень социального контроля над подростками и условиями индивидуального воспитания, а также меньшим, чем в городе, объемом криминогенных влияний. Однако на современном этапе, процессы урбанизации и миграции сводят на нет различия между городом и деревней. Происходит интенсивное внедрение городского образа жизни в деревне, в связи с этим наблюдается более быстрый рост сельской преступности по сравнению с городской.

Существует взаимосвязь образовательного уровня и личности правонарушителя. По этому уровню можно судить о потенциальных возможностях личности подростка-правонарушителя в исполнении им своих социальных функций, зависящих в определенной степени от уровня его культуры и интересов. Уровень образования правонарушителей намного ниже, чем у их законопослушных сверстников.

Центральным образованием подросткового возраста является формирование самооценки, представление о себе как о субъекте деятельности. Адекватная самооценка формируется у подростков при влиянии благоприятных внешних факторов, однако, подростки с асоциальным поведением не обладают такой самооценкой. В результате неблагоприятных условий воспитания у них формируется заниженная или завышенная самооценка.

Изучая личность несовершеннолетнего правонарушителя, И.А. Двойменный и В.А. Лелеков утверждают, что их характерной личностной особенностью является глубокая деформация нравственных ориентаций и установок [11]. Большинству из них свойственно искаженное представление некоторых моральных понятий, либо прямолинейно-наивное

толкование содержания этих понятий. Они смешивают такие понятия, как «настойчивость» и «упрямство», «смелость» и «лихачество». Поведение подростков, не имеющих подлинных ориентиров, становится неустойчивым, противоречивым, они легко поддаются чужому влиянию, а искаженные моральные представления ведут к ложным убеждениям и установкам.

Важной особенностью подросткового возраста является стремление к идеалу. У подростков-правонарушителей идеал часто не соответствует нормам морали. Их героями, зачастую, становятся те, кто отождествлял собой силу, разбой и бандитизм.

У подростков, склонных к противоправному поведению, отмечается также слабое развитие волевой сферы личности. Они не умеют сдерживать себя, управлять своими эмоциями, регулировать потребности, соизмерять сущее с должным, желаемое с действительным. В связи с этим, следование антиобщественным формам поведения для них представляется более легким и удобным способом существования.

В.С. Хомик и А.А. Кроник исследовали отношение к настоящему и будущему у детей с отклоняющимся поведением в возрасте 15–17 лет и заключили, что данную группу подростков отличает гедонистическое отношение к настоящему времени, в то время как их законопослушных сверстников отличает акцентирование ценности настоящего времени. Подростки с отклоняющимся поведением переживают текущее время как менее значимое и полезное, более скучное и пустое, непривлекательное [34]. Ю.А. Васильева показала, что лицам с социально-дезадаптивными формами поведения присуща аморфность временной перспективы, большая обращенность в прошлое, центрированность на настоящем и меньшая направленность в будущее по сравнению со своими сверстниками [5]. В исследованиях А.И. Федорова показано, что у зависимых старшеклассников, склонных к различным видам аддиктивного поведения, преобладает внешний локус субъективного контроля, короткая временная перспектива, размытое представление о будущем [30].

Таким образом, можно сделать вывод, что для несовершеннолетних детей подросткового возраста, совершивших правонарушения, характерны определенные особенности личности. У таких детей отмечается узкий кругозор, отсутствие трудовых навыков, интересов и увлечений, безразличие к своей дальнейшей судьбе. Для них характерно недоразвитие духовных чувств и эмоций, недисциплинированность, грубость, агрессивность, лживость и лень. Волевые усилия у них направлены на достижение узкоэгоистичных целей, удовлетворение сиюминутных и примитивных потребностей. Их привлекает лишь то, что не требует целенаправленного, систематического умственного или физического напряжения, что носит легкий, развлекательный характер, вызывает острые ощущения.

Данных подростков отличает гедонистическое отношение к настоящему, переживание текущего времени как незначимого, непривлекательного, присуща большая обращенность в прошлое, практически отсутствует направленность в будущее. У подростков, совершивших правонарушения, преобладает внешний локус субъективного контроля, короткая временная перспектива, размытое представление о будущем.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать ряд следующих выводов.

Временная перспектива – это фундаментальная единица измерения психологического времени, которая базируется на когнитивных процессах, распределяющих человеческий опыт на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего, что помогает придать упорядоченность, последовательность и смысл жизненным событиям. Временная перспектива является одним из важнейших компонентов самосознания, участвующим в структурировании жизненного опыта и посредством этого выполняющим регуляторную функцию в разворачивании деятельности и поведения подростка. Формирование представлений о своей личности во временном аспекте является неотъемлемой частью развития самосознания и саморегуляции.

Каждому качественно новому этапу жизненного пути должна соответствовать специфическая жизненная перспектива, в которой одни компоненты сохраняют преемственность жизненных ориентаций, а другие – отражают реальные изменения в окружающем мире и в самом человеке. Ценностные ориентации, жизненные цели и планы как последовательно формирующиеся компоненты осознанной картины будущего дают ответы на ключевые жизненные вопросы: «В каких сферах жизни сконцентрировать усилия для достижения успеха? Что именно и в какой период жизни должно быть достигнуто? Какими средствами, и в какие конкретные сроки могут быть реализованы поставленные цели?».

Подростковый возраст является кризисным в развитии подростков и становлении личности. Это связано с ускоренными темпами роста организма, различными новообразованиями, происходящими в сознании подростка. Об этом свидетельствуют труды таких ученых, как С.Холл, З. Фрейд, К. Левин, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович и других. Все они

говорили о том, что формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Все это влияет на формирование временной перспективы, так как она является новообразованием данного возраста.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШИВШИХ ПРАВОНАРУШЕНИЯ

### 2.1. Организация и методы исследования

Для выявления особенностей временной перспективы подростков, совершивших преступления, мы провели исследование с двумя группами подростков.

Исследование проводилось на базе «Комплексного центра социального обслуживания населения» п. Березовка, Березовской средней общеобразовательной школы № 3.

Для проведения исследования было определено две выборки. Данные группы подростков были выявлены в связи с наличием или отсутствием правонарушений, которые носят административный характер. Первую выборку составили 15 подростков в возрасте 15–16 лет, среди них 9 юношей и 6 девушек. Совершенные подростками правонарушения связаны с нарушением общественного порядка, нанесением вреда здоровью, кражей имущества и денежных средств. В состав второй выборки вошли законопослушные подростки в количестве 15 человек в возрасте 15–16 лет, среди них 6 юношей и 9 девушек.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы нами были использованы следующие методики исследования:

Опросник по изучению *временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI)*, в адаптации А. Сырцовой (Приложение А). Данная методика позволяет выявить систему отношений личности к временному континууму. Включает в себя пять шкал, которые соответствуют пяти факторам. Пункты опросника (всего 56) представляют собой утверждения об идеальных представлениях, убеждениях о себе. Методика направлена на оценку отношения к времени, а через это – на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

**Методика мотивационной индукции Ж. Нюттена (МІМ)**, для изучения временной перспективы (Приложение Б). Метод мотивационной индукции позволяет измерить удаленность во времени событий будущего, выявить мотивационные объекты личности и сравнить по этому параметру разных людей. Респондентам предлагается для завершения набор из незаконченных предложений. Стимулы (незаконченные предложения) сформулированы в первом лице единственного числа. В нашем варианте таких предложений было 20, и все они сформулированы в положительной форме. Ни в инструкции, ни в одном из начатых предложений не было указаний на какую-то определенную область планов стремлений, намерений. Учащиеся могли закончить предложение любым образом, никакие ограничения не вводились.

**Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева** (Приложение В). Методика позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест представляет набор из двадцати пар противоположных по смыслу утверждений, в каждой из которых требуется выбрать более близкое для себя и оценить степень согласия с ним. Результаты опросника интерпретируются по следующим шести шкалам: цели в жизни; процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; локус контроля–Я (Я – хозяин жизни); локус контроля–жизнь, или управляемость жизни; осмысленность жизни (ОЖ). Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений и переводу суммарного балла в стандартные значения для исследуемой выборки.

**Тест уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера** (Приложение Г). Данная методика позволяет оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Опросник

содержит семь шкал в виде перечня из 44 утверждений. Испытуемый последовательно читает утверждения и выражает свое отношение к каждому пункту, используя семибалльную шкалу от – 3 («полностью не согласен») до + 3 («полностью согласен»). Обработка результатов: обработку проводят по ключам, суммируя ответы на пункты по столбцам (+) и ответы с обратным знаком (-). Затем производится перевод сырых баллов в стандарты. Результаты опросника интерпретируются по следующим семи шкалам: шкала общей интернальности ( $I_0$ ); шкала интернальности в области достижений ( $I_d$ ); шкала интернальности в области неудач ( $I_n$ ); шкала интернальности в области семейных отношений ( $I_c$ ); шкала интернальности в области производственных отношений ( $I_p$ ); шкала интернальности в области межличностных отношений ( $I_m$ ); шкала интернальности в отношении здоровья и болезни ( $I_3$ ).

Все вышеперечисленные методики позволяют провести наиболее полное исследование временной перспективы подростков, совершивших правонарушения. Для того, чтобы изучить временную перспективу подростков, совершивших правонарушения, необходимо исследовать смысложизненные ориентации и уровень субъективного контроля личности. Это необходимо потому, что важно определить, что представляет особую ценность для подростка, его «смысл жизни», и насколько подросток способен принимать на себя ответственность за свои действия и жизнь в целом.

Для обработки результатов исследования были использованы следующие методы: сравнение процентных долей, сопоставление данных, полученных в результате исследования на двух выборках, обобщение полученных результатов.

## 2.2. Анализ особенностей временной перспективы подростков, совершивших правонарушения

По результатам исследования временной перспективы с помощью опросника Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой была выявлена определенная временная ориентация, характерная для группы законопослушных подростков – фиксация на позитивном прошлом и гедонистическом настоящем (Рис. 1).

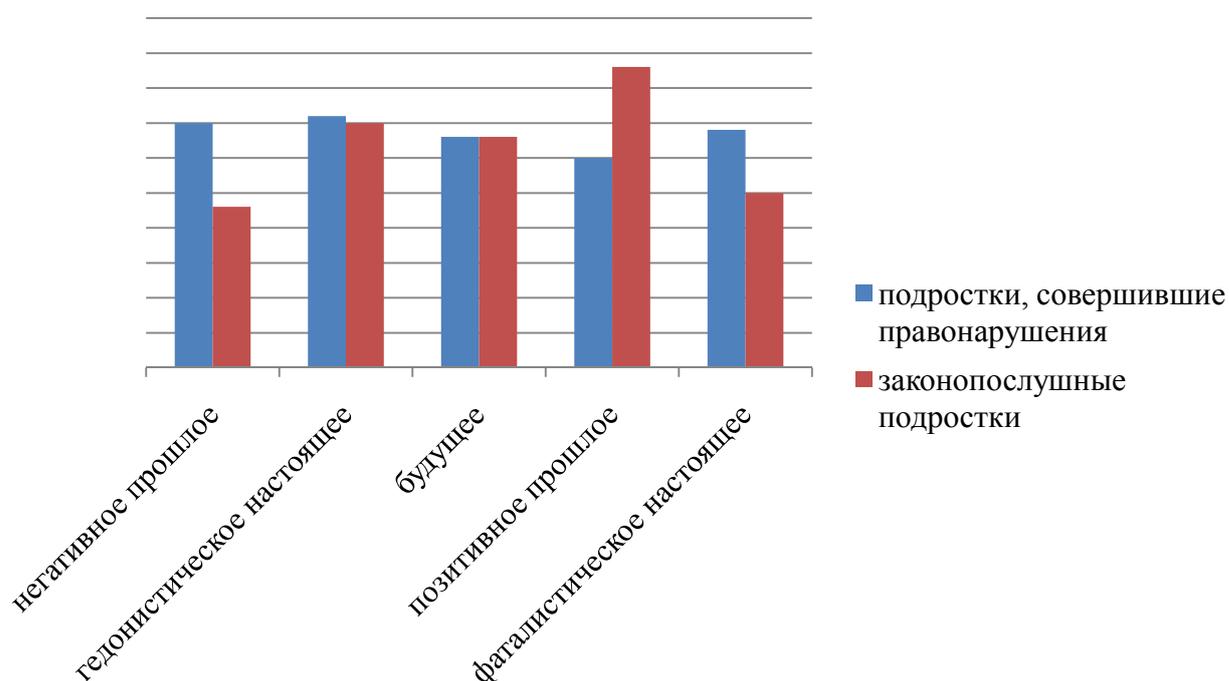


Рис. 1. Показатели по шкалам опросника временной перспективы двух групп подростков

Анализируя ориентацию временной перспективы законопослушных подростков можно сказать, что наиболее выраженной является установка на положительное прошлое, что отражает теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому. Это свидетельствует о здоровом взгляде на жизнь и является необходимой опорой для протраивания будущей временной перспективы.

Высокие показатели по шкале «гедонистическое настоящее» данной группы подростков отражают беззаботное, беспечное отношение ко времени, ориентацию на удовольствие и наслаждение в настоящем.

Как видно из рисунка 1, высокие значения имеет так же шкала «Будущее», что отражает общую ориентацию подростков на будущее. Это свидетельствует о том, что их поведение в достаточно большой степени определяется стремлениями к целям.

Наименьшие показатели были выявлены по шкалам «фаталистическое настоящее» и «негативное прошлое».

В группе подростков, совершивших правонарушения, наблюдается другая картина общей ориентации на прошлое, настоящее или будущее.

Из рисунка 1 видно, что у подростков, совершивших правонарушения, временная перспектива фиксируется на гедонистическом настоящем, выражена ориентация на удовольствие, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях. Это свидетельствует о беззаботном, беспечном отношении ко времени и жизни в целом.

Кроме этого, у данной группы выражено пессимистическое, негативное отношение к прошлому. Возможно, это отрицательно сказывается на планировании своего будущего, умении ставить долгосрочные цели и достигать их.

Так же у подростков, совершивших правонарушения, выражено восприятие настоящего, как фатального, беспомощное и безнадежное отношение к жизни. При такой ориентации отсутствует направленность на цель, эти подростки убеждены, что будущее предопределено, и на него невозможно повлиять собственными действиями, его невозможно контролировать, а настоящее следует переносить с покорностью и смирением.

Наименее выражена ориентация на будущее и позитивное прошлое.

Анализ данных, полученных с помощью методики Ж. Нюттена для изучения временной перспективы, показал следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Высказывания, наиболее часто встречающиеся у подростков, совершивших правонарушения, и законопослушных подростков

Категории высказываний	Ранг		Доля высказываний (в %)	
	подростки, совершившие правонарушения	законопослушные подростки	подростки, совершившие правонарушения	законопослушные подростки
Близкие, конкретные планы	2	3	26,6	13,3
Абстрактные, общие цели	1	1	33,3	26,6
Образование	5	2	6,6	26,6
Я	12	6	0	6,6
Материальные ценности	3	4	20	13,3
Семья, друзья	4	5	13,3	6,6
Увлечения, спорт	15	7	0	6,6

В ходе исследования нами было выделено 7 основных, наиболее часто встречающихся категорий высказываний.

Анализ категории высказываний, которую мы условно обозначили «близкие, конкретные планы», отражающей различные желания, связанные с повседневными заботами подростков: дочитать книгу, сходить в клуб, съесть мороженое и т.д., показал, что такие высказывания чаще встречались у подростков, совершивших правонарушения, что свидетельствует о том, что данная группа подростков ориентирована на удовлетворение актуальных

потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Их заботят проблемы «сегодняшнего» дня, в отличие от законопослушных подростков, где такие высказывания встречаются гораздо реже.

Анализируя высказывания, связанные с абстрактными, общими целями, такие как: «я бы хотела, чтобы в моей жизни все было хорошо»; «я буду счастлив, если буду богатым»; «я стремлюсь добиться многого жизни» и т.д., можно сказать, что как для подростков, совершивших правонарушения, так и их законопослушных сверстников, проблема будущего является наиболее актуальной. У подростков, совершивших правонарушения, высказывания данной категории даже чаще встречаются, чем у законопослушных подростков. Но проводя качественный анализ ответов, видно, что у первой группы испытуемых практически все высказывания связаны с абстрактными, «размытыми» целями, такими как: «я хочу добиться успеха», «я мечтаю, чтобы у меня была хорошая жизнь». Ответы второй группы испытуемых более конкретны и часто с более четкими временными рамками, например: «я мечтаю создать семью», «я планирую в 23 года окончить университет», «я хочу большую квартиру, машину, хорошую жену». Это свидетельствует о том, что временная перспектива подростков, совершивших правонарушения, недостаточно построена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях, в то время как законопослушные подростки в большей степени склонны к осознанному планированию своей жизни.

При сопоставлении категории ответов, которую мы условно обозначили «образование» видно, что число высказываний у обеих групп испытуемых сильно расходятся. Законопослушные подростки написали о своем желании удачно окончить школу, поступить в высшие учебные заведения, получить престижную профессию, занимать высокопоставленные должности. В то время как многие подростки, совершившие правонарушения, не заинтересованы в получении профессионального

образования, считают, что им достаточно будет среднего общего образования или средне-профессионального и дальнейшем профессиональном развитии не задумываются. Это связано с низким уровнем мотивации к учебной деятельности, слабыми представлениями о своем профессиональном развитии. Но поскольку профессиональное самоопределение в данном возрасте – важнейшая составляющая личностного самоопределения, то очевидно, что это может неблагоприятно сказаться на всем развитии личности.

Интерпретируя полученные данные по категории «Я», которая включает высказывания о себе, развитии своих качеств, четко видно преимущество ответов у второй группы испытуемых. Анализируя содержание соответствующих фраз, можно сказать, что законопослушные подростки заинтересованы в развитии у себя конкретных качеств: «я хочу быть умным», «я стараюсь быть справедливой».

Анализ категории, которую мы условно назвали «материальные ценности», показывает, что у законопослушных подростков встречаются высказывания, связанные с желанием иметь в скором или отдаленном будущем различные материальные ценности: машину, много денег, собственную квартиру и т.д. чаще, чем у подростков, совершивших правонарушения. Также необходимо отметить, что мечты о материальных ценностях у первой группы испытуемых обозначены более четко, в то время как высказывания второй группы носят абстрактный характер.

У подростков, совершивших правонарушения, видно преимущество ответов, связанных с семьей и друзьями по сравнению с ответами законопослушных подростков. Это отражает неблагоприятную семейную ситуацию данной группы подростков, их потребность в общении со сверстниками, желание найти друзей.

Следует отметить, что у законопослушных подростков есть высказывания связанные с их увлечением, достижениями в спорте, а у подростков, совершивших правонарушения, высказываний не встречается.

Возможно, это говорит об узости интересов, отсутствии стремления к достижениям, увлечению чем-либо.

Полученные данные могут говорить о том, что временная перспектива у подростков, совершивших правонарушения, недостаточно построена, жизненные цели представлены незначительно, относятся либо к периоду ближайшего будущего, либо имеют абстрактный, общий характер. Все это свидетельствует о том, что для данной группы подростков будущее является чем-то неопределенным, им сложно его распланировать, что будет дальше, как они будут жить, поскольку у них нет четких представлений. У законопослушных подростков представление о будущем более определенное, представлено конкретными событиями, приобретением конкретных материальных ценностей.

Результаты, полученные в ходе исследования смысложизненных ориентаций у подростков, совершивших правонарушения, показывают преобладание у данной группы испытуемых средних показателей по всем шкалам, что говорит о недостаточной степени осмысленности жизни у большинства подростков, совершивших правонарушения (Рис. 2).

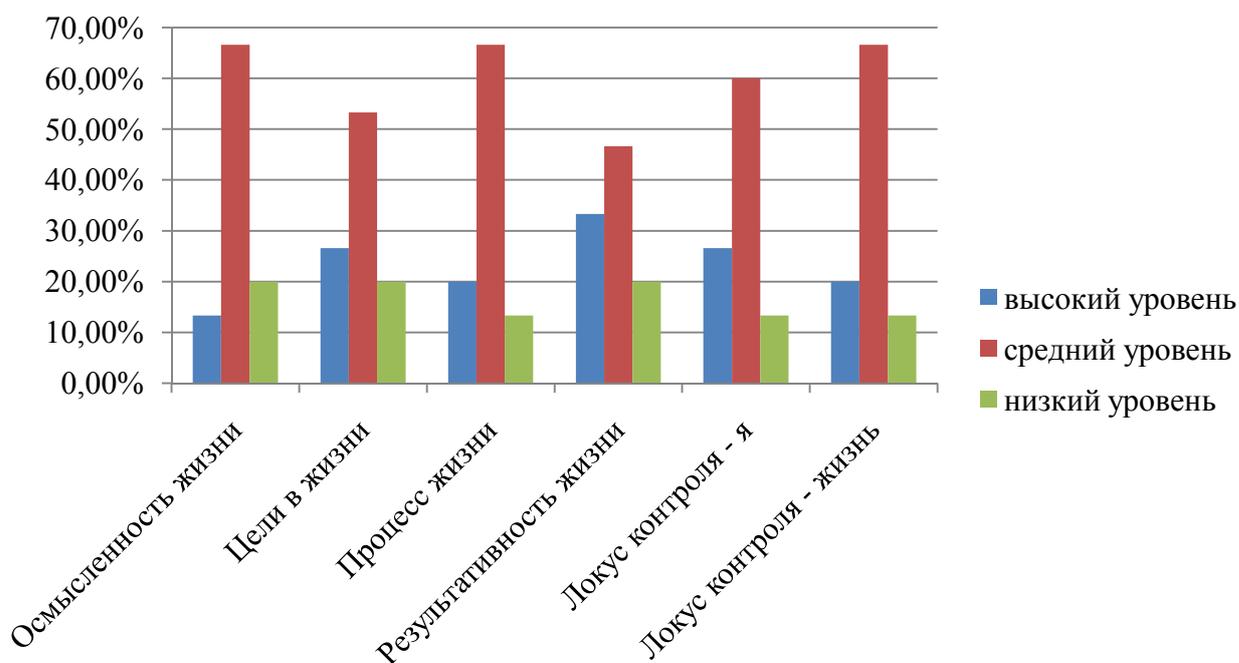


Рис.2. Показатели по шкалам методики смысложизненных ориентаций подростков, совершивших правонарушения

Из рисунка 2 видно, что по шкале «Осмысленность жизни», у большинства подростков, совершивших правонарушения, средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций.

Неоднозначность целей в будущем, которые придают жизни направленность и временную перспективу показывают 53,3% подростков, совершивших правонарушения, имеющих средний уровень осмысленности целей в жизни. 26,6% подростков данной группы характеризуются целеустремленностью и демонстрируют осмысленные цели в жизни. И 20% опрошенных живут сегодняшним или вчерашним днем и имеют низкую осмысленность целей.

Интерес и эмоциональная насыщенность процесса жизни у большинства подростков (66,6%) недостаточно выражена, имеет средний уровень, 20% опрошенных показывают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем, и 13,3% подростков воспринимают процесс своей жизни, как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

По шкале «Результативность жизни» 46,6% подростков, совершивших правонарушения, имеют средний уровень удовлетворенности самореализацией; 33,3% – высокий, то есть дают положительную оценку пройденного отрезка жизни, и 20% подростков показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Анализируя локус контроля видно, что у большинства подростков средний уровень внутреннего контроля (у 60% – по шкале «Локус контроля–Я» и у 66,6% – по шкале «Локус контроля–жизнь»), что говорит о недостаточно развитом представлении о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, и способной контролировать свою жизнь. Низкие показатели у 13,3% подростков по шкалам «Локус контроля–Я» и «Локус контроля–жизнь», что характеризует их как неуверенных в своих силах контролировать события собственной жизни; они убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному

контролю. Лишь 26,6% показывают высокий уровень контроля по шкале «Локус контроля – Я» и 20% - по шкале «Локус контроля – жизнь».

Анализируя особенности смысложизненных ориентаций у законопослушных подростков, видно, что у большинства подростков данной группы так же, как и у их сверстников, совершивших правонарушения, преобладает средний уровень осмысленности жизни, однако результаты данной группы имеют особенности, что проявляется в большей распространенности высоких показателей по всем шкалам теста (Рис. 3).

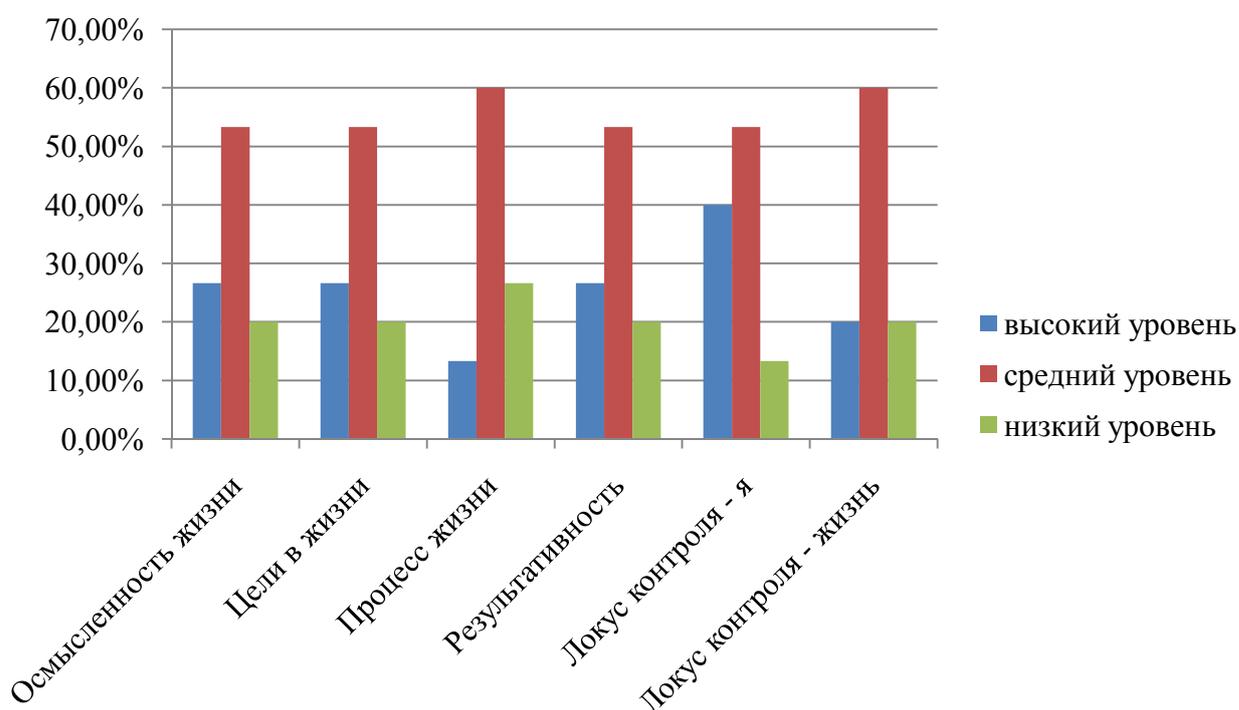


Рис.3. Показатели по шкалам методики смысложизненных ориентаций законопослушных подростков

Из рисунка 3 видно, что 53,3% подростков имеют средний уровень, 26,6% – характеризуются высокой осмысленностью жизни, 20% опрошенных имеют низкий уровень осмысленности жизни.

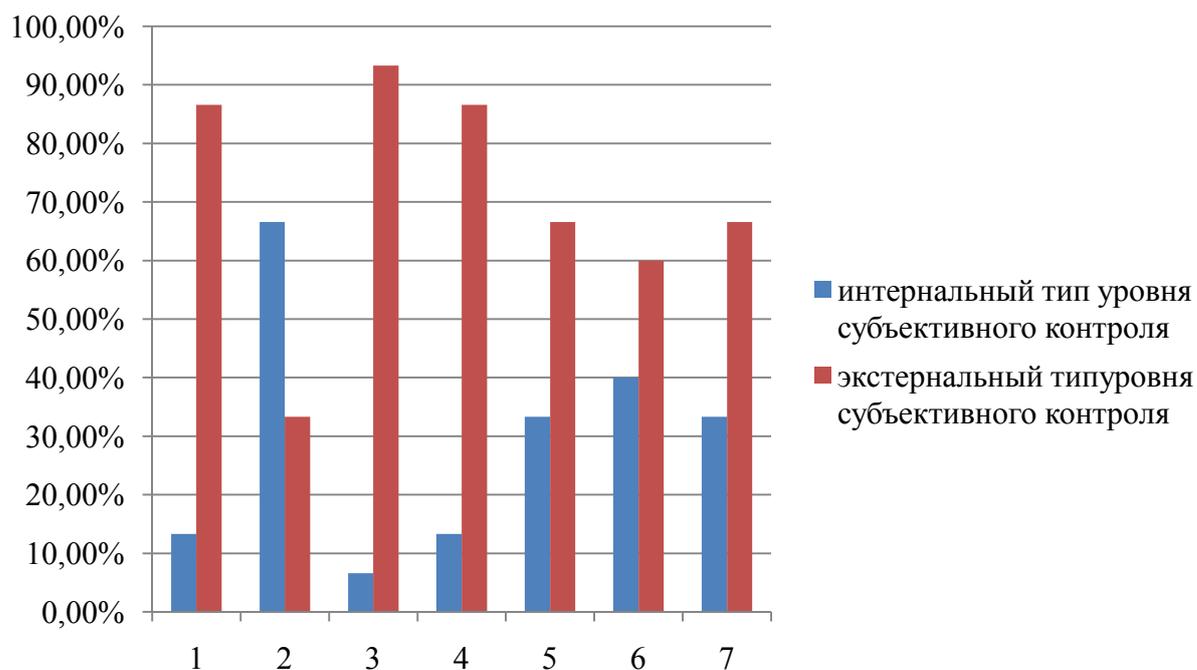
По шкале «Цели в жизни» 53,3% законопослушных подростков демонстрируют средний уровень осмысленности своего будущего. 26,6% – имеют высокий уровень, что говорит о наличии в жизни этих подростков четких целей в будущем. Низкие баллы по этой шкале у 20% опрошенных, они живут сегодняшним днем, не планируя свою дальнейшую жизнь.

По шкале «Процесс жизни» большинство подростков имеют средние показатели (60%). 26,6% опрошенных имеют низкие баллы, что говорит о неудовлетворенности этих подростков своей жизнью в настоящем. И 13,3% подростков воспринимают процесс своей жизни как интересный и наполненный смыслом.

По шкале «Результативность жизни» 53,3% данной группы подростков имеют средний уровень осмысленности прожитой части своей жизни и удовлетворенностью самореализацией, у 26,6% опрошенных были выявлены высокие показатели при оценке продуктивности пройденного отрезка жизни и 20% подростков демонстрируют неудовлетворенность прожитой частью жизни.

По шкалам, отражающим локус контроля, средний уровень имеют 53,3% законопослушных подростков по шкале «Локус контроля – Я» и 60% – по шкале «Локус контроля – жизнь». Высокие показатели по этим шкалам показывают 40% подростков по шкале «Локус контроля – Я» и 20% – по шкале «Локус контроля – жизнь». Это говорит о том, что они считают себя способными контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. В группе подростков, совершивших правонарушения, высокие показатели по шкале «Локус контроля – Я» встречаются гораздо реже (26,6%), что указывает на явное преобладание в группе законопослушных подростков уверенных в своих силах контролировать события собственной жизни. Низкие показатели у 13,3% детей по шкале «Локус контроля – Я» и 20% – по шкале «Локус контроля – жизнь», это говорит об убежденности в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Также, мы выявили особенности принятия на себя ответственности у подростков, совершивших правонарушения. Исследование с помощью теста «Изучение уровня субъективного контроля» (УСК) позволило получить результаты, свидетельствующие о преобладании экстернального типа контроля практически по всем шкалам теста «УСК» (Рис. 4).



Примечание: 1 – шкала общей интернальности; 2 – шкала интернальности в области достижений; 3 – шкала интернальности в области неудач; 4 – шкала интернальности в области производственных отношений; 5 – шкала интернальности в области семейных отношений; 6 – шкала интернальности в области межличностных отношений; 7 – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Рис.4. Показатели по шкалам интернальности у подростков, совершивших правонарушения

Как видно из рисунка 4, по шкале общей интернальности ( $I_0$ ), большинство (86,6%) подростков, совершивших правонарушения, имеют низкий уровень субъективного контроля. Это говорит о том, что такие подростки не чувствуют себя ответственными за происходящее с ними, они не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей. Таким образом, они не чувствуют свою ответственность за то, как складывается их жизнь в целом. Только 13,3% подростков показали интернальный тип контроля, что свидетельствует о высоком субъективном контроле над любыми значимыми ситуациями.

По шкале интернальности в области достижений ( $I_d$ ) 66,6% опрошенных имеют высокий уровень субъективного контроля.

Следовательно, несмотря на высокую общую экстернальность, эти подростки считают себя способными добиться успеха. И 33,3% данной группы приписывают свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач ( $I_n$ ) имеет следующие показатели: 93,3% подростков, совершивших правонарушения, имеют низкий уровень субъективного контроля, что свидетельствует о том, что эти подростки не склонны приписывать ответственность за неприятности и страдания другим людям или считают эти события результатом невезения. И только 6,6% имеют интернальный тип контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям.

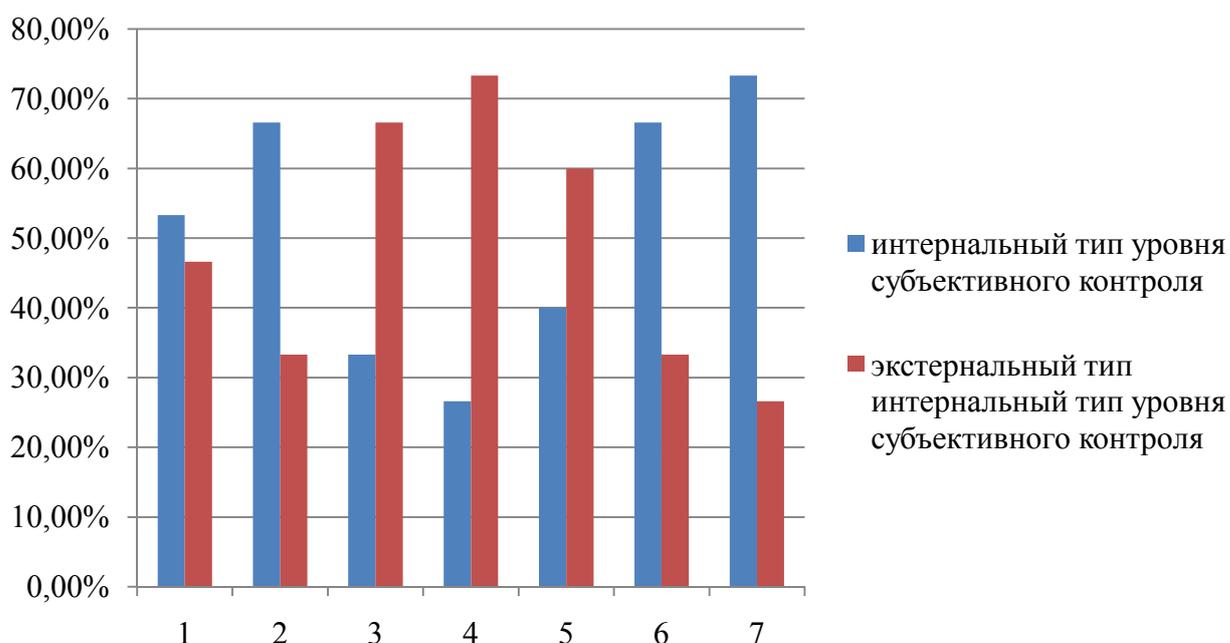
86,6% опрошенных имеют низкий уровень субъективного контроля по шкале интернальности в области производственных отношений ( $I_{п}$ ), то есть считают, что от человека мало что зависит в организации собственной производственной деятельности, и придают более важное значение внешним обстоятельствам – взрослым, друзьям, везению, невезению. Лишь 13,3% подростков, совершивших правонарушения, имеют интернальный тип контроля и считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности.

По шкале интернальности в области межличностных отношений ( $I_m$ ) 60% опрошенных подростков показывают низкий уровень субъективного контроля, это проявляется в том, что они не могут активно формировать свой круг общения и считают свои межличностные отношения результатом активности сторон. 40% опрошенных имеют интернальный тип контроля, что свидетельствует о том, что данная группа подростков считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми.

По шкале интернальности в области здоровья и болезни ( $I_3$ ) 66,6% подростков, совершивших правонарушения, показывают низкий уровень субъективного контроля, они считают здоровье и болезнь результатом случая

и надеются на то, что выздоровление придет в результате действий других людей (врачей). 33,3% подростков имеют высокий уровень субъективного контроля, то есть считают себя во многом ответственным за свое здоровье.

При анализе особенностей принятия на себя ответственности у законопослушных подростков мы выявили, что у данной группы преобладание интернального типа контроля над экстернальным (Рис. 5).



Примечание: 1 – шкала общей интернальности; 2 – шкала интернальности в области достижений; 3 – шкала интернальности в области неудач; 4 – шкала интернальности в области производственных отношений; 5 – шкала интернальности в области семейных отношений; 6 – шкала интернальности в области межличностных отношений; 7 – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Рис. 5. Показатели по шкалам интернальности у законопослушных подростков

Как видно из рисунка 5, среди законопослушных подростков 53,3% имеют интернальный тип контроля по шкале «Общая интернальность», что говорит о принятии на себя ответственности за свою жизнь. 46,6% подростков показывают экстернальный тип контроля, то есть не считают себя способными контролировать большинство событий в своей жизни.

По шкале «Интернальность в области достижений» 66,6% подростков имеют высокий уровень субъективного контроля и считают, что они сами способны с успехом добиться своих целей. 33,3% опрошенных имеют

экстернальный тип контроля в области достижений и склонны приписывать свои успехи и достижения внешним обстоятельствам.

Большинство опрошенных имеют низкий уровень субъективного контроля по шкале «Интернальность в области неудач» (66,6%) и по шкале «Интернальность в области производственных отношений» (73,3%). Это говорит о том, что подростки приписывают ответственность за негативные события своей жизни и за успехи в организации собственной производственной деятельности другим людям или считают эти события результатом невезения. 33,3% подростков показывают интернальный тип контроля в области неудач и 26,6% в области производственных отношений. Это свидетельствует о том, что данных подростков развито чувство субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, и они считают свои действия важным фактором организации деятельности.

По шкале «Интернальность в области семейных отношений» 60% опрошенных имеют низкий уровень субъективного контроля, это означает, что они не считают себя причиной значимых ситуаций, возникающих в семье. 40% – показывают интернальный тип контроля по этой шкале, т.е. чувствуют личную ответственность за события, происходящие в его семейной жизни.

Преобладает количество подростков с интернальным типом контроля по шкалам «Интернальность в области межличностных отношений» (66,6%) и «Интернальность в области здоровья и болезни» (73,3%). На основании полученных данных можно предположить, что большинство законопослушных подростков считают себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми и чувствуют личную ответственность за свое здоровье. Экстернальный тип контроля по шкалам «Интернальность в области межличностных отношений» и «Интернальность в области здоровья и болезни» показали 33,3% и 26,6% опрошенных, соответственно. Это указывает на то, что эти подростки не

могут активно формировать свой круг общения и считают здоровье и болезнь результатом случая.

Таким образом, в ходе проведенного исследования, мы выявили особенности временной перспективы двух групп подростков, законопослушных и совершивших правонарушения.

Полученные данные свидетельствуют о том, что временная перспектива законопослушных подростков достаточно построена, представлены жизненные цели как ближайшие, так и долгосрочные, которые носят конкретный характер. Это связано с тем, что у законопослушных подростков есть четкие представления о собственном будущем. Также, данная группа подростков считает, что события, происходящие в их жизни, зависят от их личностных качеств и являются следствиями их собственной деятельности. Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что для данной группы подростков будущее является достаточно неопределенным, но они способны распланировать основные моменты своей жизни, ее конкретные события в будущем.

Для подростков, совершивших правонарушения, характерны следующие особенности временной перспективы: полученные данные могут говорить о том, что временная перспектива у подростков, совершивших правонарушения, недостаточно построена, жизненные цели представлены незначительно, относятся либо к периоду ближайшего будущего, либо имеют абстрактный, общий характер. Данная группа подростков считает, что события, происходящие с ними, зависят от влияния внешних факторов и обстоятельств. Все это свидетельствует о том, что для данной группы подростков будущее является чем-то неопределенным, им сложно его распланировать, что будет дальше, как они будут жить, поскольку у них нет четких представлений о собственном будущем.

### **2.3.Рекомендации по развитию временной перспективы подростков, совершивших правонарушения**

В ходе проведенного исследования мы выявили, что для подростков, совершивших правонарушения, характерны следующие особенности временной перспективы: отсутствуют четкие представления о собственном будущем, оно представляется для них неопределенным, сложно планируемым. Жизненные цели относятся лишь к ближайшему будущему, отсутствует постановка долгосрочных целей. Также, подростки, совершившие правонарушения, не могут брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события, они считают, что все зависит только лишь от влияния внешних факторов и обстоятельств, на которые нельзя повлиять.

В соответствии с данными результатами, нами был предложен комплекс упражнений для психосоциальной работы с подростками, совершившими правонарушения (Приложение Д).

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего, умений планировать события жизни, развитие способности анализировать предшествующие события, свои потребности и возможности.

Задачи:

1. Реконструкция временной перспективы.
2. Формирование активной позиции подростка в решении вопросов своей социализации.
3. Пробуждение интереса к себе и своим ресурсам.
4. Развитие ответственности и самостоятельности.
5. Формирование у подростков новых жизненных целей.

Упражнения по форме являются тренинговыми и рассчитаны на 15 занятий продолжительностью один час. Проведение занятий предполагает 2 этапа (6 и 9 занятий, соответственно). Основная цель первого этапа –

развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя;  
 развитие мотивации к достижению позитивных целей.

Задачи данного этапа:

1. Формирование группового доверия, сплочения группы;
2. Способствование осознанию участниками группы собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон;
3. Развитие осознанного отношения к течению своей жизни и будущим выборам.

Основная цель второго этапа – помочь подросткам, совершившим правонарушения, определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего.

Задачами второго этапа являются:

1. Развитие способности самостоятельно определять цели в жизни;
2. Построение более ясного и продуманного образа будущего;
3. Повышение уверенности в достижении целей.

Таблица 2

Комплекс упражнений для психокоррекционной работы с подростками,  
 совершившими правонарушения

№	Тема занятия	Цель занятия	Ход занятия
1	2	3	4
1	Давайте познакомимся	Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе.	1. Знакомство с целями работы. 2. Выработка правил поведения на занятиях 3. Упражнение «Молчанка – говорилка» 4. Упражнение «Установление дистанции» 5. Упражнение «Дружеская река» 6. Рефлексия

1	2	3	4
2	Правила	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умение понимать и принимать требования и потребности других людей и общества	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Узкий мост»</li> <li>2. Упражнение «Король школы»</li> <li>3. Упражнение «Дотронься до...»</li> <li>4. Упражнение «Датский бокс»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
3	Кто Я, или что я думаю о себе	Активизация процесса самопознания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Я хочу...»</li> <li>2. Упражнение «Какой Я?»</li> <li>3. Упражнение «Солнце радости»</li> <li>4. Упражнение «Моя вселенная»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
4	Мои сильные и слабые стороны	Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Говорю, что вижу»</li> <li>2. Упражнение «Ассоциации»</li> <li>3. Упражнение «Взглянем вместе»</li> <li>4. Упражнение «Великий мастер»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
5	Я – уникален	Осознание собственной уникальности, и собственной полезности для окружающих.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пустое место»</li> <li>2. Упражнение «Какой Я»</li> <li>3. Упражнение «Банка секретов»</li> <li>4. Упражнение «Друг для друга»</li> <li>5. Упражнение «Бумажный мячик»</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>

1	2	3	4
6	Это – Я!	Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение-активатор «Это я»</li> <li>2. Упражнение «Да - нет»</li> <li>3. Упражнение «Скажи «нет»</li> <li>4. Упражнение «Нож и масло»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
7	Физическое и психологическое время жизни	Знакомство с целями данного блока занятий; осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Зеркало»</li> <li>2. Упражнение «Кино»</li> <li>3. Упражнение «Представление о времени»</li> <li>4. Упражнение «Чувство времени»</li> <li>5. Упражнение «Махнемся не глядя»</li> </ol>
8	Проблема будущего	Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Настроение»</li> <li>2. Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни»</li> <li>3. Упражнение «События моей жизни»</li> <li>4. Упражнение «Формула удачи»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
9	Что я могу	«Мой выбор» Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых для их достижения качеств	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Подари улыбку»</li> <li>2. Упражнение «Диалектика»</li> <li>3. Упражнение «Волшебное зеркало»</li> <li>4. Упражнение «Мои сильные стороны»</li> <li>5. Упражнение «Бумажный мячик»</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>

1	2	3	4
10		Развитие способности самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Спутанные цепочки»</li> <li>2. Упражнение «Магазин»</li> <li>3. Упражнение «Мой выбор»</li> <li>4. Упражнение «Преграды»</li> <li>5. Упражнение «Помощь зала»</li> <li>6. Упражнение «Гусеница»</li> <li>7. Рефлексия</li> </ol>
11	Мои мечты	Актуализация жизненных целей и развитие мотивацию к их достижению	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Если бы я был Богом»</li> <li>2. Упражнение «Мои мечты»</li> <li>3. Упражнение «Совет мудрейших»</li> <li>4. Рефлексия</li> </ol>
12	Цели и дела	Повышение самооценки в достижении целей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Закончи предложения»</li> <li>2. Упражнение «Цели и дела»</li> <li>3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»</li> <li>4. Упражнение «Дружеские руки»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>
13	Дотянуться до звезд	Повышение уверенности в достижении жизненных целей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...»</li> <li>2. Упражнение «Дотянись до звезд»</li> <li>3. Упражнение «Мои ресурсы»</li> <li>4. Упражнение «Мои достижения»</li> <li>5. Рефлексия</li> </ol>

1	2	3	4
14	Перспектива будущего	Создание плана действий для достижения жизненных целей	1. Упражнение «Если бы я был...» 2. Упражнение «Встреча через 10 лет» 3. Упражнение «Страхи» 4. Упражнение «Мое будущее» 5. Рефлексия
15	Подведение итогов	Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.	1. Упражнение «Подарок» 2. Упражнение «Должен или выбираю» 3. Упражнение «Чемодан в дорогу» 4. Упражнение «Я — подарок человечеству» 5. Рефлексия

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1) Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2) Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.

3) Упражнения, предназначенные для развития способностей, планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.

4) Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

5) Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способности к анализу и прогнозу ситуации.

6) Рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участников и тренера.

Мы предполагаем, что данный комплекс упражнений поможет подросткам, совершившим правонарушения, научиться планировать свое будущее, ставить перед собой конкретные долгосрочные жизненные цели, осознавая реальные собственные потребности и возможности, более осмысленно относиться к процессу своей жизни и ее будущим событиям, которыми подростки способны управлять и контролировать их собственными действиями.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Результаты исследования временной перспективы подростков, совершивших правонарушения, позволили сделать следующие выводы.

Данная группа подростков ориентирована на настоящее и воспринимает его как беззаботное время, живет по принципу «здесь и сейчас». Это свидетельствует о беспечном отношении к времени и жизни в целом, об отсутствии заботы о будущих последствиях своих действий.

Временная перспектива подростков, совершивших правонарушения, недостаточно построена, они не умеют ставить перед собой долгосрочные жизненные цели, так как воспринимают собственное будущее как неопределенный этап своей жизни и не имеют четких представлений о нем.

Данная группа подростков недостаточно осмысленно относится к жизни в целом и считает, что все события в их жизни зависят от влияния внешних факторов, на которые невозможно повлиять.

Таким образом, временная перспектива подростков, совершивших правонарушения, отличается от временной перспективы законопослушных подростков. Для несовершеннолетних подростков характерны деформация нравственных ценностей и установок, они легко поддаются влиянию окружающих. Данную группу подростков отличает гедонистическое отношение к настоящему времени, они переживают его как малозначимое в их жизни время, которое считают скучным и непривлекательным. Что касается отношения к прошлому, то подростки воспринимают его как важный этап своей жизни, отмечается большая обращенность в прошлое, что сказывается на представлении собственного будущего. Подростки, совершившие правонарушения, имеют размытое представление о собственном будущем, у них отмечается малая направленность в будущее, что говорит о «короткой» временной перспективе.

В соответствии с данными результатами нами был предложен ряд упражнений для психосоциальной работы с подростками, совершившими

правонарушения. Данный комплекс упражнений направлен на развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего, умений планировать события жизни, способности анализировать предшествующие события, свои потребности и возможности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование было посвящено изучению особенностей временной перспективы подростков, совершивших правонарушения.

В последние годы в психологии широко обсуждается проблема неумения молодого поколения ценностно распоряжаться временем, выстраивать временную перспективу, расставлять в будущем цели, значимые для субъекта и окрашенные личностным смыслом. Особое значение приобретает изучение временной перспективы в подростковом возрасте, когда представление о своем будущем, осознание прошлого, конструирование своего жизненного пути, являясь основой личностного самоопределения, влияет на последующие значимые выборы человека.

Анализ литературы показал, что проблема исследования временной перспективы личности рассматривается следующими авторами: К. Левин, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К.А. Абульханова-Славская и другие. Понятие «временная перспектива» в психологии определяется как динамический взгляд субъекта на его будущее, прошлое и настоящее. И рассматривается влияние, как прошлого опыта, так и планов на будущее на процесс принятия решений, поведение человека в настоящем.

Временная перспектива подростков, совершивших правонарушения, имеет ряд отличий от временной перспективы законопослушных подростков. У подростков, совершивших правонарушения, отсутствуют четкие представления о собственном будущем, оно представляется для них неопределенным, сложно планируемым. Жизненные цели относятся лишь к ближайшему будущему, отсутствует постановка долгосрочных целей. Также, подростки, совершившие правонарушения, не могут брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события, они считают, что все зависит только лишь от влияния внешних факторов и обстоятельств, на которые нельзя повлиять.

На основе полученных результатов нами был предложен ряд упражнений для психосоциальной работы с подростками, совершившими правонарушения. Мы предполагаем, что данные упражнения помогут подросткам, совершившим правонарушения, научиться планировать свое будущее, ставить перед собой конкретные долгосрочные жизненные цели, осознавая реальные собственные потребности и возможности, более осмысленно относиться к процессу своей жизни и ее будущим событиям, которыми подростки способны управлять и контролировать их собственными действиями.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение: существуют различия в особенностях временной перспективы подростков, совершивших правонарушения, и их законопослушных сверстников. Для подростков, совершивших правонарушения, характерна несбалансированная временная перспектива, что связано с неумением данной группы подростков брать на себя ответственность, планировать свое будущее, ставить цели и достигать их.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. 2000. №4. С. 27–32.
4. Божович Л.И., Проблемы формирования личности / Под редакцией Д.И. Фельдштейна. М.: МОДЭК, 2005. 352 с.
5. Васильева Ю.А. Особенности смысловой сферы личности при нарушении социальной регуляции поведения // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 2 С.58–78.
6. Волков Б.С. Психология подростка. СПб.: Питер, 2012. 208с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2015. 1136 с.
8. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание жизненного поля личности старшего подростка // Мир психологии и психология в мире. 1995. №3. С. 21–28.
9. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43–52.
10. Гуковская Н.И., Мельникова Э.Б., Воронцов Б.С. Особенности преступности несовершеннолетних в городах и сельской местности // Вопросы изучения и предупреждения правонарушений несовершеннолетних. М., 1970. Ч. 1. С. 33–48.
11. Двойменный И.А., Лелеков В.А. Влияние семьи на преступность несовершеннолетних // Социологические исследования. 1993. №10. С. 9–13.
12. Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360с.
13. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2012. 352 с.

14. Ковалев В.И. Личностное время как предмет психологического исследования // Психология личности и время: тезисы докладов и сообщений Всесоюзной науч.-теоретич. конференции (22–25 апреля 1991г.). Черновцы, 1991. С. 4–8.
15. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
16. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психологический журнал. 1983. №5. С. 57–65.
17. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития. М.: Академический проект, 2015. 432 с.
18. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. М.: Изд-во МГУ, 1980. С. 131–145.
19. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект, 2017. 316 с.
20. Леонтьев А.А. Деятельный ум: Деятельность. Знак. Личность. М.: Смысл, 2001. 391 с.
21. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
22. Миллер А.И. Противоправное поведение несовершеннолетних: генезис и ранняя профилактика. Киев.: Наукова думка, 1985. 150 с.
23. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2016. 460 с.
25. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. СПб.: Питер, 2017. 288 с.
26. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
27. Сырцова О., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 85–105.
28. Толстых Н.Н. Жизненные планы подростков и юношей // Вопросы психологии. 1984. №3. С.79–86.

29. Толстых Н.Н. Отношение к будущему // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Педагогика, 1987. С. 42–65.
30. Федоров А.И. Временная перспектива в юношеском возрасте: типологический подход. Дис. канд. психол. наук. М., 1996. 153 с.
31. Франкл В. Психотерапия на практике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 192 с.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2012. 366 с.
33. Фресс П. Восприятие и оценка времени // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1978. Вып. 6. С. 88–135.
34. Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. 1988. №1. С. 98–106.
35. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2016. 576 с.
36. Шпрангер Э. Формы жизни. Гуманитарная психология и этика личности. М.: Реабилитация, 2014. 400 с.
37. Элькин Д.Г. Восприятие времени и опережающее отражение // Вопросы психологии. 1964. №3. С. 123–130.
38. Эльконин Д.Б. Современность и возраст. М.: Авторский клуб, 2015. 60 с.
39. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 2006. 352 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Опросник по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI)

(в адаптации А. Сырцовой)

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

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

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

28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41*. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					

44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен (-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел (-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил (-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56*. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

**Методика модифицированной индукции (МІМ) Ж. Нюттена,**  
для изучения временной перспективы

**Инструкция.** Перед вами фразы, которые являются началом предложений, которые мы просим Вас закончить. Не думайте долго перед каждым предложением, пишите то, что пришло Вам в голову. По мере заполнения у Вас может сложиться мнение, что некоторые фразы по смыслу повторяются. Пожалуйста, не запоминайте то, что Вы уже написали, не задумывайтесь и пишите то, что пришло Вам в голову в этот момент.

1. Я надеюсь \_\_\_\_\_
2. Я работаю над \_\_\_\_\_
3. Я ужасно хочу \_\_\_\_\_
4. Наибольшее удовольствие я получу, если \_\_\_\_\_
5. Я стремлюсь к \_\_\_\_\_
6. Я хочу \_\_\_\_\_
7. Я боюсь, что \_\_\_\_\_
8. Когда-нибудь я \_\_\_\_\_
9. Я пытаюсь \_\_\_\_\_
10. Я страстно желаю \_\_\_\_\_
11. Я буду рад, если \_\_\_\_\_
12. Я ужасно хочу уметь \_\_\_\_\_
13. Я мечтаю о том, что \_\_\_\_\_
14. У меня есть определенное намерение \_\_\_\_\_
15. Наихудшим наказанием для меня \_\_\_\_\_
16. Я действительно хочу \_\_\_\_\_
17. Я прилагаю усилия для \_\_\_\_\_
18. У меня сильное стремление к \_\_\_\_\_
19. Лучшей наградой для меня будет \_\_\_\_\_
20. Я хотел бы быть способным \_\_\_\_\_
21. Мне очень понравилось бы \_\_\_\_\_
22. Я готовлюсь \_\_\_\_\_
23. Я буду очень счастлив \_\_\_\_\_
24. Я готов \_\_\_\_\_
25. Я ожидаю \_\_\_\_\_
26. Я сделаю все возможное, чтобы \_\_\_\_\_
27. Я опасаюсь \_\_\_\_\_
28. Долгое время я ожидал \_\_\_\_\_
29. Я сделаю все зависящее от меня, чтобы \_\_\_\_\_
30. Я буду вполне доволен, если \_\_\_\_\_
31. Моя большая надежда, это \_\_\_\_\_
32. Я ничего не пожалел бы для \_\_\_\_\_

33. Я сожалею о \_\_\_\_\_
34. Я принял решение \_\_\_\_\_
35. Я больше всего готов к \_\_\_\_\_
36. Любой ценой я хочу \_\_\_\_\_
37. Мое самое большое желание – это \_\_\_\_\_
38. Я определенно хочу \_\_\_\_\_
39. Я желаю как можно скорее \_\_\_\_\_
40. Я прилагаю максимум усилий \_\_\_\_\_

**Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева**

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

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

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

**Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера**

**Инструкция:** Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале: – 3 – 2 – 1 + 1 + 2 + 3, от полного несогласия (-3) до полного согласия (+3). Другими словами, выделите против каждого утверждения балл от единицы до тройки с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие).

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую ответственность за собой, чем за противоположной стороной.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
29. То, что со мною случается, это дело моих собственных рук.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.	- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3

**Психокоррекционный комплекс упражнений для подростков, совершивших правонарушения**

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего, умений планировать события жизни, развитие способности анализировать предшествующие события, свои потребности и возможности.

Задачи:

1. Реконструкция временной перспективы.
2. Формирование активной позиции подростка в решении вопросов своей социализации.
3. Пробуждение интереса к себе и своим ресурсам.
4. Развитие ответственности и самостоятельности.
5. Формирование у подростков новых жизненных целей.

Проведение занятий предполагает 2 этапа (6 и 9 занятий, соответственно).  
Комплекс рассчитан на 15 занятий, продолжительность каждого один час.

Таблица 1

Комплекс упражнений для психосоциальной работы с подростками, совершившими правонарушения, на первом этапе

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Ход занятия
1	«Давайте познакомимся»	Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе.	1. Знакомство с целями работы. 2. Выработка правил поведения на занятиях. 3. Упражнение «Молчанка – говорилка». 4. Упражнение «Установление дистанции». 5. Упражнение «Дружеская река» 6. Рефлексия.
2	«Правила»	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умение понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.	1. Упражнение «Узкий мост». 2. Упражнение «Король школы». 3. Упражнение «Дотронься до...». 4. Упражнение «Датский бокс». 5. Рефлексия.
3	«Кто Я, или что я думаю о себе»	Активизация процесса самопознания.	1. Упражнение «Я хочу...». 2. Упражнение «Какой Я?». 3. Упражнение «Солнце радости». 4. Упражнение «Моя вселенная». 5. Рефлексия.
4	«Мои сильные и слабые стороны»	Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах.	1. Упражнение «Говорю, что вижу». 2. Упражнение «Ассоциации». 3. Упражнение «Взглянем вместе». 4. Упражнение «Великий мастер». 5. Рефлексия

5	«Я – уникален»	Осознание собственной уникальности, и собственной полезности для окружающих.	1. Упражнение «Пустое место». 2. Упражнение «Какой Я». 3. Упражнение «Банка секретов». 4. Упражнение «Друг для друга». 5. Упражнение «Бумажный мячик» 6. Рефлексия
6	«Это - Я!»	Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.	1. Упражнение-активатор «Это я». 2. Упражнение «Да - нет». 3. Упражнение «Скажи «нет»». 4. Упражнение «Нож и масло». 5. Рефлексия

Таблица 2

Комплекс упражнений для психосоциальной работы с подростками, совершившими правонарушения, на втором этапе

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Ход занятия
1	Физическое и психологическое время жизни	Знакомство с целями данного блока занятий; осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени.	1. Упражнение «Зеркало». 2. Упражнение «Кино». 3. Упражнение «Представление о времени». 4. Упражнение «Чувство времени». 5. Упражнение «Махнемся не глядя» 6. Рефлексия
2	«Проблема будущего»	Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.	1. Упражнение «Настроение». 2. Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни». 3. Упражнение «События моей жизни». 4. Упражнение «Формула удачи». 5. Рефлексия
3	«Что я могу»	«Мой выбор» Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.	1. Упражнение «Подари улыбку». 2. Упражнение «Диалектика». 3. Упражнение «Волшебное зеркало». 4. Упражнение «Мои сильные стороны». 5. Упражнение «Бумажный мячик» 6. Рефлексия
4		Развитие способности самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.	1. Упражнение «Спутанные цепочки». 2. Упражнение «Магазин». 3. Упражнение «Мой выбор». 4. Упражнение «Преграды». 5. Упражнение «Помощь зала» 6. Упражнение «Гусеница» 7. Рефлексия

5	«Мои мечты»	Актуализация жизненных целей и развитие мотивацию к их достижению.	1. Упражнение «Если бы я был Богом». 2. Упражнение «Мои мечты». 3. Упражнение «Совет мудрейших». 4. Рефлексия
6	«Цели и дела»	Повышение самооценки в достижении целей.	1. Упражнение «Закончи предложения». 2. Упражнение «Цели и дела». 3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». 4. Упражнение «Дружеские руки». 5. Рефлексия
7	«Дотянуться до звезд»	Повышение уверенности в достижении жизненных целей.	1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...». 2. Упражнение «Дотянись до звезд». 3. Упражнение «Мои ресурсы». 4. Упражнение «Мои достижения». 5. Рефлексия
8	«Перспектива будущего»	Создание плана действий для достижения жизненных целей.	1. Упражнение «Если бы я был...». 2. Упражнение «Встреча через 10 лет». 3. Упражнение «Страхи». 4. Упражнение «Мое будущее». 5. Рефлексия
9	Подведение итогов	Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.	1. Упражнение «Подарок». 2. Упражнение «Должен или выбираю». 3. Упражнение «Чемодан в дорогу». 4. Упражнение «Я — подарок человечеству». 5. Рефлексия

#### ***Упражнение «Молчанка – говорилка»***

Упражнение выполняется в парах. Сначала две минуты нужно молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие две минуты – говорить о чем – то, обсуждать что – либо, не умолкая. Затем обсудить: как себя чувствовали в ситуации молчания и разговора, что было сложным, что понравилось?

#### ***Упражнение «Установление дистанции»***

Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. По команде стоящего в центре они подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: походить медленно, быстро, спиной и т.д. когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» - и вся группа замирает.

#### ***Упражнение «Дружеская рука»***

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится.

Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали. Кто к ним подходит. Важно, чтобы все участники сидели с закрытыми глазами. Важно терпение – как бы долго не подходили, терпеть и не открывать глаза. Вопросы ведущего: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ты или был терпелив?

### ***Упражнение «Узкий мост»***

Ведущий чертит на полу две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. На середине они встречаются. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба они торопятся. Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост, сумеют ли вежливо разойтись или один столкнет другого.

### ***Упражнение «Король школы»***

Это упражнение позволяет подросткам занять определенную позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе. Участники берут листы бумаги и фломастеры. Ведущий: «Представьте себе, что каждый из вас – король или королева, а школа – ваше королевство. Вы можете устанавливать здесь любые законы, которые кажутся вам разумными. Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и запишите список своих правил. Затем возьмите большой лист бумаги и перепишите на него эти правила крупными буквами, как будто это – королевский указ. Если хотите, можете как-нибудь украсить этот лист». Затем все показывают свою работу друг другу и интересуются, нравятся ли их правила другим участникам. Ведущий: «Какое из ваших собственных правил кажется особенно важным? Понравилось ли вам чье-то другое правило? Как были созданы нынешние школьные правила? С какими из них вы не согласны? Кого каждый из вас и все вы вместе предложили бы выбрать королем или королевой школы?».

### ***Упражнение «Дотронься до...»***

Все участники одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел — ведущий.

### ***Упражнение «Датский бокс»***

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. Ведущий: Удавалось ли держать руки вместе в процессе соревнования?

### ***Упражнение «Я хочу...».***

Ведущий: «Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов «Я хочу». Не отвлекайтесь на споры и обсуждение по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.».

### ***Упражнение «Какой Я?»***

Ведущий: «Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, описывающих ваше представление о себе. Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые

вопросы: Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? Влияние семьи: как на меня влияют родители, братья и сестры, близкие? Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

### ***Упражнение «Солнце радости»***

Участники группы индивидуально рисуют солнце так, как это делают дети: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче необходимо написать то, чему подросток радуется в жизни (например: мама, катание на велосипеде, кино и т. д.). Затем участники делятся своими "солнечными лучами" друг с другом.

### ***Упражнение «Моя вселенная»***

Каждый участник рисует на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишет крупную букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мой любимый звук...

Мой любимый запах...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Что я больше всего на свете люблю делать...

Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

Мой любимый певец или группа...

Мои любимые герои...

Я чувствую у себя способности к...

Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

Лучше всего я умею...

Я знаю, что смогу...

Я уверен в себе, потому что... и т. д.

### ***Упражнение «Говорю, что вижу»***

Ведущий: «Вы садитесь в круг, наблюдаете за поведением других и по очереди говорите, что вы видите, рассматривая любого из участников. Я буду следить за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это. Часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что вы чувствовали, когда говорили о вас, и когда вам приходилось говорить о других?»

### ***Упражнение «Ассоциации»***

Один из участников выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того, чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и

т.д.), то какой?». Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим. В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного участника. Ведущий: «Трудно ли было подирать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?».

#### ***Упражнение «Взглянем вместе»***

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. Ведущий: «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»***

Упражнение помогает участникам актуализировать сильные стороны личности. У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер ...» – например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т.д., причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать возможность каждому найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле великий мастер.

#### ***Упражнение «Пустое место»***

Ведущий: «Сейчас мы разделимся на две равные группы. Одна сидит на стульях, вторая стоит перед ними, но перед одним участником 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 участник становится водящим, переманивает на освободившееся место любого другого участника.

#### ***Упражнение «Банка секретов»***

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.

#### ***Упражнение «Друг для друга»***

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

#### ***Упражнение «Бумажный мячик»***

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.

### **Упражнение «Да – нет»**

Участники, разбившись на пары, «спорят» друг с другом. Можно организовать упражнение так, чтобы участники смогли «спорить» не с одним партнером, а с двумя или тремя. Еще можно разбиться на две команды. Такая игра может служить разминкой для последующей работы. С помощью этого упражнения участники могут также трансформировать накопленные раздражение, агрессию, апатию в готовность к общению и взаимную внимательность. Ведущий: «Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему словом «нет». Тогда первый снова говорит «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает «нет», и тоже слегка громче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал вначале. Но вы можете произносить его по – разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно и т.д. если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор.» вопросы ведущего: Как вы сейчас себя чувствуете? Как вам удобнее спорить: когда произносите слово «да» или слово «нет»? Громко или тихо вы говорили?

### **Упражнение «Скажи «нет»**

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается ситуация, в которой субъект подвергается сексуальной провокации или давлению со стороны других. Группам предлагается обсудить ситуации и найти выход, позволяющий с меньшим риском выйти из этой ситуации. Возможные ситуации:

1. «Василина и Егор вместе уже 6 месяцев. Егор очень хочет начать половые отношения, но Василина чувствует, что еще не готова к этому. Каждый раз, когда они встречаются, Егор давит на Василину. Василина не хочет потерять Егора. Что ей делать?»
2. «Я не люблю презервативы и поэтому их не использую. Кроме того, ты же знаешь, что я ничем не болею, давай займемся сексом». – «Не волнуйся: если ты забеременеешь, я женюсь на тебе».
3. «Садись, я тебя довезу. Поехали, я же могу вести - всего-то несколько глотков выпил».

Вопросы к обсуждению: Чего хочет молодой человек? Хочет ли этого же девушка? Какие варианты поведения могут быть в такой ситуации? Как может развиваться ситуация, если девушка согласится / откажется? Какой из вариантов наиболее эффективен?

### **Упражнение «Нож и масло»**

Для этого упражнения необходим один доброволец. Он становится в начале или напротив достаточно длинного и не очень широкого прохода, который можно организовать, например, из двух рядов стульев. Середину этого прохода занимают стоящие в нем участники группы. Они образуют что-то вроде плотной пробки в этом проходе. Во всяком случае, ведущий, который становится в центр этой плотной группы, призывает всех сплотиться и предстать для добровольца “как монолит”. Одновременно ведущий негромко инструктирует стоящих вокруг него: когда доброволец по команде ведущего пойдет “на группу”, все должны в последний момент быстро и молча расступиться перед ним, сомкнувшись за ним опять. Добровольцу же ведущий громко говорит примерно следующее: “Посмотрите на группу. Вы видите перед собой плотный монолит из тел. теперь закройте плотно глаза. Нацельтесь на мой голос. Нацелились? Теперь быстро и уверенно по моей команде идите на нас. Не думайте ни о чем, кроме

своего желания сокрушить этот монолит, протаранить его. Ничего не бойтесь. Приготовьтесь. Внимание! Идите”. Самые первые попытки “идти на группу” могут быть не очень успешными: доброволец не знает, как быстро ему идти; группа еще не умеет быстро расходиться перед ним, чтобы он никого не задел. Но упражнение можно повторить, предложив добровольцу идти быстрее и увереннее. Можно придать упражнению характер испытания. Для этого несколько добровольцев предварительно покидают комнату, и для каждого следующего прогона упражнение сохраняет свою новизну. Потом можно будет обсудить индивидуальные стили поведения добровольцев в этой новой для них ситуации.

### ***Упражнение «Зеркало»***

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, передразнивает его как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций. Ведущий: «Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?».

### ***Упражнение «Кино»***

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 филь 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»***

Участникам 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»***

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»***

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 «Настроение»***

Каждому участнику по очереди нужно занять такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. Вся группа по сигналу должна повторить эту позу.

### ***Упражнение «Подари улыбку»***

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

### ***Упражнение «Диалектика»***

Выбирается какая-либо социальная роль, например, консультант, подросток и т.д. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Консультантом быть хорошо, потому что...», второй – «Консультантом быть плохо, потому что...» и т.д., по кругу чередуя «хорошо» или «плохо». После упражнения группа обменивается впечатлениями: было что-то, что позволило взглянуть на заданную роль по-другому, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее или плохое. Обычно найти положительное трудно тем, у кого имеется отрицательный прошлый опыт.

### ***Упражнение «Волшебное зеркало»***

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, передразнивает его как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций. Ведущий: «Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?».

### ***Упражнение «Мои сильные стороны»***

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. Ведущий: «насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?»

### ***Упражнение «Спутанные цепочки»***

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»**

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?

### **Упражнение «Мой выбор»**

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: «насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быт кем-то, большая зарплата, хочется попробовать себя в этой деятельности?»

### **Упражнение «Преграды»**

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»**

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»**

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?

### **Упражнение «Закончи предложения»**

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»**

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»**

Ведущий: « Вам предлагается представить, что сегодня – первый день вашей оставшейся жизни, и поделиться, как вы хотите его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.

### **Упражнение «Я знаю, что у тебя...»**

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»**

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?»

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

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»**

Ведущий: «Предлагаю вам написать ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является \_\_\_\_\_
2. У меня хорошо получается \_\_\_\_\_.
3. Я помог(ла) другим тем, что \_\_\_\_\_.
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) \_\_\_\_\_
5. Если я хочу, то могу \_\_\_\_\_
6. Люди думают, что у меня хорошо получается \_\_\_\_\_
7. То, что я недавно научился делать \_\_\_\_\_
8. То, чем я горжусь \_\_\_\_\_.
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость \_\_\_\_\_
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) \_\_\_\_\_

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?»

### **Упражнение «Если бы я был...»**

Каждый человек по очереди задает вопрос всем остальным участникам группы, например: «Если бы я был современным гаджетом, то, что это было бы?» Ответ одного из играющих может быть, предположим, таким: «Я думаю, что ты - это умные часы или MP3 плеер». Если участники группы неактивны и сами не могут придумать вопросы, тогда можно предложить им тянуть карточки с заданиями.

Если бы я был животным, то каким?  
Если бы я был погодой, то какая бы она была?  
Если бы я был одеждой, то какой?  
Если бы я был валютой, то какой?  
Если бы я был болезнью, то какой?  
Если бы я был настроением, то каким?  
Если бы я был телевизионной передачей, то какой?  
Если бы я был словом, то каким?  
Если бы я едой, то какой?  
Если бы я был книгой, то какой?  
Если бы я был прилагательным, то каким?  
Если бы я был цветком, то каким?  
Если бы я был месяцем, то каким?

После проведения игры обязательно следует обсудить ее результаты с участниками тренинга: что им понравилось, а что нет, было ли что-то, что их удивило в ответах, совпадает ли их восприятие себя с тем, какими их видят окружающие.

### ***Упражнение «Встреча через 10 лет»***

Ведущий: «Давайте мысленно переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в 2027 году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Вы в городе, где учились, может, приехали откуда-то, может здесь и живете. Идете по улице и встречаете одноклассника, которого не видели много лет. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Для этого, я предлагаю вам, выйти перед классом и объединившись в парах. На выполнение задания вам дается 5 мин. Подводя итоги нашего занятия, хочу, чтобы вы поделились своими впечатлениями: Что вам понравилось? Что нового вы для себя узнали? Как вам это поможет в вашей жизни?»

### ***Упражнение «Страхи»***

Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

### ***Упражнение «Мое будущее»***

Ведущий: «Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя в тетрадях. Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее? Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетради. Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2017 году? В 2018? В 2019? В 2020? В 2021? Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели – я раздам вам эти чудесные карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз. Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейдж. Если девиз очень личный, его, конечно, можно никому не показывать. Давайте встанем, походим по комнате, прочитаем в девизы других... Надеюсь, эти девизы помогут

нам мотивировать себя в течение ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель. Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца. В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте и далее по порядку. Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Дайте самому себе небольшой отпуск, купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг. Вы боролись, но пока у вас не получилось. После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году. Первое, что вы можете сделать, – это сообщить, как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь. Составьте контракт, который предусматривал бы определение материальные лишения в случае, если поставленная цель не будет вами достигнута.

### ***Упражнение «Подарок».***

Участникам нужно встать в круг. Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и «передает» его своему соседу справа»

### ***Упражнение «Чемодан в дорогу»***

Группа садится по кругу. Ведущий говорит: «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя». Упражнение повторяется и т.д.

### ***Упражнение «Я – подарок человечеству»***

Ведущий: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я...».

#### Используемые источники

1. Лаут Г.В., Брак У.Б., Линдеркамп Ф. Коррекция поведения детей и подростков.ч.2. М.: Академия, 2005. 351 с.
2. Лобанов А.А. Основы профессионально-педагогического общения. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 192 с.
3. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. СПб.: Речь, 2008. 368 с.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Академия развития, 2002. 208 с.
5. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие. М.: Генезис, 2013. 216 с.