



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование временной перспективы как фактор
психологической безопасности личности в период взрослости**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
84 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«2» февраля 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-310-133-2-1
Жарикова Кристина Сергеевна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ.....	10
1.1 Проблема временной перспективы в психолого-педагогических исследованиях.....	10
1.2 Временная перспектива в период взрослости и её взаимосвязь с психологической безопасностью личности.....	20
1.3 Модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости	32
2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ.....	44
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	44
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	58
3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ.....	76
3.1 Программа формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости	76
3.2 Анализ эффективности реализации программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.....	85

3.3 Психолого-педагогические рекомендации субъектам формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.....	94
3.4 Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.....	100
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	111
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	118
ПРИЛОЖЕНИЕ А Методики диагностики временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости	127
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Результаты исследования формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности испытуемых в период взрослости на этапе констатирующего эксперимента	144
ПРИЛОЖЕНИЕ В Программа формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Результаты опытно-экспериментального исследования формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности при реализации программы.....	189
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости в практику	194

ВВЕДЕНИЕ

Психологическое восприятие человеком времени представляет собой большой интерес в науке, в связи с тем, что личность существует во времени постоянно и формирует субъективное отношение к временному континууму на протяжении всей его жизни. Отношение ко времени у людей формируется неосознанно и субъективно, эти установки в дальнейшем оказывают влияние на мысли, чувства, и в результате на поведение человека (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд). Недостаточная изученность временной перспективы в психолого-педагогических исследованиях представляет собой актуальную проблему, в связи с необходимостью получения знаний о специфике временной перспективы личности на разных этапах жизненного пути и поиска оптимальных путей её формирования.

Проблема психологического времени личности и связанные с влиянием данного фактора на чувства, эмоции, установки, ценности и поведение человека по праву являются центральными для психологического знания. На протяжении длительного периода истории как зарубежной, так и отечественной психологии к данному проблемному полю обращались представители разнообразных психологических течений (К.А. Абульханова-Славская, Дж. Бойд, Б.В. Зейгарник, Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен, П. Фрейзер, Л. Фрэнк, и многие другие).

Представления о временной перспективе преобразовывались от мнения о предопределении и влиянии друг на друга настоящего, прошлого и будущего (Л. Фрэнк), влиянии временной перспективы на поведение, эмоции и мотивации человека (К. Левин), до определения временной перспективы как черты личности с динамическими характеристиками (Дж. Бойд, Б.В.Зейгарник, Ф. Зимбардо), и влиянии пережитых событий и течения времени на жизненный путь человека (Б.Г. Ананьев).

На протяжении всего периода взрослости человеку приходится решать важные жизненные задачи. Переживания и новые вызовы периода

взрослости могут негативно повлиять на чувство психологической безопасности. Период взрослости изучали такие психологи как Б.Г. Ананьев, Л.Г. Багринцева, Е. И. Головаха, М.В. Ермолаева, Е.П. Ильин, Т.Б. Карцева, Г. Крайг, А.А. Кроник, Б.Л. Ньюгартен, Э. Эриксон и другие.

Психологическую безопасность личности рассматривали такие ученые как Н.Н. Баев, И.А. Баева, Г.В. Грачева, В.А. Дмитриевский, А.Н. Сухов, Т.С. Кабаченко, Т.М. Краснянская и др. В одних работах, ее соотносят с характеристиками внешнего мира или воздействия, в других – психологическими характеристиками, состояниями самого человека. В результате теоретического анализа нами выделены объективные и субъективные показатели психологической безопасности личности человека, включающие: защищенность, удовлетворённость, уверенность в себе.

Актуальность проблемы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости обоснована интересом к влиянию психологического времени человека на его чувства (защищенности, удовлетворенности, уверенности в себе), поведение и жизнь в целом. Изучение временной перспективы личности является особенно актуальной в период взрослости. Именно в этот период у человека происходят важные события в его жизни, меняются социальные роли, круг проблем и ответственности значительно расширяются. Вместе с тем это время возрастных кризисов, подготовка себя к роли пенсионера. От успешности решения встающих перед человеком в период взрослости задач во многом зависит психологическая безопасность личности. Оказанию содействия человеку в этот период в достижении чувства психологической безопасности личности препятствует ограниченность исследовательских данных, характеризующих особенности формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Объект исследования: временная перспектива личности в период взрослости.

Предмет исследования: формирование временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Гипотеза исследования:

1. Существует взаимосвязь между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности. А именно, чем более оптимальным профилем временной перспективы обладает личность, тем выше ее показатели психологической безопасности. Эта взаимосвязь дает возможность воздействовать на показатели психологической безопасности (защищенность, уверенность в себе, удовлетворенность) через формирование оптимального профиля психологического времени личности.

2. Формирование временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости будет эффективным если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями временной перспективы и показателями психологической безопасности личности в период взрослости;

– будет разработана и внедрена модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, характеризующая оптимальный профиль психологического времени личности;

– средством реализации модели выступит психологическая программа формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Для достижения цели и подтверждения гипотезы поставлены следующие задачи:

- обозначить основные подходы к изучению проблемы временной перспективы личности в психолого-педагогических исследованиях;
- установить особенности временной перспективы в период взрослости и обосновать взаимосвязь временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости;
- разработать модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости;
- определить этапы, методы и методики исследования;
- охарактеризовать выборку, проанализировать и обобщить результаты констатирующего эксперимента;
- разработать программу формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости;
- проанализировать эффективность реализации программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости;
- предложить рекомендации субъектам формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности в период взрослости;
- разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в программу формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: изучение, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), описание и сравнение, тестирование по психодиагностическим методикам.

2.1. Методики диагностики временной перспективы:

2.1.1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму.

2.1.2. Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо).

2.2. Методики диагностики психологической безопасности личности:

2.2.1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида.

2.2.2. Опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность.

2.2.3. Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

3. Математико-статистические методы: методы первичной описательной статистики; коэффициент корреляции Пирсона, который позволит определить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, а также оценить ее тесноту и статистическую значимость. Т – критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Статистическая обработка данных производилась с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0.

Экспериментальная база и выборка исследования. В исследовании приняли участие сотрудники организации «Рембыттехника»: 30 человек в возрасте от 22 до 56 лет, из них 15 женщин (50 %) и 15 мужчин (50 %). Испытуемые работают руководителями подразделений и управляющими филиалов в коммерческой организации «Рембыттехника».

Апробация материалов исследования:

Взаимосвязь временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости / В.И. Долгова,

Ю.А. Рокицкая, Г.Ю. Гольева, О.А. Кондратьева, К.С. Жарикова // Социокультурные трансформации в контексте современного глобализма: сборник статей международной научной конференции, посвященной 80-летию Туркаева Хасана Вахитовича (27-29 февраля 2020 года, г. Грозный) – Институт Комплексных Исследований Им. И. Ибрагимова. – С.1652-1660. DOI: 10.15405/epsbs.2020.10.05.218

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

1.1 Проблема временной перспективы в психолого-педагогических исследованиях

Время – это категория, которая обладает особым смыслом и статусом в жизни каждого человека. Проблема времени на протяжении всей истории развития человечества привлекает неослабевающее внимание исследователей.

Особую актуальность проблема времени приобрела в последние десятилетия в связи с ускорением темпа жизни, увеличением объёма информации, перерабатываемого современным человеком, необходимостью постоянно адаптироваться к быстро меняющемуся миру. В последние годы широко обсуждается проблема неумения ценностно распоряжаться своим временем, выстраивать временную перспективу, расставлять в будущем значимые цели, вместе с умением наслаждаться каждым моментом, уделять время близким и получать удовольствие от жизни.

Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие зарубежные и отечественные ученые, как К.А. Абульханова – Славская, Б.Г. Ананьев, А.С. Дмитриев, К. Левин, Б.В. Зейгарник, Ж. Нюттен, С.Л. Рубинштейн, Л. Фрэнк, Б.И. Цуканов, Д.Г. Эльконин и многие другие.

Л. Фрэнк описывает жизненное пространство личности и вводит понятие «временная перспектива» в научный оборот. Л. Фрэнк рассматривал все три времени: прошлое, настоящее и будущее, во взаимосвязи и взаимообуславливании, и считал, что они определяют и влияют друг на друга. Так будущее обуславливается настоящим, в свою

очередь прошлое влияет на настоящее и создает те ценности человека, которые будущее накладывает на настоящее [26, с. 34].

К. Левин отмечает влияние временной перспективы на поведение, эмоции и мотивации человека. В разработанной им статье «Определение понятия «поле в данный момент» он рассматривает проблему временной перспективы, согласно которой элементы прошлого опыта и представления о будущем объединяются в психологическом настоящем, независимо от их реальной хронологической удаленности [11, с. 136]. Человек в любой момент времени, видит не только настоящее, но также имеет определенные надежды на свое будущее, и опыт прошлого. Таким образом, настоящее, прошлое и будущее переживаются субъектом одновременно и в равной степени влияют на поведение человека [26, с. 34]. Вследствие чего в психологии принято рассматривать временную перспективу как понятие, которое отражает содержание времени жизни человека не только в будущем, но также в прошлом и настоящем [11, с. 137].

П. Фрейзер изучал проблему адаптации личности ко времени и создания временных условий. Он считал, что то, что происходит во времени, создаёт временной эффект, который позже трансформируется во временной диапазон, отражающий жизненный опыт каждого человека. Временные же диапазоны человека становятся шире по мере его взросления за счет накопления опыта [26, с. 35].

Ж. Нюттен считал, что понятие «временная перспектива» необходимо относить к трем аспектам психологического времени: временная перспектива, временная установка и временная ориентация. Временная установка – это позитивно или негативно окрашенный настрой субъекта по отношению к своему прошлому опыту, настоящему и будущему. Временная ориентация – преобладающая ориентация поведения человека на объекты и события своего прошлого, настоящего или будущего [9, с. 294]. По Ж. Нюттену, временная перспектива – это не «пустое пространство», ее основу

составляют объекты, «локализованные» во времени с помощью темпоральных знаков [28, с. 257].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд рассматривают временную перспективу как личностную черту, которая вместе с тем включает в себя динамические характеристики. Они определяют временную перспективу как неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать её и придать ей смысл [22, с. 68].

Основой для исследования данной проблемы в отечественной психологии послужили работы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева. С.Л. Рубинштейн утверждал, что жизненный путь – это не простое развертывание плана жизни, заложенного в детстве, это – социально-детерминированный процесс, на каждом этапе которого возникают новообразования. При этом личность является активным участником этого процесса. Автор подчеркивает целостность и непрерывность жизненного пути человека, преемственность всех его этапов [42, с. 136].

Б.Г. Ананьев изучал временную перспективу с позиции жизненного пути личности. Рассматривая человека, как «современника определенной эпохи, современника определенного поколения» [2, с. 73], Б.Г. Ананьев вкладывает в понятие жизненного пути историю формирования и развития личности, субъекта деятельности в определенном обществе. Особенность концепции в отсутствии акцента на активность личности – жизнь обретает свое наполнение через течение времени, переживание событий [2, с. 150].

Б.В. Зейгарник полагала, что прошлый опыт личности и то, как человек определяет временные периоды для решения возникающих задач, играет большую роль в поиске жизненных перспектив и является значительной особенностью динамической части личности [30, с.15].

К.А. Абульханова-Славская определяет временную перспективу как темп жизненного движения, оптимальность развития, возрастание

активности личности, а не только цели на будущие и ценности, имеющиеся у человека [9, с. 294]. Автор выделяет три различных явления: психологическую, личностную и жизненную перспективы. Психологическая перспектива отражает способность личности мысленно и сознательно прогнозировать будущее, представлять себя в будущем. Личностная перспектива определяется как готовность к будущему в настоящем времени, установка на будущее. Это свойство личности, которое показывает уровень зрелости, готовности к трудностям и неопределенности в будущем, потенциал ее развития. Жизненная перспектива – это совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают личности возможность для оптимального жизненного продвижения. Автор указывает на то, что важно исследовать не только жизненные события, но и то, как они реализуются в жизненной динамике, как они становятся движущей силой развития личности и тем самым открывают дальнейшую жизненную перспективу и определяют будущее личности [26, с. 295].

Обобщая представленный выше теоретический материал под временной перспективой, мы будем понимать личностную черту, точку отсчета, относительно которой и с позиции, которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее тем или иным способом, что позволяет ему придать смысл и связанность прожитому опыту. Три времени – прошедшее, настоящее, будущее – используются для целей кодирования, хранения и воспроизведения опыта, а также для формирования ожиданий, целей, прогнозирования случайных событий и построения возможных сценариев.

В психологии существует мнение о том, что субъективная форма видения времени каждым человеком изменяется с возрастом. Эти изменения необходимы личности как адаптивный механизм, который позволяет справиться с изменяющимися возможностями и ограничениями по мере взросления человека [26, с. 298].

Б.В. Зейгарник считала, что способность личности рассмотреть образовавшуюся ситуацию вне момента времени, когда она задевает его чувства и является для него значимой, с новой точки зрения, в раскрытой временной перспективе, и таким образом решить возникший вопрос по определению возможного ориентира, становится необходимым и важным двигателем развития личности [30, с. 15].

К. Левин продемонстрировал, что наличие у индивида ясных целей на будущее влияет на активность и продуктивность его деятельности в настоящем. Ограниченность же или полное отсутствие временной перспективы на будущее вызывает пассивность и неэффективность деятельности [47, с. 380].

В исследованиях О.Г. Квасовой выяснилось также, что переживание ускоренного течения времени по сравнению с замедленным течением времени в экстремальной ситуации связано с большей выраженностью позитивного будущего, более низкой ориентацией на негативное прошлое и более высокой направленностью на активные действия по совладанию с травматическим опытом [49, с. 94].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд считали, что категории прошлого, настоящего и будущего для каждой личности различаются, в зависимости от того, сколько времени человек размышляет о каждой из них. Так, индивид не будет стремиться к достижению целей, если он не думает о будущем, то есть у него нет ориентации на будущее. В случае же чрезмерного фиксирования на своем будущем, может развиваться чувство тревоги. Вина, например, отражает отношение к прошлым событиям. Человек не способен ощущать это чувство, если у него не развито ощущение прошлого. Так же особенности временной перспективы могут отличаться у отдельных народов, культур, стран, между разными социальными классами. Временные рамки отдельной личности могут сдвинуться, так как некоторые из них человек может использовать весьма часто, а другие редко или не использовать вообще [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

На формирование временной перспективы влияют множество факторов, таких как возраст, культура, религия, образование, а также семейное, социальное и финансовое положение и т.п. Под воздействием карьерного роста или спада, политического и экономического благосостояния страны, социальной атмосферы и других, значимых для человека событий на протяжении всей жизни, его отношение ко времени может значительно меняться. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд подчеркивают, что это изменение и влияние временной перспективы редко осознается личностью [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

По мнению Ж. Нюттена временная перспектива характеризуется рядом параметров:

- протяженность (глубина);
- насыщенность распределения объектов в различные периоды (прошлого и будущего);
- структурированность этих объектов (наличие или отсутствие связей между объектами или группами объектов);
- яркость и реалистичность восприятия объектов субъектом как функция их удаленности во времени.

Протяженность и глубина временной перспективы связаны с выработкой поведенческих планов и проектов: субъект, смотрящий далеко вперед и создающий долговременные проекты, способен найти больше средств и путей для их реализации [28, с. 258].

Для четкого понимания содержания временной перспективы личности Ф. Зимбардо и Дж. Бойд выделяют шесть основных показателей измерения временной перспективы личности:

- «негативное прошлое» описывается как негативное, пессимистичное отношение человека к произошедшим событиям. Такое восприятие может быть связано как с реальным опытом, так и с последующей негативной интерпретацией;

– «позитивное прошлое» выражает позитивное отношение к собственному прошлому, при котором приятный или негативный опыт, воспринимается как способствующий развитию и приведший к сегодняшнему состоянию;

– «фаталистическое настоящее» отражает бессилие перед обстоятельствами. Человек уверен в том, что не может влиять на свою судьбу, не имеет надежды на позитивное будущее;

– «гедонистическое настоящее», которое видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение в настоящем. Человек не заботится о завтрашнем дне и возможных последствиях;

– «будущее» характеризуется наличием у личности планов и целей на отдаленное время, способностью отказаться от сиюминутных наслаждений, ради достижения запланированного;

– «трансцендентное будущее» связано с религией, духовностью, верой в бессмертие души [22, 54, 60, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 67, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Перечисленные временные перспективы являются независимыми друг от друга, и для каждого человека характерно наличие нескольких из них.

Это позволяет считать временные перспективы неотъемлемой частью самосознания и структуры личности, это своего рода призма, через которую человек смотрит на свою прошлую, настоящую и будущую жизнь неосознанно и субъективно, оно влияет на его установки, ценности и убеждения, что в конечном итоге отражается на его мыслях, чувствах и поведении [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 64, 65].

Авторитетной методикой исследования временной перспективы является «Опросник временной перспективы Зимбардо», которая была разработана Ф. Зимбардо совместно с А. Гонсалесом. Эта методика позволяет определить систему отношений личности ко времени, и позволяет

работать сразу с тремя временными отрезками: прошлым, настоящим и будущим.

С помощью своей методики Ф. Зимбардо впервые провел кросс-культурные исследования временной перспективы. Он показал, что чем ближе люди живут к экватору, тем больше они ориентированы на настоящее. По одной из гипотез, это объясняется постоянством погодных условий в поясах, где всегда жарко и солнечно. С продвижением на север (или на юг) появляются снега, температура падает – все это заставляет человека задумываться над своим будущим. Люди, принадлежащие к более низким социальным слоям, также в значительной степени ориентированы на настоящее. Представители среднего класса больше ориентированы на будущее. Для большинства стран было показано, что чем более образован человек, тем более он ориентирован на будущее. Жители стран с высоким уровнем денежной инфляции больше ориентированы на настоящее. То же касается и политической нестабильности: если в стране часто происходят политические перевороты, то люди перестают ориентироваться на будущее, их жизнь сосредотачивается на выживании в настоящем [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 76].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд рассказывают о проведенных исследованиях влияния временной перспективы на поведение личности на выборке студентов. Было обнаружено, что самые высокие оценки в университете получают студенты, ориентированные на будущее, самые низкие – ориентированные на фаталистическое настоящее, и немного лучше оценки у студентов, ориентированных на гедонистическое настоящее.

Люди, ориентированные на будущее, как правило, живут дольше, поскольку их доминирующая черта – добросовестность, которая, как было показано, добавляет несколько лет жизни по сравнению с теми, у кого эта характеристика низкая. Также они, как правило, более успешны в карьере и в учебе, они правильно питаются, регулярно занимаются спортом и проходят профилактические осмотры у врача. В результате люди,

ориентированные на будущее, гораздо чаще становятся успешными, но намного реже помогают тем, кому требуется помощь [22, с. 209].

Человек, ориентированный на настоящее, гораздо чаще чрезмерно употребляет алкоголь и нарушает скоростные ограничения при вождении, чем люди, ориентированные на будущее. Люди, главным образом ориентированные на настоящее, обычно с готовностью помогают другим, но не хотят или оказываются неспособными помочь самим себе. В целом такие люди чаще, чем те, кто ориентирован на будущее, демонстрируют рискованное сексуальное поведение, играют в азартные игры, употребляют алкоголь и наркотики. Они реже занимаются физическими упражнениями, реже следят за своим питанием и реже посещают врача. В результате те, кто ориентирован на настоящее, реже становятся успешными, но чаще помогают другим.

С людьми, ориентированными на прошлое, ситуация гораздо сложнее. Отношение к прошлому – негативное или позитивное – играет значительную роль в повседневных решениях, поскольку они зависят от рамок, поставленных теми, кто ориентирован на позитивное или негативное прошлое. Люди, ориентированные на позитивное прошлое, дружелюбны, ориентированы на семью и чаще помогают тем, кто нуждается в помощи, но прежде всего тем, кого знают. Люди, ориентированные на негативное прошлое, настолько застряли в своем отрицательном опыте, что часто неспособны помогать другим, будь это семья или общество [22, с. 211].

В повседневной жизни каждый человек привычно сосредотачивается по большей части на одном из времен. По мнению Ф. Зимбардо, это приводит к появлению временного «пристрастия», или «предубеждения». Если это «пристрастие» проявляется хронически, то временная перспектива рассматривается как черта личности.

Ф. Зимбардо утверждает, что люди могут менять свою временную ориентацию в зависимости от потребностей: «работая, надо быть ориентированным на будущее, отдыхая – на настоящее, общаясь с семьей,

соблюдая традиции и ритуалы – на прошлое» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Он считает, что человек может обладать «сбалансированной временной ориентацией», которая позволяет гибко переключаться между различными временами в зависимости от ситуации и его целей [22, с. 262].

Под сбалансированной временной перспективой понимается оптимальный способ восприятия времени, заключающийся в сочетании ориентации на будущее с позитивным отношением к прошлому и гедонистическому отношению к настоящему. Данное сочетание характеризует человека, который благодарен прошлому, наслаждается настоящим и контролирует свое будущее. Согласно результатам исследований, люди с низкой ориентацией на будущее, ориентированные на гедонистическое настоящее либо на фаталистическое настоящее, склонны к формированию различных зависимостей – алкогольной, наркотической, пищевой и т.д. [28, с. 258].

Согласно последним исследованиям сбалансированная временная перспектива характеризуется высоким уровнем психологического благополучия (Е.Н. Осин, Е.А. Орел) в данное понятие обычно включают: позитивные эмоции, удовлетворенность жизнью, субъективное счастье, удовлетворенность временем, осмысленность жизни, оптимизм, самоэффективность, (N.B. Pichayayothin) высоким уровнем адаптивности и гибкости в разных жизненных ситуациях, (А. Сырцова, О.В. Митина) умеренной ориентацией на будущее, средней ориентацией на гедонистическое настоящее, (J. McElheran) высоким уровнем самоактуализации, при этом позитивное прошлое преобладает над негативным прошлым. Для сбалансированной временной перспективы по мнению А. Сырцовой, О.В. Митина также характерно наличие жизненных целей, чувство осмысленности существования, ощущение ценности жизненного опыта, активное участие в событиях, происходящих в их жизни [19, с. 15].

Таким образом, временная перспектива является неотъемлемой частью самосознания и структуры личности. Это своего рода призма, через которую мы смотрим на нашу жизнь. Отношение человека к своему прошлому, настоящему и будущему неосознанно и субъективно, оно влияет на его установки, ценности и убеждения, что в конечном итоге отражается на его мыслях, чувствах и поведении. Исследование проблемы «временной перспективы» в психолого-педагогических исследованиях имеет принципиально важное значение, для получения знаний об особенностях развития временной перспективы личности на разных этапах жизненного пути и поиска оптимальных путей её формирования.

1.2 Временная перспектива в период взрослости и её взаимосвязь с психологической безопасностью личности

Отношение человека ко времени меняется на протяжении всей жизни. Сталкиваясь с новыми жизненными задачами, в зависимости от успеха в их решении, человек может акцентировать внимание на одной из жизненных перспектив, тем самым создавая у себя привычку в поведении. Особенно актуальным этот вопрос становится в период взрослости [Ошибка! Источник ссылки не найден., 63, 68].

Для изучения отношения человека ко времени в период взрослости необходимо понимать особенности временной перспективы в этот отрезок времени.

Е.П. Ильин отмечает, что главной особенностью развития человека во взрослости является минимальная его зависимость от хронологического возраста. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека в гораздо большей степени определяются обстоятельствами жизни человека – его опытом, родом занятий, установками, социально-экономическими и политическими условиями и т.д. [23, с. 69].

Период взрослости занимает две трети человеческой жизни, и, несмотря на это, является наименее изученным возрастным периодом. Чаще

всего выделяют на раннюю, среднюю и зрелую (или позднюю) взрослость. Э. Эриксон в своей теории говорит о восьми стадиях развития личности. В психологии взрослых людей он выделил три основные стадии: раннюю (25-35 лет), среднюю (35-45 лет) и позднюю (45-60 лет) зрелость [23, с. 80].

В рамках данной работы будет использоваться периодизация Б.Г. Ананьева, согласно которой период зрелости длится от 18 до 60 лет, а все, что позже, это период пожилого возраста. Он делит его на три периода: раннюю взрослость (18-25 лет), среднюю взрослость (26-46 лет) и позднюю взрослость (47-60 лет) [2, с. 102].

Ранняя взрослость (18-25) – это этап вступления во взрослость, характеризующийся достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего личного и профессионального будущего, достижением возраста гражданской зрелости, изменением социальных ролей, часто разлукой с родительским домом. На этой стадии у большинства складывается собственная семья, завершается получение высшего образования, строится собственный образ жизни [5, 7].

В целом, ранняя взрослость – это возраст, когда человек полон планов, его будущее приобретает исключительную ценность. В результате преобладания ценности будущего в период ранней зрелости происходит как бы «перекачивание» времени жизни из менее ценной его составляющей в более ценную [1, с. 6].

Средняя взрослость (26-46 лет) – это время пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых - «начало конца», снижения жизненной активности. В это время могут появляться мысли о несбывшихся мечтах и нереализованных возможностях, о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное – «кризис середины жизни» [23, 41, 58, 72].

Поздняя зрелость (47-60 лет) чаще ознаменовывается окончанием профессиональной карьеры, подготовкой к роли пенсионера, переживание феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнение роли бабушек и дедушек со всеми сопутствующими этим ролям переживаниями и проблемами [57, 66, 70].

В то же время – это возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своего физического здоровья и внешнего вида [62, с. 467].

В целом для поздней зрелости характерно то, что человек начинает субъективно ощущать уменьшение времени будущего, что приводит к смещению временной перспективы, и мотивационного фокуса человека в сторону эго. Он стремится чувствовать себя хорошо и получать наслаждение в настоящем [26, 73].

Психологические особенности личности периода зрелости заключаются в нарушении процессов целеполагания, представлениях о невозможности управлять своей жизнью, эмоциональном состоянии неудовлетворенности, тревоги, одиночества, сопровождающемся позицией на неприятие нового, необходимости изменений самого себя в критический период жизненного пути. Периоду зрелости свойственны также позитивные изменения личности, продвигающейся с возрастом к более высоким уровням компетентности, более высоким стадиям морального развития. В этом возрасте активно продолжается и социальное развитие. Взрослые переформулируют свои цели на более реалистичные, они приобретают мудрость. Супруг, друзья и дети приобретают для взрослого человека все большее значение, тогда как собственное Я все более лишается своего исключительного положения. На протяжении всего периода зрелости человеку приходится решать важные жизненные задачи (брак, семья, работа, образование и др.), что говорит о великих перспективах жизни на этом возрастном этапе.

Подробный обзор исследований, посвященных временной перспективе на разных этапах взрослости проведен в диссертации А. Сырцовой. Она в своей работе отмечает противоречивые точки зрения на природу временной перспективы будущего в период взрослости. Так, часть исследователей считает, что перспектива будущего с возрастом уменьшается (A.D. Kornfeld, P.E. Marshall), в то время как другие авторы (M.E. Eson, N. Greenfield) полагают, что перспектива будущего увеличивается с возрастом [31, с. 72].

Другие исследования показали, что ограничение времени будущего, а не собственно возраст, заставляет человека опираться на эмоционально близких партнеров; прощать; суждения и решения пожилых, как правило, основаны на эмоциях; они больше уделяют внимания и лучше запоминают положительно окрашенную информацию. В других исследованиях показано, что примерно к 60 годам человек перестает ориентироваться на будущие возможности, в большей степени начинает ощущать ограниченность времени. Ограничение будущего временного ресурса приводит к более низкой удовлетворенности жизнью, снижает внутреннее ощущение того, что цели жизни достигнуты, человек в меньшей степени удовлетворен настоящим, нарастают синдромы депрессии. Показано, что ориентация на будущее связана с меньшей фиксацией на негативных событиях, если же «уменьшалось» прошлое – то это приводило к снижению уровня субъективного благополучия [26, с. 44].

Переживания и новые вызовы периода взрослости могут негативно повлиять на чувство психологической защищенности, уверенности человека в своих силах и благополучное будущее [55, 71, 74].

В зависимости от концентрации на одной из временных перспектив, личность может решить проблемы, возникающие в период взрослости с разной эффективностью [22, с. 257].

Поэтому представляется актуальной проблема поиска механизмов, способствующих успешному преодолению критических периодов

жизненного пути взрослым человеком посредством сознательного выстраивания содержательной, гибкой картины собственного будущего, прошлого и настоящего.

Согласно теории Зимбардо, наше индивидуальное отношение ко времени является, по большому счету, выученным, и в целом мы относимся ко времени неосознанно и субъективно. В процессе социализации индивид учится переводить весь его личный опыт в категории времени. В дальнейшем временная перспектива оказывает влияние на мышление, решения, действия индивида – благодаря своей связи с процессами стремления к достижениям, постановки целей, склонности к риску, поиска новых ощущений и т.д. В действительности каждый из нас обладает временной перспективой, которая сильно смещена: мы чрезмерно используем одну из временных зон и недостаточно – другие, даже тогда, когда в конкретной ситуации это может быть более полезно для принятия того или иного решения. В свою очередь, сбалансированная временная ориентация позволяет человеку более полно наслаждаться своей жизнью, добиваться поставленных целей, улучшить свои отношения с окружающими, тем самым личность будет чувствовать себя в безопасности [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Чувство безопасности как внутреннее ощущение личности, а также как состояние окружающей среды необходимо человеку для нормального развития и существования. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека по А. Маслоу, без частичного удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, достижение самореализации [50, с. 339].

Существует многообразие подходов, позиций, ракурсов рассмотрения психологической безопасности личности. Психологическую безопасность в одних работах соотносят с характеристиками внешнего мира или воздействия (состояние среды; условия жизнедеятельности; отсутствие угроз и опасностей для психики и личности в целом), в других – с

психологическими характеристиками, состояниями самого человека (защищенность от негативных воздействий, устойчивость, переживание безопасности).

По мнению Г.В. Грачева, психологическая безопасность личности – это такое состояние, при котором психика человека защищена от воздействия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационно-ориентированной основы социального поведения человека и в целом жизнедеятельности в современном обществе, а также адекватной системы его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе [15, с. 113].

Согласно концепциям Л.С. Выготского, Д.А. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна психологическую безопасность личности можно рассматривать как процесс, который возникает при взаимодействии человека с социальной средой, и который может меняться в зависимости от условий этой среды и окружения [29, с. 64].

Психологическая безопасность личности рассматривается и как свойство личности, в связи с тем, что непосредственно связана с психическими свойствами и с психологическим здоровьем личности. Она характеризуется защищенностью личности от деструктивных воздействий и внутренним ресурсом, противостоящим деструктивным воздействиям [18, с. 205].

И.А. Баева и П.И. Беляев подходят к психологической безопасности личности как к психическому состоянию личности, характеризующемуся переживанием личностью своей защищенности, умением правильно реагировать на возникающую опасность. Человек, не имеющий психологической защищенности, способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, не обладающий внутренним ресурсом сопротивляемости

деструктивным внутренним и внешним воздействиям теряет возможность для своего эффективного функционирования [6, 29].

Н.А. Лызь рассматривает психологическую безопасность личности как защищенность человека, предполагающую наряду с внешними внутренними условиями безопасности, в число которых входят элементы опыта субъекта, складывающиеся в способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей, предполагающие как минимум владение соответствующими знаниями, умениями и навыками, определенный уровень развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и др. способностей, а также сформированную мотивацию к обеспечению безопасности жизнедеятельности [32, с. 63].

Таким образом, психологическая безопасность личности – это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира. Психологическая безопасность личности позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности.

Структура психологической безопасности личности включает: отношение субъекта (к себе, социуму, другим), его удовлетворенность жизнью и социальную активность, что создает пространство защищенности от угроз [32, с. 13].

Основанием современных моделей психологической безопасности является психологическое здоровье личности и возможность ее развития - духовного и нравственного [53, с. 295].

Психологическое здоровье в психологическом словаре (В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова) определяется как состояние душевного благополучия, как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни [39, с. 147].

О.В. Хухлаева предлагает следующее описание человека, здорового психологически: такой человек принимает себя таким, каков он есть, признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он несет ответственность за свои поступки, и, если совершает ошибки, анализирует их и извлекает урок из своего опыта. Его жизнь наполнена смыслом, он постоянно развивается и быстро адаптируется к изменяющимся условиям жизни. Таким образом, человек, обладающий психологическим здоровьем, находится в гармонии с собой, окружающими людьми, природой [25, с. 27].

В исследованиях Г.С. Никифорова критериями психологического здоровья выступают психические процессы, состояния и свойства личности:

- психическими процессами как критериями здоровья выступают: адекватность психического отражения, адекватное восприятие самого себя, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность;

- психические состояния как критерии здоровья включают: эмоциональную устойчивость, зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями, свободное, естественное проявление чувств и эмоций;

- свойства личности, определяющие ее здоровье: оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, честность, адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, умение освобождаться от затаенных обид, независимость, непосредственность, чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, адекватная самооценка, активность, самоконтроль, целеустремленность [37, с. 231].

В результате теоретического анализа нами выделены объективные и субъективные показатели психологической безопасности личности человека, включающие:

- защищённость (субъективное переживание и соответствующие этому переживанию объективные поведенческие маркеры);
- удовлетворённость (субъективное переживание и соответствующие ему объективные поведенческие проявления);
- уверенность в себе (субъективное переживание, а также объективные поведенческие признаки, соответствующие данному переживанию).

Защищенность – психическое состояние, отражающее психическую безопасность, проявляющуюся в виде переживания личностью своей защищённости в конкретной жизненной ситуации. Среди критериев состояния защищенности выделяют переживание поддержки со стороны социального окружения, семьи и близкого окружения. Как известно, социальная и семейная поддержка выступает внешним ресурсом, позволяющим личности сохранить собственное «Я» в сложных социальных ситуациях [27, с. 359].

Уровень защищенности зависит от степени конструктивности и активности поведения и деятельности человека. При этом важным условием конструктивного поведения выступает адекватная социализация инстинктов, потребностей и мотивов деятельности, т.е. удовлетворение нужд человека.

Человек с высоким уровнем временной перспективы «негативного прошлого» с большей долей вероятности не будет чувствовать себя защищенным. Его негативный опыт будет говорить ему об обратном, скорее такой человек будет ожидать и бояться негативных событий. Непрожитые негативные чувства и эмоции, потери и разочарования будут мешать человеку настроиться на позитивный лад и чувствовать себя в безопасности. Такой человек не обладает внутренним ресурсом сопротивляемости перед внешними и внутренними угрозами.

В случае акцентуализации на будущем, человек будет чувствовать себя более защищенным. В связи с тем, что он умеет ставить перед собой

цели, решать возникающие перед ним задачи. Он на своем опыте знает, что может повлиять на ситуацию и достигнутый успех, помогает ему поверить в себя, что влияет на способность сопротивляться деструктивным воздействиям.

При высоком уровне временной перспективы «фаталистического настоящего» человек считает, что не может влиять на свою судьбу, что будущее предопределено, и он не может на него повлиять. Такое отношение, на наш взгляд, негативно сказывается на уровне защищенности, в связи с тем, что человек не просто не обладает силой, чтобы противостоять возможным угрозам, но и изначально не верит в свою способность хоть как-то повлиять на положение дел.

Удовлетворенность - применительно к состоянию психологической безопасности личности переживание удовлетворённости затрагивает важные сферы и аспекты социальных отношений. В данный критерий состояния психологической безопасности включены следующие аспекты удовлетворённости:

- субъективное благополучие как интегральный показатель удовлетворенности;
- переживание эмоционально-положительного отношения со стороны референтных групп и социального окружения;
- переживание удовлетворенности своей деятельностью [8, с. 451].

В случае оптимального и высокого уровня временной перспективы «гедонистического настоящего» человек способен испытывать чувство удовлетворенности. В связи с тем, что только в настоящем, только в состоянии «здесь и сейчас» люди могут испытывать чувство любви, счастья, радости, они более открыты всему новому и умеют получать удовольствие от процесса. При этом в случае высокого уровня концентрации на получении удовольствий, человек более импульсивен и агрессивен, он не учится на своих ошибках, не умеет сдерживать свои импульсы и быстро теряет интерес к деятельности. Такие люди в результате ничего не

добиваются в жизни, а так и продолжают акцентироваться на получение удовольствия от всего, чем они занимаются.

При концентрации на будущем, человек может испытывать удовлетворенность от работы, в связи с существующим у него интересом и соответствии поставленным целям. Но при этом, в случае чрезмерной ориентации на будущее могут страдать личные отношения, что негативно сказывается на удовлетворенности.

В случае акцентуализации временной перспективы «позитивного прошлого» человек обычно сильнее связан семейными узами, он получает удовлетворенность от общения с близкими людьми. Но в таком случае, есть угроза остановиться и не стремиться ни к чему новому, появляется сильное желание оставить все как есть и появляется сопротивление, которое в перспективе негативно сказывается на чувстве безопасности и удовлетворенности личности.

В «Уверенности в себе» как критерии состояния психологической безопасности личности выделяют следующие два аспекта:

- особенности личной тревожности;
- переживание уверенности в себе в трудных ситуациях и общении.

Тревожность личности способствует нарушению состояния ее психологической безопасности и противоположна уверенности в себе.

Уверенность в себе, согласно отечественным и зарубежным исследованиям тесно связана с психологическим здоровьем личности, ее способностью сохранять свою целостность и эффективность в различных сферах деятельности [33, с. 230].

Временная перспектива «позитивного прошлого» влияет на чувство неразрывности времени, целостности самого себя, безопасности. На основе своего опыта мы предсказываем свое будущее, чем позитивнее наше прошлое, тем увереннее мы себя чувствуем, как в настоящем, так и в будущем.

При высокой концентрации на временной перспективе «гедонистического настоящего» у человека может наблюдаться переоценка собственных возможностей, в связи с тем, что он склонен к неоправданному риску, редко задумывается над ценой своих усилий и поступков. При этом так как у такого человека отсутствуют собственные достижения, которыми бы он мог гордиться и опереться, то внутренне такой человек, на наш взгляд, не будет уверенным в себе, даже если демонстрироваться вовне будет противоположное.

От этих показателей (защищенность, удовлетворенность, уверенность в себе) зависит удовлетворенность человека настоящим, уверенность в будущем, духовно-нравственные ценности, развитый уровень самосознания. Важную роль здесь играет формирование временной перспективы человека, которая формирует систему ценностей, определяет поведение и направленность личности, стремление ее к определенным целям, обуславливает ее интересы, стремления, черты.

Таким образом, влияние психологической безопасности на временную перспективу личности, проявляется в переживании чувства удовлетворенности от прожитой, актуальной и перспектив будущей жизни и ощущении психического благополучия, что отражается на построении субъектом системы целеполагания. Чувству защищенности способствует позитивное отношение к своему прошлому, наличие планов и целей на будущее, а также присвоенные человеком собственные достижения, позволяющие поверить в себя и свою способность решать возникающие задачи. Уверенность человека в себе во многом зависит как от прошлого опыта позитивного или негативного, чем отрицательнее воспоминания, тем меньше уверенности в себе и к миру, так и в отношении к своему настоящему. Человек подверженный своим импульсам и желаниям, неспособный вовремя останавливаться и извлекать уроки, рано или поздно встретиться с тем, что к своим годам он ничего не достигнет, мечты так и останутся нереализованными. Такая личность не будет обладать адекватной

уверенностью в себе, которая основана на собственных ресурсах, достижениях и поддержке близких.

У каждого из нас есть своя уникальная временная перспектива, основанная на нашем жизненном опыте. И именно в период взрослости человек сталкивается с новыми переживаниями, проблемами, изменяется его социальный статус, меняются ценности и предпочтения. Эти изменения могут негативно повлиять на чувство психологической защищенности, уверенности человека в своих силах и благополучное будущее. В зависимости от концентрации на одной из временных перспектив, личность может решить проблемы, возникающие в период взрослости с разной эффективностью. Вне зависимости от нашего опыта позитивного или негативного, умения строить планы и достигать целей, у нас всегда есть выбор. Изменяя свою временную перспективу, мы можем изменить свою жизнь к лучшему, оптимально разрешать возникающие трудности и противоречия, сохраняя при этом гармонию своего внутреннего мира. В свою очередь, такое состояние личности можно считать оптимальным условиям сохранения психологического здоровья человека.

1.3 Модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Основой научной деятельности в процессе анализа теории, сбора и обобщения эмпирических данных и на всех других этапах исследования является моделирование. Вопросы методов моделирования обоснованы в трудах В.Г. Афанасьева, В.А. Веникова, Б.А. Глинского, И.Б. Новик, В.А. Штофф и др.

Модель является основным понятием метода моделирования и определяет его содержание. В.А. Штофф рассматривал модель как «такую мысленно представленную или материально реализованную систему, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна

замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об объекте» [52, с. 103].

Моделирование в психологии развивается в двух направлениях:

- знаковая, или техническая, имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности – моделирование психики;
- организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности (напр., в лабораторных условиях), что принято называть психологическим моделированием [40, с. 351].

Исследователи выделяют три основных достоинства при использовании моделирования: удобство, наглядность, информационная емкость [17, с. 216].

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т.е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов [69].

Обозначим первый этап моделирования – целеполагание. Основным видом деятельности целеполагания является этап построения иерархии взаимосвязанных и взаимообусловленных целей, иначе говоря – построение «дерева целей» [17, с. 217].

Дерево целей – это совокупность целей управленческой системы, программы, плана, которая структурирована и построена по иерархическому принципу (т.е. распределенная по уровням, рангам). «Дерево целей» включает генеральную цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [38, с. 74].

Дерево целей представляет собой связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги – как связи между целями. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем уровне через ряд промежуточных звеньев [3, с. 85].

Представление целей начинается с верхнего уровня, дальше они последовательно разукрупняются, конкретизируются. Основным правилом разукрупнения целей является полнота: каждая цель верхнего уровня должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня исчерпывающим образом, то есть так, чтобы объединение понятий подцелей полностью определяло понятие исходной цели. Исключение хотя бы одной подцели лишает полноты или меняет само понятие исходной цели. Метод дерева целей ориентирован на получение полной и относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений, то есть такой структуры, которая на протяжении какого-то периода времени мало изменялась при неизбежных изменениях, происходящих в любой развивающейся системе [3, с. 87].

Этапы построения дерева целей:

- формулировка генеральной цели;
- записываем условия, подцели способствующие осуществлению глобальной стратегической цели. Отвечая на вопросы: при каких условиях возможна реализация поставленной цели? Какие задачи или цели нужно решить, чтобы осуществить цель номер 1;

- дробим цели дальше, делаем ту же процедуру, что и в случае в п.2, но только в отношении 2-го ряда целей. Наша задача выстроить последовательную иерархию до тех пор, пока все цели не сведутся к реализации конкретной мелкой задачи, то ли разово выполненной, то ли находящейся в постоянном цикле.

По мнению В.И. Долговой, «дерево целей» основывается на теории граф и представляет, как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижения тактических целей, характеризующиеся степенью приближения к заданным целям по заданной траектории [17, с. 219].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания, построение «дерева целей», который начинается с постановки генеральной цели, и затем продолжается формулированием подцелей.

Графическое изображение «дерева целей» по теме представлена на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и разработать программу по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

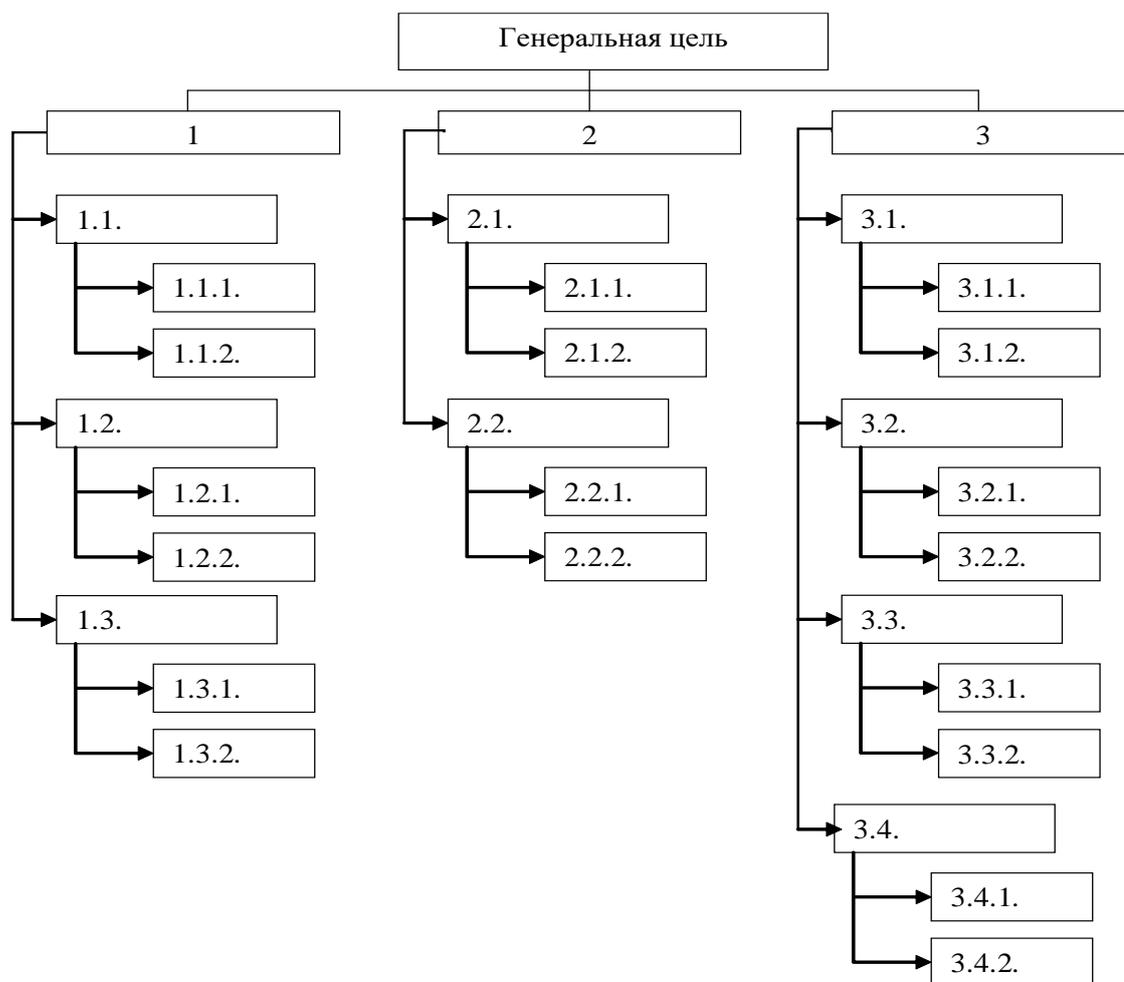


Рисунок 1 – Дерево целей моделирования формирования временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости

1. Изучить теоретические предпосылки исследования проблемы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

1.1. Изучить временную перспективу в период взрослости как предмет научного исследования в психологии.

1.1.1. Изучить понятие временной перспективы.

1.1.2. Проанализировать особенности временной перспективы в период взрослости.

1.2. Провести психологический анализ взаимосвязи временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости.

1.2.1. Изучить понятие психологической безопасности личности.

1.2.2. Проанализировать взаимосвязь временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости.

1.3. Обосновать процесс моделирования формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

1.3.1. Построить «дерево целей».

1.3.2. Разработать модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

2. Организовать и провести исследование по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

2.2.1. Определить выборку исследования.

2.2.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3. Проанализировать результаты психолого-педагогического исследования по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

3.1. Описать программу формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

3.1.1. Разработать программу.

3.1.2. Описать программу.

3.2. Провести вторичную диагностику после проведенных мероприятий в соответствии с разработанной программой.

3.2.1. Проанализировать эффективность программы.

3.2.2. Описать результаты.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

3.3.1. Разработать рекомендации.

3.3.2. Описать рекомендации.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

3.4.1. Разработать технологическую карту.

3.4.2. Описать технологическую карту.

Графическое изображение «дерева целей» по теме представлена на рисунке 1.

На основе дерева целей составлена модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [36, с. 32]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Вышеизложенное составило основу модели формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости представлена на рисунке 2.

Модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости состоит из 4 блоков, представленных на рисунке 2.

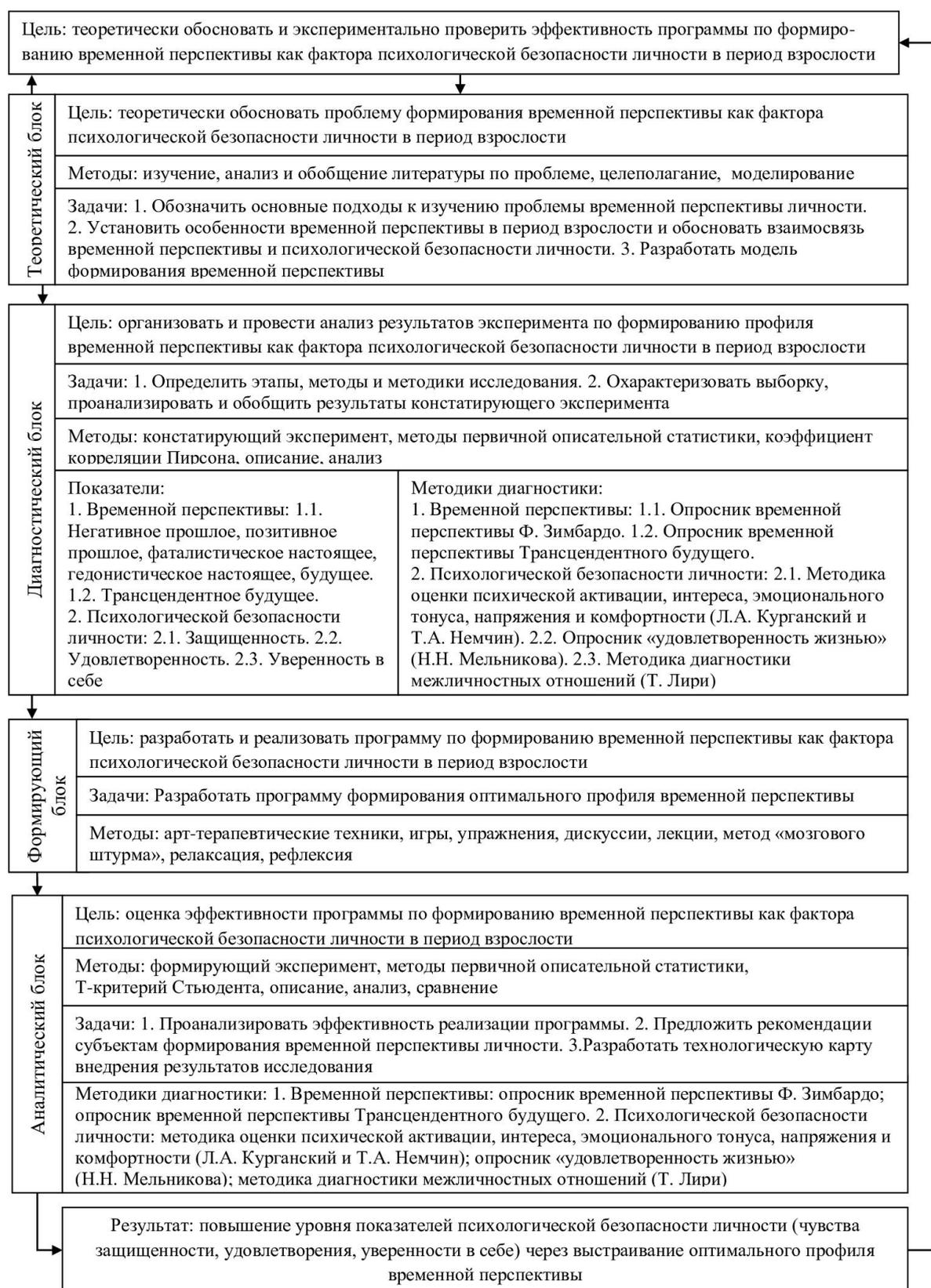


Рисунок 2 – Модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Теоретический блок модели представляет собой этап целеполагания в нашей работе, в него включена цель исследования: теоретически обосновать

и разработать программу по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. В этом блоке мы изучили проблему в психолого-педагогической литературе, провели анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявили основные понятия и характеристики, произвели подбор методик для проведения эксперимента. Построили дерево целей и модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

В диагностическом блоке мы организовали и провели эксперимент по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. А также обозначили этапы, методы и методики исследования, охарактеризовали выборку и проанализировали результаты исследования.

Формирующий блок состоит из разработки и реализации программы формирования оптимального профиля временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Аналитический блок включает в себя повторную диагностику и оценку эффективности реализации программы по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Был проведен анализ данных, полученных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. А также разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Таким образом, для разработки формирующей программы использовался метод построения «дерева целей». Также была построена модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

Выводы по 1 главе

Психологическое восприятие человеком времени представляет собой большой интерес в науке, в связи с тем, что личность существует во времени постоянно и формирует субъективное отношение к временному континууму на протяжении всей его жизни. В результате теоретического анализа нами были обозначены основные подходы к изучению проблемы временной перспективы личности в психолого-педагогических исследованиях.

Временная перспектива – это личностная черта, точка отсчета относительно которой и с позиции, которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое настоящее и будущее тем, или иным способом, что позволяет ему придать смысл и связанность прожитому опыту.

Исследование временной перспективы особенно актуально в период взрослости. Именно в этот период у человека происходят важные события в его жизни, создание семьи, воспитание детей, меняются социальные роли, круг проблем и ответственности значительно расширяются, меняется представление о самом себе. Вместе с тем это время возрастных кризисов, крушения юношеских надежд, окончание профессиональной карьеры, физическое увядание и подготовка себя к роли пенсионера. Успешность достижения встающих перед человеком в период взрослости целей влияет на психологическую безопасность личности.

Недостаточная изученность личностных временных перспектив, и связанных с её проявлением жизненных реалий, представляет собой актуальную проблему, в связи с необходимостью получения знаний об особенностях временных перспектив на каждом этапе взрослости и их влиянии на показатели психологической безопасности.

Для нашего исследования особо ценными являются основные показатели временной перспективы:

– «негативное прошлое» описывается как негативные, пессимистические ассоциации произошедших событий;

– «позитивное прошлое» выражает позитивное отношение к собственному прошлому, при котором приятный или негативный опыт, воспринимается как способствующий развитию;

– «фаталистическое настоящее» отражает бессилие перед обстоятельствами. Человек уверен в том, что не может влиять на свою судьбу, не имеет надежды на позитивное будущее;

– «гедонистическое настоящее», которое представляется в отрыве от предыдущих и последующих событий жизни человека, единственная цель – наслаждение в настоящем;

– «будущее» характеризуется наличием у личности планов и целей на отдаленное время, способностью отказаться от сиюминутных наслаждений, ради достижения запланированного;

– «трансцендентное будущее» связано с религией, духовностью, верой в бессмертие души.

Перечисленные временные перспективы являются независимыми друг от друга, и для каждого человека характерно наличие нескольких из них. Это позволяет считать временные перспективы неотъемлемой частью самосознания и структуры личности, это своего рода призма, через которую человек смотрит на свою прошлую, настоящую и будущую жизнь неосознанно и субъективно, оно влияет на его установки, ценности и убеждения, что в конечном итоге отражается на его мыслях, чувствах и поведении.

Особенно проявляется сказанное во все три периода взрослости (ранней (18-25 лет), средней (26-46 лет) и зрелой (47-60 лет)).

Психологическую безопасность соотносят с характеристиками внешнего мира или воздействия, в других – с психологическими характеристиками, состояниями самого человека. В результате теоретического анализа нами изучены объективные и субъективные её показатели, включающие: защищенность, удовлетворенность, уверенность в себе.

Для организации проведения формирующей программы была предложена модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Практическая часть работы заключается в том, чтобы выявить взаимосвязь временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости. Исследование состоит из 3 этапов, которые имеют определенные методы и методики.

Теоретический этап: анализ предмета и объекта исследования, формулирование гипотез, обобщение литературы по теме исследования, целеполагание и моделирование. Метод теоретического изучения психолого-педагогической литературы позволяет рассмотреть основные понятия: понятие временной перспективы, особенности временной перспективы в период взрослости и её взаимосвязь с психологической безопасностью личности, определение и показатели психологической безопасности личности. Теоретический этап представлен в теоретическом блоке в модели формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, представленной на рисунке 2.

Опытно-экспериментальный этап: подбор методик с учетом особенностей темы работы, проведение экспериментов, описание и анализ результатов. На данном этапе собираются первоначальные данные, которые позволят доказать или опровергнуть выдвинутые ранее гипотезы.

Для диагностики отношения к временному континууму были проведены методики: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего. Для диагностики психологической безопасности личности были применены следующие методики: методика оценки психической активации, интереса,

эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида; опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность; методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

Данный этап отражен в диагностическом и формирующих блоках в модели формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, представленной на рисунке 2.

Контрольно-обобщающий этап: проведение повторной диагностики, описание и анализ результатов исследования, формулирование выводов и рекомендаций по формированию временной перспективы в период взрослости на основе проведенного исследования. Контрольно-обобщающий этап отражен в аналитическом блоке в модели формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, представленной на рисунке 2.

Рассмотрим подробнее методы и методики исследования.

Теоретический анализ научной литературы заключается в сборе научных данных по теме, определении достижений в изучаемой области знаний, существующих точек зрения на проблему, что позволяет наметить перспективы исследования и сформулировать рабочую гипотезу, а также определить методологию научно-исследовательской работы [51, с. 42].

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, в котором представлены отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Виды обобщения соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение выступает также в качестве средства мыслительной деятельности. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака (синкретические

объединения). Более сложным является комплексное обобщение, при котором группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Наиболее сложно такое обобщение, при котором четко дифференцируются видовые и родовые признаки, объект включается в некоторую систему понятий [27, с. 53].

Анализ – это расчленение (мысленное или реальное) объекта на элементы; анализ неразрывно связан с синтезом (соединением элементов в единое целое) [27, с. 12].

Описание – функция научного исследования, состоящая в фиксации результатов опыта (эксперимента или наблюдения) с помощью определенных систем обозначения, принятых в науке [27, с. 124].

Сравнение – это познавательная операция, лежащая в основе суждений о сходстве или различии объектов; с помощью сравнения выявляются количественные и качественные характеристики предметов, классифицируется, упорядочивается и оценивается содержание бытия и познания. Сравнить – это сопоставить «одно» с «другим» с целью выявить их возможные отношения; посредством сравнения мир постигается как «связное разнообразие» [4848, с. 56448].

Моделирование – это исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов. Моделирование – одна из основных категорий теории познания: на идее моделирования по существу базируется любой метод научного исследования – как теоретический (при котором используются различного рода знаковые, абстрактные модели), так и экспериментальный (использующий предметные модели) [12, с. 139].

Целеполагание – это процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении этой идеи.

О.К. Тихомиров определяет целеобразование как «формирование образа будущего результата действий (в процессе общения или самостоятельно) и принятие этого образа в качестве основы для практических или умственных действий» [46, с. 3].

Эксперимент – это исследовательская стратегия, в которой выполняется целенаправленное наблюдение за некоторым процессом в условиях регламентированного изменения отдельных характеристик условий его протекания. При этом происходит проверка гипотезы. В психологии - один из основных, наряду с наблюдением, методов научного познания вообще и исследования психологического в частности [14, с. 286].

Психодиагностические методы – это методы выявления измерения индивидуальных особенностей на базе процедур и техник, подтвердивших свою эффективность [14, с. 230].

Опросник – это группа психодиагностических методик, в которых задания представлены в виде вопросов и утверждений. В опросниках нет «правильных» или «неправильных» ответов, они отражают отношение человека к конкретному высказыванию, меру его согласия или несогласия [45, с. 63].

Критерий корреляции Пирсона – это метод параметрической статистики, позволяющий определить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, а также оценить ее тесноту и статистическую значимость. Другими словами, критерий корреляции Пирсона позволяет определить, есть ли линейная связь между изменениями значений двух переменных.

Критерий корреляции Пирсона позволяет определить, какова теснота (или сила) корреляционной связи между двумя показателями, измеренными в количественной шкале. При помощи дополнительных расчетов можно также определить, насколько статистически значима выявленная связь.

Знак коэффициента корреляции очень важен для интерпретации полученной связи. Если знак коэффициента линейной корреляции – плюс, то если один показатель (переменная) увеличивается, то соответственно увеличивается и другой показатель (переменная). Такая зависимость носит название прямо пропорциональной зависимости. Если же получен знак минус, то увеличению одной переменной (признака, значения) соответствует уменьшение другой переменной. Такая зависимость носит название обратно пропорциональной зависимости [20, с. 127].

t-критерий Стьюдента – общее название для классов методов статистической проверки гипотез (статистических критериев), основанных на распределении Стьюдента. Критерий Стьюдента (или t-критерий) широко применим в практике проверки статистических гипотез о равенстве средних значений двух выборок или среднего значения выборки с неким значением (целевым показателем). В последнем случае различают двухсторонние (предположение о равенстве среднего и целевого значений) и односторонние (предположение, что среднее арифметическое значение больше или меньше целевого) гипотезы. Использование данного критерия предполагает сравнение распределения наблюдаемой величины с распределением Стьюдента. В простейшем случае табличное значение критерия Стьюдента сравнивается с расчетным и, на основании этого исследователь делает вывод в пользу нулевой или альтернативной гипотезы [20, с. 174].

Статистическая обработка данных производилась с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0.

В рамках данной работы будут использованы следующие методики:

– опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму;

– методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида;

– опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность;

– методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

В исследовании для проверки гипотезы необходимо провести диагностику системы отношения индивида к временному континууму, а также оценить психологическую безопасность личности.

В результате теоретического анализа нами были выделены показатели временной перспективы личности, объективные и субъективные показатели психологической безопасности личности человека. Соотнесем используемые методики с показателями временной перспективы и психологической безопасности личности в таблице 1.

Таблица 1 – Методики исследования показателей временной перспективы и психологической безопасности личности испытуемых в период взрослости

Показатели	Методика исследования
Показатели временной перспективы:	
Негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее	Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо
Трансцендентное будущее	Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо)
Показатели психологической безопасности личности:	
Защищённость	Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин)
Удовлетворённость	Опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова)
Уверенность в себе	Опросник Т. Лири (тип межличностных отношений «властный – лидирующий», «независимый – доминирующий», «зависимый – послушный», «сотрудничающий – конвенциональный»)

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Приложение 1).

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего представляют собой методики и, направленные на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо позволяет определить степень выраженности временной перспективы прошлого (негативного и позитивного), настоящего (гедонистического и фаталистического), будущего и трансцендентного будущего.

Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего был создан для проверки влияния на временную перспективу убеждений о вознаграждении и наказании, ожидающих человека после смерти.

Опросник включает 66 утверждений об индивидуальных представлениях по отношению к переживаниям, которые имеют временную основу, но не описывают демографическую информацию, связанную со временем. Респондент должен оценить утверждения по пятибалльной шкале.

Обработка результатов тестирования осуществляется по шести факторам:

– фактор восприятия «негативного прошлого»: выражает степень неприятия собственного прошлого, пессимистичное отношение человека к произошедшим событиям, вызывающее боль и разочарование;

– фактор восприятия «позитивного прошлого»: отражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт воспринимается как способствующий развитию и приведший к сегодняшнему состоянию;

– фактор восприятия «фаталистического настоящего»: выражает степень предопределенности настоящего, личность видится подчиненной судьбе, а настоящее – независимым от воли человека;

– фактор восприятия «гедонистического настоящего»: настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение;

– фактор восприятия «будущего» характеризуется наличием у личности планов и целей на отдаленное время;

– фактор восприятия «трансцендентного будущего» предполагает веру человека в жизнь после смерти [22, с. 294].

Обработка результатов осуществляется с помощью подсчета набранных баллов по каждому фактору. Общая сумма баллов делится на количество вопросов, которые включает в себя тот или иной фактор.

Таким образом, по каждой временной перспективе высчитывается некий «средний балл» в диапазоне от 1 до 5. В связи с этим можно оценить выраженность той или иной временной перспективы у респондента: при показателях от 1 до 2,5 баллов можно говорить о том, что данная временная перспектива у респондента скорее не выражена, баллы от 2,5 до 3,75 говорят о средней степени выраженности той или иной временной перспективы, а баллы от 3,75 до 5 указывают на тот факт, что данная временная перспектива скорее выражена, и чаще всего является ведущей у респондента [22, с. 67].

По результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждой временной перспективы (негативного и позитивного прошлого, фаталистического и гедонистического настоящего, будущего и трансцендентного будущего). Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных шести показателей временной перспективы между собой.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) (Приложение 1).

Методика разработана Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН. Методика измеряет такие

психические состояния, как «психическая активация», «интерес», «эмоциональный тонус», «напряжение» и «комфортность».

Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени [4].

Психическая активация – состояние нервной системы, характеризующее уровень ее возбуждения и реактивности. Влияет на уровень напряжения, в процессе умственной деятельности, включая активизацию мышления, внимания и памяти. Низкие показатели психической активации проявляются пассивностью в деятельности. Данный показатель оказывает существенное влияние на общие интеллектуальные способности.

Интерес – это форма проявления познавательной потребности, позволяющая наиболее полно отражать действительность. Интерес обеспечивает общую направленность человека на осознание целей деятельности, тем самым помогая ориентироваться в новых знаниях и узнавать новые факты. Стойкость интереса выражается в длительности и интенсивности в ситуациях преодоления трудностей в осуществлении деятельности.

Эмоциональный тонус – это мобилизация энергетических ресурсов организма, которая необходима для осуществления эмоциональных функций и обуславливает внутреннюю регуляцию поведения. Так как любая деятельность подразумевает достижение определённой цели, требуется усиление побудительных сил, которая обеспечивается эмоциональным тонусом.

Напряжение – это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для человека развития событий. Сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. Однако, человек в своей деятельности, при правильной регуляции, может направить внутренние ресурсы и умения на овладение ситуацией.

Комфортность – психическое состояние благополучия, покоя и гармонии. Характеризуется ярко выраженной ситуативностью и высокой динамичностью. Комфортность предполагает удовлетворение потребностей в деятельности, за счет положительного соотношения ее результата с ожидаемыми идеальными образами [4].

Стимульный материал методики представляет собой бланк опросника, состоящего из 20 полярных состояний. Респонденту предлагается оценить свое психическое состояние от 0 до 3 в левой или правой половине бланка в зависимости от выраженности признака. Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний.

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

По результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований [4].

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) (Приложение 1).

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) разработан при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н. Мельниковой. Направлен на изучение

субъективного чувства удовлетворённости жизнью. Удовлетворённость жизнью рассматривается авторами как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я - Жизнь».

В общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, отражающие качество взаимодействия «Я – Жизнь»:

- фактор 1 (F1) – «жизненная включенность» выражается в ощущении насыщенности и полноты жизни;

- фактор 2 (F2) – «разочарование в жизни» характеризуется неудовлетворенностью своей деятельностью, ощущением несправедливости;

- фактор 3 (F3) - «усталость от жизни» отражает выраженность у человека состояний пассивности и отсутствия желаний;

- фактор 4 (F4) – «беспокойство о будущем» выражается в чувстве нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира.

Стимульный материал опросника УДЖ включает 46 утверждений, которые касаются разных аспектов жизни индивида. Респонденту необходимо по пятибалльной шкале оценить, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в утверждениях мысли, чувства, состояния.

Обработка результатов начинается с подсчета набранных сырых баллов по каждому фактору. Отдельно по формуле вычисляется общий балл. Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи ключей. Поскольку фактор 1 («Жизненная включённость») имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то для факторов 2, 3, 4 станайны расположены в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси, когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

Интерпретация результатов:

- 1-3 станайна трактуются как показатели ниже среднего;
- 4-6 станайнов – средний уровень;
- 7-9 станайнов – выше среднего.

Результаты опросника «УДЖ» могут рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследования общей адаптации к жизни [34, с. 52].

Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) (Приложение 1).

Методика разработана Т. Лири и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке [43, с. 271].

В методике Т. Лири представлено четыре варианта межличностного взаимодействия, характеризующиеся тенденцией к лидерству и доминированию, конфликтным проявлениям (властный – лидирующий; независимый – доминирующий; прямолинейный – агрессивный; недоверчивый – скептический) и противоположные четыре типа отношений с преобладанием конформных установок, склонностью к компромиссам (покорный – застенчивый; зависимый – послушный; сотрудничающий – конвенциональный; ответственный – великодушный).

Выделим четыре типа межличностных отношений, которые будут характеризовать показатель психологической безопасности личности «уверенность в себе», и которые мы будем рассматривать в рамках данной работы:

- властный – лидирующий. При умеренно выраженных баллах (до 8) выявляет уверенность в себе, умение быть хорошим советчиком, наставником и организатором, свойства руководителя. При высоких показателях – нетерпимость к критике, переоценка собственных

возможностей (до 12), дидактический стиль высказываний, императивная потребность командовать другими, черты деспотизма (выше 12);

– независимый – доминирующий. Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (при умеренных показателях, в пределах 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе (при высоких баллах, 12-16);

– зависимый – послушный. При умеренных баллах (0-8) – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый. При высоких показателях (9-12) – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы. При показателях выше 13 баллов – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, полная зависимость от мнения окружающих;

– сотрудничающий – конвенциальный. Выявляет стиль межличностных отношений (0-8 баллов), свойственный лицам, склонным к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, общительный, во взаимоотношениях проявляет теплоту и дружелюбие. Избыточность данного стиля межличностного отношения проявляется в компромиссном поведении (9-16 баллов), стремлении удовлетворить требования всех, хочет быть хорошим для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный.

Опросник представляет собой 128 оценочных суждений. Респонденту предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе. На этапе обработки данных производится подсчет

баллов по 8 вариантам межличностного взаимодействия с помощью ключа к опроснику.

Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным типом межличностных отношений. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации [43, с. 273].

Интерпретация данных в основном должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими, и в меньшей степени – на абсолютные величины. Методика измеряет степень акцентуации свойств индивида, и позволяет сделать выводы о гармоничности личности или экстремальном и патологическом поведении, трудностях социальной адаптации.

Таким образом, моделирование формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости проходило в 3 этапа: теоретический, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап. В рамках работы были использованы следующие методы и методики: метод теоретического изучения психолого-педагогической литературы, постановка целей и задач исследования, формулирование гипотез. На опытно-экспериментальном этапе был осуществлен подбор методик исследования, и проведено само исследование с помощью опросников. Для диагностики отношения к временному континууму были проведены методики: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего. Для диагностики психологической безопасности личности были применены следующие методики: методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин), которая позволяет оценить уровень защищенности индивида; опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить

такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность; методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе. Методы математической статистики: методы описательной статистики; t-критерий Стьюдента; для проведения анализа взаимосвязи временной перспективы и психологической безопасности личности был использован коэффициент корреляции К. Пирсона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие 30 человек: 15 женщин и 15 – мужчин, возраста от 22 до 56 лет (средний возраст – 39 лет). Испытуемые работают руководителями подразделений и управляющими филиалов в коммерческой организации «Рембыттехника».

Среди испытуемых 25 человек имеют высшее профессиональное образование (83 %), и только 5 человек со средним специальным образованием (17 %). Отметим так же, что большинство сотрудников состоят в браке – 20 человек (66 %), разведены 2 человека (7 %), и никогда не состояли в браке – 8 человек (27 %).

Исследование проводилось в индивидуальной форме на добровольной основе, дополнительные способы мотивирования испытуемых не применялись.

Проведем анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

Результаты исследования по «Опроснику временной перспективы и опроснику временной перспективы Трансцендентного будущего» (Ф. Зимбардо) испытуемых представлены в Приложении 2 в таблице 1 и на рисунке 3.

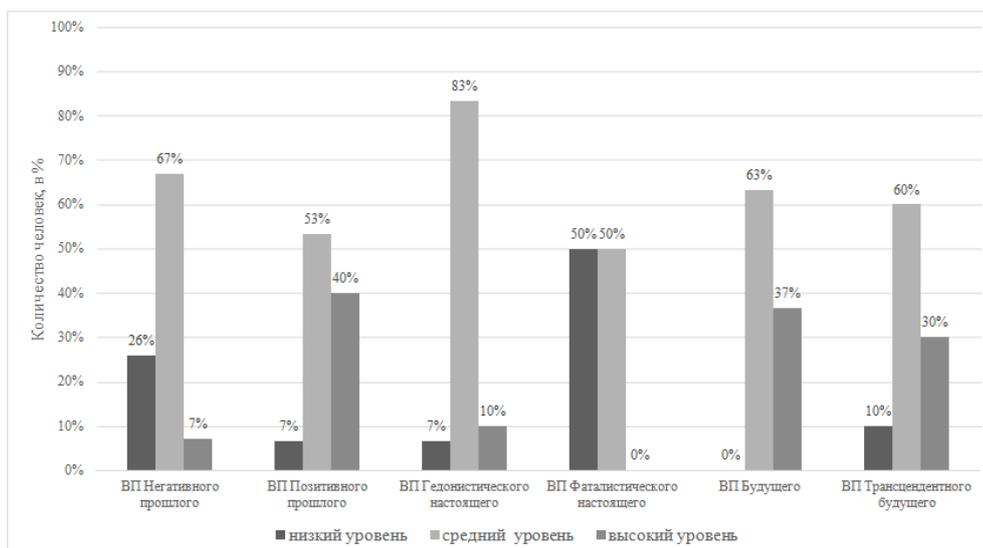


Рисунок 3 – Результаты исследования показателей временной перспективы испытуемых в период взрослости («Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо», «Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего»)

Как представлено на рисунке 3, временная перспектива «Негативного прошлого» выражена в средней степени у 67 % испытуемых (20 человек), у 26 % (8 человек) скорее не выражена, и у 7 % (2 человека) проявляется как повышенный показатель общего пессимистического, негативного отношения к прошлому, вызывающего боль и разочарование.

Временная перспектива «Позитивного прошлого» почти не выражена у 7 % (2 человека) испытуемых, средний уровень сентиментального отношения к прошлому продемонстрировали 53 % респондентов (16 человек). И 40 % участников (12 человек) характеризуются ностальгической, позитивной реконструкцией своего прошлого, которое представляется в радужном свете.

Средний уровень временной перспективы «Гедонистического настоящего» наблюдается у 83 % испытуемых (25 человек). Это означает, что большинство сотрудников понимают необходимость находиться «здесь и сейчас», чтобы получить удовольствие в настоящем и быть удовлетворенным своей жизнью в целом. Такой уровень ориентации на гедонистическое настоящее является оптимальным, так как при этом позволяет не забывать об ответственности и не избегать необходимых

усилий для достижения своих целей. Гедонистическое настоящее не выражено у 7 % испытуемых (2 человека), и у 10 % (3 человека) выражено в высокой степени.

Временная перспектива «Фаталистического настоящего» почти не выражена у 50 % испытуемых (15 человек), и у остальных 50 % (15 человек) выражена в средней степени. Из этого следует, что ровно половина респондентов считают, что их будущее предопределено, и они не могут повлиять на него индивидуальными действиями. Настоящее, для таких людей, переносится с покорностью, так как все в их жизни находится во власти прихотливой судьбы. Другая половина испытуемых с этими утверждениями не согласна, и считает, что они могут влиять своими действиями на свою жизнь.

Средний показатель временной ориентации на «будущее» проявляется у 63 % испытуемых (19 человек) и предполагает, что поведение в умеренной степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется средне выраженным планированием и достижением будущих целей. Высокий уровень временной перспективы будущего выражен у 37 % респондентов (11 человек) и может проявляться в том, что человек живет завтрашним днем, постоянно откладывает удовольствия, в том числе свою семью и друзей, для достижения поставленных целей.

Временная перспектива «Трансцендентного будущего» выражена в высокой степени у 30 % испытуемых (9 человек), в средней степени – 60 % испытуемых (18 человек) и скорее не выражена у 10 % респондентов (3 человека). Что означает, что большинство сотрудников верят или не отрицают возможность жизни человека после смерти.

Полученные данные по методике «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) представлены в Приложении 2 в таблице 2 и на рисунке 4.

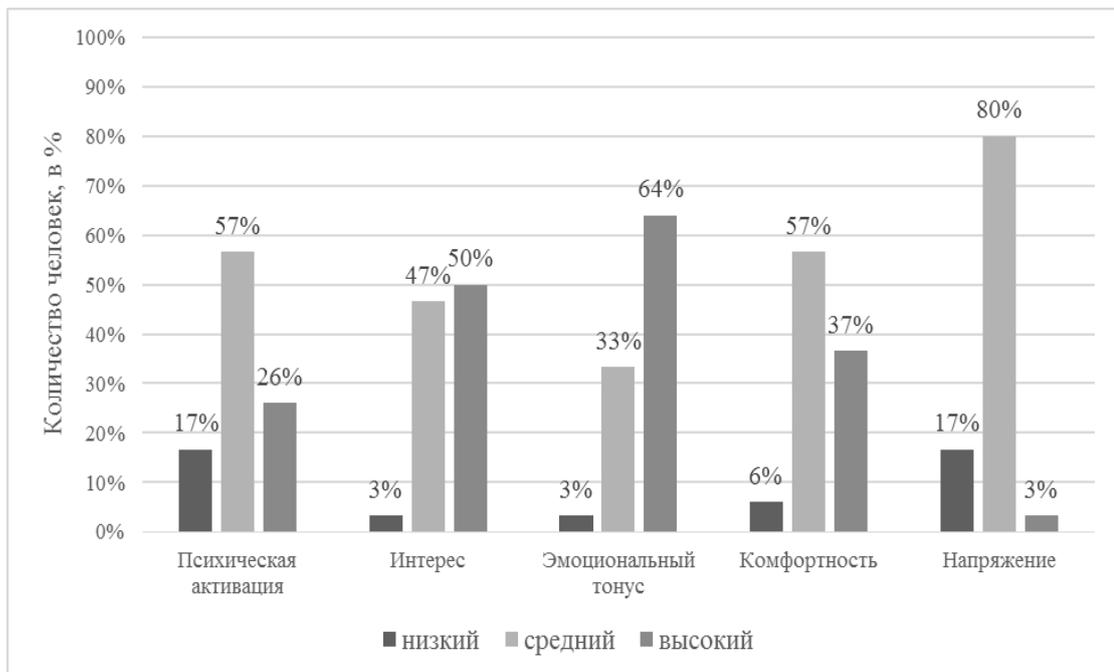


Рисунок 4 – Результаты исследования показателей психологической безопасности по критерию «защищенность» (Методика «оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Л.А. Курганский, Т.А. Немчин) испытуемых в период взрослости

Повышенная «Психическая активация» наблюдается у 26 % испытуемых (8 человек), может проявляться в ясности сознания, скорости действий, движений и психомоторных реакций, в энергичном поведении, в желании находить решения, в стремлении изменять ситуацию в желаемую сторону и преодолевать трудности. Высокая активационная характеристика определяет уровень мотивации, полное включение в ситуацию, поглощенность происходящим. Средний уровень психической активации продемонстрировали большинство респондентов – 57 % (17 человек). Низкие показатели психической активации у 17 % испытуемых (5 человек), что может проявляться пассивностью в деятельности.

По степени выраженности психического состояния «Интерес» 50 % испытуемых (15 человек) продемонстрировали высокий уровень, средний уровень наблюдается у 47 % испытуемых (14 человек), и у 3 % (1 человек) – низкий уровень данного показателя. Что означает, что большинство сотрудников обладают устойчивым интересом, который выражается в

длительности и интенсивности в ситуациях преодоления трудностей. А также обеспечивает более полное и глубокое осознание целей индивидуальной деятельности и отражение действительности.

Высокий уровень «Эмоционального тонуса» показали 64 % испытуемых (19 человек), у 33 % респондентов (10 человек) средний уровень, и у 3 % (1 человек) – низкий уровень. Это указывает на то, что большинство испытуемых способны мобилизовать свои энергетические ресурсы организма, для осуществления необходимой деятельности.

Психическое состояние «Комфортность» предполагает удовлетворение потребностей в деятельности, за счет соответствия индивидуальным ожиданиям, идеальным образам. Высокая степень комфортности наблюдается у 37 % испытуемых (11 человек), средняя степень у 57 % (17 человек), и низкая у 6 % респондентов (2 человека).

Психическое состояние «Напряжение» определяется как чувство натяжения, общее ощущение нарушения равновесия и готовности изменить поведение при встрече с каким-либо угрожающим ситуативным фактором. Высокая степень напряженности наблюдается у 3 % испытуемых (1 человек), данный результат можно охарактеризовать как внутренний психологический дискомфорт, состояние несвободы, вынужденность поведения. Средний уровень напряжения продемонстрировали большинство респондентов – 80 % (24 человека). Более низкий показатель по фактору напряжению у 17 % испытуемых (5 человек) говорит о непринужденности в действиях и поведении, о раскованности, расслабленности и раскрепощенности.

Таким образом, для испытуемых характерно повышенный уровень интереса и эмоционального тонуса, средний уровень психической активации, комфортности и напряжения. Из этого следует, что большинство испытуемых испытывают устойчивый интерес и имеют достаточно внутренних ресурсов для достижения своих целей.

Результаты исследования по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) испытуемых представлены в Приложении 2 в таблице 3 и на рисунке 5.

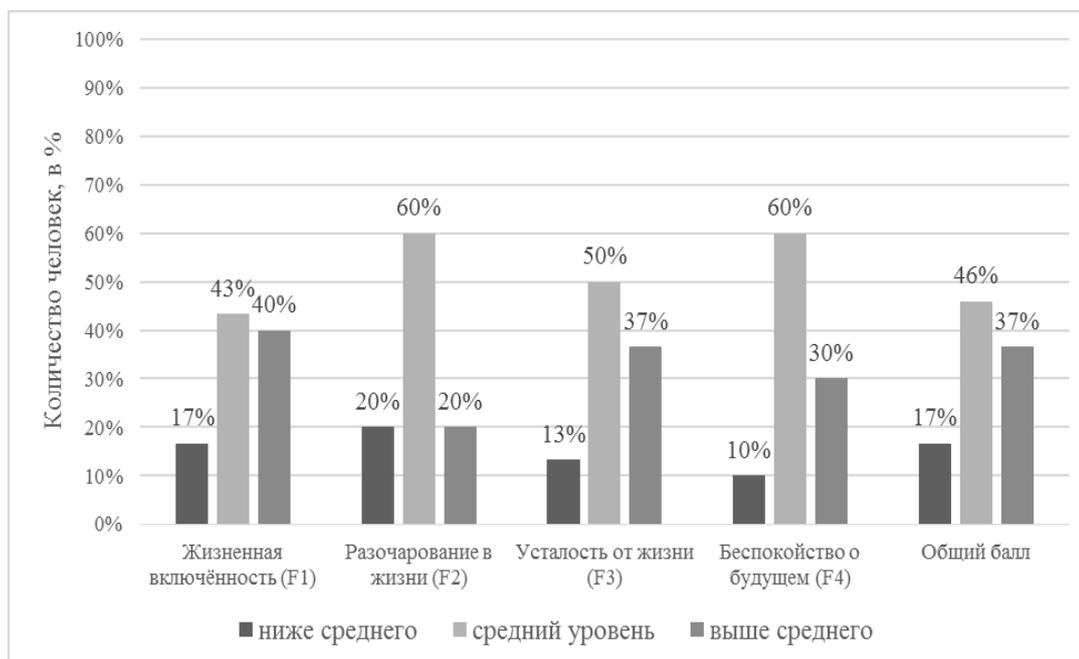


Рисунок 5 – Результаты исследования показателей психологической безопасности по критерию «удовлетворенность» испытуемых в период взрослости (Опросник «удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельникова)

Поскольку фактор «Жизненная включенность» имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную, то для факторов «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем» высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой способ позволяет расположить все четыре фактора на одной оси, когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

По шкале «Разочарование в жизни» у большинства испытуемых 60 % (18 человек) наблюдается средний уровень. Высокий и низкий уровень показателя набрали по 20 % респондентов (6 и 6 человек соответственно). Из этого следует, что испытуемые, у которых низкий уровень могут часто испытывать недовольство или чувство несправедливости из-за несоответствия, желаемого с действительным. А также не чувствовать удовлетворенность в своей деятельности. Сотрудники, набравшие средние

и высокие баллы в большей степени удовлетворены своей деятельностью, в связи с соответствием идеального образа с реальностью.

Фактор «Усталость от жизни» при низком уровне отражает проявленность у человека состояний пассивности, разбитости и отсутствия желания. Высокий уровень показателя встречается у 37 % испытуемых (11 человек), средний уровень у 50 % испытуемых (15 человек) и низкий у 13 % (4 человека).

По шкале «Беспокойство о будущем» низкий уровень наблюдается у 10 % испытуемых (3 человека), что говорит, о том, что для них характерно чувство нестабильности и небезопасности мира. Большинство испытуемых 60 % (18 человек) продемонстрировали средний уровень показателя. Высокий уровень у 30 % респондентов (9 человек). Таким образом, для большинства сотрудников свойственно не доверие к миру, ощущение не уверенности в завтрашнем дне.

Шкала «Общий балл удовлетворенностью жизнью» показывает общий уровень удовлетворенности человеком своей жизнью. Выше среднего набрали 37 % испытуемых (11 человек), что говорит о высокой степени благополучия. Средний уровень у 47 % респондентов (14 человек), и низкий – у 17 % (5 человек).

Из этого следует, что большинству испытуемых 63 % (19 человек) свойственно в большей или меньшей степени испытывать отрицательные эмоции, усталость (63 %), беспокойство о будущем (90 %), ощущение несоответствия действительности идеальному образу (80 %). И в целом они удовлетворены своей жизнью лишь в средней (14 человек) или низкой степени (5 человек).

Результаты исследования по методике «Диагностика межличностных отношений (Т. Лири)» испытуемых представлены в Приложении 2 в таблице 4, таблице 5 и на рисунке 6. Результаты мы представили по четырем типам межличностных отношений, которые характеризуют показатель психологической безопасности личности «уверенность в себе»: властный –

лидирующий; независимый – доминирующий; зависимый – послушный; сотрудничающий – конвенциональный.

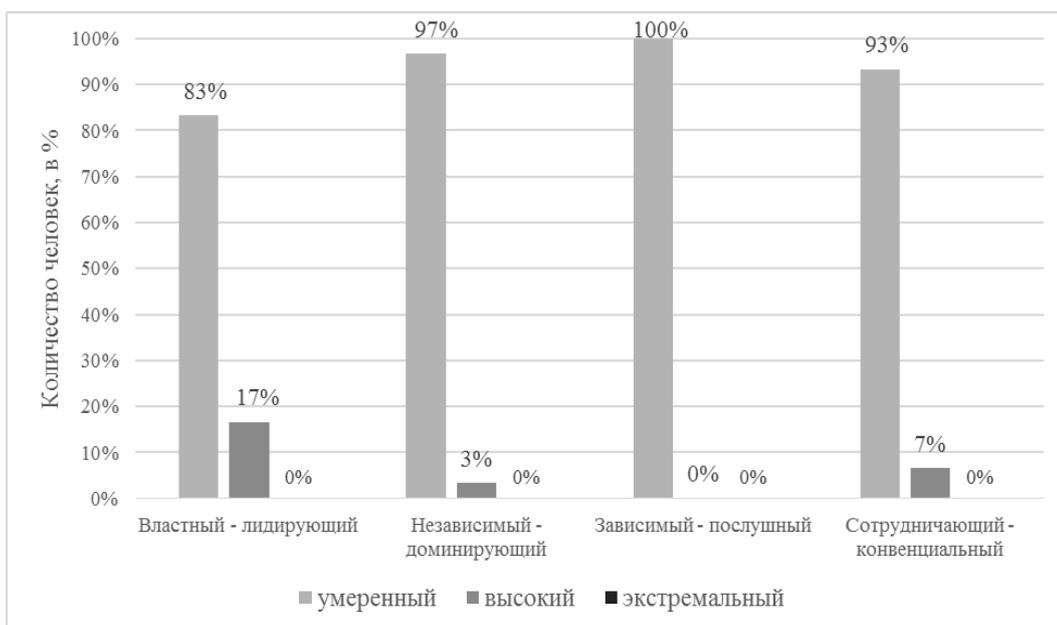


Рисунок 6 – Результаты исследования показателей психологической безопасности личности по критерию «уверенность в себе» испытуемых в период взрослости («Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири»)

Как представлено на рисунке 6, у испытуемых преобладает умеренный уровень проявления типа межличностного взаимодействия по всем шкалам, что говорит о гармоничных личностях и адаптивном поведении. Экстремального проявления не выявлено ни у одного человека, что свидетельствует об отсутствии патологий в поведении и трудностей социальной адаптации.

По шкале «Властный – лидирующий» у 83 % испытуемых (25 человек) умеренный уровень проявления данного типа отношений, что проявляется в уверенности в себе, умении быть хорошим организатором, упорности и настойчивости. Высокий уровень наблюдается у 17 % респондентов (5 человек), что может выражаться в нетерпимости к критике, энергичности, требовании к себе уважения и переоценке собственных сил.

По шкале «Независимый – доминирующий» у большинства испытуемых 97 % (29 человек) умеренное количество баллов, что означает стиль межличностных отношений как уверенного, независимого, где-то

склонного к соперничеству человека, с эгоистическими и нарциссическими чертами. И 1 респондент (3 %) показал высокий бал, что соответствует чувству собственного превосходства над окружающими, самодовольству, тенденцией иметь особое мнение, отличное от большинства.

Умеренные баллы по шкале «Зависимый – послушный» набрали 100 % испытуемых (30 человек), что говорит о наличии таких характеристиках, как мягкость, конформность, доверчивость, вежливость, склонность к восхищению окружающими.

По шкале «Сотрудничающий – конвенциональный» умеренное количество баллов набрали 93 % испытуемых (28 человек) и 7 % (2 человека) – высокие баллы. Следовательно, большинство сотрудников стремятся к тесному сотрудничеству, к дружелюбным отношениям с окружающими, к компромиссам при решении конфликтных ситуаций. Избыточность данного типа взаимоотношений проявляется в стремлении удовлетворить требования всех, быть хорошим ко всему окружению без учета ситуации, к дружелюбию и компромиссному поведению.

Таким образом, большинство испытуемых являются гармоничными личностями и характеризуются адаптивным поведением, так как у 63 % испытуемых (19 человек) по всем шкалам набрано умеренное количество баллов. У 37 % респондентов (11 человек) по некоторым шкалам встречаются высокие баллы, что свидетельствует об акцентуации соответствующих свойств.

Проанализировав все результаты, мы можем сделать вывод о том, что большинству испытуемых свойственно в большей или меньшей степени испытывать отрицательные эмоции, усталость (63 %), беспокойство о будущем (90 %), ощущение несоответствия действительности идеальному образу (80 %), в целом они удовлетворены своей жизнью лишь в средней (47 %) или низкой (17 %) степени. При этом участники эксперимента скорее негативно воспринимают свой жизненный опыт (74 %), не склонны к позитивной реконструкции своего прошлого

(60 %), придерживаются мнения, что все predetermined и они не могут изменить свою судьбу (50 %). А также живут завтрашним днем, беспокоясь о будущем и постоянно откладывают удовольствия, ради достижения поставленных целей (37%).

Для определения наличия линейной связи между показателями временной перспективы и показателями психологической безопасности испытуемых, мы использовали критерий корреляции Пирсона. Данный критерий позволит определить наличие или отсутствие взаимосвязи между показателями временной перспективы и показателями психологической безопасности личности, а также оценить ее тесноту и статистическую значимость. Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице 2 и в Приложении 2 в таблице 6.

Исходя из полученных данных, мы выявили ряд значений со значимым уровнем корреляционной связи.

Наблюдается прямая корреляция между показателем временной перспективой «Негативного прошлого» и показателями «Психическая активация» (0,350) и «Комфортность» (0,367), что говорит о том, что чем больше показатель «Негативного прошлого», тем больше баллов по показателям «Комфортности» и «Психической активации» (что соответствует низкому уровню «Комфортности» и «Психической активации»).

Чем негативнее человек воспринимает свое прошлое, тем большую пассивность в деятельности он проявляет, тем меньше для него характерно психологическое состояние благополучия, покоя и гармонии. В целом можно сказать, что люди с преобладающим негативным отношением к своему прошлому не испытывают удовлетворение от своей деятельности, за счет несоответствия сравнения ее результата с ожидаемыми идеальными образами.

Таблица 2 – Корреляционный анализ Пирсона между показателями временной перспективы и показателями психологической безопасности испытуемых в период взрослости (метод К. Пирсона)

	Временная перспектива	ВП Негативного прошлого	ВП Позитивного прошлого	ВП Гедонистического настоящего	ВП Фаталистического настоящего	ВП Будущего	ВП Трансцендентного будущего	
Критерий «Защищенность». Методика Л.А. Курганский, Т.А. Немчин								
Методики диагностики психологической защищенности	Психическая активация	0,350*	-0,063	-0,203	-0,029	0,190	-0,054	
	Интерес	0,104	-0,213	-0,187	0,018	-0,081	-0,041	
	Эмоциональный тонус	0,306	0,031	-0,284	-0,045	0,084	0,001	
	Напряжение	0,319	-0,172	-0,075	-0,320	0,211	0,071	
	Комфортность	0,367*	-0,002	-0,331	-0,264	0,294	0,006	
	Критерий «Удовлетворенность». Опросник Н.Н. Мельникова							
	Жизненная включённость (F1)	-0,546**	-0,014	0,180	0,005	-0,353*	0,007	
	Разочарование в жизни (F2)	-0,530**	-0,293	-0,191	-0,224	-0,229	-0,181	
	Усталость от жизни (F3)	-0,585**	-0,032	0,090	-0,039	-0,290	0,061	
	Беспокойство о будущем (F4)	-0,568**	-0,360*	-0,203	-0,313	-0,064	-0,018	
	Общий балл							
	Критерий «Уверенность в себе». Опросник Т. Лири							
	I. Властный – лидирующий.	0,303	0,031	0,506**	-0,193	-0,117	0,214	
	II. Независимый – доминирующий	-0,180	-0,016	0,072	-0,308	0,012	0,067	
	VI. Зависимый – послушный	0,314	0,300	0,399*	-0,071	0,023	0,219	
VII Сотрудничающий – конвенциональный	-0,095	0,287	0,259	-0,140	0,043	0,022		
Примечание: *. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя); **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).								

Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Негативного прошлого» наблюдается со следующими показателями: «Жизненная включенность» (-0,546), «Разочарование в жизни» (-0,530), «Усталость от жизни» (-0,585), «Беспокойство о будущем» (-0,568), «Общий балл удовлетворенностью жизнью» (-0,654).

Негативное восприятие своего прошлого опыта влияет на удовлетворенность жизнью. Чем больше разочарования у человека вызывают воспоминания о прошлом, тем менее полной и насыщенной он

считает свою жизнь. Тем большее он испытывает разочарование и усталость от жизни, беспокойство о будущем, в связи с чувством нестабильности и небезопасности мира. Таким образом, чем больше негатива у человека к своему прошлому, тем меньшую удовлетворенность жизни он испытывает в настоящем.

Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Позитивного прошлого» наблюдается с показателем «Беспокойство о будущем» (-0,360).

Позитивное восприятие своего прошлого опыта влияет на беспокойство о будущем. Чем позитивнее человек относится к своим воспоминаниям, тем большее беспокойство о своем будущем он испытывает.

Прямая корреляция между показателем временной перспективы «Гедонистического настоящего» и показателями «Властный – лидирующий» (0,506), «Зависимый – послушный» (0,399).

Линейная связь прямая, из чего можно сделать вывод, что чем сильнее человек ориентирован на получение удовольствия в настоящем, тем сильнее он проявляет патологическое поведение. Ему свойственны такие качества как нетерпимость к критике, переоценка собственных сил, деспотичный характер, не умение принимать советы других, потребность командовать. Вместе с тем может сильнее проявляться резкая неуверенность в себе, навязчивые страхи, постоянная тревога, зависимость от чужого мнения.

Соответственно, чем меньше у человека выражена временная перспектива «Гедонистического настоящего», тем более он уверен в себе, доверчив и вежлив, деликатен, склонен к сотрудничеству.

Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Будущего» наблюдается с показателем «Жизненная включенность» (-0,353).

Линейная связь обратная, из чего можно сделать вывод, что чем больше у человека выражена временная перспектива будущего, тем менее

полной и насыщенной он ощущает свою жизнь, испытывает меньше позитивных состояний (радость, удовольствие, душевное равновесие и т.д.). Такое состояние объясняется тем, что человек, который слишком сильно ориентирован на свое будущее, посвящает все свое время только для выполнения важных для него целей и задач в будущем, у него просто не остается времени, чтобы уделить время удовольствиям в настоящем (семья, хобби, друзья и т.д.).

Таким образом, мы выявили корреляцию временной перспективы с такими показателями как «Комфортность», «Психическая активация», «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем», «Общий балл удовлетворенностью жизнью», «Властный – лидирующий», «Зависимый – послушный».

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать, что те испытуемые, у которых наблюдается акцентуализация на временной перспективе «Негативного прошлого», испытывают меньшую удовлетворенность от жизни в настоящем, чем другие испытуемые. Для них характерно испытывать разочарование и усталость от жизни, беспокойство о будущем, в связи с чувством нестабильности и небезопасности мира.

Вместе с тем испытуемые с высокой временной перспективой «Негативного прошлого» показывают низкий показатель психологической безопасности личности «Защищенность». Для них меньше характерно психологическое состояние благополучия, покоя и гармонии, чем для остальных испытуемых. Также они проявляют большую пассивность и неудовлетворение в своей деятельности.

Высокая временная перспектива «Позитивного прошлого» у испытуемых влияет на повышенное беспокойство о своем будущем.

Испытуемые, для которых характерно акцентирование на временной перспективе «Гедонистического настоящего» проявляют такие качества как нетерпимость к критике, переоценка собственных сил, неуверенность в себе, навязчивые страхи, постоянная тревога, зависимость от чужого

мнения. Таким образом, чем сильнее человек ориентирован на получение удовольствия в настоящем, тем он менее уверен в себе.

Чем выше у испытуемых показатель временной перспективы «Будущего», тем менее полной и насыщенной он ощущает свою жизнь, испытывает меньше позитивных состояний.

Таким образом, наша гипотеза о существовании взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности подтвердилась. А именно, чем более оптимальным профилем временной перспективы обладает личность, тем выше ее показатели психологической безопасности. Эта взаимосвязь дает возможность воздействовать на показатели психологической безопасности (защищенность, уверенность в себе, удовлетворенность) через формирование оптимального профиля психологического времени личности.

Участникам исследования рекомендуется принять участие в программе формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Таким образом, нами было принято решение о проведении специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию оптимального профиля психологического времени личности.

Вывод по 2 главе

Во второй главе работы по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости мы определили этапы, методы и методики исследования. Исследование проходило в 3 этапа: теоретический, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап.

В исследовании временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости были использованы следующие методы и методики: теоретические – изучение, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы,

формулирование гипотез, целеполагание и моделирование; эмпирические – эксперимент, описание и сравнение, тестирование по психодиагностическим методикам. В работе были использованы математико-статистические методы: методы первичной описательной статистики; для проведения анализа взаимосвязи временной перспективы и психологической безопасности личности был использован коэффициент корреляции К. Пирсона; t – критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Статистическая обработка данных производилась с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0.

Для диагностики отношения к временному континууму были проведены методики: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего. Для диагностики психологической безопасности личности были применены следующие методики: методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида; опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность; методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

Проанализировав результаты исследования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, мы можем сделать вывод о том, что большинству испытуемых свойственно в большей или меньшей степени испытывать отрицательные эмоции, усталость (63 %), беспокойство о будущем (90 %), ощущение несоответствия действительности идеальному образу (80 %), в целом они удовлетворены своей жизнью лишь в средней (47 %) или низкой (17 %) степени. При этом участники эксперимента скорее негативно воспринимают свой жизненный опыт (74 %), не склонны к позитивной

реконструкции своего прошлого (60 %), придерживаются мнения, что все предопределенно и они не могут изменить свою судьбу (50 %). А также живут завтрашним днем, беспокоясь о будущем и постоянно откладывают удовольствия, ради достижения поставленных целей (37 %).

В ходе проведения математического критерия Пирсона, мы выявили положительную корреляцию временной перспективы «Негативного прошлого» с показателями «Психическая активация» и «Комфортность». Отрицательную корреляционную связь временной перспективы «Негативного прошлого» с показателями: «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем», «Общий балл удовлетворенностью жизнью».

Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Позитивного прошлого» наблюдается с показателем «Беспокойство о будущем».

Временная перспектива «Гедонистического настоящего» коррелирует с показателями «Властный – лидирующий», «Зависимый – послушный». Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Будущего» наблюдается с показателем «Жизненная включенность».

Исходя из выполненных исследований, мы приходим к выводу, что временная перспектива личности в период взрослости взаимосвязана с показателями их психологической безопасности и характеризуются такими негативными проявлениями как:

– люди с сильной акцентуализацией на временной перспективе «Негативного прошлого» не испытывают удовлетворение от своей деятельности, в связи с несоответствием сравнения ее результата с ожидаемыми идеальными образами. Все это влияет на меньшую удовлетворенность от жизни в настоящем. Для них характерно испытывать разочарование и усталость от жизни, беспокойство о будущем, в связи с чувством нестабильности и небезопасности мира;

– позитивное восприятие своего прошлого опыта влияет на беспокойство о будущем. Чем позитивнее человек относится к своим воспоминаниям, тем большее беспокойство о своем будущем он испытывает;

– люди с проявленной акцентуализацией на временной перспективе «Гедонистического настоящего» сильнее, чем другие проявляют патологическое поведение. Им свойственны такие качества как нетерпимость к критике, переоценка собственных сил, деспотичный характер, неумение принимать советы других, потребность командовать. Вместе с тем может сильнее проявляться резкая неуверенность в себе, навязчивые страхи, постоянная тревога, зависимость от чужого мнения;

– чем сильнее у человека выражена временная перспектива будущего, тем менее полной и насыщенной он ощущает свою жизнь, испытывает меньше позитивных состояний (радость, удовольствие, душевное равновесие и т.д.).

Эти состояния требуют специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию оптимального профиля психологического времени личности.

Таким образом, наша гипотеза о существовании взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности подтвердилась. А именно, чем более оптимальным профилем временной перспективы обладает личность, тем выше ее показатели психологической безопасности. Эта взаимосвязь дает возможность воздействовать на показатели психологической безопасности (защищенность, уверенность в себе, удовлетворенность) через формирование оптимального профиля психологического времени личности.

Участникам исследования рекомендуется принять участие в программе формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Таким образом, нами было принято решение о проведении специально

организованной психолого-педагогической деятельности по формированию оптимального профиля психологического времени личности.

3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

3.1 Программа формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Актуальность программы по формированию временной перспективы в период взрослости обусловлена тем, что у каждого из нас есть своя уникальная временная перспектива, основанная на нашем опыте, которая влияет на наши установки, ценности и поведение. Под воздействием различных значимых для человека событий на протяжении продолжительного периода зрелости отношение личности ко времени может значительно меняться. Изменяя свою временную перспективу в зависимости от возникающих проблем, посредством сознательного выстраивания содержательной, гибкой картины собственного будущего, прошлого и настоящего, личность имела бы возможность успешно преодолевать критические периоды жизненного пути в период взрослости.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд, занимаясь исследованием влияния временной перспективы на поведение личности, особое внимание уделяют оптимальному профилю временной перспективы, который включает:

- низкий уровень временной перспективы «негативное прошлое»;
- высокий уровень временной перспективы «позитивное прошлое»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «гедонистическое настоящее»;
- низкий уровень временной перспективы «фаталистическое настоящее»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «будущее» [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В основу формирования временной перспективы личности в период взрослости положена цель выстраивания оптимального профиля временной перспективы.

В соответствии с поставленной целью, целесообразно поставить задачи организации психологического консультирования так, чтобы наряду с приобщением участников к знаниям о важности и влиянии временных перспектив на жизнь человека, его чувства и поведение, сформировать у них основы непрерывного развития, навыки построения будущих перспектив и концентрации внимания на положительных моментах.

Основными задачами психолога при этом могут выступать:

- расширение представлений участников о закономерностях поведения человека в различных жизненных ситуациях, влиянии на поведение временной перспективы, а также об основных этапах профессионального развития и жизненного самоопределения в целом;

- расширение у участников репертуара адаптивных стратегий совладания со стрессом, с трудной жизненной ситуацией; повышение толерантности участников к эмоциональным нагрузкам;

- развитие коммуникативных навыков и стимулирование социальной активности участников;

- развитие временной перспективы участников, умения позитивного конструирования будущего;

- формирование жизнеутверждающих смыслов у участников, умения позитивного переосмысления трудной жизненной ситуации;

- обучение участников эффективным стратегиям поведения в экстремальных ситуациях (развитие способностей к саморегуляции и саморелаксации, развитие умения принимать оперативные решения в условиях дефицита информации и времени);

- создание условий для развития у участников мотивации для анализа собственных взглядов и установок, индивидуальных черт личности.

Программа по формированию оптимального профиля временной перспективы включает в себя отдельные задания для каждой из временных перспектив.

Цель программы – формирование оптимального профиля временной перспективы.

Задачи программы:

- создать у участников тренинга благоприятный психологический настрой на совместную работу и доверительный климат в группе;
- повысить у участников мотивацию на формирование оптимального профиля временной перспективы во время тренинга и самостоятельную работу после его окончания;
- создать условия для изучения каждым участников своей индивидуальной психологической временной ориентации;
- сформировать у участников психологические знания, повысить уровень психологической культуры в области временной перспективы и ее взаимосвязи с психологической безопасностью личности;
- сформировать у участников навык осознанного отношения ко времени, а также закрепить знания о способах, инструментах формирования оптимального профиля временной перспективы;
- развитие у участников чувства защищенности, удовлетворенности и уверенности в себе через построение оптимального профиля временной перспективы.

Форма организации занятий – групповая.

Групповые правила проведения занятий:

- общение по принципу «здесь и теперь» – данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе, в данный момент. Это правило вводится с целью защитить работу группы от тенденции удалиться в область общих рассуждений;

– принцип персонификации высказываний – означает отказ от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию высказывающегося или же избегать прямого обращения в нежелательных случаях;

– принцип акцентирования языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоций;

– принцип активности – подразумевает реальную «включенность» в интенсивное групповое взаимодействие каждого члена группы. Участникам необходимо сочетать погруженность в собственные переживания с наблюдательностью и активной включенностью в анализ групповых процессов;

– принцип доверительного общения – искренность, открытое выражение эмоций и чувств;

– принцип конфиденциальности – вся личностная информация, полученная на тренинге, остается между его участниками.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 3 блоков.

1 блок – Диагностический – включает 1 занятие первичного обследования профиля временной перспективы личности и показателей психологической безопасности личности у участников программы. А также упражнения на создание благоприятных условий для работы в группе.

2 блок – Основной этап – развивающая групповая психологическая работа: включает 5 модулей:

– «реконструкция прошлого» (направлен на реконструирование и нейтрализацию негативного прошлого; развитие способности контролировать свое прошлое и искать положительные моменты от негативного опыта);

– «радости прошлого» (направлен на концентрацию внимания на положительных воспоминаниях о прошлом опыте);

– «погружение в настоящее» (осознание особенностей своего поведения в настоящем моменте и отношения к настоящему; снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей их разрешения);

– «репетиция успешного будущего» (развитие представления о влиянии ориентации на будущее в жизни человека; формирование навыков постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей);

– «я и моя жизнь» (формирование положительного отношения к себе; выявление ресурсов для достижения целей; формирование навыка осознанного отношения ко времени).

3 блок – Заключительный – включает 1 занятие, на котором проводится повторная диагностика, обсуждение дальнейшей самостоятельной работы и подводятся итоги работы, дается заключительное упражнение.

Программа включает в себя 14 занятий по 1,5-2 часа каждое. Между блоками имеется взаимосвязь и внутренняя логика построения.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из 5 взаимосвязанных частей:

Вводная часть. Приветствие, постановка целей и задач занятия, обсуждение домашнего задания.

Теоретическая часть. В этой части занятия участникам преподносятся теоретические знания по теме. Чаще всего это делается в виде минилекции, многие вопросы обсуждаются в процессе дискуссий, обсуждений, обмена опытом.

Практическая часть. Проводятся упражнения, направленные на развитие определенных навыков.

Домашнее задание. Участником объясняется суть их домашнего задания, обсуждение сроков и ответы на вопросы о домашнем задании.

Заключительная часть. Включает в себя рефлекссию занятия, ответы на вопросы и ритуал прощания.

В основе программы лежат идеи и взгляды Ф. Зимбардо и Дж. Бойд на формирование оптимального профиля временной перспективы [22]. А также модернизация упражнений авторов В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых [44].

Методики, технологии и инструментарий, используемые в программе.

Реализация программы осуществляется при помощи наглядных, словесных и практических методов. На занятиях используются арт-терапевтические техники, игры, упражнения, дискуссии, лекции, метод «мозгового штурма», релаксация, рефлексия.

В качестве диагностического инструментария выступают:

1. Методики диагностики временной перспективы:

1.1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму.

1.2. Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо).

2. Методики диагностики психологической безопасности личности:

2.1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида.

2.2. Опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность.

2.3. Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

Полный план программы формирования оптимального профиля временной перспективы представлен в Приложении В. Отрывок плана программы формирования оптимального профиля временной перспективы в период взрослости на первые два занятия представлен ниже.

Занятие №1. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы, установить контакт между ведущим и участниками группы; создать благоприятные условия для работы в группе; познакомить участников с правилами занятий; мотивация на работу в группе и самоопределение к цели и задачам работы в группе.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

Упражнение «Пожелание на сегодня».

Инструкция: работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

2. Теоретическая часть.

2.1. Беседа о тренинге, правила группы.

2.2. Первичное обследование профиля временной перспективы личности и показателей психологической безопасности личности.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Мое имя»

Инструкция: настало время познакомиться. Сейчас каждый, по очереди будет называть свое имя. Но не просто так, а с историей. Задача – изложить группе историю своего имени так, чтобы его легко было запомнить. Это может быть сделано в любой доступной форме в виде истории, были или небылицы.

Ведущий может в качестве примера рассказать свою историю.

3.2. Упражнение «Живая картина».

Инструкция: участники делятся на 2-3 команды, состоящие из семи или восьми человек, просят определить тему для своей картины (например, «возвращение домой», «счастливая минута») и затем создать живую

картину, в которой они исполняли бы роли ключевых элементов. Затем каждая команда по очереди «представляет свою картину» другим командам и обсуждает, каким образом они выполнили это задание.

4. Домашнее задание.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

Инструкция: давайте подведем итог нашей сегодняшней работы. Что вам понравилось? Что нового вы для себя узнали? Как вам это поможет в вашей жизни? Остались ли вопросы по сегодняшнему занятию?

5.2. Ритуал прощания.

Инструкция: огромное спасибо за работу. Нам пора прощаться.

Занятие № 2. «Реконструкция прошлого. День 1».

Цель: развить представление о влиянии отношения человека к своему прошлому на его жизнь; проработать негативную фокусировку на прошлом негативном опыте.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

2. Теоретическая часть.

2.1. Лекция. Основные понятия лекции: временная перспектива, временная перспектива позитивного и негативного прошлого, реконструктивная природа прошлого.

3. Практическая часть.

3.1. Тест «Кем я был?».

Инструкция: необходимо письменно ответить на вопрос «Кем я был?». Каждый берет листок бумаги и пишет «Я был(а) ...». На этот вопрос нужно ответить 20 раз, каждый раз начиная со слов «Я был(а) ...», используйте двадцать самых важных эпитетов, которыми бы вы описали себя в прошлом. Этот список личный, и вы не обязаны никому его

показывать. Не пытайтесь выглядеть лучше или хуже, чем вы есть на самом деле.

3.2. Упражнение «Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое».

Инструкция: необходимо выбрать для записи любые три события, которые произошли в вашей жизни. Это должны быть такие события, которые продолжают вызывать у вас негативные эмоции (вину, стыд, чувство унижения, грусть, страх и др.).

Письменно перечислите три негативных события, произошедших в вашей жизни, которые имеют для вас большое значение. Для каждого из этих событий ответьте на вопросы: Какой позитивный опыт можно извлечь из этих событий? (Например, поскольку вы прошли сквозь эти сложные ситуации в прошлом, теперь вы знаете, как можно справиться с проблемными ситуациями в будущем.). Как этот опыт может улучшить ваше будущее? (Например, вы можете научиться избегать похожих ситуаций в будущем или справляться с ними более эффективно.)

4. Домашнее задание.

Инструкция: заполнив «Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое», начните ежедневно в течении двух недель составлять список благодарностей. Каждый день вечером перед сном составлять список минимум из 5-ти благодарностей сегодняшнему дню. За что вы можете благодарить этот день? Значимость событий не важна, важно, чтобы они принесли вам радость. Это научит замечать хорошие события и не фокусироваться на плохих.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Таким образом, была разработана программа формирования временной перспективы сотрудников компании как фактора психологической безопасности личности, целью которой является создание

оптимального профиля временной перспективы для успешного преодоления критических периодов жизненного пути в период взрослости.

3.2 Анализ эффективности реализации программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

В программе по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости приняли участие 100 % испытуемых (30 человек).

Для проверки эффективности проведенной программы формирования оптимального профиля временной перспективы была проведена повторная диагностика испытуемых по методикам: опросник временной перспективы и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего» (Ф. Зимбардо); методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин); опроснику «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова); методике диагностики межличностных отношений (Т. Лири).

Результаты исследования по опроснику временной перспективы и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо) представлены в Приложении 4 в таблице 1 и на рисунке 7.

Как представлено на рисунке 7 после проведения формирующего эксперимента результаты значительно улучшились.

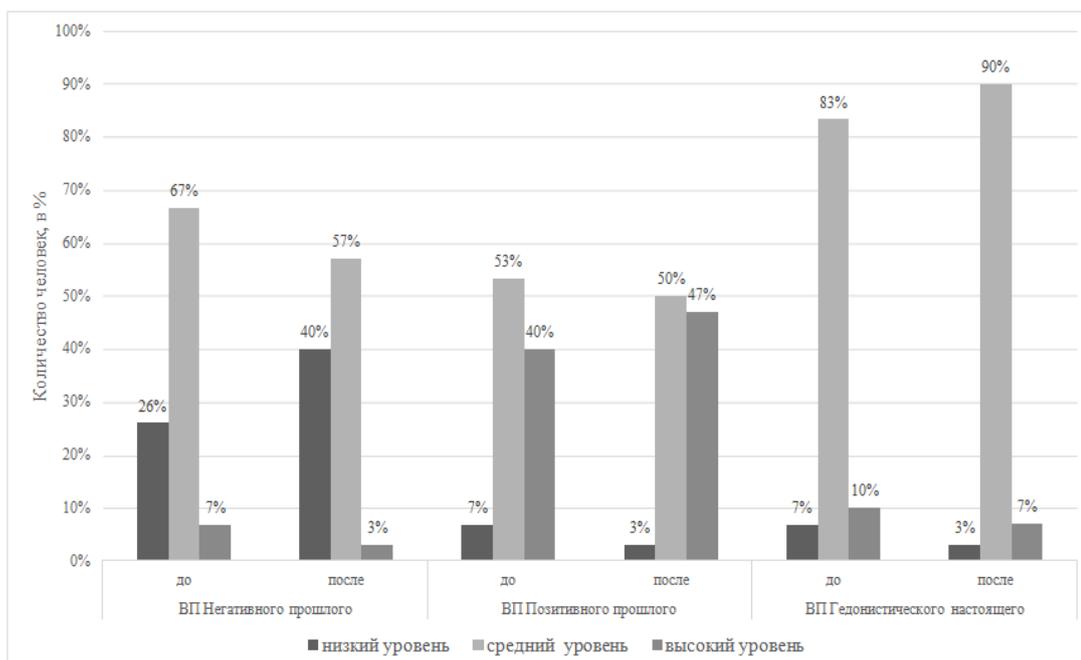


Рисунок 7 – Результаты исследования показателей временной перспективы «негативного прошлого», «позитивного прошлого» и «гедонистического настоящего» («Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо») до и после экспериментального взаимодействия

По временной перспективе «негативного прошлого» низкий уровень наблюдается уже у 40 % испытуемых (12 человек), против изначальных 26 % (8 человек). Снизилось количество испытуемых с высоким уровнем негативного прошлого с 7 % (2 человека) до 3 % (1 человек). Средний уровень наблюдается у 57 % (17 человек). Положительная динамика временной перспективы «негативного прошлого» говорит о том, что нам удалось в ходе реализации программы снизить негативную фокусировку участников на прошлом негативном опыте и развить способность искать положительные моменты от неблагоприятных жизненных событий.

Так же по временной перспективе «позитивного прошлого» наблюдается рост человек, которые позитивно относятся к своему жизненному опыту: низкий уровень упал с 7 % (2 человека) до 3 % (1 человек), высокий уровень вырос на 7 % и составил 47 % от всех испытуемых (14 человек), против изначальных 40 % (12 человек). Средний уровень снизился с 53 % (16 человек) до 50 % (15 человек). Таким образом, в результате участия в программе, можно предположить, что у участников

увеличилась концентрация внимания на положительных воспоминаниях о своем прошлом.

Временная перспектива «гедонистического настоящего» также показывает положительную динамику и средний уровень ориентации на получение удовольствия в настоящем повысился с 83 % (25 человек) и составил 90 % испытуемых (27 человек). Низкий уровень сократился с 7 % (2 человека) до 3 % (1 человек). Высокий уровень упал с 10 % (3 человека) до 7 % (2 человека). Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что участие в программе способствует осознанию особенностей своего поведения в настоящем моменте, снижению уровня фрустрации, стресса, поиск возможных путей их разрешения.

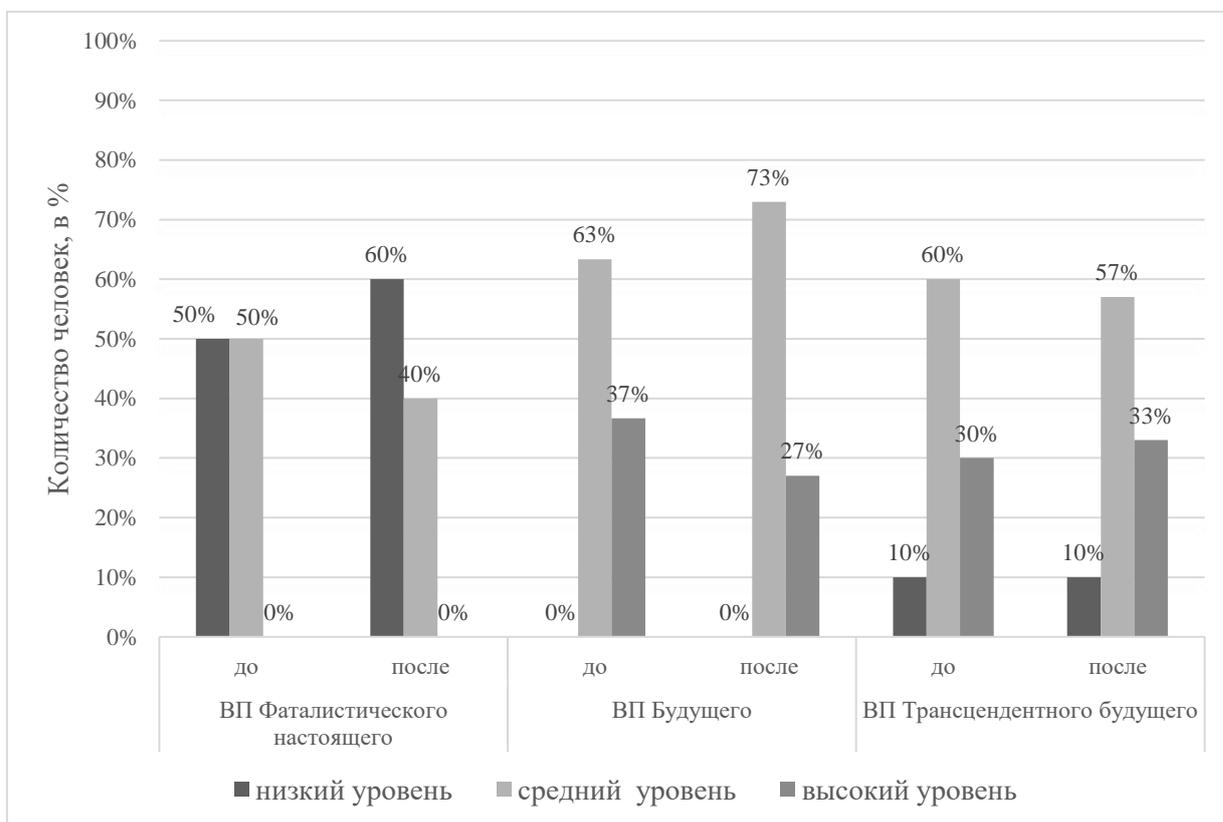


Рисунок 8 – Результаты исследования показателей временной перспективы «фаталистического настоящего», «будущего» и «трансцендентного будущего» («Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо», «Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего Ф. Зимбардо») до и после экспериментального воздействия

Как видно из рисунка 8 уровень «фаталистического настоящего» снизился на 10 %, таким образом низкий уровень составил 60 %

(18 человек), а средний – 40 % (12 человек). Что говорит о том, что после участия в программе больше людей поверили в свое влияние на собственную жизнь.

Высокий уровень временной перспективы «будущего» существенно снизился с 37 % (11 человек) и составил 27 % (8 человек), средний уровень повысился с 63 % (19 человек) до 73 % испытуемых (22 человек). Исходя из полученных данных, мы видим, что уровень временной перспективы «будущего» стал более оптимальным, в связи с проведенной, в течении программы, работой над согласованием целей и ценностей личности, формированием навыков постановки ближних и дальних ценностей.

Уровень «трансцендентного будущего» практически не изменился, высокий уровень наблюдается у 33 % (10 человек), средний у 57 % (17 человек), низкий у 10 % (3 человек). Такие результаты говорят о том, что участие в программе не изменило духовные и религиозные представления личности, веры в бессмертие души.

Результаты исследования методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) представлены в Приложении 4 в таблице 2 и на рисунке 9.

Значительные изменения наблюдаются у психического состояния «Психическая активация» (рисунок 9), низкий уровень упал с 17 % (5 человек) до 7 % (2 человека), средний уровень вырос с 57 % (17 человек) до 63 % (19 человек), а высокий – с 26 % (8 человек) до 30 % (9 человек). Высокий уровень критерия «Интерес» вырос с 50 % (15 человек) до 63 % (19 человек), средний уровень упал с 47 % (14 человек) до 37 % (11 человек), а низкий уровень не обнаружился ни у одного из испытуемых. Психические состояния «Эмоциональный тонус», «Комфортность» и «Напряжение» также показывают хоть и незначительную, но положительную динамику изменений.

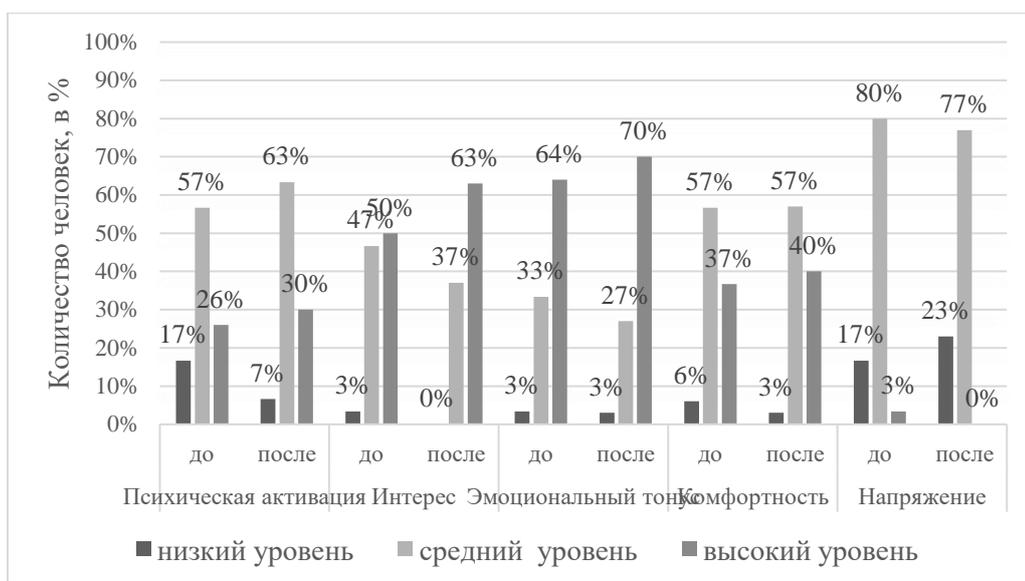


Рисунок 9 – Результаты исследования показателей психологической безопасности по критерию «защищенность» (Методика «оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Л.А. Курганский, Т.А. Немчин) до и после экспериментального взаимодействия

Исходя из полученных данных, видно, что участие в программе особенно сильно влияет на психические состояния «Психическая активация» и «Интерес». Что проявляется в ясности сознания, энергичном поведении, в стремлении изменять ситуацию в желаемую сторону и преодолевать трудности. А также проявленном устойчивом интересе и глубоком осознании целей индивидуальной деятельности и отражение действительности.

Результаты исследования по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) представлены в Приложении 4 в таблице 3 и на рисунке 10.

Как видно из рисунка 10, по всем факторам удовлетворенностью жизнью произошли значительные изменения после проведения формирующего эксперимента. И «общий балл», который характеризует общий уровень удовлетворенности человеком своей жизнью показывает снижение количества испытуемых с низким уровнем общего балла до 10 % (3 человека), повышение среднего уровня до 53 % (16 человек), и высокий уровень остался неизменным – 37 % (11 человек).

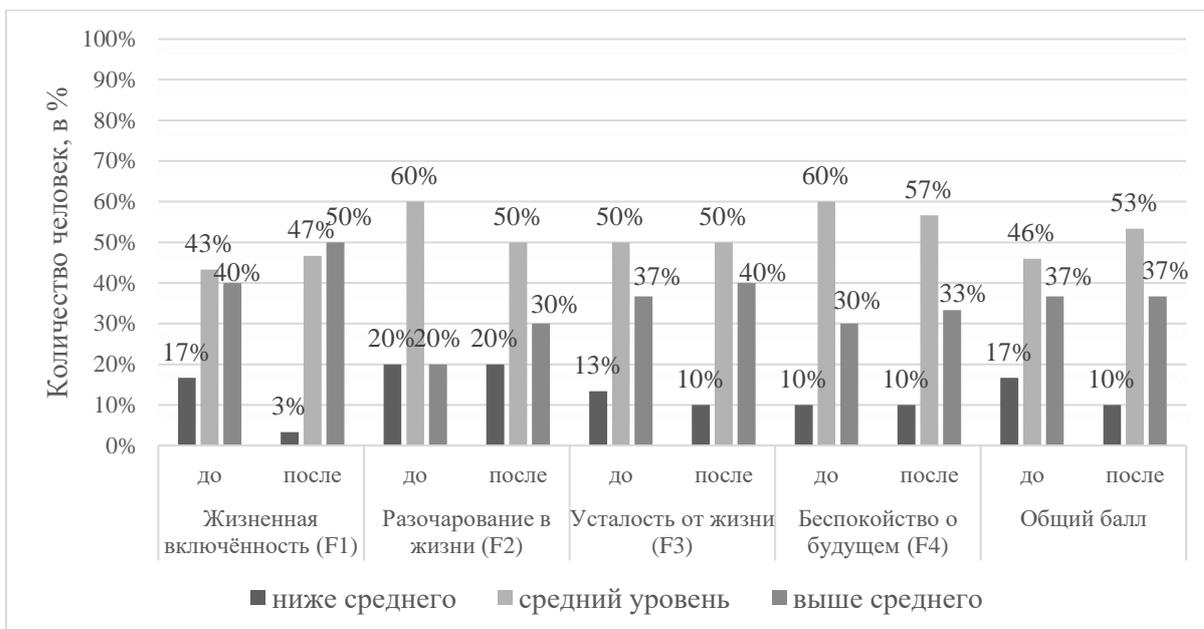


Рисунок 10 – Результаты исследования показателей психологической безопасности по критерию «удовлетворенность» (Опросник «удовлетворенность жизнью» Н.Н.Мельникова) до и после экспериментального взаимодействия

Таким образом, количество человек удовлетворенных своей жизнью в высокой или средней степени повысился с 83 % (25 человек) до 90 % (27 человек). В ходе участия в программе, мы видим значительные изменения по всем факторам, что говорит о повышении удовлетворенности своей деятельностью, доверия к миру, уверенности в завтрашнем дне.

Результаты исследования по методике «Диагностика межличностных отношений (Т. Лири)» испытуемых представлены в таблице Г.4 и на рисунке 11. Результаты мы представили по четырем типам межличностных отношений, которые характеризуют показатель психологической безопасности личности «уверенность в себе»: властный – лидирующий; независимый – доминирующий; зависимый – послушный; сотрудничающий – конвенциональный.

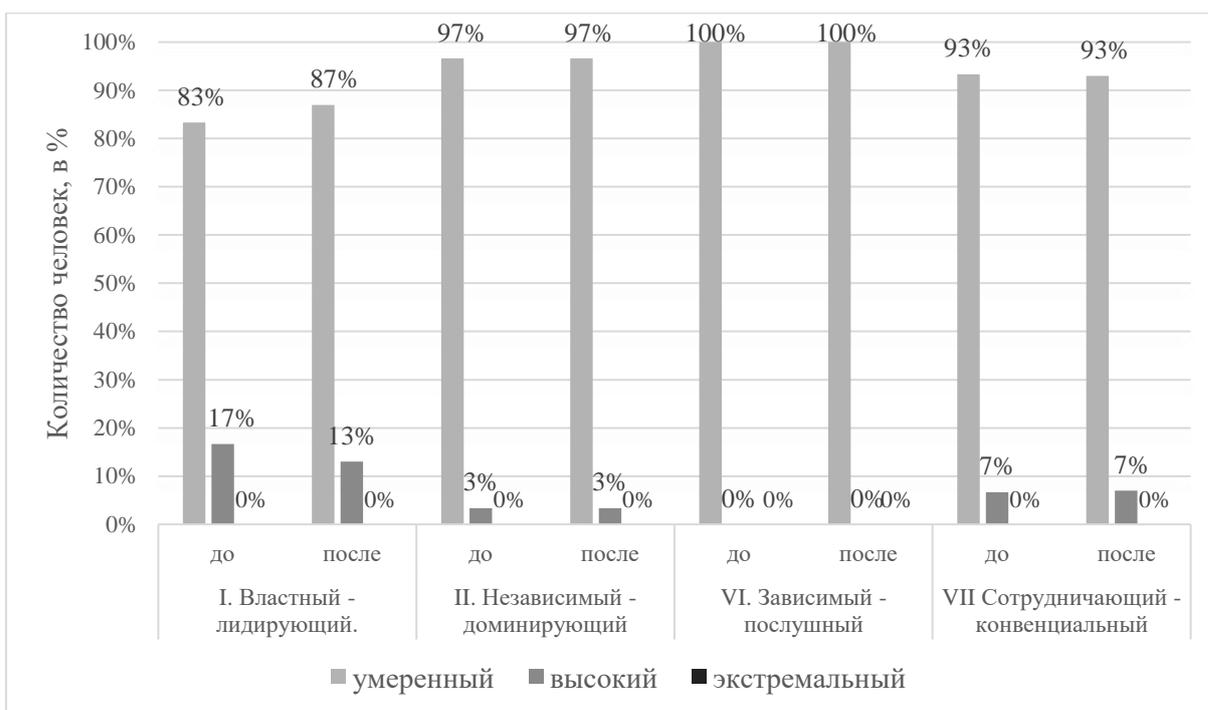


Рисунок 11 – Результаты исследования показателей психологической безопасности личности по критерию «уверенность в себе» испытуемых в период взрослости («Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири»)

Как видно из рисунка 11 существенных изменений по шкалам не наблюдается. Исходя из полученных данных, можно предположить, что участие в программе не вызвало сильных изменений в проявлении типа межличностного взаимодействия. При этом при первоначальной диагностике у всех испытуемых преобладал умеренный уровень проявления типа межличностного взаимодействия по всем шкалам, что говорило о гармоничных личностях и адаптивном поведении. Изначально не наблюдалось присутствие патологий, экстремального поведения и трудностей социальной адаптации.

Для проверки статистических гипотез о равенстве средних значений двух выборок нами был применен метод математической статистики t – критерий Стьюдента. Для проведения математического анализа использовалась IBM SPSS Statistics 22.0.

Об эффективности экспериментального взаимодействия можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях

временной перспективы к показателям психологической безопасности личности в период взрослости во временной промежуток между первичной и повторной диагностикой. Данные отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования эффективности программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

№	Показатели временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости	Первичная диагностика, m_1	Вторичная диагностика, m_2	t критерий Стьюдента	
				t-value	p
Показатели временной перспективы					
1	Негативное прошлое	2.805	2.647	3.298**	0.003
2	ВП Позитивного прошлого	3.458	3.617	-2.887**	0.007
3	ВП Гедонистического настоящего	3.215	3.218	-0.067	0.947
4	ВП Фаталистического настоящего	2.499	2.437	2.587*	0.015
5	ВП Будущего	3.614	3.603	0.304	0.763
6	ВП Трансцендентного будущего	3.453	3.443	0.239	0.813
Показатель психологической безопасности «Защищенность». Методика Л.А. Курганский, Т.А. Немчин					
7	Психическая активация	11.7	10.967	3.194**	0.003
8	Интерес	8.5	8.267	1.756	0.09
9	Эмоциональный тонус	7.833	7.367	2.138*	0.041
10	Напряжение	10.967	10.9	0.273	0.787
11	Комфортность	10.167	9.633	2.804**	0.009
Показатель психологической безопасности «Удовлетворенность». Опросник Н.Н. Мельникова					
12	Фактор 1 (F1) – жизненная включённость	5.8	6.233	-3.067**	0.005
13	Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни	5.133	5.567	-3.261**	0.003
14	Фактор 3 (F3) – усталость от жизни	5.233	5.567	-3.34**	0.002
15	Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем	5.567	5.767	-1.649	0.11
16	Общий балл	5.467	5.8	-3.01**	0.005
Показатель психологической безопасности «Уверенность в себе». Опросник Т. Лири					
17	I. Властный – лидирующий	5	5.167	-0.796	0.433
18	II. Независимый – доминирующий	3.967	4.233	-1.547	0.133
19	VI. Зависимый – послушный	3.333	3.633	-1.795	0.083
20	VII Сотрудничающий – конвенциональный	4.8	5.1	-1.874	0.071
Примечание: m_1 – среднее выборочное значение; m_2 – среднее выборочное значение после формирующего эксперимента; $p^* \leq 0,05$ – обычный уровень статистической значимости; $p^{**} \leq 0,01$ – высокий уровень статистической значимости; $p^{***} \leq 0,001$ – очень высокий уровень статистической значимости.					

Анализ данных после корреляционного анализа позволяет установить отсутствие различий по критериям: «ВП Гедонистического настоящего» ($p \leq 0.947$), «ВП Будущего» ($p \leq 0.763$), «ВП Трансцендентного будущего» ($p \leq 0.813$), «Интерес» ($p \leq 0.09$), «Напряжение» ($p \leq 0.787$), «Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем» ($p \leq 0.11$), «I. Властный – лидирующий.» ($p \leq 0.433$), «II. Независимый – доминирующий» ($p \leq 0.133$), «VI. Зависимый – послушный» ($p \leq 0.083$), «VII Сотрудничающий – конвенциальный» ($p \leq 0.071$).

В ходе исследования результатов формирующего эксперимента были выявлены значимые различия между группой «Контрольная группа» и группой «Экспериментальная группа» по шкалам «ВП Негативного прошлого» ($T=3.298$, $p < 0,01$), «ВП Позитивного прошлого» ($T=-2.887$, $p < 0,01$), «ВП Фаталистического настоящего» ($T=2.587$, $p < 0,05$), «Психическая активация» ($T=3.194$, $p < 0,01$), «Эмоциональный тонус» ($T=2.138$, $p < 0,05$), «Комфортность» ($T=2.804$, $p < 0,01$), «Фактор 1 (F1) – жизненная включённость» ($T=-3.067$, $p < 0,01$), «Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни» ($T=-3.261$, $p < 0,01$), «Фактор 3 (F3) – усталость от жизни» ($T=-3.34$, $p < 0,01$), «Общий балл» ($T=-3.01$, $p < 0,01$). В итоге эксперимента произошел их существенный рост, подтвержденный статистическим анализом данных.

Результаты проведенного математического анализа показали, что при изменении показателей временной перспективы, изменяются показатели психологической безопасности личности. А именно, после прохождения программы у участников снизился уровень показателя временной перспективы «Негативного прошлого» и «Фаталистического настоящего»; повысился уровень показателя временной перспективы «Позитивного прошлого» и показателей психологической безопасности личности «Защищенность» и «Удовлетворенность».

Таким образом, можно утверждать, что личностная временная перспектива влияют на психологическую безопасность личности в период взрослости.

Статистический анализ данных опытно-экспериментальной работы по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости будет эффективным, если будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости, будет разработана модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости и средством реализации модели выступит психологическая программа по формированию оптимального профиля психологического времени личности как фактора психологической безопасности личности, подтверждена.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации субъектам формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

В период взрослости человек сталкивается с большим количеством жизненных трудностей, решает важные задачи, касающиеся не только его, но и его близких. Изменяя свою временную перспективу в зависимости от возникающих проблем, посредством сознательного выстраивания содержательной, гибкой картины собственного будущего, прошлого и настоящего, личность имела бы возможность успешно преодолевать критические периоды жизненного пути в период взрослости.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд особое внимание уделяют построению оптимального профиля временной перспективы, который включает в себя низкий уровень временных перспектив «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее»; высокий уровень временной перспективы «позитивное прошлое»; умеренно высокий уровень временных перспектив «гедонистическое настоящее» и «будущее» [1, 22, 26, 28, 49].

В основу формирования временной перспективы личности в период взрослости положена цель выстраивания оптимального профиля временной перспективы [49, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 76].

В соответствии с поставленной целью, целесообразно поставить задачи организации психологического консультирования так, чтобы наряду с приобщением участников к знаниям о важности и влиянии временных перспектив на жизнь человека, его чувства и поведение, сформировать у них основы непрерывного развития, навыки построения будущих перспектив и концентрации внимания на положительных моментах [1, 22, 26, 28, 49].

Основными задачами психолога при этом могут выступать:

- расширение представлений участников о закономерностях поведения человека в различных жизненных ситуациях, влиянии на поведение временной перспективы, а также об основных этапах профессионального развития и жизненного самоопределения в целом;
- расширение у участников репертуара адаптивных стратегий совладания со стрессом, с трудной жизненной ситуацией; повышение толерантности участников к эмоциональным нагрузкам;
- развитие коммуникативных навыков и стимулирование социальной активности участников;
- развитие временной перспективы участников, умения позитивного конструирования будущего;
- формирование жизнеутверждающих смыслов у участников, умения позитивного переосмысления трудной жизненной ситуации;

- обучение участников эффективным стратегиям поведения в экстремальных ситуациях (развитие способностей к саморегуляции и саморелаксации, развитие умения принимать оперативные решения в условиях дефицита информации и времени);

- создание условий для развития у участников мотивации для анализа собственных взглядов и установок, индивидуальных черт личности.

Основными формами и методами работы при этом могут выступать беседы, лекции, групповые дискуссии, метод «мозгового штурма», элементы арт-терапии, тестирования, упражнения (в т.ч. медитативные), домашняя работа.

В работе по формированию временной перспективы в период взрослости целесообразно использование психологического тренинга. Основной целью таких тренингов, является активное обучение навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков.

Наряду с осуществлением ранее описанных специфических задач в процессе непосредственного группового взаимодействия развиваются способности адекватно и полно воспринимать себя и других людей, повышается чувствительность к групповым процессам и вырабатываются навыки использования этого опыта в своей деятельности.

Психологическую работу в тренинге с группой участников проводит психолог-ведущий. Правила поведения в тренинговой группе обычно специально оговариваются в самом начале. Они могут слегка варьироваться в зависимости от задач, решаемых на тренинге. Из наиболее распространенных правил можно указать:

- единая форма обращения друг к другу (равные права каждого члена группы);

- персонификация высказываний (выражение своего мнения и своей позиции);

- уважение к говорящему (каждый имеет возможность высказаться);
- конфиденциальность всего происходящего (сохранение анонимности).

Формирование оптимального профиля временной перспективы должно включать в себя отдельные задания для каждой из временных перспектив.

Временная перспектива «негативного прошлого».

Необходимо развить у участников представление о влиянии отношения человека к своему прошлому на его жизнь. Проработать негативную фокусировку на неблагоприятном жизненном опыте и эмоциях к прошлым тяжелым событиям в судьбе человека. Развивать у участников способность контролировать свое отношение к прошлому и искать положительные моменты от негативного опыта [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 76].

Реконструировать и нейтрализовать негативное прошлое можно с помощью упражнения «Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое». Для него необходимо выбрать для записи любые три события, которые произошли в жизни человека. Это должны быть такие события, которые продолжают вызывать негативные эмоции (вину, стыд, чувство унижения, грусть, страх и др.). Затем ответить на вопросы: «Какой позитивный опыт можно извлечь из этих событий?» (например, поскольку вы прошли сквозь эти сложные ситуации в прошлом, теперь вы знаете, как можно справиться с проблемными ситуациями в будущем.). «Как этот опыт может улучшить ваше будущее?» (например, вы можете научиться избегать похожих ситуаций в будущем или справляться с ними более эффективно) [22, с. 306].

Для развития способности искать положительные моменты рекомендуем простое упражнение «5 радостей дня». Ежедневно вечером

перед сном, участникам предлагается записывать, за что они благодарны сегодняшнему дню.

Временная перспектива «позитивного прошлого»

При подборе упражнений важно не только проработать негативный опыт, но и сделать акцент на позитивных воспоминаниях и отношениях, которые у участников уже есть [22, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 76].

Концентрации внимания на положительных воспоминаниях о прошлом опыте способствует упражнение «Альбом хороших воспоминаний о прошлом». Участнику предлагается сделать альбом своих позитивных воспоминаний о прошлом. Собрать там все, что он сможет найти благоприятного о себе, его семье и друзьях (фотографии, письма, открытки и т.д.). Записать туда свои размышления о каждой стадии жизни.

Временная перспектива «гедонистическое настоящее»

Для умеренного уровня временной перспективы «гедонистического настоящего» необходимо у участников развить представления о влиянии настоящего в жизни человека, осознание особенностей своего поведения в настоящем моменте и отношения к настоящему. А также усилить фокусировку на «здесь и сейчас» в нужном месте и в нужное время [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**,76].

В упражнениях должен быть сделан акцент на погружении в настоящее, в том числе могут быть использованы медитативные техники, арт-терапия с условием, что участники должны быть нацелены на получение удовольствия в настоящем от процесса, а не от конечного результата. Необходимо напоминать участникам концентрироваться на том, кто они сегодня, а не на том, кем они были вчера, и не на том, кем они будут завтра.

Временная перспектива «фаталистическое настоящее».

Для снижения временной перспективы «фаталистическое настоящее» необходимо снизить у участников уровень фрустрации и стресса, развить

навыки поиска возможных путей разрешения трудных ситуаций. Показать, что человек своими действиями может влиять на конечный результат [22, с. 305].

Помочь участникам проанализировать достижения в своей жизни, тем самым повышая уверенность в себе и осознании способности влиять на свою судьбу.

Временная перспектива «будущего».

Для развития умеренно высокой временной перспективы «будущего» необходимо акцентировать внимание на положительном влиянии оптимальной ориентации на будущее в жизни человека, а также особенности отрицательного влияния чрезмерной акцентуализации на своем будущем [22, 76].

Основная задача сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограммирования на успех.

Для этого необходимо:

- развивать представления участников о своих жизненных целях и желаниях;
- развитие у участников уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе, укрепление самооценки и формирования положительного отношения к себе;
- развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций;
- показать участникам значимость позитивного характера в постановке ближайших и дальних целях;
- продиагностировать потребности в достижении успеха в перспективах;
- формировать навыки дифференцирования желаний, связанных с построением ближайших перспектив;

– формировать навык построения позитивных временных и жизненных целей и выявление ресурсов для их достижения.

При подборе упражнений рекомендуем составить план жизни на ближайшие 1-2 года. А также уделить внимание упражнениям с визуализацией и представлением будущего. Например, упражнение «Визуализация моего успешного будущего», которое направлено на конструирование участниками образа ближней цели. Человеку, в этом упражнении, предлагается визуализировать шаг за шагом действия, которые ему необходимо предпринять для того, чтобы достигнуть своей цели. Участнику необходимо ответить на вопросы: «Какой первый шаг вы должны предпринять?», «К чему это приведет?», «Как вы будете чувствовать себя, когда достигнете своей цели?» и т.д.

Соблюдение вышеперечисленных требований к организации процесса формирования временной перспективы будет способствовать выстраиванию оптимального профиля временной перспективы у участников для успешного преодоления критических периодов жизненного пути в период взрослости, вместе с чувством удовлетворенности жизни, защищенности и уверенности в себе.

3.4 Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Для наиболее эффективной реализации программы формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности личности в период взрослости была разработана технологическая карта внедрения программы формирования в практику (см. Приложение 5). Технологическая карта отражает процесс разработки и внедрения формирующей программы оптимального профиля временной перспективы в практику.

Разработка и реализация программы проходила в 7 этапов:

1-й этап. Целеполагание внедрения оптимального профиля временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации «Рембыттехника».

1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения (Программа формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости)

Содержание: изучение регламентирующих документов, локальных нормативных актов.

Методы: обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение.

Формы: совещание учебного центра с руководителями подразделений, поиск и анализ литературы, работа учебного центра, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУрГГПУ.

1.2. Поставить цели внедрения программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Содержание: выдвижение и обоснование целей внедрения программы.

Методы: обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа учебного центра коммерческой организации (далее по тексту КО).

Формы: работа учебного центра КО, наблюдение, беседа.

1.3. Разработать этапы внедрения программы

Содержание: изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

Методы: анализ состояния ситуации психологической готовности в КО, анализ программы внедрения, анализ готовности КО к инновационной деятельности по внедрению программы.

Формы: работа учебного центра, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы.

Содержание: анализ уровня подготовленности коллектива к внедрению инноваций, анализ работы КО по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения Программы.

Методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности КО к инновационной деятельности.

Формы: административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения.

2. Этап формирования положительной психологической установки на внедрение Программы формирования оптимального профиля временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у высшего менеджмента организации и заинтересованных субъектов внедрения.

Содержание: формирование готовности внедрить программу в организации, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы.

Формы: индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами Внедрения Программы, работа учебного центра.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у коллектива организации.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в организации и их значимости для организации, значимости и актуальности внедрения Программы.

Методы: беседы, обсуждение, семинары.

Формы: беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в организации, творческая деятельность.

2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в организации.

Содержание: анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.

Методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации с научным руководителем диссертационного исследования.

Формы: беседы, консультации, самоанализ.

3. Этап изучение предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения.

Содержание: изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации организации.

Методы: фронтально.

Формы: семинары, работа с литературой и информационными источниками.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в организации.

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов.

Методы: фронтально и в ходе самообразования.

Формы: семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности).

3.3. Изучить методику внедрения темы программы.

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой.

Методы: фронтально и в ходе самообразования.

Формы: семинары, тренинги (целеполагания, внедрения).

4. Этап опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение.

Формы: работа учебного центра организации, тематические мероприятия, тренинги.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение.

Формы: Беседы, консультации, работа учебного центра организации.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы.

Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы.

Методы: изучение состояния дел в организации по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация.

Формы: производственное собрание, анализ документации организации.

4.4. Проверить методику внедрения программы.

Содержание: работа инициативной группы по новой методике.

Методы: изучение состояния дел в организации, корректировка методики.

Формы: посещение тренингов, работа учебного центра организации.

5. Этап фронтального освоения предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

5.1. Мобилизовать коллектив организации на внедрение инновационной программы.

Содержание: анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

Методы: сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа учебного центра организации.

Формы: Совещание, работа учебного центра организации.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Методы: обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа учебного центра организации.

Формы: наставничество, консультации, работа учебного центра организации, семинар

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы.

Содержание: анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в организации.

Методы: изучение состояния дел в организации по теме внедрения Программы, обсуждения, работа учебного центра организации.

Формы: работа учебного центра организации, производственное собрание, анализ документов организации.

5.4. Освоить всем руководящим коллективом предмет внедрения.

Содержание: фронтальное освоение программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

Методы: наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы.

Формы: работа учебного центра организации, совещание, консультации, работа метод объединений.

6. Этап совершенствования работы над темой формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: совершенствование знаний и умений по системному подходу.

Методы: наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

Формы: конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа учебного центра организации.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

Содержание: анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в организации по теме внедрения программы, обсуждение, доклад.

Формы: производственное собрание, анализ документации организации, работа учебного центра организации.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы.

Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в организации по теме внедрения программы.

Формы: работа учебного центра организации

7. Этап распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации.

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Содержание: изучение и обобщение опыта работы организации по инновационной технологии.

Методы: наблюдение, изучение документов организации, посещение тренингов.

Формы: работа учебного центра организации, стенды, буклеты.

7.2. Осуществить наставничество над франчайзи, приступающими к внедрению программы.

Содержание: обучение психологов и высший менеджмент франчайзи работе по внедрению программы.

Методы: наставничество, обмен опытом, консультации, семинары.

Формы: выступление на семинарах, работа учебного центра организации.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в организации.

Содержание: пропаганда внедрения программы в районе/городе.

Методы: выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность.

Формы: участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах.

Содержание: обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

Методы: наблюдение, анализ, работа учебного центра организации, научная деятельность.

Формы: семинары, написание научной работы и статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных организациях.

Выводы по 3 главе

В третьей главе была разработана и реализована программа по формированию временной перспективы в период взрослости, целью которой является создание оптимального профиля временной перспективы для успешного преодоления критических периодов жизненного пути в период взрослости.

Задачи программы:

- создать у участников тренинга благоприятный психологический настрой на совместную работу и доверительный климат в группе;
- повысить у участников мотивацию на формирование оптимального профиля временной перспективы во время тренинга и самостоятельную работу после его окончания;
- создать условия для изучения каждым участников своей индивидуальной психологической временной ориентации;
- сформировать у участников психологические знания, повысить уровень психологической культуры в области временной перспективы и ее взаимосвязи с психологической безопасностью личности;

– сформировать у участников навык осознанного отношения ко времени, а также закрепить знания о способах, инструментах формирования оптимального профиля временной перспективы;

– развитие у участников чувства защищенности, удовлетворенности и уверенности в себе через построение оптимального профиля временной перспективы.

В основе программы лежат идеи и взгляды Ф. Зимбардо и Дж. Бойд на формирование оптимального профиля временной перспективы. А также модернизация упражнений авторов В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых.

Программа состоит из 3 блоков: диагностический, основной и заключительный. Программа включает в себя 14 занятий по 1,5-2 часа каждое. Между блоками имеется взаимосвязь и внутренняя логика построения. Каждое занятие состоит из 5 взаимосвязанных частей: вводная часть, теоретическая часть, практическая часть, домашнее задание, заключительная часть.

Далее была проанализирована эффективность реализации программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Статистический анализ данных опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Результаты проведенного математического анализа показали, что при изменении показателей временной перспективы, изменяются показатели психологической безопасности личности. А именно, после прохождения программы у участников снизился уровень показателя временной перспективы «Негативного прошлого» и «Фаталистического настоящего»; повысился уровень показателя временной перспективы «Позитивного прошлого» и показателей психологической безопасности личности «Защищенность» и «Удовлетворенность».

Таким образом, можно утверждать, что личностная временная перспектива влияют на психологическую безопасность личности в период взрослости.

Статистический анализ данных опытно-экспериментальной работы по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Были предложены рекомендации субъектам формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности в период взрослости. И разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в программу формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Исходя из выполненных исследований, мы приходим к таким выводам: выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости будет эффективным, если будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости, будет разработана модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости и средством реализации модели выступит психологическая программа по формированию оптимального профиля психологического времени личности как фактора психологической безопасности личности, подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое восприятие человеком времени представляет собой большой интерес в науке, в связи с тем, что личность существует во времени постоянно и формирует субъективное отношение к временному континууму на протяжении всей его жизни.

Временная перспектива – это личностная черта, точка отсчета относительно которой и с позиции, которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое настоящее и будущее тем, или иным способом, что позволяет ему придать смысл и связанность прожитому опыту.

Исследование временных перспектив особенно актуально в период взрослости. Именно в этот период у человека происходят важные события в его жизни, создание семьи, воспитание детей, меняются социальные роли, круг проблем и ответственности значительно расширяются, меняется представление о самом себе. Вместе с тем это время возрастных кризисов, крушения юношеских надежд, окончание профессиональной карьеры, физическое увядание и подготовка себя к роли пенсионера. Успешность достижения встающих перед человеком в период взрослости целей влияет на психологическую безопасность личности.

Недостаточная изученность личностных временных перспектив, и связанных с её проявлением жизненных реалий, представляет собой актуальную проблему, в связи с необходимостью получения знаний об особенностях временных перспектив на каждом этапе взрослости и их влиянии на показатели психологической безопасности.

Выделяют шесть основных показателей измерения временной перспективы личности:

– «негативное прошлое» описывается как негативные, пессимистические ассоциации произошедших событий;

– «позитивное прошлое» выражает позитивное отношение к собственному прошлому, при котором приятный или негативный опыт, воспринимается как способствующий развитию;

– «фаталистическое настоящее» отражает бессилие перед обстоятельствами. Человек уверен в том, что не может влиять на свою судьбу, не имеет надежды на позитивное будущее;

– «гедонистическое настоящее», которое представляется в отрыве от предыдущих и последующих событий жизни человека, единственная цель – наслаждение в настоящем;

– «будущее» характеризуется наличием у личности планов и целей на отдаленное время, способностью отказаться от сиюминутных наслаждений, ради достижения запланированного;

– «трансцендентное будущее» связано с религией, духовностью, верой в бессмертие души.

Перечисленные временные перспективы являются независимыми друг от друга, и для каждого человека характерно наличие нескольких из них. Это позволяет считать временные перспективы неотъемлемой частью самосознания и структуры личности, это своего рода призма, через которую человек смотрит на свою прошлую, настоящую и будущую жизнь неосознанно и субъективно, оно влияет на его установки, ценности и убеждения, что в конечном итоге отражается на его мыслях, чувствах и поведении.

Особенно проявляется сказанное во все три периода взрослости (ранней (18-25 лет), средней (26-46 лет) и зрелой (47-60 лет)).

Психологическую безопасность соотносят с характеристиками внешнего мира или воздействия, в других – с психологическими характеристиками, состояниями самого человека. В результате теоретического анализа нами изучены объективные и субъективные её показатели, включающие: защищенность, удовлетворенность, уверенность в себе.

Для организации проведения формирующей программы была предложена модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

Исследование формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости проходило в 3 этапа: теоретический, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап.

В исследовании временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости были использованы следующие методы и методики: теоретические – изучение, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, формулирование гипотез, целеполагание и моделирование; эмпирические – эксперимент, описание и сравнение, тестирование по психодиагностическим методикам. В работе были использованы математико-статистические методы: методы первичной описательной статистики; коэффициент корреляции К. Пирсона; t – критерий Стьюдента.

Для диагностики отношения к временному континууму были проведены методики: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего. Для диагностики психологической безопасности личности были применены следующие методики: методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида; опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность; методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

Проанализировав результаты исследования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, мы можем сделать вывод о том, что большинству испытуемых свойственно в большей или меньшей степени испытывать отрицательные эмоции, усталость (63%), беспокойство о будущем (90%), ощущение несоответствия действительности идеальному образу (80%), в целом они удовлетворены своей жизнью лишь в средней (47%) или низкой (17%) степени. При этом участники эксперимента скорее негативно воспринимают свой жизненный опыт (74%), не склонны к позитивной реконструкции своего прошлого (60%), придерживаются мнения, что все предопределенно и они не могут изменить свою судьбу (50%). А также живут завтрашним днем, беспокоясь о будущем и постоянно откладывают удовольствия, ради достижения поставленных целей (37%).

В ходе проведения математического критерия Пирсона, мы выявили положительную корреляцию временной перспективы «Негативного прошлого» с показателями «Психическая активация» и «Комфортность». Отрицательную корреляционную связь временной перспективы «Негативного прошлого» с показателями: «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем», «Общий балл удовлетворенностью жизнью».

Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Позитивного прошлого» наблюдается с показателем «Беспокойство о будущем».

Временная перспектива «Гедонистического настоящего» коррелирует с показателями «Властный – лидирующий», «Зависимый – послушный». Отрицательная корреляционная связь временной перспективы «Будущего» наблюдается с показателем «Жизненная включенность».

Исходя из выполненных исследований, мы приходим к выводу, что временная перспектива личности в период взрослости взаимосвязана с

показателями их психологической безопасности и характеризуются такими негативными проявлениями как:

– люди с сильной акцентуализацией на временной перспективе «Негативного прошлого» не испытывают удовлетворение от своей деятельности, в связи с несоответствием сравнения ее результата с ожидаемыми идеальными образами. Все это влияет на меньшую удовлетворенность от жизни в настоящем. Для них характерно испытывать разочарование и усталость от жизни, беспокойство о будущем, в связи с чувством нестабильности и небезопасности мира;

– позитивное восприятие своего прошлого опыта влияет на беспокойство о будущем. Чем позитивнее человек относится к своим воспоминаниям, тем большее беспокойство о своем будущем он испытывает;

– люди с проявленной акцентуализацией на временной перспективе «Гедонистического настоящего» сильнее, чем другие проявляют патологическое поведение. Им свойственны такие качества как нетерпимость к критике, переоценка собственных сил, деспотичный характер, неумение принимать советы других, потребность командовать. Вместе с тем может сильнее проявляться резкая неуверенность в себе, навязчивые страхи, постоянная тревога, зависимость от чужого мнения;

– чем сильнее у человека выражена временная перспектива будущего, тем менее полной и насыщенной он ощущает свою жизнь, испытывает меньше позитивных состояний (радость, удовольствие, душевное равновесие и т.д.).

Таким образом, наша гипотеза о существовании взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности подтвердилась. А именно, чем более оптимальным профилем временной перспективы обладает личность, тем выше ее показатели психологической безопасности. Эта взаимосвязь дает возможность воздействовать на показатели психологической безопасности

(защищенность, уверенность в себе, удовлетворенность) через формирование оптимального профиля психологического времени личности.

Участникам исследования рекомендуется принять участие в программе формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Таким образом, нами было принято решение о проведении специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию оптимального профиля психологического времени личности.

В третьей главе была разработана и реализована программа по формированию временной перспективы в период взрослости, целью которой является создание оптимального профиля временной перспективы для успешного преодоления критических периодов жизненного пути в период взрослости.

В основе программы лежат идеи и взгляды Ф. Зимбардо и Дж. Бойд на формирование оптимального профиля временной перспективы. А также модернизация упражнений авторов В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых.

Программа состоит из 3 блоков: диагностический, основной и заключительный. Программа включает в себя 14 занятий по 1,5-2 часа каждое. Между блоками имеется взаимосвязь и внутренняя логика построения. Каждое занятие состоит из 5 взаимосвязанных частей: вводная часть, теоретическая часть, практическая часть, домашнее задание, заключительная часть.

Далее была проанализирована эффективность реализации программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости. Статистический анализ данных опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Результаты проведенного математического анализа показали, что при изменении показателей временной перспективы, изменяются показатели психологической безопасности личности. А именно, после прохождения

программы у участников снизился уровень показателя временной перспективы «Негативного прошлого» и «Фаталистического настоящего»; повысился уровень показателя временной перспективы «Позитивного прошлого» и показателей психологической безопасности личности «Защищенность» и «Удовлетворенность».

Таким образом, можно утверждать, что личностная временная перспектива влияют на психологическую безопасность личности в период взрослости.

Статистический анализ данных опытно-экспериментальной работы по формированию временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости, подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Нами были предложены рекомендации субъектам формирования временной перспективы личности как фактора психологической безопасности в период взрослости. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в программу формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости.

Исходя из выполненных исследований, мы приходим к таким выводам: выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости будет эффективным, если будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости, будет разработана модель формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости и средством реализации модели выступит психологическая программа по формированию оптимального профиля психологического времени личности как фактора психологической безопасности личности, подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авилушкина, А. А. Психологический возраст и временная перспектива личности в период ранней взрослости [Текст] / А. А. Авилушкина, И. Б. Дерманова // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2014. – Т. 2. – С. 3–10.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – Ленинград : Изд-во ЛГУ. Беннис, У., Нанус, Б. 2001. – 288 с.
3. Анфилатов, В. С. Системный анализ в управлении: учебное пособие [Текст] / В. С. Анфилатов. – Москва : Финансы и статистика, 2012. – 368 с.
4. Аппаев, М. Б. Влияние эмоционально-волевой сферы на уровень общих интеллектуальных способностей в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / М. Б. Аппаев, Т. С. Джанкёзова // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Том 4. – №4. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/11PSMN416.pdf>. – Загл. с экрана.
5. Багринцева, Л. Г. Социально психологическое развитие личности в период ранней взрослости [Текст] / Л. Г. Багринцева // Ананьевские чтения 2007: Материалы научно-практической конференции. – СПб. 2007. – С. 14–25.
6. Баев, Н. Н. Психологические ресурсы защищённости студентов как показатель психологической безопасности личности [Электронный ресурс] / Н. Н. Баев, И. А. Баева // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2013. – № 1. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59061.shtml. – Загл. с экрана.
7. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология [Текст] / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва : ЧеРо. 2005. – 524 с.

8. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 632 с.
9. Бородина, И. И. Временная перспектива в профессиональном становлении студентов [Текст] / И. И. Бородина // В сборнике: Категория «социального» в современной педагогике и психологии материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием. Министерство образования и науки Российской Федерации. Тольяттинский государственный университет. Научно-образовательный центр «Перспектива». – 2016. – С. 293–299.
10. Вербина, Г. Г. Психологическая безопасность личности [Текст] / Г. Г. Вербина // Журнал Вестник Чувашского университета. – 2013. – №4. – С. 196–202.
11. Вязовова, Н. В. Временная перспектива будущего и проблема ее проектирования в юношеском возрасте [Текст] / Н. В. Вязовова, В. М. Толстошеина // Человек. Общество. Инклюзия. – 2016. – № 1 (25). – С. 135–147.
12. Глинский, Б. А. Моделирование как метод научного исследования [Текст] / Б. А. Глинский. – М., 1965. – 246 с.
13. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев : Наукова думка, 1984. – 208 с.
14. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С. Ю. Головин. – Москва : АСТ, Харвест, 1998. – 301 с.
15. Грачев, Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты [Текст] / Г. В. Грачев. – Москва : 1998. – 125 с.
16. Демина, М. Как научиться управлять своим временем [Электронный ресурс] / М. Демина, П. Солодчик // Портал психологических новостей psyppress. – Режим доступа: <http://psyppress.ru/articles/28030.shtml>. – Загл. с экрана.

17. Долгова, В. И. Моделирование процесса развития профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, К. А. Балакина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. – № 2. – С. 213–221.
18. Донцов, А. И. Психология безопасности: учебное пособие для академического бакалавриата [Текст] / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. – Москва : Юрайт, 2015. – 276 с.
19. Егоренко, Т. А. Роль временной перспективы в профессиональном самоопределении студентов [Текст] / Т. А. Егоренко, Е. М. Родина // Современная зарубежная психология. – 2015. – Том 4. – № 4. – С. 11– 15.
20. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник О. Ю. Ермолаев. – Москва : МПСИ, Флинта, 2003. – 336 с.
21. Ермолаева, М. В. Основы возрастной психологии и акмеологии: учеб. Пособие [Текст] / М. В. Ермолаева. – Москва : Ось-89, 2003. – 414 с.
22. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 352 с.
23. Ильин, Е. П. Психология взрослости [Текст] / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 542 с.
24. Кабаченко, Т. С. Психология управления: учеб. пособие [Текст] / Т. С. Кабаченко. – Москва : Педагогическое общество России, 2000. – 384 с.
25. Каменская, Е. Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации: учебное пособие [Текст] / Е. Н. Камеская. – Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. – 110 с.
26. Карабущенко, Н. Б. Особенности временной перспективы личности на этапе поздней взрослости [Текст] / Н. Б. Карабущенко,

Е. Ю. Шурупова // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – № 1(46). – С. 33–45.

27. Карпенко, Л. А. Краткий психологический словарь [Текст] / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 1998. – 512 с.

28. Кошельская, Т. В. Содержание понятия «временная перспектива личности» [Текст] / Т. В. Кошельская // Инновационная наука. – 2016. – № 1-2 (13). – С. 256–258.

29. Кузнецова, Е. В. Психологическая безопасность личности подростков разных типов учебных заведений [Текст] / Е. В. Кузнецова, Т. А. Павлова // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 3. – С. 63–66.

30. Кузнецова, И. С. Человек во временной перспективе [Текст] / И. С. Кузнецова, Р. Р. Халфина // Образовательный процесс. – 2018. – № 5 (7). – С. 14–17.

31. Кузнецова, О. В. Временная перспектива у мужчин и женщин в период средней взрослости [Текст] / О. В. Кузнецова, И. В. Петрушова // В сборнике: Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 64–73.

32. Лызь, Н. А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза [Текст] / Н. А. Лызь. – Таганрог, 2005. – 75 с.

33. Мартынова М.А. Уверенность в себе как психологический феномен [Текст] / М. А. Мартынова, А. В. Ковалева // В сборнике: научно-технический прогресс как фактор развития современного общества сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 226–231.

34. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие [Текст] / Н. Н. Мельникова. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
35. Мучински, П. Психология. Профессия. Карьера [Текст] / П. Мучински. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 652 с.
36. Нестерова, Н. Б. Ценностное отношение студентов к учебным дисциплинам как фактор успешности [Текст] / Н. Б. Нестерова. – М.: 1984. – 83 с.
37. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : 2002. – 256 с.
38. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – Москва : НМЦ СПО. С.М. Вишнякова. 1999. – 538 с.
39. Психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – Москва , 1998. – 440 с.
40. Психологический словарь [Текст] / под ред. Кондакова И. М. – Москва , 2000. – 508 с.
41. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость: полный курс психологии развития [Текст] / под ред. А.А. Реана. – Москва : Олма-Пресс, 2005. – 411 с.
42. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – 1973. – № 3. – С. 142–147.
43. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики [Текст] / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 624 с.
44. Таланов В. Л. Справочник практического психолога [Текст] / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – Москва : ЭКСМО, 2005. – 928 с.
45. Титкова, Л. С. Психодиагностика: учебное пособие [Текст] / Л. С. Титкова. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2003. – 79 с.

46. Тихомиров, О. К. Психологические проблемы целеобразования [Текст] / О. К. Тихомиров, Э.Д. Телегина, Т. К. Волкова и др. – Москва : Наука, 1977. – 17 с.
47. Тропотяга, П. А. Временная перспектива как фактор профессионального становления личности [Текст] / П. А. Тропотяга // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 14. – С. 378–390.
48. Философский энциклопедический словарь [Текст] / под ред. Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов – Москва : Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
49. Чеврениди, А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня [Текст] / А. А. Чеврениди // Организационная психология. – 2017. – Т. 7. – № 1. – С. 83–96.
50. Шагивалеева, Г. Р. Психологическая безопасность образовательной среды как определяющий компонент сохранения психического здоровья [Текст] / Г. Р. Шагивалеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-7. – С. 334–340.
51. Шашенкова, Е. А. Исследовательская деятельность. Словарь [Текст] / Е. А. Шашенкова. – Москва : УЦ «Перспектива», 2010. – 88 с.
52. Штофф, В. А. Роль модели в познании [Текст] / В. А. Штофф. – Ленинград : Изд-во ленингр. Ун-та, 1963. – 128 с.
53. Эксакусто, Т. В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: монография / под ред. Н. А. Лызь. – Таганрог : Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 343 с.
54. Andersen, S. M. An IF–THEN theory of personality: Significant others and the relational self / S. M. Andersen, J. S. Thorpe // Journal of Research in Personality. – 2009. – № 43(2). – P. 163–170.
55. Aras, G. Personality and Individual Differences: Literature in Psychology-Psychology in Literature / G. Aras // Procedia. Social and Behavioral Sciences, 2015. – № 185. – P. 250–257.

56. Asadullah, M. A. When and which employees feel obliged: A personality perspective of how organizational identification develops // M. A. Asadullah, A. Akram, H. Imran, G. A. Arain // *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. – 2017. – № 33(2). – P. 125–135.

57. Dolgova, V. I. Psychophysiological monitoring of the state of the body of elderly female teachers / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna // *Successes of Gerontology*. – 2017. – № 30 (5). – P. 770–775.

58. Dolgova, V. I. Specifics of emotional burnout in office workers / V. I. Dolgova, O. N. Rozhkova, A. N. Bogachev, A. V. Vorozheykina // *Man in India*. – 2017. – № 97(22). – P. 129–134.

59. Erez, A. Attachment, personality, and volunteering: Placing volunteerism in an attachment-theoretical framework / A. Erez, M. Mikulincer, M. H. Ijzendoorn, P. M. Kroonenberg // *Personality and Individual Differences*. – 2008. – № 44(1). – P. 64–74.

60. Hudson, N. W. Partner similarity matters for the insecure: Attachment orientations moderate the association between similarity in partners' personality traits and relationship satisfaction / N. W. Hudson, R. C. Fraley Partner // *Journal of Research in Personality*. – 2014. – № 53. – P. 112–123.

61. Ksendzova, M. The portrait of a hedonist: The personality and ethics behind the value and maladaptive pursuit of pleasure / M. Ksendzova, R. Iyer, G. Hill, S. P. Wojcik, R. T. Howell // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – № 79. – P. 68–74.

62. Loehlin, J. C. The general factor of personality: What lies beyond? / J. C. Loehlin // *Personality and Individual Differences*. – 2012. – № 53(4). – P. 463–467.

63. Malo, M. Cognitive adjustment as an indicator of psychological health at work: Development and validation of a measure / M. Malo, I. Tremblay, L. Brunet // *Journal of Vocational Behavior*. – 2016. – № 92. – P. 33–43.

64. McDonald, J.S. Letzring Judging personal values and personality traits: Accuracy and its relation to visibility / J. S. McDonald, T. D. Letzring // Journal of Research in Personality. – 2016. – № 65. – P. 140–151.

65. Newman, A. Psychological safety: A systematic review of the literature / A. Newman, R. Donohue, N. Eva // Human Resource Management Review. – 2017. – № 27(3). – P. 521–535.

66. Osman, I., Noordin F., Daud N., Othman M.Z. (2016). The Dynamic Role of Social Exchange and Personality in Predicting Turnover Intentions among Professional Workers. – 2016.

67. Parks, L. Personality, values, and motivation / L. Parks, R. P. Guay // Personality and Individual Differences. – 2009. – № 479(7). – P. 675–684.

68. Pelechano, V. Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology / V. Pelechano, P. González-Leandro, L. García, C. Morán // International Journal of Clinical and Health Psychology. – 2013. – №13(1). – P. 18–24.

69. Psyera – гуманитарно-правовой портал. Методы моделирования – Режим доступа: <https://psyera.ru/metody-modelirovaniya-978.htm> (дата обращения 24.09.2019).

70. Regin, K. J. Generational transfer of psychological resilience / K.J. Regin, W. Gadecka, P.M. Kowalski // Polish Annals of Medicine. – 2016. – № 23(2). – P. 102–107.

71. Reid, S. W. The struggle is real: self-employment and short-term psychological distress / S. W. Reid, P. C. Patel, M. T. Wolfe // Journal of Business Venturing Insights. – 2018. – № 9. – P. 128–136.

72. Schlenker, B. R. Conservatives are happier than liberals, but why? Political ideology, personality, and life satisfaction / B. R. Schlenker, J. R. Chambers, B. M. Le // Journal of Research in Personality. – 2012. – №46(2). – P. 127–146.

73. Strus, W. Towards a synthesis of Personality, temperament, motivation, emotion and mental health models within the circumplex of

Personality Metatraits / W. Strus, J. Ciecuch // Journal of Research in Personality.
– 2017. – № 66. – P. 70–95.

74. Sutton, A. Personality type and work-related outcomes: An exploratory application of the Enneagram model / A. Sutton, C. Allinson, H. Williams // European Management Journal. – 2013. – № 31(3). – P. 234–249.

75. Zimbardo, P. G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Differences Metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6.

76. Zimbardo, P.G. Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving / P. G. Zimbardo, K. A. Keough, J. N. Boyd // Personality and Individual Differences. – 1997. – № 23.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методики диагностики временной перспективы и психологической безопасности личности в период взрослости

Опросник временной перспективы Зимбардо и опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо)

Взаимодействие со временем – фундаментальная характеристика человеческого опыта, как объективного, так и субъективного. Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, как внешние, так и внутренние.

Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Разработана Ф. Зимбардо в 1997 году.

Инструкция:

«Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно наиболее честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении вас?». Отметьте, используя предложенную шкалу (от 1 до 5): 1 (совершенно неверно), 2 (неверно), 3 (нейтрально), 4 (верно), 5 (совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.»

Текст опросника:

1. Я считаю, что ходить вместе со своими друзьями на вечеринки – это одно из самых больших удовольствий жизни.
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток приятных воспоминаний.
3. Судьба определяет многое 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 люди и обстоятельства.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Если что-то не удастся сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом.

10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая мою любимую музыку, я часто забываю про время.
13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера.
14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что я делаю.
15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена».
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем.
18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назначенные заранее встречи.
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, как если бы он был последним.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я выполняю свои обязательства, данные друзьям и начальству, вовремя.
22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а)бы исправить.
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратю и что получу.
31. Риск помогает 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 ожидал(а).

34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого).
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если нужно 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. На самом деле невозможно 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 план вовремя благодаря тому, что непрерывно делаю шаги вперед.
41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.
42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения.
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.
44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму.
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать.
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложная, я бы предпочел(ла) более простую жизнь, такую, как была в прошлом.
48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, нежели предсказуемы.
49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются.
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это помогает мне продвинуться вперед.
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем сберечь их в целях обеспечения защиты завтрашнего дня.
53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа.
54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни.
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.
56. Всегда есть время, чтобы успеть доделать свою работу.
57. Умереть может только мое физическое тело.

58. Мое тело – это только временное пристанище для моей души.
59. Смерть – это просто новое начало.
60. Я верю, что чудеса случаются.
61. Теория эволюции полностью объясняет, как появились люди.
62. У людей есть душа.
63. Наука не может объяснить всего.
64. После смерти я буду призван(а) к ответственности за все поступки, совершенные мной при жизни.

65. Существуют божественные законы, по которым люди должны жить.

66. Я верю в духов.

Обработка результатов

Перед подсчётом баллов, переверните результаты ответов к вопросам 9, 24, 25, 41, 56 и 61. То есть, 1 становится 5, 2 становится 4, 3 становится 3 (без изменений), 4 становится 2, 5 становится 1.

1. Негативное отношение к прошлому

Сложите вместе результаты вопросов 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 и 54. Полученное число разделите на 10 (количество вопросов).

2. Гедонистическое отношение к настоящему

Сложите результаты ответов на вопросы 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55. Полученное число разделите на 15.

3. Будущее

Сложите результаты ответов к вопросам 6, 9 (перевернутый), 10, 13, 18, 21, 24 (перевернутый), 30, 40, 43, 45, 51 и 56 (перевернутый). Разделите полученное число на 13.

4. Позитивное отношение к прошлому

Соедините результаты вопросов 2, 7, 11, 15, 20, 25 (перевернутый), 29, 41 (перевернутый), 49. Разделите полученное число на 9.

5. Фаталистическое настоящее

Соедините результаты вопросов 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 и 53. Затем разделите это число на 9.

6. Трансцендентное будущее

Соедините результаты вопросов 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65 и 66. Затем разделите это число на 10.

По каждой временной перспективе высчитывается некий «средний балл» в диапазоне от 1 до 5. В связи с этим можно оценить выраженность той или иной

временной перспективы у респондента: при показателях от 1 до 2,5 баллов можно говорить о том, что данная временная перспектива у респондента скорее не выражена, баллы от 2,5 до 3,75 говорят о средней степени выраженности той или иной временной перспективы, а баллы от 3,75 до 5 указывают на тот факт, что данная временная перспектива скорее выражена, и чаще всего является ведущей у респондента.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН).

Инструкция:

«Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака».

Таблица А.1 – Бланк опросника самооценки состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Активный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный
Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
Усталый	3	2	1	0	1	2	3	Отдохнувший
Беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
Сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	Отвлекающийся
Плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	Хорошее настроение
Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Раздраженный
Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
Возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	Сонливый
Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака

(порядковый номер состояния в бланке), далее - рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов.

Ключи:

Таблица А.2 – Оценка психической активации

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
5	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
12	7	6	5	4	3	2	1

Таблица А.3 – Оценка интереса

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
3	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1

Таблица А.4 – Оценка эмоционального тонуса

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
1	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1

Таблица А.5 – Оценка напряжения

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
12	1	2	3	4	5	6	7
16	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7

Таблица А.6 – Оценка комфортности

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
6	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования.

Таблица А.7 – Бланк протокола

Психическое состояние	Оценка, баллы	Степень выраженности
Психическая активация		
Интерес		
Эмоциональный тонус		
Напряжение		
Комфортность		

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла.

При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова)

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) разработан при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н. Мельниковой. Направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью. Удовлетворённость жизнью рассматривается авторами как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь».

Инструкция:

«Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас. Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния. Используйте для этого пятибалльную шкалу».

Таблица А.8 – Шкала «Удовлетворенность жизнью»

1	2	3	4	5
Почти никогда	Редко	Периодически	Достаточно часто	Постоянно

Текст опросника УДЖ:

В последнее время

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.

2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасаясь наступления неблагоприятных событий.
12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.
16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.
17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.

33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.
36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.
43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования.

Бланк к опроснику УДЖ:

Ф.И.О. _____

Ваш пол: (м., ж.) Ваш возраст (лет) _____

Ваша профессия: _____

Обработка результатов: обработка результатов производится при помощи ключа.

По каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов. Отдельно вычисляется «общий балл по всему опроснику». Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи специальных таблиц (табл. 1-4).

Ключ к опроснику УДЖ

Фактор 1 (F1) – включает 16 вопросов: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – включает 10 вопросов: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) – включает 10 вопросов: 4, 10, 16, 17, 20, 24, 32, 34, 41, 43.

Вопрос 20 является «обратным», поэтому для этого вопроса предварительно производится замена тестового балла на обратный (1 на 5; 2 на 4; 4 на 2; 5 на 1).

Фактор 4 (F4) – включает 10 вопросов: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36.

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом. Общий балл = $100 + F1 - F2 - F3 - F4$.

Стандарты к опроснику УДЖ

Стандартные величины представлены в таблицах. Стандарты различаются: для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин. Чтобы перевести полученные

сырые баллы в стандартные следует воспользоваться табл. 1-4. В клетках каждой таблицы обозначены интервалы сырых баллов, соответствующие тому или иному станайну. Общий балл по всему опроснику изначально вычисляется в сырых баллах, затем также переводится в стандартные при помощи таблиц А.9-А.12.

Таблица А.9 – Перевод сырых баллов в стандартные (мужчины-студенты от 18 до 21 г.)

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	39 и менее	40- 45	46- 48	49- 52	53- 58	59- 63	64- 66	67- 70	71 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	38 и более	34- 37	30- 33	25- 29	21- 23	20- 21	18- 19	15- 17	14 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	36 и более	31- 35	27- 30	23- 26	21- 22	18- 20	16- 17	14- 15	13 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	37 и более	31- 36	26- 30	23- 25	22- 21	18- 19	16- 17	14- 15	13 и менее
Общий балл	49 и менее	50- 65	66- 73	74- 83	84- 94	95- 104	105- 112	113- 119	120 и более

Таблица А.10 – Перевод сырых баллов в стандартные (женщины-студентки от 18 до 21г.)

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная	36 и менее	37- 41	42- 47	48- 52	53- 56	57- 61	62- 65	66- 70	71 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	40 и более	35- 39	31- 34	27- 30	24- 26	21- 23	18- 20	15- 17	14 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	39 и более	35- 38	30- 34	26- 29	23- 25	21- 22	18- 20	16- 17	15 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	39 и более	35- 38	30- 34	27- 29	23- 26	21- 22	18- 20	16- 17	15 и менее
Общий балл	33 и менее	34- 47	48- 63	64- 76	77- 86	87- 97	98- 107	108- 115	116 и более

Таблица А.11 – Перевода сырых баллов в стандартные (работающие мужчины от 22 до 45 лет)

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная»	33 и менее	34-38	39-43	44-47	48-54	55-58	59-64	65-71	72 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	41 и более	36-40	32-35	28-31	24-27	20-23	17-19	14-16	13 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	34 и более	31-33	28-30	24-27	21-23	18-20	16-17	13-15	12 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	40 и более	35-39	30-34	27-29	23-26	19-22	16-18	14-15	13 и менее
Общий балл	32 и менее	33-48	49-60	61-73	74-85	86-99	100-109	110-122	123 и более

Таблица А.12 – Перевод сырых баллов в стандартные (работающие женщины от 22 до 45 лет)

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	30 и менее	31-34	35-39	40-44	45-51	52-56	57-60	61-66	67 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	43 и более	38-42	35-37	30-34	26-29	22-25	19-21	16-18	15 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	41 и более	37-40	34-36	29-33	25-28	22-24	19-21	17-18	16 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	47 и более	42-46	36-41	32-35	27-31	23-26	20-22	16-19	15 и менее
Общий балл	10 и менее	11-29	30-42	43-58	59-71	72-86	87-99	100-113	114 и более

Поскольку фактор 1 («Жизненная включённость») имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то для факторов 2, 3, 4 станайны расположены в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси, когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

Интерпретация результатов:

1-3 станайна трактуются как показатели ниже среднего;

4-6 станайнов – средний уровень;

7-9 станайнов – выше среднего.

Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири)

Методика разработана Т. Лири и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Инструкция:

«Перед Вами опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она Вашему представлению о себе. Если «да», то в бланке, предназначенном для регистрации Ваших ответов, перечеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру. Если «нет», то не делайте никаких пометок на регистрационном листе. Постарайтесь проявить максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного обследования».

Текст опросника:

1. Умеет нравиться
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Покладистый
21. Благодарный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию

23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловитый, практичный
40. Соперничающий
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в обхождении

58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительности
67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Расчетливый
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлоблен
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует

93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремиться помочь каждому
97. Стремящийся к успеху
98. Ожидает восхищение от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Относится к окружающим с чувством превосходства
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Услужливый
116. Мягкотелый
117. Почти никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда со всеми дружелюбен
124. Всех любит
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе

128. Портит людей чрезмерной добротой

Обработка результатов

Необходимо подсчитать баллы по 8 вариантам межличностного взаимодействия по «ключу» (таблица А.13). Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждой ячейке заносится в таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений.

Таблица А.13 – Ключ к опроснику

01	033	065	097	I. Властный – лидирующий
02	034	066	098	
03	035	067	099	
04	036	068	100	
005	037	069	101	II. Независимый – доминирующий
006	038	070	102	
007	039	071	103	
008	040	072	104	
009	041	073	105	III. Прямолинейный – агрессивный
010	042	074	106	
011	043	075	107	
012	044	076	108	
013	045	077	109	IV. Недоверчивый – скептический
014	046	078	110	
015	047	079	111	
016	048	080	112	
017	049	081	113	V. Покорный – застенчивый
018	050	082	114	
019	051	083	115	
020	052	084	116	
021	053	085	117	VI. Зависимый – послушный
022	054	086	118	
023	055	087	119	
024	056	088	120	
025	057	089	121	VII. Сотрудничающий – конвенциональный
026	058	090	122	
027	059	091	123	
028	060	092	124	
029	061	093	125	VIII. Ответственный – великодушный
030	062	094	126	
031	063	095	127	
032	064	096	128	

Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16,

свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и не откровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4 баллов, то данные являются сомнительными, недостоверными: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

0-8 баллов – низкая, адаптивное поведение

5-8 баллов – умеренная, адаптивное поведение

9-12 баллов – высокая, экстремальное поведение

13-16 баллов – экстремальная, до патологии поведение

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты исследования формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности испытуемых в период взрослости на этапе констатирующего эксперимента

Таблица Б.1 – Результаты по опроснику временной перспективы Зимбардо и опроснику временной перспективы Трансцендентного будущего

№ п/п	ФИО	ВП Негативного прошлого	ВП Позитивного прошлого	ВП Гедонистического настоящего	ВП Фаталистического настоящего	ВП Будущего	ВП Трансцендентного будущего
1	ККС	2,50	3,77	3,33	2,11	3,46	3,70
2	ЖВВ	2,90	3,11	3,13	2,11	3,76	3,30
3	ПОА	4,40	3,11	2,80	3,00	4,30	4,10
4	ЯЕС	2,00	3,11	2,53	2,00	3,53	2,50
5	КЯЮ	3,20	2,66	2,86	2,22	3,38	3,60
6	ЖТВ	3,90	3,77	3,06	2,77	4,00	3,80
7	ПГЕ	2,70	2,44	3,13	3,00	3,76	3,10
8	СОА	2,70	4,44	3,46	2,33	3,76	4,00
9	КСВ	2,20	2,77	2,33	2,44	3,46	3,40
10	ААВ	2,70	4,44	3,20	2,55	3,76	4,70
11	КИВ	2,70	4,00	4,13	3,44	3,30	4,20
12	СТГ	2,55	1,70	3,93	2,00	3,46	3,20
13	ЖВВ	3,10	3,88	2,73	2,77	3,76	3,30
14	КПД	2,20	3,11	2,80	1,66	3,61	3,00
15	ИПЕ	2,70	3,33	2,93	1,88	3,69	3,20
16	МАБ	2,30	3,55	2,93	3,66	3,23	3,60
17	БСК	2,60	2,66	2,46	1,66	4,23	1,90
18	БПН	2,80	3,33	3,60	2,11	3,30	3,10
19	БДВ	3,40	4,33	4,60	2,88	3,15	3,80
20	НАА	3,30	3,88	3,66	2,77	3,69	3,80
21	ФИС	1,50	3,88	2,60	1,88	3,84	3,10
22	КСП	2,60	3,66	3,40	2,22	3,61	3,30

2 3	БАА	2,80	3,33	3,66	2,55	3,53	3,50
2 4	ТИВ	2,20	4,00	3,26	3,11	3,46	4,20
2 5	БЕА	3,30	3,83	3,23	3,11	3,81	3,60
2 6	ЛЕЮ	3,30	3,88	3,26	2,55	3,76	3,10
2 7	АНП	3,30	3,22	3,60	2,22	3,15	2,50
2 8	КАН	2,30	3,55	3,53	1,77	3,69	4,10
2 9	ЭПЕ	3,00	3,66	3,06	2,88	3,53	3,60
3 0	ВИТ	3,00	3,33	3,26	3,33	3,46	3,30

Таблица Б. 2 - Результаты по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности сотрудников испытуемых (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин)

№ п/п	ФИО	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность
1	ККС	6	6	6	11	9
2	ЖВВ	10	6	8	12	13
3	ПОА	18	12	9	16	16
4	ЯЕС	14	8	7	13	9
5	КЯЮ	14	11	12	14	15
6	ЖТВ	15	8	12	13	11
7	ПГЕ	17	10	8	9	6
8	СОА	14	6	6	14	10
9	КСВ	11	10	9	12	11
10	ААВ	16	8	11	13	15
11	КИВ	8	9	3	9	6
12	СТГ	8	7	3	12	6
13	ЖВВ	14	10	10	9	13
14	КПД	15	12	10	13	13
15	ИПЕ	14	16	14	12	19
16	МАБ	6	9	7	8	8
17	БСК	12	7	8	11	12
18	БПН	13	9	10	8	10
19	БДВ	15	11	11	14	11
20	НАА	10	7	7	8	12
21	ФИС	10	9	5	9	7
22	КСП	9	5	6	9	10
23	БАА	7	8	4	10	5
24	ТИВ	7	6	4	5	3
25	БЕА	11	7	7	10	8
26	ЛЕЮ	3	3	4	8	7
27	АНП	16	9	7	12	10
28	КАН	7	7	4	13	8
29	ЭПЕ	21	9	18	11	14
30	ВИТ	10	10	5	11	8

Таблица Б.3 – Результаты по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова)

№ п/п	ФИО	Фактор 1 (F1) – жизненная включённость	Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни	Фактор 3 (F3) – усталость от жизни	Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем	Общий балл
1	ККС	9	9	7	9	9
2	ЖВВ	2	5	2	5	3
3	ПОА	2	1	2	4	2
4	ЯЕС	9	9	9	9	9
5	КЯЮ	3	5	4	5	4
6	ЖТВ	5	6	4	5	4
7	ПГЕ	7	7	7	9	8
8	СОА	5	9	7	5	7
9	КСВ	7	9	6	8	8
10	ААВ	7	5	8	8	7
11	КИВ	8	5	7	7	7
12	СТГ	8	9	8	9	9
13	ЖВВ	3	5	4	4	4
14	КПД	6	5	4	7	6
15	ИПЕ	5	2	4	4	4
16	МАБ	5	5	6	5	5
17	БСК	5	5	4	5	4
18	БПН	3	5	4	5	4
19	БДВ	6	2	4	2	3
20	НАА	4	2	3	2	2
21	ФИС	7	6	7	6	7
22	КСП	6	4	4	5	5
23	БАА	8	4	6	4	6
24	ТИВ	8	6	7	6	7
25	БЕА	5	2	4	4	4
26	ЛЕЮ	5	2	4	4	4
27	АНП	6	6	6	5	6
28	КАН	7	4	7	8	6
29	ЭПЕ	4	4	1	5	3
30	ВИТ	9	6	7	3	7

Таблица Б.4 – Результаты по методике диагностики межличностных отношений (Т. Лири) по четырем вариантам межличностного взаимодействия, характеризующиеся тенденцией к лидерству и доминированию

№ п/п	ФИО	I. Властный – лидирующий	II. Независимый – доминирующий	III. Прямолинейный – агрессивный	IV. Неверчивый – скептический
1	ККС	7	3	3	0
2	ЖВВ	7	6	6	8
3	ПОА	5	4	5	7
4	ЯЕС	1	4	2	2
5	КЯЮ	7	3	5	10
6	ЖТВ	4	3	3	3
7	ПГЕ	1	0	1	2
8	СОА	4	3	4	2
9	КСВ	5	7	2	6
10	ААВ	5	2	1	2
11	КИВ	5	4	3	1
12	СТГ	9	5	4	1
13	ЖВВ	4	5	8	4
14	КПД	1	5	7	5
15	ИПЕ	9	6	11	5
16	МАБ	0	3	1	0
17	БСК	1	2	2	7
18	БПН	4	5	6	9
19	БДВ	9	5	9	11
20	НАА	7	4	2	0
21	ФИС	3	5	5	2
22	КСП	7	4	4	3
23	БАА	12	7	8	3
24	ТИВ	1	2	0	0
25	БЕА	5	2	4	2
26	ЛЕЮ	9	7	6	3
27	АНП	5	1	4	6
28	КАН	7	10	5	5
29	ЭПЕ	4	1	1	4
30	ВИТ	2	1	3	5

Таблица Б.5 – Результаты по методике диагностики межличностных отношений (Т. Лири) по четырем вариантам межличностного взаимодействия, с преобладанием конформных установок, склонностью к компромиссам

№ п/п	ФИО	V. Покорный – застенчивый	VI. Зависимый – послушный	VII Сотрудничающий – конвенциальный	VIII Ответственный – великодушный
1	ККС	6	3	6	4
2	ЖВВ	5	3	4	6
3	ПОА	2	5	2	4
4	ЯЕС	2	1	3	2
5	КЯЮ	2	4	5	5
6	ЖТВ	10	8	6	12
7	ПГЕ	2	0	1	4
8	СОА	2	3	3	3
9	КСВ	2	0	1	1
10	ААВ	2	3	3	4
11	КИВ	1	4	7	10
12	СТГ	4	3	4	4
13	ЖВВ	5	2	5	1
14	КПД	2	2	4	1
15	ИПЕ	5	4	5	3
16	МАБ	3	3	5	5
17	БСК	5	2	6	5
18	БПН	9	6	9	9
19	БДВ	5	8	7	9
20	НАА	1	2	8	7
21	ФИС	3	5	10	8
22	КСП	6	8	8	4
23	БАА	1	3	7	5
24	ТИВ	1	1	2	6
25	БЕА	2	2	8	2
26	ЛЕЮ	1	4	5	9
27	АНП	1	2	0	3
28	КАН	3	5	6	3
29	ЭПЕ	2	1	1	4
30	ВИТ	1	3	3	5

Таблица Б.6 – Результаты корреляционного анализа между показателями временной перспективы и психологической безопасности личности испытуемых в период взрослости

Показатели перспективы/ психологической личности	временной показатели безопасности	ВП Нег. прошло го	ВП Позит.п рошлого	ВП Гедон. настоящ его	ВП Фатал. настоящ его	ВП Будущег о	ВП Трансц. будущего
	1	2	3	4	5	6	7
Властный – лидирующий.	Корреляция Пирсона	0,303	0,031	0,506**	-0,193	-0,117	0,214
	Знач. (двухсторонняя)	0,103	0,869	0,004	0,307	0,540	0,257
	N	30	30	30	30	30	30
Независимый – домини- рующий	Корреляция Пирсона	-0,180	-0,016	0,072	-0,308	0,012	0,067
	Знач. (двухсторонняя)	0,341	0,933	0,706	0,025	0,949	0,724
	N	30	30	30	30	30	30
Зависимый – послушный	Корреляция Пирсона	0,314	0,300	0,399*	-0,071	0,023	0,219
	Знач. (двухсторонняя)	0,091	0,107	0,029	0,708	0,903	0,245
	N	30	30	30	30	30	30
Сотрудничаю щий – конвенциальн ый	Корреляция Пирсона	-0,095	0,287	0,259	-0,140	0,043	0,022
	Знач. (двухсторонняя)	0,616	0,124	0,168	0,460	0,824	0,910
	N	30	30	30	30	30	30
Психическая активация	Корреляция Пирсона	0,350*	-0,063	-0,203	-0,029	0,190	-0,054
	Знач. (двухсторонняя)	0,062	0,742	0,283	0,878	0,315	0,778
	N	30	30	30	30	30	30
Интерес	Корреляция Пирсона	0,104	-0,213	-0,187	0,018	-0,081	-0,041
	Знач. (двухсторонняя)	0,585	0,258	0,321	0,924	0,671	0,831
	N	30	30	30	30	30	30
Эмоциональн ый тонус	Корреляция Пирсона	0,306	0,031	-0,284	-0,045	0,084	0,001
	Знач. (двухсторонняя)	0,100	0,870	0,128	0,812	0,658	0,995
	N	30	30	30	30	30	30

Окончание таблицы Б.6

1		2	3	4	5	6	7
Напряжение	Корреляция Пирсона	0,319	-0,172	-0,075	-0,320	0,211	0,071
	Знач. (двухсторонняя)	0,086	0,364	0,694	0,085	0,262	0,710
	N	30	30	30	30	30	30
Комфортность	Корреляция Пирсона	0,367*	-0,002	-0,331	-0,264	0,294	0,006
	Знач. (двухсторонняя)	0,046	0,990	0,074	0,159	0,115	0,977
	N	30	30	30	30	30	30
Фактор 1 (F1) – жизненная включённость	Корреляция Пирсона	-0,546**	-0,014	0,180	0,005	-0,353*	0,007
	Знач. (двухсторонняя)	0,002	0,941	0,342	0,980	0,072	0,973
	N	30	30	30	30	30	30
Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни	Корреляция Пирсона	-0,530**	-0,293	-0,191	-0,224	-0,229	-0,181
	Знач. (двухсторонняя)	0,003	0,116	0,312	0,233	0,224	0,338
	N	30	30	30	30	30	30
Фактор 3 (F3) – усталость от жизни	Корреляция Пирсона	-0,585**	-0,032	0,090	-0,039	-0,290	0,061
	Знач. (двухсторонняя)	0,001	0,866	0,635	0,836	0,120	0,750
	N	30	30	30	30	30	30
Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем	Корреляция Пирсона	-0,568**	-0,360*	-0,203	-0,313	-0,064	-0,018
	Знач. (двухсторонняя)	0,001	0,051	0,282	0,092	0,735	0,925
	N	30	30	30	30	30	30
Общий балл	Корреляция Пирсона	-0,654**	-0,205	-0,038	-0,148	-0,288	-0,054
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,277	0,841	0,435	0,123	0,779
	N	30	30	30	30	30	30

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Программа формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности

Актуальность программы по формированию временной перспективы в период взрослости обусловлена тем, что у каждого из нас есть своя уникальная временная перспектива, основанная на нашем опыте, которая влияет на наши установки, ценности и поведение. Под воздействием различных значимых для человека событий на протяжении продолжительного периода зрелости отношение личности ко времени может значительно меняться. Изменяя свою временную перспективу в зависимости от возникающих проблем, посредством сознательного выстраивания содержательной, гибкой картины собственного будущего, прошлого и настоящего, личность имела бы возможность успешно преодолевать критические периоды жизненного пути в период взрослости.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд, занимаясь исследованием влияния временной перспективы на поведение личности, особое внимание уделяют оптимальному профилю временной перспективы, который включает:

- высокий уровень временной перспективы «позитивное прошлое»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «будущее»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «гедонистическое настоящее»;
- низкий уровень временной перспективы «негативное прошлое»;
- низкий уровень временной перспективы «фаталистическое настоящее» [16].

Формирование оптимального профиля временной перспективы включает в себя отдельные задания для каждой из временных перспектив.

Данная программа рассчитана на 14 занятий по 1,5-2 часа каждое.

Цель программы – формирование оптимального профиля временной перспективы.

Задачи программы:

- создать у участников тренинга благоприятный психологический настрой на совместную работу и доверительный климат в группе;
- повысить у участников мотивацию на формирование оптимального профиля временной перспективы во время тренинга и самостоятельную работу после его окончания;

- создать условия для изучения каждым участников своей индивидуальной психологической временной ориентации;
- сформировать у участников психологические знания, повысить уровень психологической культуры в области временной перспективы и ее взаимосвязи с психологической безопасностью личности;
- сформировать у участников навык осознанного отношения ко времени, а также закрепить знания о способах, инструментах формирования оптимального профиля временной перспективы;
- развитие у участников чувства защищенности, удовлетворенности и уверенности в себе через построение оптимального профиля временной перспективы.

Форма организации занятий – групповая.

Групповые правила проведения занятий:

- общение по принципу «здесь и теперь» – данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе, в данный момент. Это правило вводится с целью защитить работу группы от тенденции удалиться в область общих рассуждений;
- принцип персонификации высказываний – означает отказ от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию высказывающегося или же избегать прямого обращения в нежелательных случаях;
- принцип акцентирования языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоций;
- принцип активности – подразумевает реальную «включенность» в интенсивное групповое взаимодействие каждого члена группы. Участникам необходимо сочетать погруженность в собственные переживания с наблюдательностью и активной включенностью в анализ групповых процессов;
- принцип доверительного общения – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
- принцип конфиденциальности – вся личностная информация, полученная на тренинге, остается между его участниками.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 3 блоков:

1 блок – Диагностический – включает 1 занятие первичного обследования профиля временной перспективы личности и показателей психологической безопасности личности у участников программы. А также упражнения на создание благоприятных условий для работы в группе.

2 блок – Основной этап – развивающая групповая психологическая работа: включает 5 модулей:

«Реконструкция прошлого» (направлен на реконструирование и нейтрализацию негативного прошлого; развитие способности контролировать свое прошлое и искать положительные моменты от негативного опыта).

«Радости прошлого» (направлен на концентрацию внимания на положительных воспоминаниях о прошлом опыте).

«Погружение в настоящее» (осознание особенностей своего поведения в настоящем моменте и отношения к настоящему; снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей их разрешения).

«Репетиция успешного будущего» (развитие представления о влиянии ориентации на будущее в жизни человека; формирование навыков постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей).

«Я и моя жизнь» (формирование положительного отношения к себе; выявление ресурсов для достижения целей; формирование навыка осознанного отношения ко времени).

3 блок – Заключительный – включает 1 занятие, на котором проводится повторная диагностика, обсуждение дальнейшей самостоятельной работы и подводятся итоги работы, дается заключительное упражнение.

Программа включает в себя 14 занятий по 1,5-2 часа каждое. Между блоками имеется взаимосвязь и внутренняя логика построения.

Структура занятия. Каждое занятие состоит из 5 взаимосвязанных частей:

Вводная часть. Приветствие, постановка целей и задач занятия, обсуждение домашнего задания.

Теоретическая часть. В этой части занятия участникам преподносятся теоретические знания по теме. Чаще всего это делается в виде минилекции, многие вопросы обсуждаются в процессе дискуссий, обсуждений, обмена опытом.

Практическая часть. Проводятся упражнения, направленные на развитие определенных навыков.

Домашнее задание. Участником объясняется суть их домашнего задания, обсуждение сроков и ответы на вопросы о домашнем задании.

Заключительная часть. Включает в себя рефлекссию занятия, ответы на вопросы и ритуал прощания.

В основе программы лежат идеи и взгляды Ф. Зимбардо и Дж. Бойд на формирование оптимального профиля временной перспективы [22]. А также модернизация упражнений авторов В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых [44].

Методики, технологии и инструментарий, используемые в программе.

Реализация программы осуществляется при помощи наглядных, словесных и практических методов. На занятиях используются арт-терапевтические техники, игры, упражнения, дискуссии, лекции, метод «мозгового штурма», релаксация, рефлексия.

В качестве диагностического инструментария выступают:

1. Методики диагностики временной перспективы:

1.1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму.

1.2. Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (Ф. Зимбардо).

2. Методики диагностики психологической безопасности личности:

2.1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин) позволит оценить уровень защищенности индивида.

2.2. Опросник «удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) дает возможность оценить такой показатель психологической безопасности личности, как удовлетворенность.

2.3. Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири) позволяет оценить уверенность респондента в себе.

Тематический план программы формирования оптимального профиля временной перспективы:

Занятие №1. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы, установить контакт между ведущим и участниками группы; создать благоприятные условия для работы в группе; познакомить участников с правилами занятий; мотивация на работу в группе и самоопределение к цели и задачам работы в группе.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

Упражнение «Пожелание на сегодня».

Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит

его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

2. Теоретическая часть.

2.1. Беседа о тренинге, правила группы.

2.2. Первичное обследование профиля временной перспективы личности и показателей психологической безопасности личности.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Мое имя»

Инструкция: настало время познакомиться. Сейчас каждый, по очереди будет называть свое имя. Но не просто так, а с историей. Задача – изложить группе историю своего имени так, чтобы его легко было запомнить. Это может быть сделано в любой доступной форме в виде истории, были или небылицы.

Ведущий может в качестве примера рассказать свою историю.

3.2. Упражнение «Живая картина».

Инструкция: участники делятся на 2-3 команды, состоящие из семи или восьми человек, просят определить тему для своей картины (например, «возвращение домой», «счастливая минута») и затем создать живую картину, в которой они исполняли бы роли ключевых элементов. Затем каждая команда по очереди «представляет свою картину» другим командам и обсуждает, каким образом они выполнили это задание.

4. Домашнее задание.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

Давайте подведем итог нашей сегодняшней работы. Что вам понравилось? Что нового вы для себя узнали? Как вам это поможет в вашей жизни? Остались ли вопросы по сегодняшнему занятию?

5.2. Ритуал прощания.

Огромное спасибо за работу. Нам пора прощаться.

Занятие № 2. «Реконструкция прошлого. День 1»

Цель: развить представление о влиянии отношения человека к своему прошлому на его жизнь; проработать негативную фокусировку на прошлом негативном опыте.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

2. Теоретическая часть.

2.1. Лекция. Основные понятия лекции: временная перспектива, временная перспектива позитивного и негативного прошлого, реконструктивная природа прошлого.

3. Практическая часть.

3.1. Тест «Кем я был?».

Инструкция: необходимо письменно ответить на вопрос «Кем я был?». Каждый берет листок бумаги и пишет «Я был(а)». На этот вопрос нужно ответить 20 раз, каждый раз начиная со слов «Я был(а)», используйте двадцать самых важных эпитетов, которыми бы вы описали себя в прошлом. Этот список личный, и вы не обязаны никому его показывать. Не пытайтесь выглядеть лучше или хуже, чем вы есть на самом деле.

3.2. Упражнение «Рабочий лист реконструирующий позитивное прошлое».

Инструкция: необходимо выбрать для записи любые три события, которые произошли в вашей жизни. Это должны быть такие события, которые продолжают вызывать у вас негативные эмоции (вину, стыд, чувство унижения, грусть, страх и др.).

Письменно перечислите три негативных события, произошедших в вашей жизни, которые имеют для вас большое значение. Для каждого из этих событий ответьте на вопросы: Какой позитивный опыт можно извлечь из этих событий? (Например, поскольку вы прошли сквозь эти сложные ситуации в прошлом, теперь вы знаете, как можно справиться с проблемными ситуациями в будущем.). Как этот опыт может улучшить ваше будущее? (Например, вы можете научиться избегать похожих ситуаций в будущем или справляться с ними более эффективно.)

4. Домашнее задание.

Инструкция: заполнив «Рабочий лист реконструирующий позитивное прошлое», начните ежедневно в течении двух недель составлять список благодарностей. Каждый день вечером перед сном составлять список минимум из 5-ти благодарностей сегодняшнему дню. За что вы можете благодарить этот день? Значимость событий не важна, важно, чтобы они принесли вам радость. Это научит замечать хорошие события и не фокусироваться на плохих.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 3. «Реконструкция прошлого. День 2»

Цель: реконструировать и нейтрализовать негативное прошлое; развитие способности контролировать свое прошлое и искать положительные моменты от негативного опыта.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Прикосновение к обиде».

Инструкция: На фоне расслабления участники слушают слова ведущего.

Ведущий: «Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, любимого человека, учителя, друга... Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души... «

– Что вы чувствовали тогда?

– Какие были ощущения в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду?

– Какие мысли приходили в голову?

– Что вам хотелось сделать в тот момент? Что вы хотели, но не могли позволить себе сделать?

3.2. Рисунок «Я и мое прошлое».

Инструкция: взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они видят себя в прошлом. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя в прошлом, свой опыт, своё жизненное состояние в какой-то момент времени, свою натуру в прошлом».

Когда рисунки выполнены, ведущий просит каждого подумать и поделиться ответами на следующие вопросы:

Вопросы для обсуждений:

- С какими чувствами вы рисовали этот рисунок?
- Приятно ли Вам видеть этот рисунок/ себя в прошлом?
- Какие эмоции вызывает этот рисунок?
- Сильно ли изменились вы сами или ваша жизненная ситуация на данный момент, по вашим ощущениям?

– Чему научил вас этот опыт, было ли в нем что-то хорошее?

– Было ли в этот период времени что-то хорошее, за что вы благодарны?

Следующим шагом, ведущий просит переделать рисунок так, чтобы он понравился, вызывал приятные ощущения и воспоминания.

И далее идет обсуждение: Поделись впечатлениями от проделанной работы.

3.3. Упражнение «Зато...»

Инструкция: тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. Каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

3.4. Медитация «Море жизни».

Инструкция: к сожалению, не все прошлые проблемы, переживания и обиды можно вспомнить и сознательно проработать. Ваше подсознание таит в себе много нераскрытого. Выполняя предложенную ниже медитацию, вы сможете перевести негативную энергию прошлых событий в позитивную. Сейчас, Вам необходимо сесть в удобную для вас позу, закрыть глаза и расслабиться.

Этапы работы.

1. Включить фоновую расслабляющую музыку.

2. Ведущий произносит текст медитации:

«Я закрываю глаза... расслабляюсь... глубоко дышу...

Представляю теплую энергию, вращающуюся под моими ногами по часовой стрелке. По мере того как эта энергия поднимается вверх по моему телу, все мышцы расслабляются... Энергия пропитывает стопы моих ног... икр... колен... бедер... живота... груди... спины... плеч... рук... шеи... и головы. Я расслабляюсь с каждым вдохом все больше и больше, я успокаиваюсь с каждым выдохом все больше и больше...

Я представляю себе, что стою на берегу моря. Плещутся волны, ласковый ветерок ласкает мое лицо. Светит солнышко, я стою и смотрю, как плещутся волны, набегая на песок и касаясь моих ног. Это Море Жизни. Я наклоняюсь, беру в руки небольшой прутик и пишу на песке: „Я прощаю...“ Дальше пишу имена тех людей, которые когда-то меня обидели, унизили, сделали что-то плохое... Я искренне прощаю их. И посылаю им поток любви. Я желаю им счастья и удачи. И отпускаю свои обиды и боль...

Я понимаю, что прощение необходимо в первую очередь мне. Потому что, не желая кого-то простить, я ограничиваю возможности своего духовного роста, отсекаю себя от всего хорошего в жизни. Прощение позволяет исправить все искажения в моей жизни, позволяет изменить себя.

Набежавшая волна смывает мое послание, и оно уплывает в Банк Жизни. Эти люди получают мое послание. Но самое главное – я сбросил тяжесть с души. Мне стало гораздо уютнее в этом мире. Я наклоняюсь и пишу на песке: „Я прошу прощения у всех, кого я обидел и причинил боль“ – и перечисляю всех тех, кого обидел.

Я указал всех, у кого хочу попросить прощения... Но наверняка забыл указать еще одного человека. Того, кому причинил гораздо больше боли и страдания, чем другим. Тот человек, которого я обижал, обвинял и унижал гораздо более жестоко, чем остальных, своей критикой, нелюбовью, равнодушным отношением, неверием в то, что он достоин самого лучшего в жизни. Я не указал свое имя. Да, это себя я обижал больше других. Но сейчас я понял это и окружаю себя и тех, кого когда-либо обидел, потоками любви и желаю всем счастья, любви и благополучия.

Набежавшая волна уносит мое послание в Море Жизни. И те люди, у которых я попросил прощения и пожелал им добра, получили мое послание...

Я проделал большую, сложную, но необходимую работу. Я захожу в Море Жизни, наклоняюсь, зачерпываю из Моря Жизни воду и омываю себя, напиваясь силой и жизненной энергией благополучия и радости.

Я возвращаюсь на берег и слева от себя вижу дверь с надписью: „ПРОШЛОЕ“. Эта дверь в мое прошлое, и рядом с ней я нахожу ключ. Я беру ключ в руки и закрываю дверь на замок, а ключ выбрасываю в море. Я закрыл дверь в прошлое. События прошлого более не имеют на меня влияния.

Я поворачиваюсь в другую сторону и вижу еще одну дверь – теперь с надписью „БУДУЩЕЕ“. Рядом с дверью находится ключ. Я беру его и открываю замок. Я прохожу в дверь и меня окутывает золотистый свет. Я стою в сиянии солнечных лучей. На душе у меня радостно. Очистив свое сознание от мусора, я позволил своему безграничному творческому потенциалу сформировать новый стиль жизни. Я счастлив и безмятежен. И что бы ни случилось, я всегда смогу найти разумный и спокойный выход из любого положения.

Я чувствую себя прекрасно. Я уверен в себе и полон энергии. Теперь я обрел власть над собой. И что бы я ни задумал – это в моих силах. Меня ждет полный успех, и я всегда буду радоваться своим достижениям. С каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и увереннее. От меня исходят волны благотворной энергии. Я ощущаю прилив жизненных сил. Я знаю себе цену и горжусь собой. Теперь я знаю, что хочу, и получаю это от жизни.

Я чувствую себя превосходно. Во всем теле приятная легкость. Голова отдохнувшая, ясная. Я совершенно спокоен. Организм набирает силы. Глубоко дышу... улыбаюсь... Я полон энергии. Мне хорошо. Я счастлив.

Сейчас я сделаю глубокий вдох и, когда буду готов, открою глаза».

Вопросы для обсуждений:

- Что вы чувствовали во время медитации?
- Что вы чувствуете сейчас?
- Что вы чувствовали в теле? Были ли зажимы, или наоборот расслабление?

4. Домашнее задание «Письмо отпуская».

Инструкция: необходимо написать письмо обиды конкретному человеку. Выберите конкретного адресата. Отведите себе на работу пару часов времени, в которые вас никто не побеспокоит. Желательно также выбрать спокойное уединенное место. Писать лучше не на компьютере, а от руки. Приготовьте побольше бумаги – письма обиды не всегда получаются короткими. Будьте морально готовы к тому, что вы можете испытать чрезвычайно сильные эмоции в процессе составления письма – например, разозлиться «до белого каления» или расплакаться. Если такое произойдет – это не плохо, а наоборот хорошо: ведь цель письма – выпустить эмоции наружу, пускай даже и таким способом.

Письмо должно быть оформлено следующим образом (участники получают памятку с содержанием структура письма):

1. Я злюсь на тебя за.../Я разгневан(а) тем, что ты.../Как ты мог(ла).../Как ты посмел(а)...
2. Я обижен(а) тем, что ты.../Мне было обидно, когда ты.../Я обижаюсь на тебя за...
3. Боюсь, что.../Мне страшно, что.../Я обеспокоен(а).../Я напуган(а).../Я не хочу, чтобы...
4. Мне больно оттого, что.../Мне было больно, когда ты.../Я испытал(а) боль...
5. Я разочарован(а) тем, что...
6. Мне грустно из-за того, что...
7. Мне жаль, что ты.../К сожалению, мы.../Я чувствую вину за то, что.../Мне стыдно, что я.../Прости, что я...
8. Я благодарю тебя за.../Спасибо тебе, что ты.../Я прощаю тебя...
9. Я люблю тебя./Отпускаю тебя с любовью.

После завершения работы с письмом обиды лучше всего не хранить такое письмо и даже не перечитывать, а порвать на кусочки и выбросить/смыть в унитаз/сжечь. Вы уже выплеснули те эмоции, которые мешали вам жить – к ним возвращаться не стоит.

Если вы завершили ваше письмо, но на душе остался ощутимый осадок – значит, выразить все чувства на этом этапе было для вас слишком сложным. Не пугайтесь, такое тоже бывает. В подобных случаях рекомендуется повторить письмо обиды этому же адресату не раньше, чем через неделю.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 4. «Радости прошлого. День 1»

Цель: концентрация внимания на положительных воспоминаниях о прошлом опыте; позитивная реконструкция прошлого; сделать акцент на позитивных воспоминаниях и отношениях, которые у участников уже есть.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Шкатулка подарков».

Инструкция: сейчас мы будем собирать шкатулку подарков из вашего прошлого. У каждого из нас есть то, чему мы благодарны, людям, вещам, возможностям, удаче и даже самой жизни. Давайте вспомним самые светлые моменты из своего прошлого, за что вы можете сказать искреннее «Спасибо!». Нужно записать каждую благодарность на отдельном листочке и положить в свою коробочку. После того, как все участники закончат, нужно, чтобы они оценили размеры своей «шкатулки подарков». Вопросы для обсуждения: Какие ощущения у Вас возникли? Довольны ли вы размером своей шкатулки? Думали ли, что она будет больше или меньше? Что Вам понравилось в этом упражнении? Возникли ли новые мысли о прошлом и благодарности, о которых вы обычно не думали или забыли?

3.2. Упражнение «Наследие»

Инструкция: за каждым человеком стоит его род, это десятки поколений наших прародителей, которые жили до нас. Они дали нам жизнь, мы унаследовали их гены, какие-то черты, проявления характера. Наверное, каждый из нас слышал что-то такое «у тебя нос твоего дедушки» или «гостеприимный как бабушка». Подумайте какие положительные проявления характера, жизненные примеры оставил Вам в наследие ваш Род? Что может или уже пригодилось Вам в жизнь? За что вы им благодарны? Запишите на листочке.

3.3. Упражнение «Семейные традиции»

Инструкция: делимся семейными традициями. Озвучьте семейные традиции, которые у вас есть в вашей семье или были в детстве. Придумайте какие еще семейные традиции вы хотели бы ввести в свою жизнь. Таким образом получится большой общий список традиций.

4. Домашнее задание.

4.1. Выберите фотографии, которые напоминают о хороших временах, распечатайте и принесите.

4.2. Семейный вечер.

Инструкция: предложите спланировать и организовать семейных вечер, на котором соберутся все члены вашей семьи. Желательно ввести, на постоянной основе, в свою жизнь одну новую или старую семейную традицию.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 5. «Радости прошлого. День 2»

Цель: концентрация внимания на положительных воспоминаниях о прошлом опыте.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Альбом хороших воспоминаний о прошлом».

Инструкция: сделайте альбом своих воспоминаний о прошлом. Соберите там все что сможете найти о себе, вашей семье и друзьях. Запишите туда свои размышления о каждой стадии вашей жизни (можно тезисно, или одним словом, например, радость), наклейте фотографии, картинки из альбомов.

3.2. Упражнение «Письмо благодарности прошлому».

Инструкция: напишите письмо благодарности своему прошлому. Какие уроки вы прошли, за что вы благодарны? Чему вы научились? Постарайтесь охарактеризовать те чувства, которые у вас возникают при воспоминаниях о прошлых событиях.

3.3. Медитация «Новое прочтение».

Инструкция:

Шаг первый – «Погружение».

Расположитесь максимально удобно. Разрешите своему телу расслабиться и позвольте своему сознанию просто быть ясным и чистым. Почувствуйте свое глубокое и ровное дыхание. И вы можете себе представить, что вы находитесь в защищённом месте, возможно это небольшая комната или какое-то другое природное место, может быть это пещера, и это не важно. Важно то, что вы себя чувствуете абсолютно спокойным и защищённым. Это то место, где Вас никто не потревожит.

Шаг второй – «Остановка внутреннего диалога».

Концентрируйтесь на своем дыхании. Освободите себя от мыслей. Пусть любая возникающая мысль не касается Вас. И Вы можете заметить, как вы входите в состояние внутреннего безмолвия. Внутренний диалог останавливается. Вы ощущаете внутреннюю тишину. Тишину – как полное и чистое пространство внутри самого себя. Почувствуйте эту тишину, и насладитесь этим моментом.

Шаг третий – «Проживание прошлого».

Вспомните событие из прошлого, которое вызывает у Вас негативные эмоции. Восстановите в памяти все подробности этой ситуации. Что вы чувствовали, что вы видели, что вы слышали. Станьте тем собой, каким вы были в момент этого события.

Посмотрите на происходящее глазами себя, каким вы были в прошлом. Проживите эти события. Прочувствуйте эти события на уровне ощущений своего тела. Что вы тогда испытали. Какие у Вас были эмоции, которые возникали в момент этого события? Перепроживите эти эмоции еще раз. Если Вам хочется плакать, просто позвольте себе это. Будьте искреннем с самим собой.

Шаг четвертый – «Освобождение».

Посмотрите на себя и на происходящие событие со стороны. Обратите внимание, как Вы видите себя прошлого, проживающего это событие. Заметьте, теперь Вы наблюдатель ситуации. Вы больше не участник. Теперь Вы тот, которого эта ситуация больше не беспокоит. Вы просто наблюдатель. Вы имеет тот опыт, знания и мудрость, которые не дают больше этой ситуации влиять на Вас. Искренние улыбнитесь. Тот момент уже прошел, каким бы трудным он не был, Вы свободны от него.

Шаг пятый – «Принятие».

Продолжайте смотреть на событие со стороны. Представьте, как будто все событие окутано блестящей, светящейся, солнечной дымкой. Окутано силовым потоком энергии, которой вихрем окружает тот момент из прошлого. Обратите внимание, в этом потоке энергии есть ценная часть, которую вам сейчас предстоит принять. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох и выход. Вдохните в себя часть этой светящейся солнечной энергии. Ощутите его силу. И просто позвольте ему наполнить вас. В момент вдоха Вы забираете из ситуации прошлого все полезное и важное, что предаст вам силы и поможет Вам в будущем. Весь Ваш опыт, духовный рост, развитие, уверенность в себе и энергия жизни. Все это возвращается в Ваше «тонкое» тело. Обратите внимание, как эта энергия проходит по всему вашему телу и наполняет его. Просто почувствуйте эту энергию и примите ее.

Шаг шестой – «Отпускание».

Снова посмотрите на ситуацию со стороны. Обратите внимание – Вас больше ни что не беспокоит, Вас больше ничего не трогает в ней. Вам все равно. Вы свободны! Представьте, как вся ситуация превращается в легкую дымку, облако и медленно растворяется. Отправьте это облако в землю. Весь негатив, все что мешало, отправьте все это в землю. И вы можете заметить, как земля приняла эту дымку и событие исчезло!

Шаг седьмой – «Благодарность».

Поблагодарите себя за важную и серьезную работу. Позвольте себе мысленно отправиться в какое-то приятное место. Место где вы можете отдохнуть и набраться сил. Это может быть морской берег, горы, любимый уголок природы или летний луг. Под ногами галька, а может быть теплый песок или душистая трава. Обратите внимание на

то, как ласково светит солнце, как вас легко и приятно обдувает дружелюбный ветерок. Насладитесь этим моментом. Вы забрали ценный опыт, которому Вас научила эта ситуация. И теперь Вы свободны. Наслаждайтесь новым ощущением себя, наслаждайтесь той силой и энергией, которую Вы только что получили и вернули себе.

Шаг восьмой – «Возвращение».

И когда вы насладитесь новыми ощущениями и позволите этой силе и энергии просто быть всегда с Вами, Вы можете улыбнуться, потянуться и с удобной для себя скоростью возвращаться в здесь и сейчас. Возвращайтесь в настоящее полными сил, уверенности и внутренней гармонии.

4. Домашнее задание «Любимое фото».

Повесьте свой альбом хороших воспоминаний у себя дома, или выберите свое любимое фото из прошлого, которое вызывает приятные воспоминания и поставьте его на видное место. Также можно сделать коллаж из любимых фотографий из разных счастливых периодов в прошлом, распечатать и поставить дома, или установить как заставку на экран мобильного телефона или компьютера.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 6. «Погружение в настоящее. День 1»

Цель: развитие представления о влиянии настоящего в жизни человека, осознание особенностей своего поведения в настоящем моменте и отношения к настоящему; усиление фокусировки на «здесь и сейчас» в нужном месте и в нужное время.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

2.1. Лекция, основные понятия лекции: ориентация на настоящее, временная перспектива гедонистического и фаталистического настоящего.

3. Практическая часть.

3.1. Тест «Кто я?».

Инструкция: ответить письменно на каждый из вопросов пять раз. Вопросы «кто я?», «В каком моменте времени я нахожусь?», «Где я?», «Что я чувствую?»

Убедитесь, что вы сосредоточены на том, кто вы сегодня, а не том, кем вы были вчера, и не на том, кем вы будете завтра. Помните, этот тест не на скорость. Пускай он займет столько времени, сколько вам потребуется.

Когда вы исчерпаете свой запас ответов, переходите к следующему вопросу «В каком моменте времени я нахожусь?». Очевидные ответы: дата, время и день недели, но проявите изобретательность. На каком этапе вашей карьеры, ваших семейных отношений, вашей жизни вы находитесь? Когда вы исчерпаете свой запас ответов, переходите к вопросу «Где я?». И снова: существуют очевидные ответы, но заставьте себя выйти за их рамки. Отмечайте новое и старое вокруг вас. Замечайте картинки, звуки, запахи. Что удивляет вас? Что знакомо? Что вам нравится, что не нравится в вашем окружении?

Когда ответы иссякнут, переходите к последнему вопросу и наиболее сложному вопросу: «Как я себя чувствую?». Протолкнитесь сквозь тривиальные ответы, которые приходят на ум, и откройте себя тому, что вы действительно чувствуете. Если вы чувствуете что-то, то что именно? Вы напряжены, грустны, счастливы, вы голодны? Вы чувствуете себя уверенно или полным сомнений? Вы довольны?

3.2. Упражнение «Рассмотри предмет».

Инструкция: участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план... Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минутку-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения: «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение: каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

4. Домашнее задание.

4.1. Повторение упражнения с занятия «Кто я?».

Инструкция: ответить на каждый из вопросов пять раз. Вопросы «кто я?», «В каком моменте времени я нахожусь?», «Где я?», «Что я чувствую?». Повторять часто когда и где угодно – делать минимум 1 раз в день.

4.2. Упражнение-медитация «Точка»

Инструкция: когда чувствуете, что вы много думаете о чем-то плохом, тревожитесь о будущем, попробуйте выполнить следующее упражнение-медитацию. Нарисуйте на листке бумаги точку, положите его перед собой. В течение нескольких минут смотрите на центр точки, не моргая, не отвлекаясь и стараясь ни о чем не думать. Если устали глаза – закройте их, и попытайтесь представить лист с точкой перед собой, после чего продолжайте медитацию еще 1-2 минуты.

Обратите внимание получилось ли у Вас сосредоточиться и ни о чем не думать? Какие мысли мешали? Что понравилось в этом упражнении? Что не понравилось или далось тяжело?

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 7. «Погружение в настоящее. День 2»

Цель: усиление фокусировки на «здесь и сейчас»; снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей ее разрешения; развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Прогулка по лесу».

Инструкция: 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников:

«Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь

неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Как бы вы назвали свой рисунок?
- Что изображено расскажи?
- Какие чувства вызывают рисунки других участников?
- Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

3.2. Упражнение «Мои ресурсы»

Инструкция: сейчас мы приступим к приятному упражнению «Мои ресурсы». Пожалуйста, подумайте над тем, что делает Вас счастливым и наполненным? после каких действий, событий вы готовы свернуть горы и чувствуете себя живым? Что Вас расслабляет, после чего вы чувствуете себя отдохнувшим и полным сил?

Напишите список минимум из 30 пунктов. Чем больше тем, лучше. Это должны быть как простые действия, которые вы можете делать каждый день, например, зарядка, принятие ванны, прогулка. И сложные, например, путешествия, покупка дорогих вещей.

Теперь давайте поработаем над этим списком.

Обратите внимание получился ли ваш список разнообразным? Нет ли у вас преимущественно одной или двух категорий? Например, если Вам приносит

удовольствие в основном только еда или покупка новых вещей, или только сложные, подумайте, почему так получилось? С чем это связано?

Выделите те пункты, которые вы делаете для себя каждый день одним цветом. Теперь возьмем другой цвет и выделим те пункты, которые мы делаем хотя бы раз в неделю. Посмотрите на свой список и оцените: много ли действий из списка вы делаете для себя каждый день? Если нет, то почему? Что вы можете сделать чтобы это исправить?

Какие мысли у Вас появились при работе со списком Вашего ресурса? Может вы хотите добавить что-то еще?

3.3. Медитация «Безопасного места»

Инструкция: вообразите место, где вы чувствуете себя спокойно и умиротворённо и безопасно. Это может быть место, где вы были раньше, куда вы мечтаете попасть или, может быть, какое-то место, которое вы увидели на фотографии. Сосредоточьтесь на цветах, которые вы видите в этом безопасном месте. Теперь сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите вокруг, или, может быть, на тишине. Подумайте, ощущаете ли вы там какие-нибудь запахи. Обратите внимание на тактильные ощущения – на земле под вами, на температуре, движении воздуха, на любых предметах, которых вы касаетесь. Теперь, пока вы находитесь в вашем самом мирном и безопасном месте, вам нужно выбрать, как вы его назовёте. Это может быть одно слово или фраза, которые вы сможете использовать, чтобы вызвать этот образ снова, в любой момент, когда это вам понадобится. Вы можете немного задержаться в этом месте, просто наслаждаясь его умиротворённостью и безмятежностью. Вы можете уйти оттуда, как только захотите, просто открыв глаза и сосредоточившись на том месте, где вы сейчас находитесь.

4. Домашнее задание «Ресурс».

Инструкция: Смотрим на свой список, выбираем 3 ресурса и делаем это для себя к следующему занятию. Необходимо отследить свое состояние, эмоции и поделиться с группой на следующем занятии.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 8. «Репетиция успешного будущего. День 1».

Цель: развитие представления о влиянии ориентации на будущее в жизни человека, осознание особенностей отрицательного влияния чрезмерной акцентуализации на своем будущем.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

2.1. лекция, основные понятия лекции: временная перспектива будущего и трансцендентного будущего, чрезмерная ориентация на будущее.

3. Практическая часть.

3.1. Тест «Кем я буду?»

Инструкция:

Подумайте о человеке, которым вы хотите стать, о том, что будет доказательством достижения вами поставленных целей. У вас столько времени, сколько вам требуется для того, чтобы вдумчиво ответить на этот вопрос столько раз, сколько вы сможете. Необходимо письменно ответить на вопрос «Я буду».

3.2. Упражнение «5 целей»

Инструкция: заполнив тест «Кем я буду?», просмотрите ответы и выберите примерно пять конкретных целей, которые вы надеетесь достичь в будущем. Определив пять конкретных целей, расположите их по порядку, начиная с той, которую вы, по вашему мнению, достигнете раньше всего, и, заканчивая той, к которой вы, по вашему мнению, придете в последнюю очередь. После того, как вы выбрали цели и определили, сколько времени вам понадобится для того, чтобы их достичь, мы хотим, чтобы вы мысленно прорепетировали их достижение. Начав с первой цели в вашем списке, визуализируйте шаг за шагом действия, которые вам необходимо предпринять для того, чтобы достигнуть ее. Какой первый шаг вы должны предпринять? К чему это приведет? Также обратите внимания на мысли и чувства, которые вы, скорее всего, будете испытывать на пути к достижению своей цели. Когда вы уже стоите на дороге к достижению вашей первой цели или достигли ее, мысленно переходите ко второй. Завершив вторую, переходите к третьей и так далее.

3.3. Упражнение «Карта будущего».

Инструкция:

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

– Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем?

– Какие препятствия вам предстоит преодолеть?

– На какую помощь вы можете рассчитывать?

– Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?

– Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение итогов упражнения:

– Где находятся важнейшие цели?

– Насколько они сочетаются друг с другом?

– Где вас подстерегают опасности?

– Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

– Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

4. Домашнее задание.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 9. «Репетиция успешного будущего. День 2».

Цель: подвести участников к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана; сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограммирования на успех.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Визуализация моего успешного будущего»

Инструкция: каждый из вас, думал, где и как он хочет жить в будущем, и может быть, даже сформулировали это в виде цели. И вот прямо сейчас, мы потренируемся в конструирование образа этой цели. Ваша задача, слушать мой голос и создавать свои внутренние образы.

- Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.
- Еще раз вдохните и выдохните.
- Представьте себе свой обычный день вашего будущего.
- Итак, вам столько лет, сколько вы выбрали для себя (30, 40, 50 лет). Вы просыпаетесь утром. (30 сек)
- Во сколько? Где? Это ваша квартира, дом.
- Оглянитесь. Что вы видите вокруг себя? (30 сек)
- Добавьте краски вашей картине. Пусть это будет яркая, приятная для вас картина. Не торопитесь, попробуйте увидеть все, что сможете предельно подробно и конкретно.
- Подойдите к зеркалу. Как вы выглядите? (30 сек)
- Прислушайтесь к звукам комнаты, к звукам за окном. Может быть, это утреннее пение птиц, а может легкая музыка. (30 сек)
- Добавьте тактильные ощущения - кожей вы чувствуете приятную утреннюю прохладу или касание нежной теплой ткани. (30 сек)
- Одни ли вы дома или рядом с вами кто-то еще? (30 сек)
- Ваш образ должен быть позитивным, в настоящем времени и приятным. Он должен вам нравиться! (30 сек)
- Медленно возвращаемся мыслями в наше время.
- Вдохните глубоко, и на выдохе откройте глаза.

Обсуждение:

- Кратко, в нескольких предложениях, зафиксируйте основное, что вас заинтересовало больше всего.
- Что получилось легко, что не очень?
- Понравилось ли вам, то, что вы там увидели?
- Я предлагаю вам дома составить письменный рассказ об увиденном и пережитом.

Выполните проверку возможных последствий достижения цели.

До того, как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то, как вы дальше будите с ним жить.

Как изменения, которые произойдут с вами, в вас, повлияют на ваших близких, знакомых?

Каким образом могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы?

Гораздо проще внести изменения в выкройке костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит.

Иногда, мы стараемся достичь не свои, а чужие цели.

Тогда вам следует сделать тест, чтобы понять, ваша ли это цель.

Каким образом?

– Если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь достичь не свою цель.

– Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то, значит, результат будет тот, какой вам необходим.

Итак, вы сегодня проделали большую работу. Вы освоили упражнения, которыми сможете воспользоваться в дальнейшем каждый раз, когда перед вами станет проблема выбора, когда вам нужно будет ставить цель, выбирать, по какой дороге идти.

3.2. Упражнение «5 шагов»

Инструкция: процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом

особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

3.3. Упражнение «Встреча через 10 лет»

Инструкция: давайте мысленно переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в 2030 году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Вы в городе, где живете, может, приехали откуда-то, может здесь и живете. Идете по улице и встречаете одноклассника или одногруппника, 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 группой и объединившись в парах. На выполнение задания вам дается 5 мин.

3.4. Медитация «Найди свою звезду»

Инструкция: сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка, можно использовать записи группы «Спейс» «Звездный полет»).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою

звезду. Ее изображение носите всегда с собой и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее.

4. Домашнее задание «Список мотивации».

Инструкция: придумать чем будете себя вознаграждать за выполненные цели, задачи. Составить список мотивации «чем бы я хотел себя вознаградить, порадовать, когда я достигну своей цели».

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 10. «Уверенность в себе»

Цель: развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Мне удастся».

Инструкция: участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

Как им удалось этому научиться?

Где может пригодиться это умение?

Смысл упражнения: создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности. Ломка психологических барьеров между участниками.

Обсуждение: чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

3.2. Упражнение «Образ уверенности»

Инструкция: представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете,

видите. Анализировать рисунок не надо. Цель упражнения – в самом процессе. Потом можно полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями.

3.3. Упражнение «Великий мастер»;

Инструкция: я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?
2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

3.4. Медитация «Просто поверь в себя».

Инструкция: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал.

Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждений:

- Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?
- Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

4. Домашнее задание «Мои достижения»

Инструкция:

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, скажем, 15-20 минут.

Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения».

Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете... Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

Такое упражнение желательно повторять и переделывать время от времени. Не удивляйтесь, если содержание столбиков будет изменяться и расширяться.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 11. «Отношение к себе»

Цель: укрепление самооценки; формирование положительного отношения к себе.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Рисунок Я».

Инструкция: взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На

листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы для обсуждений:

- Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
- Какими качествами обладает этот человек?
- Это уверенный в себе человек или наоборот?
- Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
- Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

3.2. Упражнение «Девиз».

Инструкция: ведущий. Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Вопросы для обсуждений:

1.Каие чувства возникли при составлении девиза?

2.Чем полезно было задание?

3.Будете ли использовать этот девиз в жизни?

3.3. Упражнение «Я – звезда».

Инструкция: упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
- Что схожего между Вами и выбранной звездой?
- Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
- Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?

- Где было легче, показывать или отгадывать?

3.4. Медитативное упражнение-релаксация «Здравствуй Я – мой любимый».

Инструкция: упражнение занимает в среднем 15 минут.

Музыкальное сопровождение: подборки композиций из альбомов KИTARO.

1.этап. Погружение в релаксационное состояние (расслабление тела по традиционной схеме), или простая краткая установка на релаксацию.

2 этап. Основной текст.

« – Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога.... Поставьте её так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...». Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая.... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё своё тёплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть опуститься твоя кисть. И каждый палец почувствует твоё внимание, твоё тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвёртого.... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьётся кровь, чувствуется

лёгкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились и в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение тёплой крови, покалывание. Кисти рук стали свободными и мягкими. Они просто лежат и отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень тёплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щёки. Пусть отдохнёт моё лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моём теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Моё лицо.... Моё лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Моё лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной – и живёт со мной дальше. Спасибо тебе, моё лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днём выполняют самую тяжёлую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И всё моё тело – спасибо. Что ты у меня есть, что ты даёшь мне жизнь, что ты даёшь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве только моё тело – это Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Всё

богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю мою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать.... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа.... Как она умеет летать, парить.... Как она умеет быть милой.... Я люблю тебя всю: и трудную и красивую. И даже мои страхи, мои тревоги, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведёт меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только рядом с тобой я ощущаю себя по настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо. Что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нём. Сильно вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь».

Вопросы для обсуждения:

- чем мы похожи друг на друга?
- чем мы отличаемся?
- почему так важно знать наши общие черты?
- почему так важно знать, чем мы отличаемся?
- каким был бы мир, если бы мы были все одинаковые?
- у каждого ли человека есть персональная особенность, которой он может гордиться?
- почему так важно уважать и любить себя?
- как мы можем подтверждать уникальность других людей?

4. Домашнее задание «Зеркало».

Инструкция: каждый день, на протяжении недели, с утра мы здороваемся с собой, смотря в зеркало. Говорим: «Доброе утро, Любимый Я! Я рад(а) тебе! Ты очень хороший(ая)!» Можно добавить искренние комплименты по своему усмотрению. На протяжении выполнения упражнения мы улыбаемся себе.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 12. «Мой вклад в жизнь»

Цель: помочь участникам проанализировать достижения в своей жизни; выявление ресурсов для достижения целей.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Ступеньки»

Инструкция: участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

– 1-4 ступенька – самооценка занижена

– 5-7 ступенька – самооценка адекватна

– 8-10 ступенька – самооценка завышена

Вопросы для обсуждений:

– Соответствует ли данный результат вашим представлениям о самооценке?

Почему вы так считаете?

– Что вы сделали для того, чтобы оказаться на этой ступеньке? Куда вы бы хотели попасть? Что Вам нужно сделать для этого?

3.2. Упражнение «Жизненный путь».

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

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально, но по желанию участвующих в нем людей, может проходить и в отдельных группах.

На создание коллажей отводится около 40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Рекомендуется выделить на каждого участника приблизительно 4–5 минут.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Обсуждение итогов:

После завершения упражнения, участники начинают его обсуждение. Им задаются следующие вопросы:

- Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
- Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
- Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?
- Как можно постараться его достичь?

Для данного упражнения вам понадобятся большие листы бумаги по количеству участников, много журналов для нарезки образов.

3.3. Упражнение «Уверенное дыхание»

Инструкция: упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут. Как и упражнение «Луч уверенности», с каждым разом можно его немного продлевать. Минут до 10-15. Непременнo отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!

4. Домашнее задание «Взгляд из глубокой старости».

Инструкция: представьте себя очень старым человеком, жизнь которого подходит к концу. Вы находитесь на смертном одре и как бы оглядываетесь назад с позиции прожитых лет на всю свою жизнь.

Посмотрите, что вы сделали в жизни самого важного? Чего не сделали? О чем сожалеете? Что хотелось бы реализовать? Что бы вы хотели изменить в своей жизни? Что вы оставляете после себя? Что сделано важного и сколько времени вы проводили за малозначимыми занятиями? О чем самом важном вы хотели бы, чтобы узнали ваша семья, друзья, и весь мир после того, как вы закончите свое земное существование?

Теперь представьте тоже самое, вы так же на смертном одре в глубокой старости уходите из жизни, но эту вашу жизнь вы прожили очень счастливо и ни о чем не жалеете. И теперь посмотрите, что в этой вашей жизни вы делали правильно? В чем состояло ваше счастье? Чем вы гордитесь? В чем вы себя реализовали, чему ее посвятили? Что было самым важным в вашей жизни? Запишите свои впечатления и открытия.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие № 13. «Моя хорошая жизнь!».

Цель: развивать представление участников о том, как они хотят видеть свою жизнь, что они могут сделать, чтобы почувствовать себя счастливыми; формировать навык осознанного отношения ко времени.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

1.2. Обсуждение домашнего задания.

2. Теоретическая часть.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Мой идеальный день».

Инструкция: требуется нарисовать на своем мысленном экране идеальный сценарий, согласно которому ваша жизнь будет развиваться спустя пять или десять лет; вообразить себе идеальный день из этой совершенной жизни. Нужно брать именно внушительный временной промежуток, поскольку шансы на глобальные личные перемены значительно возрастают как раз с течением времени, хотя, конечно, с какой-то долей вероятности сногшибательные изменения могут произойти уже завтра или через неделю. К тому же, данная стратегия убирает нынешние далекие от совершенства условия существования, имеющиеся преграды к достижению желаемого, что является залогом успеха удивительной техники.

Итак, представьте свой идеальный день из будущей идеальной жизни, и опишите его в мельчайших подробностях. Дайте волю своей фантазии. Ваш идеальный день должен полностью соответствовать вашим нынешним запросам. Разумеется, не стоит мечтать о недостижимом – например, о путешествии на машине времени или телепортации. Ваши амбиции должны быть адекватными: сделать блестящую карьеру в интересующей вас области, исправить плохое зрение; избавиться, наконец, от одиночества, создав семью с любимым и любящим вас человеком; посмотреть мир, жить

в роскошных апартаментах, больше никогда не нуждаться в деньгах и т.п. В принципе, можно сделать это упражнение и письменно, написав эссе на указанную тему. Но приоритет все же за устным изложением одного из мириады идеальных дней собственной идеальной жизни, какой она станет через N-е количество лет.

После завершения рассказа необходимо ответить на простой вопрос: чего не хватает сегодня для наступления идеального дня? Как правильно спланировать свое время, в каком направлении начать двигаться для претворения планов в жизнь.

3.2. Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».

Инструкция: нарисуйте три больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них: это круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5-7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение. Влияние в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

3.3. Упражнение «Уровень счастья».

Инструкция: участникам предлагается нарисовать шкалу счастья и на ней отметить отметки 0, 30, 50, 70 и 100 баллов. Затем необходимо вспомнить, когда в их жизни они чувствовали себя абсолютно счастливыми (это будет 100 баллов) и очень несчастными (это будет 0 баллов). Пометить события, свои чувства для этих периодов под шкалой. Далее заполнить по ощущениям баллы 30, 50 и 70.

Затем членам группы предлагается определить по 100-балльной шкале уровень счастья в своей жизни в целом на данный момент. Тоже самое нужно сделать для прошлого (как вы оцениваете насколько вы были счастливы в прошлом?), и для будущего (насколько вы хотите быть счастливым в будущем?). Это нужно сказать вслух для всей группы и отметить на листе предыдущего упражнения, на круге настоящего, прошлого и будущего.

Вопросы для обсуждения:

Довольны ли вы уровнем своего счастья? Какой уровень счастья вы хотели бы для себя в настоящем, в прошлом и будущем? Как думаете можно ли быть 100 % счастливым всегда? Какой промежуток времени можно ощущать 100 % счастье? Какие мысли у Вас появились в ходе выполнения данного упражнения?

3.4. Медитация «Семь свечей».

Инструкция: «сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально

глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

Обсуждение:

Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

4. Домашнее задание.

В рамках данного занятия не предусмотрено.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

Занятие №1. 14. «Заключительное занятие»

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов; поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу; создание доверительных и доброжелательных отношений в группе.

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия (повторяется каждое занятие).

2. Теоретическая часть.

2.1. Вторичное обследование профиля временной перспективы личности и показателей психологической безопасности личности.

2.2. Беседа о результатах совместной работы и дальнейших самостоятельных действий для закрепления результата

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Письмо будущему себе».

Инструкция: напишите письмо от вас в будущем себе в настоящем, через 5 лет от настоящего момента. Представьте, где вы находитесь, кто Вас окружает, чем Вы занимаетесь? Через что вы прошли, чтобы там оказаться?

Опишите подробно как вы видите Вашу жизнь в это время. Какими качествами вы обладаете? Чего Вам удалось достигнуть? Расскажите себе те важные вещи, которые вы поняли или сделали, чтобы там оказаться. Дайте себе мудрый совет и сочувствие из будущего, как вы относитесь к себе в настоящем, если смотрите на себя из будущего.

4. Домашнее задание.

5. Заключительная часть (повторяется каждое занятие).

5.1. Рефлексия занятия.

5.2. Ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности при реализации программы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики по опроснику временной перспективы Зимбардо и опроснику временной перспективы Трансцендентного будущего

№ п/п	ФИО	ВП Негативного прошлого	ВП Позитивного прошлого	ВП Гедонистического настоящего	ВП Фаталистического настоящего	ВП Будущего	ВП Трансцендентного будущего
1	ККС	2,50	4,11	3,53	1,88	3,76	4,20
2	ЖВВ	2,30	3,55	3,06	2,11	3,81	3,10
3	ПОА	4,40	3,88	2,86	3,00	4,00	4,10
4	ЯЕС	2,20	2,77	2,86	2,00	3,53	2,50
5	КЯЮ	3,00	3,11	2,86	2,22	3,23	3,80
6	ЖТВ	3,40	3,88	3,06	2,55	4,00	3,80
7	ПГЕ	2,70	3,11	3,06	2,77	3,46	3,20
8	СОА	2,80	4,00	3,60	2,33	3,23	3,50
9	КСВ	2,20	2,66	2,46	2,44	3,46	3,40
10	ААВ	2,55	4,44	3,13	2,55	3,76	4,00
11	КИВ	2,70	3,88	3,93	3,11	3,61	4,20
12	СТГ	2,50	2,44	3,60	2,00	3,69	3,00
13	ЖВВ	2,20	4,00	2,80	2,77	3,46	3,30
14	КПД	2,55	3,55	2,80	1,66	3,61	3,00
15	ИПЕ	2,60	3,22	2,93	1,88	3,61	3,60
16	МАБ	2,00	3,88	3,26	3,33	3,53	3,30
17	БСК	2,50	3,11	2,60	1,66	4,23	1,90
18	БПН	2,60	3,66	3,60	2,00	3,30	3,10
19	БДВ	3,40	4,33	4,13	2,55	3,46	3,80
20	НАА	3,10	3,88	3,66	2,77	3,53	3,60
21	ФИС	1,50	4,00	3,26	2,00	3,76	3,30
22	КСП	2,20	3,66	3,40	2,22	3,61	3,30

2 3	БАА	2,70	3,66	3,40	2,55	3,61	3,50
2 4	ТИВ	2,30	3,88	3,26	3,00	3,53	4,20
2 5	БЕА	3,30	4,00	2,93	3,11	3,53	3,80
2 6	ЛЕЮ	2,90	3,88	3,26	2,77	3,81	3,30
2 7	АНП	2,70	3,55	3,66	2,22	3,23	2,50
2 8	КАН	2,20	3,66	3,26	1,77	3,69	4,10
2 9	ЭПЕ	2,80	3,66	3,06	2,77	3,53	3,60
3 0	ВИТ	2,60	3,11	3,26	3,11	3,53	3,30

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности сотрудников испытуемых (Л.А. Курганский и Т.А. Немчин)

№ п/п	ФИО	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность
1	ККС	5	8	7	12	7
2	ЖВВ	9	6	6	11	13
3	ПОА	15	12	8	14	14
4	ЯЕС	13	8	7	14	9
5	КЯЮ	12	11	9	14	15
6	ЖТВ	15	7	11	10	9
7	ПГЕ	16	10	8	8	6
8	СОА	15	6	6	14	9
9	КСВ	11	10	7	12	10
10	ААВ	13	8	13	13	13
11	КИВ	6	8	5	7	7
12	СТГ	8	6	4	10	5
13	ЖВВ	14	10	9	8	13
14	КПД	15	11	9	12	13
15	ИПЕ	13	15	12	12	18
16	МАБ	6	9	6	8	8
17	БСК	12	7	8	11	12
18	БПН	13	9	10	8	10
19	БДВ	11	11	11	12	8
20	НАА	8	7	7	9	13
21	ФИС	11	8	4	10	7
22	КСП	9	5	7	11	10
23	БАА	6	8	3	10	3
24	ТИВ	7	5	4	8	4
25	БЕА	11	7	6	12	9
26	ЛЕЮ	4	3	5	8	6
27	АНП	15	10	6	13	10
28	КАН	8	7	3	13	8
29	ЭПЕ	19	8	16	11	13
30	ВИТ	9	8	4	12	7

Таблица Г.3 – Результаты повторной диагностики по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова)

№ п/п	ФИО	Фактор 1 (F1) - жизненная включённость	Фактор 2 (F2) - разочарование в жизни	Фактор 3 (F3) - усталость от жизни	Фактор 4 (F4) - беспокойство о будущем	Общий балл
1	ККС	9	9	7	9	9
2	ЖВВ	4	6	3	4	4
3	ПОА	4	2	2	3	2
4	ЯЕС	9	9	8	9	8
5	КЯЮ	3	6	5	5	5
6	ЖТВ	5	6	5	5	4
7	ПГЕ	7	7	7	8	8
8	СОА	7	9	7	6	8
9	КСВ	7	8	7	8	8
10	ААВ	8	7	8	9	7
11	КИВ	8	7	8	9	7
12	СТГ	7	9	8	9	9
13	ЖВВ	4	6	4	5	5
14	КПД	6	5	4	7	6
15	ИПЕ	5	3	5	4	5
16	МАБ	5	6	6	5	6
17	БСК	6	4	4	5	4
18	БПН	4	5	4	5	3
19	БДВ	7	3	5	2	4
20	НАА	5	2	4	2	3
21	ФИС	7	6	7	6	7
22	КСП	7	4	4	5	5
23	БАА	8	5	6	5	6
24	ТИВ	8	6	8	7	8
25	БЕА	6	2	4	4	4
26	ЛЕЮ	5	2	5	4	5
27	АНП	5	6	6	5	6
28	КАН	7	5	7	8	6
29	ЭПЕ	5	5	2	6	4
30	ВИТ	9	7	7	4	8

Таблица Г.4 – Результаты повторной диагностики по методике диагностики межличностных отношений (Т. Лири) по четырем вариантам межличностного взаимодействия, которые характеризуют показатель психологической безопасности личности «уверенность в себе»

№ п/п	ФИО	I. Властный - лидирующий.	II. Независимый - доминирующий	VI. Зависимый - послушный	VII Сотрудничающий - конвенциальный
1	ККС	6	3	3	7
2	ЖВВ	7	5	4	4
3	ПОА	5	4	4	2
4	ЯЕС	3	6	2	4
5	КЯЮ	7	3	4	4
6	ЖТВ	5	2	7	6
7	ПГЕ	2	1	2	1
8	СОА	3	4	4	2
9	КСВ	4	7	0	2
10	ААВ	5	4	3	4
11	КИВ	6	3	4	6
12	СТГ	8	5	5	5
13	ЖВВ	3	4	3	5
14	КПД	2	5	2	4
15	ИПЕ	8	7	6	6
16	МАБ	0	3	3	5
17	БСК	2	2	2	7
18	БПН	5	7	6	8
19	БДВ	9	5	7	7
20	НАА	6	4	2	8
21	ФИС	3	5	5	9
22	КСП	6	5	7	7
23	БАА	10	6	3	8
24	ТИВ	3	2	2	4
25	БЕА	7	3	4	8
26	ЛЕЮ	9	7	5	6
27	АНП	7	3	2	2
28	КАН	9	9	4	6
29	ЭПЕ	4	1	1	2
30	ВИТ	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости в практику

Таблица Д.1 – Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап. Целеполагание внедрения оптимального профиля временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации «Рембыттехника».						
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения (Программа формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности в период взрослости)	Изучение регламентных документов, локальных нормативных актов	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Совещание учебного центра с руководителями подразделений, поиск и анализ литературы, работа учебного центра, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУрГГПУ	1	С февраля 2019	Психолог, учебный центр, высший менеджмент
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования временной перспективы как фактора психологической безопасности личности	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа учебного центра организации	Работа учебного центра КО, наблюдение, беседа	1	март 2019	Психолог, учебный центр, высший менеджмент
1.3. Разработать этапы внедрения программы	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач,	Анализ состояния ситуации психологической готовности в КО, анализ	Работа Учебного центра, совещание, анализ документации, работа по составлению	1	Март 2019	Психолог, учебный центр, высший менеджмент

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
	принципов, условий, критериев и показателей эффективности	программы внедрения, анализ готовности КО к инновационной деятельности по внедрению программы	Программы внедрения			
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы	Анализ уровня подготовленности коллектива к внедрению инноваций, анализ работы КО по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности КО к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Март 2019	Психолог, учебный центр, высший менеджмент
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы формирования оптимального профиля временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения высшего менеджмента организации и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в организации, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами Внедрения Программы, работа учебного центра	1	Апрель 2019	
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных	Не менее 4	Март-май 2019	

Программы у коллектива	технологий в организации		технологий в организации,			
------------------------	--------------------------	--	---------------------------	--	--	--

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
организации	и их значимости для организации, значимости и актуальности внедрения Программы		творческая деятельность			
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в организации	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации и с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Апрель-май 2019	
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации организации	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Июнь 2019	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в организации	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Июль 2019	

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Август 2019	
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа учебного центра организации, тематические мероприятия, тренинги	Не менее 6	Сентябрь 2019	Психолог, учебный центр, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа учебного центра организации	1	Сентябрь 2019	
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение Состояния дел в организации по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации организации	1	Октябрь 2019	
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в организации, корректировка методики	Посещение тренингов, работа учебного центра организации	Не менее 5	2-е полугодие	Психолог, учебный центр, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
5.1. Мобилизовать коллектив организации на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности) работа учебного центра организации	Совещание, работа учебного центра организации	1	Ноябрь 2019	Психолог, учебный центр, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги, работа учебного центра организации	Наставничество, консультации, работа учебного центра организации, семинар	1	Ноябрь 2019 – январь 2020	Психолог, учебный центр, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в организации	Изучение состояния дел в организации по теме внедрения Программы, обсуждения, работа учебного центра организации	Работа учебного центра организации, производственное собрание, анализ документов организации	1	Ноябрь 2019	Психолог, учебный центр
5.4. Освоить всем руководящим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа учебного центра организации, совещание, консультации, работа метод. объединений	1	Ноябрь 2019 – январь 2020	Психолог, учебный центр

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
	безопасность и личности в коммерческой организации					
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, по теме внедрения, анализ материалов, работа учебного центра КО	1	Январь 2020	Психолог, учебный центр
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в организации по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации организации, работа учебного центра организации	1	Январь 2020	Психолог, учебный центр
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в организации по теме внедрения программы	Работа учебного центра организации	Не менее 3	Сентябрь – декабрь 2019	Психолог, учебный центр
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования временной перспективы личности в период взрослости как фактора психологической безопасности личности в коммерческой организации»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы организации по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов организации, посещение тренингов	Работа учебного центра организации, стенды, буклеты	Не менее 5	Сентябрь – декабрь 2019	Психолог, учебный центр
7.2. Осуществить наставничество над франчайзи, приступающим и к внедрению программы	Обучение психологов и высший менеджмент франчайзи работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа учебного центра организации		Декабрь 2019	Психолог, учебный центр

Окончание таблицы Д.1

1	2	3	4	5	6	7
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в организации	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференция, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по Программы	1-3	Январь-февраль 2020	Психолог, учебный центр
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа учебного центра организации, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных организациях	Не менее 2	Ноябрь 2019 – февраль 2020	Психолог, учебный центр