

# Временная перспектива подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Методика «Три мудреца»  
(Диагностика  
временной перспективы/  
временной ориентации подростков)

# Временная перспектива

## История научных исследований

- Л. Фрэнк (1934), К. Левин (1943) – изучение временной перспективы и её взаимодействия с другими факторами.
- К. Левин - термин «временная протяжённость».
- Гуманистическая психология - понятие «временной интегрированности личности» (А. Маслоу).
- Компетентность личности во времени (Маслоу А., 1999, 2003).

# Временная перспектива

## История научных исследований

- Сравнительно недавно для обозначения полного временного пространства (П- Н- Б) в психологии начал использоваться термин **«временная транспектива»**, позволяющий увидеть психологическое время во всей его целостности (Ковалёв В. И., 1979).

# Временная перспектива Диагностический инструментарий

- **Ж. Нюттен (1909 - 1988)**
- Метод мотивационной индукции (МИИ).
- В основе - метод незаконченных предложений.
- Предложения формулируются в утвердительной форме — «Я хочу» (положительные индукторы) и в отрицательной «Я не хочу» (отрицательные индукторы).
- Методика Нюттена рекомендована для работы с подростками, начиная с 12 лет.
- Может проводиться как индивидуально, так и фронтально.



Временная перспектива.

## Диагностический инструментарий

- **Ф. Зимбардо.** Опросник временной перспективы (ОВПЗ) **ZTR1**
- 5 шкал:
  - 1. Прошлое Негативное
  - 2. Настоящее Гедонистическое
  - 3. Будущее
  - 4. Прошлое Позитивное
  - 5. Настоящее Фаталистическое

# Временная перспектива в подростковом возрасте

- **Э. Эриксон:**
- многие проблемы подросткового возраста связаны с трудностями построения временной перспективы;
- часто в сознании подростка обострённое чувство необратимости времени сочетается с представлением, будто время имеет способность останавливаться.
- Трудности при выстраивании ВП перспективы - одна из причин тревожности, а в более сложных случаях - диффузии идентичности, спутанности ролей.

# Методика «Три мудреца»

- Главным действующим лицом многих притч выступает архетипическая фигура МУДРЕЦА.
- В притче как метафоре изменения создаётся синтетический, целостный образ.
- Косвенное выражение идеи оказывает более сильное воздействие.

Эссе по мотивам притчи – это диалог, в котором может быть раскрыт целый комплекс проблем, связанных с личностными особенностями подростка, а также выявлены ресурсы для дальнейшей работы.



Работа с притчей позволяет подростку

- осознать свою жизнь в целостности,

- принять своё прошлое,

- без страха  
смотреть в будущее,

- активно действовать в настоящем.

# Критерии анализа текста

- Критерий № 1. Восприятие времени в единстве прошлого, настоящего и будущего (целостность, единство временной перспективы).
- Критерий № 2. Фиксация на одном из трёх временных отрезков или отсутствие фиксации.

Критерий № 1. Восприятие времени в единстве прошлого, настоящего и будущего (целостность, единство временной перспективы).

- **«О будущем мы мечтаем, о прошлом вспоминаем, а в настоящем просто живём, чувствуем, творим».**
- **«Для меня важны все три времени. Прошлое поможет мне избежать ошибок в будущем. Настоящее тоже важно, именно в настоящем мы строим своё будущее. А будущее – к нему мы стремимся, строим планы, мечтаем о нём».**

**«Для меня моё прошлое, настоящее и будущее всё вместе – это моя жизнь. И без каждого из них я не смогу существовать. Без *прошлого*, во-первых, потому, что человек учится на своих ошибках, а во-вторых, в *прошлом* то, что я должна помнить. **Каждый человек**, мне кажется, в *прошлом* хранит частичку детства, а без неё нельзя жить.**

Вспомним Песталоцци: «С детством, полным любви, можно выдержать всю жизнь».

В следующем примере мы видим, что автор отвергает будущее, испытывая перед ним страх.

«Лично я верю только в *настоящее* и *прошлое*. В *настоящем* можно сделать то, чего нельзя было сделать в прошлом. **Я не верю в будущее, потому что оно пугает нас**».

Критерий № 2. Фиксация на одном из трех временных отрезков или отсутствие фиксации.

пять типов восприятия психологического времени личности:

- 1) отсутствие фиксации на одном временном отрезке;
- 2) фиксация на прошлом;
- 3) фиксация на настоящем;
- 4) фиксация на будущем;
- 5) слитое настоящее и будущее.

# 1) отсутствие фиксации на одном временном отрезке

- «Я считаю, что время – это очень растяжимое понятие. **Очень сложно понять, что важнее: *прошлое, настоящее или будущее***. ...Очень сложно определить рамки этих времён».
- «Моё мнение таково, что все трое правы по-своему. Каждый из них имеет право спорить и отстаивать своё мнение. Я не склоняюсь ни на чью сторону. У меня своё личное мнение. Для меня и *прошлое, и настоящее, и будущее равны и нужны*».

## 2) фиксация на прошлом

- Нежелание взрослеть. Инфантилизм.
- Страх перед будущим.
- Психологическая травма.

«**Я считаю, что главное – *прошлое***. Потому что по твоим поступкам в *прошлом*, судят о тебе в *настоящем*. Если ты зарекомендовал себя в *прошлом* плохо, то и люди к тебе будут относиться плохо и в *будущем*. Из-за этого может сложиться не очень хорошая карьера».

### 3) фиксация на настоящем

- Как правило, при этом вся жизненная траектория воспринимается в единстве П, Н и Б, но, иногда, функция планирования, связанная с будущим, у таких подростков проявляется недостаточно.

«Прошлое существует в человеке в воспоминаниях, будущее – в планах, мечтах и задумках... **Человек может изменять свою жизнь, творить и жить вообще только в *настоящем***».

«Мне ближе всего позиция третьего мудреца, который считал, что для человека важнее его *настоящее*. Я с ним согласна. *Прошлого* уже не вернуть, остались только воспоминания приятные и грустные, а о *будущем* мы можем только размышлять. В *настоящем* мы учимся тем вещам, которые нам пригодятся в будущем. На ошибках *прошлого* люди учатся, стремятся их исправить в *будущем*. Но, конечно, *прошлое, настоящее и будущее* очень важны, без них нельзя представить свою жизнь».

Часть подростков, представляющих эту группу, воспринимают жизнь в настоящем, но о будущем задумываться не хотят.

**«Главное в нашей жизни – настоящее, а о будущем лучше вообще не думать...».**

«Надо жить одним днём;...а будущее – я не очень сильно придаю этому значение».

Эти подростки испытывают серьёзные проблемы при построении жизненного плана.

## 4) фиксация на будущем

- «Важно всё. Представим себе дерево. *Прошлое* – корни, они не живут без земли, а без ствола – *настоящего* – они никому не нужны. Ствол погибнет без корней, а *будущее* – листья, его питают». ***Как листья обеспечивают дереву питание – фотосинтез, так и наши мечты – наше вдохновение, смысл нашей жизни***».

Часть подростков пребывает в иллюзорном, нереалистичном будущем, не ощущая единства прошлого, настоящего и будущего.

**«Меня заботит будущее из-за того, что я в нём живу».**

## 5) слитое настоящее и будущее

- «*Настоящее* – это переходный момент к *будущему*».
- «Я считаю, что для человека важнее *будущее*. Ведь *прошлое* мы вернуть не можем, а можем только анализировать. ***Настоящее* – это очень маленький отрезок времени, о котором нам обычно не хватает времени размышлять. А будущее всегда живёт в нашем разуме, мы всегда о нём думаем. Даже то, что мы делаем сейчас, мы делаем ради нашего будущего и его благополучия. И учимся мы для того, чтобы в будущем успешно работать, не бояться завтрашнего дня. Именно будущее мы можем представить таким, каким хотим его видеть. Можем стремиться воплотить его в реальность. Своё будущее я представляю очень светлым и счастливым, в нём я смогла осуществить все поставленные ранее цели. И, конечно, меня окружают любимые люди».**

- «Время очень коварно. В один прекрасный момент, когда вы уже почти достигли своей цели, всё может рухнуть, как карточный домик».
- «Никогда не знаешь, какой сюрприз принесёт тебе каждый уголок лабиринта твоей судьбы».
- «Нельзя полагаться на свои мечты и на свои искренние желания. Они могут не сбыться и обратить в прах всё то, во что мы верим».
- «Будущее всегда остаётся не до конца известным, и никогда не знаешь, что ждёт тебя за очередным поворотом дороги, перекрываемым стеной».

# Контент-анализ.

- 1. Уровень принятия ответственности на себя (наличие в сочинениях местоимения «Я», изложение от первого лица).
- 2. Степень выраженности рефлексии, аналитическая позиция подростков (использование высказываний: «я считаю», «я думаю», «лично для меня», «на мой взгляд» и т. п.).

# Темы, интересующие подростков:

- а). Тема выбора, принятия решения:

- *«Однако только в настоящее время можно действовать, принимать решения» (Р.).*
- *«Да, прошлое формирует нашу личность на данный момент, этим мы руководствуемся в настоящем, но и наши стремления в будущем помогают нам выбирать решения в настоящем» (Д.).*

- б). Тема учёбы:

- *«Плохо учился в школе – не исправляешь – уже не заметишь, как пройдёт будущее» (К.).*



### с). Тема профессии:

- *«В настоящем мне надо научиться жизни, чтобы получить профессию. Это «фундамент» для моей будущей жизни, иначе в будущем я ничего не добьюсь в жизни» (В.).*

### d). Тема тревоги, страха, боязнь возможной неудачи:

- *«Я не верю в будущее потому, что оно пугает нас» (И.).*
- *«...Будущее – это покрытая туманом дорога, к которой мы идём. Мы не знаем, что нас ждёт дальше... Может овраг, может трясина... Главное, не сойти с этого пути! Мы часто ставим перед собой цель, и мы не знаем, добьёмся мы этого или нет» (К.).*

### е). Тема достижений:

- *«По-моему, надо просто поставить перед собой цель, к которой ты будешь стремиться, вспоминая «прошное» (указания и советы старших, да и просто друзей), ты будешь желать достигнуть скорее «будущего», чтобы потом тебе стало по-настоящему хорошо, в скором времени даже реальном, «настоящем»!» (Т.).*

### ф). Тема семьи, рода:

- *«Мы должны думать о том, что происходит и будет происходить. Нам надо создавать детей, чтобы они продолжали свой род» (М.).*
- *«Если человечество забудет своё прошлое, то оно не сможет изобретать что-то новое. Нужно, чтобы люди с самого детства помнили историю своих дедушек и бабушек. Например, если мы забудем времена Великой Отечественной войны, то пролитие крови будет продолжаться много раз» (Ф.).*

г). Тема нравственности

h). Философские темы и понятия (мир, человечество, тема жизни и смерти)

і). Тема толерантности (понимание того, что каждый имеет право на свою точку зрения):

*«В этой притче мудрецы спорят о прошлом, настоящем и будущем, об их значении в нашей жизни. У них у всех разные точки зрения, взгляды на мир, что делает этот спор интересным» (С.).*

### г). Тема судьбы:

- *«Судьба на то и есть судьба, чтобы распоряжаться нашей жизнью... Я думаю, что каждый настоящий день, какой бы он ни был, это лучший подарок судьбы для человека. Кто знает, быть может, день, которым мы живём сегодня, окажется последним. И, может быть, люди теряют очень много из-за того, что ни проживают достойно день, который подарен им судьбой» (П.).*
- *«Мы живём настоящим, прошлого уже не вернёшь, а будущее - предугадать мы не в силах и исправить его, это судьба, и если что-то должно случиться, то это случится» (К.).*
- *«Человек сам куёт свою судьбу»(Л.).*

# Беседа с подростками

- *«Учись, помогай другим, не обижай людей, будь счастлив и делай счастливыми других»*, - эта короткая фраза - пожелание отражает и взгляд на мир, и отношение к себе и другим, и позитивную жизненную стратегию.

# Настоящее - гедонистическое

- гедонистическое, рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни
- ориентация на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем
- слабая способность предвидеть и взвешивать будущие последствия
- непоследовательность
- слабый контроль эго
- импульсивность
- стремление к поиску острых ощущений
- неясные цели на будущее
- Согласно данным исследований представители этой группы более склонны к употреблению психоактивных веществ

# Прошлое - негативное

- депрессия
- тревожность
- низкая самооценка
- агрессивное поведение
- конфликтность

# Настоящее- фаталистическое

- Фаталистичное, беспомощное и безнадежное отношение субъекта к будущему и к жизни в целом
- «Будущее predetermined и не зависит от действий самого человека»
- «Человек – игрушка в руках судьбы»
- Депрессия
- Высокий уровень тревожности
- низкая способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия
- Агрессия

## ВП подростков – учреждения для сирот (по исследованиям Н.Н. Толстых)

- Переживания, связанные с семейным неблагополучием («Я бы хотел, чтобы у меня были родители»; «Я мечтаю, что мама начнёт новую жизнь»; «Я хочу помочь маме разобраться в жизни»).
- Ориентация на сегодняшний день/ближайшее будущее («подготовится к контрольной», «пойти на секцию») – ВП – 1-2 дня.
- Мало высказываний из категории «счастье» («Я хочу быть счастливым», «Я мечтаю, чтобы моя жизнь сложилась счастливо»).

# Временная перспектива и ПТСР

- Травма заполняет всё пространство прошлого, настоящего и будущего
- **Прошлое** раскалывается на время «до» и «после» травмы,
- **настоящее** – мучительно,
- **будущего** – нет («обесточенность» - нет желаний, целей, планов).
- Ощущение сокращённой жизненной перспективы

# Временная перспектива и ПТСР

- подобное состояние обозначается как **чувство укороченной жизненной перспективы**

и

входит в перечень диагностических симптомов

ПТСР в американском диагностическом стандарте

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*  
**(DSM-III-R)**

# ВП и аддиктивное поведение

- У людей с аддиктивным поведением часто наблюдается разрыв временной перспективы, нарушение или отсутствие образа будущего (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров, А.И. Фёдоров).
- Лицам с социально-неадаптивными формами поведения свойственны:
  - аморфность временной перспективы;
  - большая обращенность в прошлое;
  - центрированность на настоящем;
  - меньшая направленность в будущее по сравнению со своими сверстниками (А.И. Фёдоров, Ю.А. Васильева).

Одна из наиболее разработанных теорий личностного выбора принадлежит С. Мадди (1971/1998).

Выбор («принятие решения»), с точки зрения С. Мадди, подразделяется на **«выбор в пользу прошлого»** и **«выбор в пользу будущего»**. «Выбор в пользу прошлого» человек совершает, не меняя привычных способов действия. Такой выбор приносит чувство вины, связанное с нереализованными возможностями. Если же человек считает, что полученный им опыт требует новых способов действия, он осуществляет «выбор в пользу будущего».

“Ориентация на будущее дает людям крылья,  
чтобы воспарить к новым достижениям,  
ориентация на прошлое (позитивное)  
укрепляет корни и питает чувство  
идентичности,  
а ориентация на настоящее (гедонистическое)  
наполняет нашу ежедневную жизнь  
молодостью и чувственными радостями.  
Человек нуждается в гармоничном сочетании  
этих трех ориентаций для того, чтобы  
полностью реализовать свой потенциал”  
**(Zimbardo)**

# Время – душа этого мира (Пифагор)

- «Тот, кто контролирует прошлое – контролирует будущее.
- Кто контролирует настоящее – контролирует прошлое».
- (Джордж Оруэлл)