

Министерство образования и науки РФ  
Алтайский государственный университет

*И.А. Ральникова, М.В. Шамардина*

**Тренинг проектирования жизненных перспектив  
для подростков с диагнозом «сахарный диабет»**

*Монография*



Барнаул

---

Издательство  
Алтайского государственного  
университета  
2015

**УДК 159.923**

**ББК 88.52**

**P208**

*Рецензенты:*

Бохан Татьяна Геннадьевна, доктор психологических наук, доцент,  
Демина Людмила Денисовна, доктор социологических наук, профессор

**Ральникова И.А.**

Р 208 Тренинг проектирования жизненных перспектив для подростков с диагнозом сахарный диабет [Текст] : монография / И.А. Ральникова, М.В. Шамардина. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. – 153 с.

ISBN 978-5-7904-1983-6

В издании представлен материал о психологических особенностях и состояниях подростков, страдающих сахарным диабетом. Заболевание сахарный диабет рассматривается как переломное событие в жизни подростков и их родителей, которое нарушает процессы самоорганизации и перестраивает представления человека о будущем. Метод психологического тренинга проектирования жизненных перспектив представлен в качестве способа психологического сопровождения подростков с заболеванием сахарным диабетом. Предложен комплекс практических упражнений и творческих заданий для разработки программы тренинга. Описаны психодиагностические методики для изучения жизненных перспектив.

Монография предназначена для профессиональных психологов, психотерапевтов, реализующих консультативную, психокоррекционную, тренинговую работу с подростками, имеющими диагноз «сахарный диабет» и их родителями.

УДК 159.923

ББК 88.52

ISBN 978-5-7904-1983-6

© И.А. Ральникова, М.В. Шамардина, 2015

© Оформление. Издательство  
Алтайского государственного  
университета, 2015

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Психологические особенности подростков с диагнозом «сахарный диабет» .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологические механизмы заболевания.....	7
1.2. Особенности личности больного с диагнозом Сахарный диабет.....	11
1.3. «Я» концепция подростка и ее влияние на протекание сахарного диабета .....	20
1.4. Сахарный диабет как психосоматическое заболевание: Методы психотерапии.....	28
<b>Глава 2. Жизненные перспективы в эпоху переломных событий.....</b>	<b>38</b>
2.1. Понятие «жизненные перспективы».....	38
2.2. Переломное событие.....	47
2.3. Трансформация жизненных перспектив на этапе переломных событий .....	53
<b>Глава 3. Технология организации и проведения психологического тренинга проектирования жизненных перспектив для подростков с сахарным диабетом .....</b>	<b>59</b>
3.1. Метод психологического тренинга.....	59
3.2. Модель автопроектирования жизненных перспектив.....	68
3.3. Материалы для разработки программы психологического тренинга проектирования жизненных перспектив .....	72
3.4. Притчи.....	86
<b>Глава 4. Психологическая диагностика жизненных перспектив .....</b>	<b>100</b>
4.1. Метод мотивационной индукции.....	100
4.2. Перспектив.....	126
4.3. Психологическая автобиография.....	128
4.4. Шкала временных установок.....	142
4.5. Многомерная шкала отношения к будущему.....	144
4.6. Опросник временной перспективы.....	147
<b>Заключение.....</b>	<b>152</b>

Научное издание

**Ирина Александровна Ральникова  
Марина Валерьевна Шамардина**

**Монография**

Публикуется в авторской редакции

Издательская лицензия ЛР №020261 от 14.01.1997.  
Подписано в печать 27.10.2015. Формат 60×84 1/16.  
Усл. печ. л 8,95. Тираж 100. Заказ № 316.

Издательство Алтайского государственного университета;  
типография Алтайского государственного университета:  
656049 Барнаул, ул. Димитрова, 66