**Опыт работы на тему: «ОСОБЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ»**

Автор: СУХОРУКОВА СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА

**Собинка 2014**

**содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| **введение** | 3 |
| **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**  **ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕПРИВИРОВАННЫХ**  **ПОДРОСТКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**  1.1 Отечественные и зарубежные подходы к изучению  временной перспективы | 7  7 |
| 1.2 Психическая депривация, как фактор влияющий  на развитие временной перспективы | 19 |
| 1.3 Выводы | 30 |
| **ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ**  **ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**  2.1 База и методы исследования | 32  32 |
| 2.2 Особенности временной перспективы депривированных  подростков (анализ результатов исследования) | 38 |
| 2.3 Выводы | 56 |
| **ГЛАВА 3. АПРОБАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ**  **ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**  3.1 Программа развития навыков постановки жизненных целей и  построения временной перспективы будущего | 57  57 |
| 3.2 Анализ результатов реализации коррекционно – развивающей программы | 62 |
| 3.3 Выводы | 69 |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Проблема времени на протяжении всей истории развития человечества привлекает неослабевающее внимание исследователей. Наибольшую актуальность она приобрела в последнее десятилетие в связи с ускорением темпа жизни, увеличением объема информации, перерабатываемого современным человеком, необходимостью постоянно адаптироваться к быстро меняющемуся предметному и социальному миру.

В последние годы в психологии широко обсуждается проблема неумения молодого поколения ценностно распоряжаться временем, выстраивать временную перспективу, расставлять в будущем цели, значимые для субъекта и окрашенные личностным смыслом (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Головаха, А.А. Кроник). Особое значение приобретает изучение временной перспективы в подростковом возрасте, когда представление о своем будущем, осознание прошлого, конструирование своего жизненного пути, являясь основой личностного самоопределения, влияет на последующие значимые выборы человека (К. Левин, Ф. Зимбардо и др.). Этот процесс осложняется тем, что выбор главной линии жизни приходится на ту пору, когда у человека еще мало жизненного опыта и знаний, а образовательный процесс явно недостаточно осуществляет личностную подготовку молодого человека к ответственному шагу – выбору «главной линии» своей жизни.

Еще в большей степени этот выбор затруднен у воспитанников детского дома. Известно, что большинство детей-сирот не могут успешно адаптироваться в жизни, и во многом это обусловлено неопределенностью жизненных позиций, неумением самостоятельно решить к чему стремиться в жизни, а представление о будущем для них приобретает форму отвлеченных фантазий. Во взрослой жизни это проявляется в межличностной, профессиональной, семейной и других видах дезадаптации.

Актуальность проблемы и ее малая разработанность и определили выбор темы данного исследования «Особенности и развитие временной перспективы у депривированных подростков».

**Цель исследования:** выявить особенности временной перспективы у депривированных подростков и апробировать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего.

**Объект исследования:** личность подростка

**Предмет исследования:** особенности временной перспективы у депривированных подростков.

**Гипотеза исследования:**

В своем исследовании мы исходили из следующих допущений:

1. Временная перспектива депривированных подростков имеет особенности, такие как - прошлое представлено в негативном свете; в настоящем преобладает ориентация на удовольствие; жизненные цели представлены незначительно и имеют абстрактный, общий характер.
2. Существуют различия в особенностях временной перспективы у депривированных подростков и их сверстников, воспитывающихся в семье.
3. Специально организованная работа с депривированными подростками будет способствовать развитию навыков постановки жизненных целей и построению временной перспективы будущего.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа литературы определить основные теоретические подходы к изучению временной перспективы депривированных подростков.

2. Выявить особенности временной перспективы у депривированных подростков.

3. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего.

**Методологическая основа исследования:**

Методологическую основу исследования составляют принципы отечественной психологии: принцип развития; принцип единства сознания и деятельности (Рубинштейн С.Л.); принцип детерминизма (С.Л.Рубинштейн, Л.С. Выготский). Теоретические положения временной перспективы, представленные в работах К. Левина, К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Головаха, А.А. Кроник, Ф. Зимбардо. В понимании феномена психической депривации мы придерживаемся взглядов И. Лангмейера, 3. Матейчик, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.С. Мухиной, И.В. Дубровиной, И.В. Ярославцевой и др.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использованы следующие **методы исследования:**

- Тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), в адаптации А. Сырцовой;

**-** Методика мотивационной индукции Нюттена, для изучения временной перспективы;

- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;

- Тест уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера;

- Метод математической статистики: U – критерий Манна – Уитни.

**Организация и база исследования:**

Исследование проводилось в Областном санаторном детском доме №5 г. Иркутска и общеобразовательной школе №22 г. Иркутска. Исследованием было охвачено 80 учащихся в возрасте от 14 до16 лет. Из них 40 человек - воспитанники детского дома, 40 – учащиеся общеобразовательной школы.

Исследование проводилось в два этапа:

1 этап был посвящен теоретическому анализу литературы по проблеме временной перспективы у депривированных подростков, подбору диагностического инструментария: валидных и стандартизированных методов исследования.

На 2 этапе было проведено изучение временной перспективы у депривированных подростков и их сверстников, воспитывающихся в семье.

**Достоверность результатов** обеспечивалось использованием апробированных методик, применением при обработке результатов методов математической статистики (U – критерий Манна – Уитни).

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования полученных данных психологами детских учреждений, как при групповой, так и при индивидуальной работе с подростками в целях развития временной перспективы, определяющей личностное развитие.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕПРИВИРОВАННЫХ**

**ПОДРОСТКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

**1.1 Отечественные и зарубежные подходы к изучению**

**временной перспективы**

В последние десятилетия функция психики, связанная с построени­ем модели потребного будущего человека, все более привлекает внимание психологов. Исследования в этом направлении проводятся в русле разных подходов, в различных контекстах и с использованием различной терми­нологии. При обозначении указанного вида психической реальности гово­рят, например, о временной перспективе, перспективном целеполагании, планировании, построении модели будущего, осмысленности жизни, принятии и реализации намерений в деятельности и т.д.

Интерес психологической науки к проблеме времени неслучаен и объясняется, прежде всего, тем, что все основные объекты исследования в психологии являются динамичными, развивающимися во времени образованиями. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые-психологи, как К. Левин (изучение проблемы временной перспективы личности), С.Л. Рубинштейн (генетическая теория личности), Б.Г. Ананьев (изучение жизненного пути), Е.И. Головаха и А.А. Кроник (причинно-целевая концепция психологического времени), К.А. Абульханова-Славская (типы организации времени жизни), Д.Г. Элькин (ориентировка человека во времени), Б.И. Цуканов, А.С. Дмитриев (восприятие пространства и времени) и многие другие. Интерес исследователей к проблеме временной перспективы лично­сти носит не только теоретический характер, но связан с очевидной зави­симостью формирования и трансформации модели собственного будущего человека от микро- и макросоциальных условий конкретного историческо­го времени, в котором живет субъект. Временная перспектива представля­ет собой важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека.

Впервые научное обоснование понятие «временная перспектива» получило в работах К. Левина, который использовал его для описания целостного видения человеком своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. Проблему временной перспективу К. Левин рассматривал в рамках разработанной им концепции «психологического поля». Согласно которой, «психологическое поле», существующее в данный момент, включает в себя представление о своем будущем и прошлом. Когда человек воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то оно (переживание, восприятие) неминуемо связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о будущем и прошлом. [22; 15] К. Левин подчеркивал, что «временная перспектива» - это и есть включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента. И именно категория «временной перспективы» включает в себя рассмотрение личности во временном контексте. Иными словами, в срез действия и поведения личности включается характеристика его будущего, «идеального» плана. [22; 15] Включаясь в психологическое поле данного момента, прошлое и будущее приобретают побудительный потенциал, определяющий временную перспективу и особенности поведения человека. Поэтому в психологии и сложилась традиция рассматривать временную перспективу как понятие, отражающее содержание времени жизни не только в будущем, но также в прошлом и настоящем. [8]

По мнению Ф. Зимбардо, у каждого человека есть своя собственная временная перспектива. Под «перспективой» понимается «точка видения», из которой человек смотрит на всю свою жизнь как через фильтр, и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее. Временная перспектива – фундаментальный и неосознаваемый процесс, с помощью которого индивидуальный опыт соотносится с временными категориями, что позволяет придать смысл и связанность прожитому опыту. Ф. Зимбардо разработал конструкт временной перспективы, который включает ориентацию не только на будущее, но и на прошлое и настоящее. Каждому человеку свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». Когда это «пристрастие» проявляется хронически, оно становится личностной диспозицией, то есть временная перспектива рассматривается как черта личности. [44] Так же он выделяет «сбалансированную временную ориентацию» - психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценке ресурсов или личностных и социальных оценок. Поведение индивидов с такой временной ориентацией будет определяться компромиссом или балансировкой между содержаниями репрезентации прошлого опыта, желаниями настоящего и представлениями о будущих последствиях. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой и оптимальной для функционирования человека в обществе.

Рассматривая вопрос о факторах, влияющих на уровень развития временной перспективы, Л.А. Регуш [39] отмечает обусловленность системы лично значимого прошлого, настоящего и будущего такими факторами, как смыслы, ценности, цели, жизненные ориентации, а также потребность в самореализации и способность к прогнозированию. Связь прошлого, настоящего и будущего в сознании складывается в картину «жизненного пути». Насыщенность будущего значимыми целями является предпосылкой насыщения настоящего деятельностью, что, в свою очередь, приводит к наполнению прошлого информативными воспоминаниями. То, что будущее является «началом» индивидуального времени, имеет большое значение: время становится обратным. Человек не властен над объективным временем, зато свое психологическое время он структурирует свободно. Будущее для человека всегда потенциально изменяемо

Представления о будущем является неотъемлемой частью жизненного пути человека, поскольку образует субъективный образ его развития. Таким образом, будущее – это своеобразное психологическое образование, результат внутренней работы личности, направленной на создание непрерывности личностной истории, перспективы жизненного пути. [39]

К.А. Абульханова – Славская подчеркивает, что жизненные планы – способ осознания своего отношения к происходящему, повышение собственной роли в произвольной регуляции человеком своей жизнедеятельности, которое выражается в принимаемых решениях, выборах, вырабатываемых предпочтениях. Жизненные планы строятся на основе реального или иллюзорного постижения личностью собственных актуальных потребностей с учетом конкретных жизненных обстоятельств, которые могли бы способствовать или препятствовать их реализации. Строя жизненные планы, человек всегда анализирует причинно-следственные связи между отдельными жизненными событиями в поисках такого решения, которое могло, как можно более полно воплотиться в жизнь в обозримом, не очень отдаленном будущем. [2]

Жизненные планы могут быть оптимальными и далекими от оптимальности. Оптимальные планы, лежащие в основе оптимальной жизненной программы, всегда достаточно стабильны, рациональны, не подвержены резким эмоциональным перепадам. Оптимальные, имеющие высокий потенциал реализации планы, стратегичны, т.е., несмотря на детализацию и конкретность, устремлены на все более полную личностную самореализацию. Неоптимальные планы отличаются мотивационной недостаточностью, что препятствует их реализации. [2]

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

Перспективное целеполагание – это процесс формирования и уточнения некоторого гипотетического психического образования, которое можно было бы назвать предцелью. Отличие предцели от собственно цели состоит: во-первых, в менее конкретном, обобщенном характере формулировки; во-вторых, в большей гибкости, лабильности; в-третьих, в умозрительном, рациональном, предшествующим непосредственному эмоциональному предвосхищению статусе. Прежде чем стать реальной целью, предцель подвергается особого рода оценке, эмоциональному «взвешиванию», после чего они либо реализуется в деятельности субъекта, либо отклоняется, либо модифицируется. Особую роль в судьбе предцели играют переживания успеха-неуспеха, ситуативно или устойчиво доминирующие у субъекта. Основу перспективного целеполагания составляют, с одной стороны, актуальные мотивационно-потребностные тенденции субъекта, с другой стороны – когнитивный прогноз, антиципация возможного развития ситуации. Таким образом, перспективное целеполагание – это процесс предварительной постановки цели, предшествующий ее принятию и реализации в деятельности. [5]

При несогласованности перспективы, когда человек недостаточно связывает будущие события с прошлыми и настоящими, возникает феномен «временной некомпетентности», который негативно сказывается на степени адаптированности личности к конкретным условиям жизнедеятельности. Несогласованность перспективы связана с низкой субъективной актуальностью событий жизни, с переживание времени как чрезмерно растянутого (Е.И. Головаха, А.А. Кроник). Дифференцированность будущей временной перспективы характеризует степень расчлененности будущего на последовательные этапы. Выделяют два основных этапа: ближайшая и отдаленная перспектива. Самостоятельное значение каждого из этих этапов, особенности их формирования в детстве и юности, влияние на развитие личности убедительно показаны А.С. Макаренко. Разделение ближайшей и отдаленной перспективы является важнейшим моментом развития личности, характеризующим переход от детства к юности, к решению важнейших задач жизнеустройства, к выбору жизненного пути, к становлению социальной зрелости и самостоятельности личности. [8; 10]

Клинические исследования показывают связь временной перспективы личности с наличием различного рода психических расстройств, имеющих выраженную социогенную природу (депрессии, неврозы, алкоголизация, суицидальные тенденции) [43]. Например, патопсихологические группы испытуемых характеризуются ограничениями во временной пер­спективе, «скудными» перспективными планами, содержащими очень ма­ло будущих возможностей. При депрессивных состояниях наблюдается ус­тойчивое сокращение длины временной перспективы личности, а также включение во временную перспективу личности доминирующих элемен­тов из прошлого субъекта (смешение временной перспективы и ретроспек­тивы). Для больных, типична неспособность, отказаться от прошлого и продвигаться к будущему. Эти пациенты видят будущее как «бесформен­ную карту» и не могут использовать настоящее как мост между прошлым и будущим. Протяженность актуального прошлого у таких больных выше, чем в норме.

В качестве особого симптома выделяется так называемый «невроз антиципации», связанный с ожиданиями конфликтов и раннего травматического опыта. Он тесно связан с состояниями тревожности, специальное исследование, которого в отношении временной перспективы личности показало, что это состояние вызывает нарушение связанности или согласо­ванности прошлого, настоящего, будущего и отсутствие будущей доми­нанты. Отмечается, что чувство деперсонализации и нереальности, связано с неспособностью, видеть себя в будущем. Сходная структура временной перспективы отмечается в состоянии стресса, когда временной фокус сме­щается на настоящее.

При алкоголизации происходят нарушения не только перспективы будущего, но и структуры настоящего. Например, для ранней подростко­вой алкоголизации характерен феномен «дезактуализации настоящего», в то время как нормальные юноши и девушки переживают настоящее как более актуальное.

Изменение временной перспективы личности по параметру согласованности прошлого, настоящего и будущего найдено и в группе суицидентов. При исследовании временной перспективы у людей, покушавших­ся на самоубийство, получены данные, имеющие диагностическое значе­ние. Искривления временной перспективы личности оказались тесно свя­занными с суицидальными представлениями, а негативные временные аттитюды значимо влияли на склонность к суициду и состояния беспокойст­ва, выступая тем самым индикаторами потенциального суицида.

Временная перспектива связана с социогенными психическими на­рушениями двояким образом: не только болезненные состояния накладывают свою печать на ее структуру, но и нарушения временной перспекти­вы сами по себе провоцируют психические расстройства. Временная пер­спектива личности не только подвержена влиянию кризисных моментов жизни социума, но и способна активно противостоять их негативному воз­действию, т.е. выступать как более или менее адекватная защитная страте­гия. Впервые эта особенность временной перспективы личности была вы­делена в рамках психоаналитического подхода. Так, активное (хотя и фан­тастическое) планирование будущего выступает в качестве одного из за­щитных механизмов.

В психологии выделяют ряд параметров, измерение которых позволяет оценивать будущую временную перспективу как благоприятный или негативный фактор развития личности и ее жизненного пути. В качестве основных параметров рассматриваются продолжительность, реалистичность, дифференцированность, оптимистичность, согласованность перспективы. Продолжительность характеризует хронологический «размах» событий будущего, она свидетельствует о том, насколько далеко способен человек заглядывать в будущее. Как показывают исследования, увеличение продолжительности будущей временной перспективы положительно связано с повышением жизненной удовлетворенности и улучшение состояния здоровья человека. Реалистичность перспективы – это способность личности разделять в представлениях о будущем реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем. Особенностью детской перспективы, как показал К.Левин, является нерасчлененность реального и фантастического уровней во временной перспективе. Однако и у многих людей зрелого возраста будущая временная перспектива недостаточно реалистична, что является одним из показателей инфантильности личности, которая в этом случае неспособна эффективно сосредотачивать свои усилия на реальных направлениях эффективной самореализации. Оптимистичность перспективы определяется соотношением положительных и отрицательных прогнозов относительно своего будущего, а также степенью уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки. [8]

Данные психологических исследований показывают связь рассмотренных параметром будущей временной перспективы с такой существенной личностной характеристикой, как локус контроля. При внутреннем или внешнем контроле человек возлагает ответственность на себя или на обстоятельства не только за все происшедшее, но и за свое будущее. Следовательно, и ответственное отношение к будущему как элемент перспективы непосредственно включается в механизм, формирующий определенный локус контроля. [8]

К.А. Абульханова – Славская отмечает, что ответственность, ставшая устойчивым качеством личности, позволяет ей легко справляться с предъявляемыми к ней требованиями окружающей действительности, согласовывать эти требования и собственные желания, освобождая себя от внешнего, принудительного контроля, проверок. Если человек отвечает за дело в целом, за свой выбор, за свои поступки, то он сам может определять последовательность своих действий, средства и способы достижения цели, отделить главное от второстепенного. Иными словами, беря на себя ответственность, человек гарантирует себе определенную степень независимости, самостоятельности, свободы. [2]

Таким образом, зрелая личность, в подлинном смысле являющаяся субъектом своей жизни, должна обладать способностью к целостной, пролонгированной регуляции и организации времени жизни. Наличие пролонгированной регуляции позволяет человеку произвольно членить жизненные периоды, этапы в относительной независимости от объективного событийного ряда и придавать жизни целостность. Когда человек недостаточно осознает связь будущих событий с прошлыми и настоящими, возникает феномен «временной некомпетентности», который негативно сказывается на степени адаптированности личности к жизни в социуме.

Формирование развитой, гармоничной временной перспективы будущего может быть рассмотрена как необходимая предпосылка формирования и развития личности, эффективности ее деятельности в различных сферах жизни. [7]

Одним из ключевых этапов в становлении личности, и в то же время критических периодов онтогенеза, выступает подростковый возраст. В качестве основных новообразований подросткового возраста Л.С. Выготский отмечал развитие рефлексии и на ее основе – самосознания, способности признавать самого себя как личность. При этом дети начинают ориентироваться не столько на оценку их окружающими людьми, сколько на самооценку. Подросток эмансипируется от непосредственного влияния взрослых, его поведение начинает определяться собственными ценностями, образцами, самооценкой. Развитие самооценки порождает стремление подростка к самоутверждению и самовыражению.

Л.И. Божович выделила как главное новообразование переходного возраста изменения в мотивационной сфере. Аффективным центром жизни старшего школьника она считает обращенность в будущее, построение жизненных перспектив.

С началом подросткового возраста начинает развиваться способность к осознанию себя и своей жизни во времени. Время всё в большей степени включается в развитие самосознания подростка, что выражается в увеличивающейся представленности в сознании будущего, развитии я - концепции, ориентированной не только на я реальное, но и на я - идеальное, в развитии механизмов саморегуляции, обеспечивающих действенность отдалённых во времени мотивов и коррекцию деятельности на более отодвинутый во времени результат [39]. По данным Крановского [39], в 12-13 лет обнаруживается тенденция к исчезновению представления о том, что будущее слишком далеко стоит от настоящего. По данным П.И. Яничева [39], увеличение ориентации в будущее наблюдается в период от 14 к 16 годам. У большинства подростков представления о будущем связаны преимущественно с профессиональным самоопределением (Н.Н. Толстых [45]).

Строя планы на будущее, многие молодые люди не отдают себе отчета в том, что реальное будущее – это не будущее вообще, а будущее, определенным образом вытекающее из настоящего. Тем не менее, уже к 14-15 годам у человека сформированы представления о сравнительно отдаленном будущем в профессиональной, семейной и других сферах жизнедеятельности. Это представления включают определенные жизненные притязания и согласуются с определенными сроками их реализации.

В исследовании Федорова А.И. [39] доказано, в подростковом возрасте начинает складываться определённый тип развития временной перспективы, который проявляется в её содержании и глубине и определяется особенностями развития мотивационной и эмоциональной сфер личности.

Изменение временной перспективы тесно связано с переориентацией сознания с внешнего контроля на самоконтроль и ростом потребности в достижении конкретных результатов. В старшем школьном возрасте временной горизонт расширяется как вглубь, охватывая отдаленное прошлое и будущее, так и вширь, включая уже не только личные, но и социальные перспективы. [17]

Сегодня исследования показывают, что планирование будущего подростками несет свои особенности, в частности, планы на будущее недостаточно реалистичны, отражают высокие притязания и бескомпромиссность в выборе жизненных целей. Преобладает также стремление подчинить себе будущее, повлиять на него, а не планировать свой жизненный путь. Для некоторых молодых людей достаточно сложным становится столкновение с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют их собственным представлениям. Если у подростка есть иллюзии, не соответствующие действительности, то сразу наступают и проблемы. Часто это связано со слишком большими ожиданиями, с недооценкой внешних трудностей, с необходимым оптимизмом или, наоборот, негативизмом. [42]

По данным Головаха Е.И. [8], Некрасовой Е.В. [18], в подростковом возрасте осознание себя во времени, чёткость, обоснованность, реалистичность будущего - характерны для учащихся с высоким уровнем саморегуляции. Для подростков с низким уровнем саморегуляции поведения характерно насыщение будущего нереальными событиями, отсутствие их связи с прошлым и настоящим. Подростки с отклоняющимся поведением в большей степени ориентируются на психологическое «прошлое» и «прошлое - настоящее», что обуславливает сужение временной перспективы до настоящего, в психологическом времени наблюдается феномен «фиксированного настоящего», будущее выступает в их сознании как отражение примитивных желаний настоящего (С.В. Приходнюк, С.В. Духовенный) [39]. По результатам исследований А.Е. Личко, Kandy M. Page [39], искажение временного поля в подростковом возрасте становится причиной чувства безнадёжности и одиночества. Специальные исследования Хомик B.C. [18] обнаруживают завышенный психологический возраст, сравнительно низкую насыщенность будущего, пессимистичные оценки ожидаемой продолжительности своей жизни у юношей - девиантов.

Таким образом, подростковый возраст характеризуется осознанием себя и своей жизни во времени, увеличением ориентации в будущее, начинающим складываться определенным типом развития временной перспективы, который проявляется в ее содержательности и глубине. Все это обеспечивает действенность отдаленных во времени мотивов и коррекции деятельности и поведения на все более удаленный во времени результат. Отсутствие осознанного, ответственного отношения к времени своей жизни, деформация временного поля в подростковом возрасте приводят к различным формам дезадаптации.

**1.2 Психическая депривация, как фактор влияющий**

**на развитие временной перспективы**

В настоящее время в России наблюдается увеличение числа детей, воспитывающихся в обстановке неблагополучия – социальное сиротство, беспризорность, безнадзорность. Анализ судеб этих детей показывает, что они имеют низкий уровень образования, социальных связей, высокий уровень неприспособленности к среде. Все это влечет большой процент преступлений, бродяжничества и других асоциальных явлений у людей, выросших в неблагополучных условиях (депривированных людей). Это определяет необходимость изучения депривации, как психологического явления и ее влияние на развитие личности.

В понимании феномена психической депривации мы придерживаемся взглядов И. Лангмейера, 3. Матейчек [21], И.В. Ярославцевой [52], А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых [36] и рассматриваем данный психологический феномен как динамическое психиче­ское состояние, возникающее в жизненных ситуациях, где субъект лишен воз­можностей для удовлетворения основных (жизненных) потребностей в доста­точной мере и в течение длительного времени.

Биологически значимыми для человека потребностями выступают потребность в пище, отдыхе, самосохранении, продолжении рода, во взаимодействии, через постоянную стимуляцию индивида и создание условий для получения знаний, формирование умений и навыков, потребность в эмоциональной связи с близкими людьми и, прежде всего с матерью. [52] Неудовлетворение базовых потребностей ведет к замедлению темпов психического развития: снижению интеллектуальной мотивации, поверхностности эмоций, шаблонности, несамос­тоятельности поведения, инфантильности установок и отношений.

Говоря о специфики развития депривированной личности, И.В. Ярославцева выделяет профиль иррегулярного развития. Иррегулярность развития – незрелость личностного развития и психофизиологической деятельности организма в результате его недостаточной возрастной сформированности в условиях обедненных воспитательного и социального воздействий (вследствие сенсорного, эмоционального, информационного дефицита, скудности ухода и социальных контактов). [51] По своему психическому развитию дети, воспитывающиеся без попечения родителей, отличается от ровесников, растущих в семье. Темп развития первых замедлен. Их развитие и здоровье имеют ряд качественных негативных особенностей, которые отмечаются на всех ступнях детства – от младенчества до подросткового возраста и дальше. Особенности по-разному и в неодинаковой степени обнаруживают себя на каждом возрастном этапе. Но все они чреваты серьезными последствиями для формирования личности подрастающего человека. [38] Психологические проблемы являются следствием воздействия на детей в раннем возрасте различных факторов, прежде всего материнской депривации, и проявляются в «искажении», задержках психического развития. Длительная и жесткая депривация, начавшаяся в младенчестве и продолжающаяся около трех лет, обычно приводит к тяжелым последствиям для интеллектуального и личностного развития, мало поддающееся исправлению. М. Эйнсуорт, Й. Лангмейер и З. Матейчик, А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых самым тяжелым и трудно компенсируемым следствием материнской депривации рассматривают отсутствие у ребенка базового доверия к миру. Это порождает страх, агрессивность, недоверие к другим людям, инфантилизм. [52]

Дети – сироты, находящиеся в интернатных учреждениях, испытывают не только материнскую депривацию, которая возникает вследствие длительной разлуки с матерью, но и социальную (как результат разрыва социальных связей ребенка с «внешним миром»), эмоциональную (из-за недостатка позитивных эмоций), сенсорную (вызванную бедностью предметной среды). [6]

О пагубном влиянии депривации на умственные способности детей извест­но давно. Анализ психофизиологических исследований показал, что стимуля­ция извне необходима для развития интеллекта [25,30]. Она должна быть ин­тенсивной. Наибольшую роль играет эмоциональная стимуляция в раннем воз­расте. Николаева Е.И. приводит пример зарубежного исследования, где несколько брошенных умственно отсталых детей были отданы на воспитание умственно отсталым женщинам, а другие дети из этой же группы остались в приюте. Дети, воспитывающиеся в семьях, начали меняться - их интеллект достиг нормы. Оставшиеся в пансионе дети так и остались умственно отсталы­ми. Ребенок, оказавшийся в детском доме, часто попадает в обедненную среду. Такая среда, вызывая сенсорный голод, вредна для человека в любом возрасте. Однако для ребенка она особенно губительна.

Как отмечает И.В. Дубровина уже дети первого года жизни, воспитывающиеся в доме ребенка, отличаются от ровесников, растущих в семье: они вялы, апатичны, лишены жизнерадостности, у них снижена познавательная активность. Те предличностные образования или внутренние структуры, которые возникают у детей на первом году жизни и ложатся в основу формирования личности ребенка, у воспитанников детского дома деформированы. У них не возникает привязанности к взрослому, они недоверчивы, замкнуты, печальны и пассивны.

Ребенок, растущий в условиях учреждений интернатного типа, как пра­вило, не осваивает навыки продуктивного общения [33,11]. Его контакты по­верхностны, нервозны и поспешны: он одновременно домогается внимания и отторгает его, переходя на агрессию или пассивное отчуждение. Нуждаясь в любви и внимании, он не умеет вести себя таким образом, чтобы с ним обща­лись в соответствии с этой потребностью. Неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что ребенок занимает по отношению к другим нега­тивную позицию. Особая проблема - феномен «мы» в условиях детского дома. Здесь у детей возникает своеобразная идентификация друг с другом. В нор­мальной семье всегда есть фамильное «мы» - чувство, отражающее причаст­ность именно к своей семье. Это очень важная, организующая эмоционально и нравственно сила, которая создает условие защищенности ребенка. В условиях жизни без родительского попечительства у детей стихийно складывается дет­домовское (интернатское) «мы». Это совершенно особое психологическое об­разование. Дети без родителей делят мир на «свои» и «чужие», на «мы» и «они». От «чужих» они совместно обособляются, проявляют по отношению к ним агрессию, готовы использовать их в своих целях. У них своя особая норма­тивность по отношению ко всем «чужим». Однако внутри своей группы дети, живущие в интернате, чаще всего также обособлены; они могут жестоко обра­щаться со своим сверстником или ребенком младшего возраста. Эта позиция формируется по многим причинам, но, прежде всего из-за неразвитой и иска­женной потребности в любви и признании, из-за эмоционально нестабильного положения ребенка, лишенного родительского попечительства. У этих детей масса проблем, которые неведомы ребенку в нормальной семье. Эти дети пси­хологически отчуждены от людей, и это открывает им «право» к правонаруше­нию. В школе одноклассники из семей выступают в их сознании как «они», что развивает сложные конкурентные, негативные отношения детдомовских и до­машних детей. Каждый ребенок, живущий в учреждении интернатного типа,вынужден адаптироваться к большому числу сверстников. Многочисленность детей и постоянное пребывание в их круге создают эмоциональное напряжение, тревожность, усиливающие агрессию ребенка. Особая психологическая про­блема - отсутствие свободного помещения, в котором ребенок мог бы побыть один, передохнуть от взрослых и других детей. Каждый человек с детства нуж­дается в общении с другими людьми, но одновременно - в одиночестве и обо­соблении от других, так как именно в этом состоянии происходит внутренняя работа, формируется самосознание. Отсутствие условия для внутреннего со­средоточения стандартизирует определенный социальный тип личности.

Итак, у подростков, воспитывающихся в интернате, складываются сложные отношения со взрослыми, им не хватает положительного, поддерживающего внимания. С другой стороны, ребята им не доверяют, многие ненавидят воспитателей интерната и заявляют об этом открыто. Со сверстниками также складываются сложные отношения: с одной стороны это практически единственные люди, которым можно довериться, обратиться за помощью, с другой стороны, с ними часто возникают конфликты и отношение к своим сверстникам у ребят из интерната в большей степени отрицательное. И не многие подростки желают изменить свои отношения со сверстниками и взрослыми, ищут положительные стороны этого общения. [13]

Кроме того, в учреждениях интернатного типа ребенок вынужден «быть как все», мириться с ограничением потребности в жизненном пространстве. Ему негде уединиться, у него практически нет вещей, которые он мог бы считать своими (книг, игрушек). В условиях институционально или внутренне закрытой общности оказываются неудовлетворенными потребности в области общения, привычек, симпатии, способов организации личного времени. Деятельность ребенка в учреждении полностью регламентирована взрослыми, что порождает инфантилизм, иждивенчество, низкий уровень волевой регуляции.

Отсутствие свободного выбора деятельности приводит к тому, что ребенок не умеет занять себя, самостоятельно организовать свое время. Общение с детьми и взрослыми носит для него обязательный характер, что впоследствии тормозит развитие навыка свободного, избирательного общения. Весь уклад жизни в учреждении приучает ребенка к тому, что его обеспечивают и обслуживают, и в дальнейшем у выпускника такого учреждения нет стремления трудиться, встать на ноги. [6]

Анализ результатов данных теста Розенцвейга проводимого A.M. Прихожан и Н.Н. Толстых [36], показал, что у депривированных подростков по сравнению подростками из семей достоверно преобладают реакции, которые содержат враждебность, обвинения, угрозы, уп­реки по отношению к окружающим (экстрапунитивные реакции, причем, преж­де всего за счет реакций по типу самозащитных). В массовой школе больше интрапунитивных реакций, причем здесь это преимущественно реакции по типу «фиксации на удовлетворении потребности», т.е. наиболее конструктивные реакции, когда ребенок в сложной ситуации не обвиняет себя или окружающих, а самостоятельно пытается найти некоторый разумный выход. Важно отметить что, у выпускников детского дома не только не формируется в достаточной степени стремление к самостоятельности, ответственности за свои поступки, умение самостоятельно организовывать свою жизнь, но и в качестве ценности выделяется прямо противоположное - признание необходимости внешнего контроля над своим поведением. Например: «Я еще не взрослый человек, - пи­шет семиклассник, воспитанник детского дома, - я считаю, что мне еще нужен контроль надо мной». Другой отмечает следующее: «Нужно контролироватькак я делаю уроки, потому что, если не проверять, я их совсем не буду делать», и т.п. В массовой школе такие высказывания в этом возрасте практически со­вершенно не встречаются; напротив, здесь выраженными оказываются выска­зывания о протесте против опеки, контроля: «Я хочу сам решать, что хорошо и что плохо, и, по-моему, никто не должен мне навязывать ничего помимо моей воли и влиять на мои мысли и поступки».

Эти особенности психического развития детей из детского дома при вни­мательном психологическом анализе обнаруживают очевидную связь с теми различиями в условиях жизни и воспитания детей в семье и вне семьи, которые проявляются, прежде всего, в практике общения ребенка со взрослым. Ограни­ченное, преимущественно групповое общение детей со взрослыми не предос­тавляет ребенку самостоятельности: твердый режим дня, постоянные указания взрослого, что следует делать в тот или иной момент времени, контроль со сто­роны взрослого - все это лишает детей необходимости самостоятельно плани­ровать, осуществлять и контролировать свое поведение и, напротив, формирует привычку к «пошаговому» выполнению чужих указаний.

Исследования тех же авторов показывают, что воспитанники детского дома менее успешны в решении конфликтов и со взрослыми и со сверстниками, чем учащиеся обычной школы. Присутствует агрессивность, стремление обви­нить окружающих, неумение и нежелание признать свою вину и соответствен­но - неспособность продуктивного, конструктивного решения конфликта. Осо­бую значимость в подростковом возрасте, как мы указывали выше, приобретает общение со сверстниками. В этом возрасте наличие близкого друга, оценка себя как умеющего дружить, интерес к другому человеку именно как к другу стано­вятся содержанием наиболее важных для подростка переживаний. По данным исследования A.M. Прихожан и Н.Н. Толстых, это оказывается весьма нехарак­терным для воспитанников детского дома. В этом проявляется существенное недоразвитие того, что в психологии носит название «интимно-личностной стороны общения». Отставание в становлении интимно-личностного общения со сверстниками наблюдается уже в дошкольном детстве: контакты со сверстниками в дошкольном детском доме выражены гораздо слабее, чем у их свер­стников в детском саду, они очень однообразны, малоэмоциональны и сводятся к простым обращениям и указаниям. В основе такого отставания лежит отсут­ствие эмпатии, т.е. сочувствия, сопереживания, умения и потребности разде­лить свои переживания с другим человеком.

Реакции детей из массовой школы более разнообразны, у них часто встречаются конструктивные реакции, когда ребенок в сложной ситуации самостоятельно пытается найти некоторый разумный выход. В детском доме преобладающими оказываются реакции защитного типа, не дающие возможности овладеть ситуацией и найти конструктивное решение.

К подростковому возрасту у детей-сирот начинает проявляться ярко выра­женное стремление побыть одному [47]. «Я часто устаю,— пишет восьми­классник из детского дома,— оттого, что всегда кто-то есть. Хочется быть од­ному. Можно же когда-то от всех отдохнуть». Потребность в одиночестве в той или иной степени присуща всем подросткам и, более того, является необходи­мой для развития личности в этом возрасте. Но у воспитанников детского дома эта потребность часто оказывается депривированной.

Начиная с самого раннего возраста развитие всех аспектов «Я» (представления о себе, отношения к себе, образа «Я», самооценки) у воспитанников домов ребенка и детских домов не просто отстает, но имеет качественно иную форму, развивается по другому типу. У них, в частности, складывается устой­чивая заниженная самооценка. У ребенка, растущего в семье, ярко выражено эмоциональное отношение к себе, причем чаще всего положительное. Ребенок из детского дома преимущественно оценивает себя, эмоциональное же отноше­ние к себе - любовь или даже нелюбовь к себе - у него практически не выраже­но. Депривированный ребенок лишен безусловной любви, поэтому для него ха­рактерно простое, одномерное, нерасчлененное отношение к себе, сводящееся к оценке. Серьезным следствием депривации потребности ребенка в родитель­ской любви является также отсутствие у него чувства уверенности в себе, что, возникнув на ранних стадиях онтогенеза, становится устойчивой характеристи­кой личности воспитанника детского дома.

Интересные данные получены в исследовании по сравнению содержа­тельных характеристик образа «Я» у депривированных подростков и подрост­ков из семей [12]. Воспитанники школы-интерната, детского дома, описывая себя, говорят главным образом о своих нравственных качествах (причем, как мы уже отмечали выше, отрицательных): «лентяй», «врун», «грубый», «непо­слушный» и т. п. У «семейных» подростков также встречаются подобные каче­ства, однако чаще положительные: «добрый», «трудолюбивый», «умею дру­жить». Вместе с тем такие характеристики у них составляют не больше трети, подавляющее же большинство приходится на так называемые эмоционально-волевые: «сдержанный», «организованный», «разболтанный», «нет никакой си­лы воли». Подобные качества в детском доме составляют менее 15% (против 55% в массовой школе). Отношение к себе у воспитанников детского дома по­вторяет оценку окружающих. Иногда в ответ на просьбу написать «Каким я ка­жусь себе» депривированный подросток пишет: «Мой воспитатель говорит, что я очень грубый, всегда встаю поздно, не очень-то умен». У их «семейных» сверстников в это время идет активный процесс становления собственного отношения к себе, основанного на собственных представлениях, идет выработка собственных критериев оценки себя, идет, напряженная работа по преобразова­нию, развитию собственной личности в соответствии со своими собственными критериями, поэтому у них высокий процент эмоционально-волевых оценок.

Результаты исследований И.В. Ярославцевой [52] показывают, что большинству воспитанников интернатных учреждений свойственен высокий уро­вень личностной тревожности. По ее данным 89,8 % сирот из детского дома и 79,0 % воспитанников интерната проявляют стойкое эмоциональное неблагополучие. Таких детей отличает склонность воспринимать множество жизненных ситуаций как угрожающие и реагировать на них беспокойными проявлениями и фрустрацией. Также, по ее данным подростки 14 и 15 лет чаще испытывают субъективное состояние одиночества, что можно объяснить динамикой кризиса идентичности в этом возрасте.[37]

Как указывают И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых и другие исследователи, агрессивность в условиях сиротства выступает внешним проявлением специфического поведения, которое формируется у детей в результате снижения базового доверия к миру и является одним из компонентов, составляющих депривационный синдром. [52]

В учреждениях интернатного типа развитие детей имеет специфичный и качественно особый его характер: его отличает односторонность, неразвитость эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной и когнитивной сфер личности, слабое развитие произвольной регуляции поведения. Развитие психологического времени также имеет ряд неблагоприятных особенностей. По мнению B.C.Мухиной [33], прошлое большей частью представлено негативными эмоциями, низкой содержательной наполненностью и структурированностью, мозаично, и не является эмоционально-волевой и когнитивной основой развития личности. Будущее мало осознаваемо, насыщенно нереальными событиями и не детерминирует стремление к успехам в настоящем. В целом, у воспитанников интернатных учреждений не происходит развития ответственного осознанного отношения к времени собственной жизни.

У детей, живущих в сложившихся условиях воспитания в интернате на полном государственном обеспечении, появляется иждивенческая позиция («нам должны», «дайте»), отсутствуют осознанность и ответственность за свои действия. Это ярко проявляется в особенностях формирования у них такого существенного новообразования подросткового возраста, каким является обра­щенность в будущее. При сравнении временной перспективы подростков, воспиты­вающихся в детских домах, и подростков из массовой школы было обнаружено, что временная перспектива у последних значительно глубже, чем у их сверст­ников из детского дома. Если для учащихся массовой школы (особенно старше­го подросткового возраста) характерно большое количество мотивов, реализа­ция которых связана с достаточно отдаленным будущим (стремление поступить в институт, обзавестись в зрелые годы семьей, достичь успехов в профессио­нальной деятельности и т.п.), то у воспитанников детского дома преобладают мотивы сегодняшнего дня или ближайшего будущего (пойти поиграть в фут­бол, написать завтрашнюю контрольную на «4», продолжить занятия в волей­больной секции и т. п.), а мотивы отдаленной перспективы оказываются прак­тически не выраженными.

Профессиональная перспектива может быть полно­ценно сформирована лишь как часть целостной временной перспективы буду­щего. Сюда входят и мотивы общения с другими людьми в будущем (стремле­ние иметь друзей, вступить в брак), и мотивы, связанные с развитием собствен­ного «Я». Эти группы мотивов временной перспективы также значительно ме­нее выражены у воспитанников детского дома. Они представлены незначитель­но и относятся лишь к периоду актуальной жизнедеятельности и самого бли­жайшего будущего (Н. Н. Толстых). Профессиональное самоопределение не является простым вопросом для подростков из любой социальной группы, но для воспитанников учреждений социально-педагогической поддержки оно усложняется ввиду ограничения свободы выбора. Ситуация связана с тем, что воспитание в подобных учреждениях ориентирует на абсолютную дисциплину, четкое и безусловное подчинение взрослым. Естественным следствием такой практики становится ограничение, а иногда и полное отсутствие свободы выбора и возможности самостоятельного принятия решения. Профессиональный выбор, кроме того, ограничен местными условиями. Они определяются связями с соответствующими профессиональными учебными заведениями, в которых обучаются дети на полном государственном обеспечении. [3] Все это отрицательно сказывается на простраивании временной перспективы у воспитанников детских домов.

У детей, воспитывающихся вне семьи, могут отсутствовать мотивы и представления, связанные не только с будущим, но и с прошлым. И более всего они живут только в настоящем. По-видимому, отсутствие четких представлений о своем прошлом препятствует становлению перспективы будущего. Авторы классического исследования по проблемам психической депривации в детском возрасте Й. Лангмейер и З. Матейчик, отмечают, насколько ма­ло осведомлены дети, поступающие в семейные группы, о себе и своем про­шлом. У них обычно бывают туманные представления о собственной семье, а потом уже лишь впечатления от пребывания в учреждении. Это ничтожно ма­ло, по сравнению с тем, что знают дети из семей, где альбомы фотографий за­печатлевают прошлое всей семьи, мебель несет следы творчества детских рук, традиции проявляются во всем, что происходит в доме, а забавные детские ис­тории из прошлой жизни ребенка снова и снова повторяются за семейным сто­лом. Прошлое ясно, и оно постоянно присутствует. Напротив, неясность в соб­ственном прошлом и в причинах собственного «социального» осиротения вы­явилась как фактор, препятствующий созданию собственной идентичности. Борьба за новую идентичность является, по-видимому, одной из основных про­блем детей в период исправления депривации. Выход за границы настоящего, в котором эти дети почти исключи­тельно проживали, причем выход в обоих направлениях: в прошлое и будущее, представляет условие для приобретения новой жизненной уверенности и новой идентичности, а тем самым и условие бегства из порочного круга психической депривации. [38]

**1.3 Выводы**

1. Анализ литературы показал, что проблема исследования временной перспективы лично­сти является актуальной. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые-психологи, как К. Левин, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К.А. Абульханова-Славская и другие. Понятие «временная перспектива» в психологии определяется как динамический взгляд субъекта на его будущее, прошлое и настоящее. Рассматривается влияние, как прошлого опыта, так и планов на будущее на процесс принятия решений, поведение человека в настоящем.
2. Подростковый возраст является наиболее важным в плане исследования временной перспективы, потому что именно в этом возрасте происходит осознание своей жизни, увеличивается ориентация на будущее, начинает складываться определенный тип направленности временной перспективы.
3. Существуют специфические особенности личности, присущие депривированным подросткам, к которым отнесены замедленный темп психического развития, высокий уровень тревожности, повышенный уровень агрессии. Ребенок не осваивает навыки продуктивного общения и часто занимает по отношению к другим негативную позицию. Деятельность ребенка полностью регламентируется взрослыми, что порождает инфантилизм, иждивенчество, низкий уровень волевой регуляции личности.
4. Временная перспектива депривированных подростков отличается нереалистичностью, Будущее мало осознаваемо, насыщенно нереальными событиями и не детерминирует стремление к успехам в настоящем. В целом, у воспитанников интернатных учреждений не происходит развития ответственного осознанного отношения к времени собственной жизни.

**ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**

**2.1. База и методы исследования**

Исследование проводилось на базе Областного санаторного детского дома №5 г. Иркутска, МОУ СОШ №22 г. Иркутска. Выборку составили 80 учащихся в возрасте от 14 до16 лет. Из них 40 человек - воспитанники детского дома (экспериментальная группа), 40 – учащиеся общеобразовательной школы (контрольная группа).

Общая характеристика групп представлена в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Общая характеристика групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа | Состав группы | Возраст | Количество |
| 1 | Экспериментальная | Депривированые подростки, воспитанники детского дома | 14-16 лет | 40 человек |
| 2 | Контрольная | Подростки, воспитывающиеся в семье | 14-16 лет | 40 человек |

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа:

- На первом этапе проводилось обеспечение материально-технической базы исследования, уточнялся выбор методик. Проверялась доступность инструкций для испытуемых.

- На втором этапе проводилось эмпирическое исследование особенностей временной перспективы у воспитанников детского дома и их сверстников из общеобразовательной школы.

- На третьем этапе проводилась математическая обработка и комплексный анализ результатов исследования, обобщались сделанные выводы.

Для проверки гипотезы нами были использованы следующие психодиагностические методики:

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

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

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

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

Полученные эмпирические данные подвергались статистическому анализу при помощи U – критерия Манна – Уитни.

Рассмотрим методики, используемые в нашем исследовании.

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

Включает в себя пять шкал, которые соответствуют пяти факторам. Пункты опросника (всего 56) представляют собой утверждения об идеальных представлениях, убеждениях. В инструкции респондентов просят указать насколько данное утверждение является для них характерным. Используется стандартная пятибалльная шкала: от «совершенно не характерного» (1 балл) до «очень характерного» (5 баллов). Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора. Затем средний балл переводится в стандартные значения для исследуемой выборки.

Описание шкал:

**1.** Шкала «Негативное прошлое».Шкала отражает общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому. Такое отношение может быть связано с реальными неприятными и травматическими событиями, с негативной реконструкцией событий, или с тем и другим вместе.

**2.** Шкала «Гедонистическое настоящее».Шкала отражает беззаботное и беспечное отношение ко времени и жизни, а также принятие рискованных решений, предполагает ориентацию на удовольствие, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях, неспособность отказаться от получения удовольствия сегодня ради завтрашней награды.

**3.** Шкала «Будущее»отражает общую ориентацию на будущее. Ориентация на будущее предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждением и характеризуется планированием и достижением последних. Испытуемые, ориентированные на будущее очень организованны, амбициозны, стремятся к цели. Они ощущают давление времени и готовы пожертвовать наслаждением в настоящем ради достижения своих карьерных целей.

**4.** Шкала «Положительное (позитивное) прошлое» отражает теплое сентиментальное отношение к прошлому, позитивную реконструкцию прошлого, что свидетельствует о здоровом взгляде на жизнь.

**5.** Шкала «Фаталистическое настоящее» раскрывает беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни в целом. При такой ориентации отсутствует направленность на цель, респонденты с высокими баллами убеждены, что будущее предопределено и на него невозможно повлиять собственными действиями, его невозможно контролировать, а настоящее следует переносить с покорностью и смирением.

**2. Методика модифицированной индукции (MIM) Нюттена, для изучения временной перспективы.**

Метод мотивационной индукции позволяет измерить удаленность во времени событий будущего и сравнить по этому параметру разных людей.

Респондентам предлагается для завершения набор из незавершенных предложений. Стимулы (незаконченные предложения) сформулированы в первом лице единственного числа. В нашем варианте таких предложений было 20, и все они сформулированы в положительной форме. Ни в инструкции, ни в одном из начатых предложений не было указаний на какую-то определенную область планов стремлений, намерений. Учащиеся могли закончить предложение любым образом, никакие ограничения не вводились.

**3. Тест «Смысложизненные ориентации» был предложен Д.А. Леонтьевым в 1992г., представляет собой адаптированную версию теста «Цели в жизни», разработанного Джемсом Крамбо и Леонардом Махоликом на основе теории стремления к смыслу В. Франкла.**

Тест представляет набор из двадцати пар противоположных по смыслу утверждений, в каждой из которых требуется выбрать более близкое для себя и оценить степень согласия с ним. Результаты опросника интерпретируются по следующим шести шкалам:

1. Цели в жизни - результаты характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.
2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Описывает эмоциональную вовлеченность и заинтересованность в процессе самореализации.
3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Отражает самооценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.
4. Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни). Высокие показатели соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие - характеризуют человека, зависящего от социального окружения, в сложных ситуациях ожидающего поддержки, не верящего в то, что он может сам управлять своей жизнью.
5. Локус контроля - жизнь, или управляемость жизни. Высокие показатели отражают уверенность в том, что человеку дано выбирать события своей жизни, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь; что любой человек по своей природе достаточно силен, чтобы управлять жизнью. Низкие - характерны для фаталистов, убежденных в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Наряду с перечисленными факторами в опроснике предусматривается возможность оценивания по общему показателю осмысленности жизни (ОЖ).

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений и переводу суммарного балла в стандартные значения для исследуемой выборки.

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

Опросник содержит семь шкал в виде перечня из 44 утверждений. Испытуемый последовательно читает утверждения и выражает свое отношение к каждому пункту, используя семибалльную шкалу от – 3 («полностью не согласен») до + 3 («полностью согласен»).

Обработка результатов: обработку проводят по ключам, суммируя ответы на пункты по столбцам (+) и ответы с обратным знаком (-). Затем производится перевод сырых баллов в стены.

Результаты опросника интерпретируются по следующим шести шкалам:

* + Шкала общей интернальности (Ио)**.** Высокий показатель этой шкалы соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Испытуемые с низким показателем Ио склонны приписывать ответственность за происходящее с ними внешним силам.
  + Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют склонности испытуемого считать достигнутые успехи результатом собственной активности. Низкие показатели свидетельствуют об отказе считать достижения следствием собственных действий.
  + Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным ситуациям. Низкий показатель шкалы свидетельствует о преобладании внешнего контроля, что проявляется в приписывании ответственности другим людям или считается результатом невезения.
  + Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис). Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. При низком значении Ис испытуемый переносит ответственность за происходящее на других членов семьи.
  + Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокие показатели свидетельствуют, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении.
  + Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми. Низкие, напротив, указывают на то, что человек не может активно формировать свой круг общения.
  + Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя ответственным за свое здоровье. Люди с низким уровнем Из считают состояние здоровья и болезнь результатом случая, судьбы.

**2.2 Особенности временной перспективы депривированных**

**подростков (анализ результатов исследования)**

В нашей работе была поставлена цель изучения особенностей временной перспективы депривированных подростков, для этого были использованы методики, направленные на изучение временной перспективы (тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI); методика мотивационной индукции Нюттена, для изучения временной перспективы), изучение осмысленности жизни (тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева), и уровня субъективного контроля (УСК Дж. Роттера).

По результатам исследования временной перспективы с помощью теста Ф. Зимбардо (ZTPI) была выявлена определенная временная ориентация, характерная для группы депривированных подростков – фиксация на гедонистическом настоящем и негативном прошлом (Рис. 1)



**Рис. 1 Особенности временной перспективы у воспитанников детского дома**

Из рисунка 1 видно, что у воспитанников детского дома временная перспектива фиксируется на гедонистическом настоящем. Что говорит о беззаботном, беспечном отношении ко времени и жизни в целом у депривированных подростков. У них выражена ориентация на удовольствие, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях. Эти дети не способны отказаться от получения удовольствия сегодня ради завтрашней награды.

Кроме этого, у детей-сирот выражено пессимистическое, негативное отношение к прошлому, что связано с неблагоприятной социальной ситуацией, в которой росли и развивались эти дети. Возможно, это отрицательно сказывается на планировании своего будущего и на мотивацию работать в расчете на будущее вознаграждение.

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

Наименее выражена ориентация на будущее и позитивное прошлое.

В группе подростков, воспитывающихся в семье, наблюдается другая картина общей ориентации на прошлое, настоящее или будущее (Рис. 2)



**Рис. 2 Особенности временной перспективы у подростков, воспитывающихся в семье.**

Анализируя ориентацию временной перспективы у подростков, воспитывающихся в семье, можно сказать, что наиболее выраженной является установка на положительно прошлое, что отражает теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому. Это свидетельствует о здоровом взгляде на жизнь и является необходимой опорой для простраивания будущей временной перспективы.

Как видно из рисунка 8 высокие значения имеет так же шкала «Будущее», что отражает общую ориентацию детей из семьи на будущее. Это свидетельствует о том, что поведение подростков большей степени определяется стремлениями к целям.

Гедонистическое настоящее у подростков из семьи так же, как у детей-сирот является приоритетным, что отражает беззаботное, беспечное отношение ко времени, ориентацию на удовольствие и наслаждение в настоящем.

Наименее выраженной является ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Таким образом, сравнивая показатели по тесту временной перспективы подростков из детского дома и подростков, воспитывающихся в семьях, видно, что дети-сироты в большей степени ориентированы на негативное прошлое, гедонистическое настоящее и фаталистическое настоящее. Это говорит о том, что свое прошлое они воспринимают в негативном свете, в настоящем они ориентированы на удовольствие, и считают, что ничего не могут изменить ни в настоящем, ни в будущем.

Анализ данных, полученных с помощью методики Нюттена для изучения временной перспективы, показал следующие результаты (Таблица 2).

**Таблица 2**

**Высказывания, наиболее часто встречающиеся у подростков**

**из детского дома и общеобразовательной школы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории высказываний | Ранг | | Число высказываний (%) | |
| Воспитанники детского дома | Подростки, воспитывающиеся в семье | Воспитанники детского дома | Подростки, воспитывающиеся в семье |
| Близкие, конкретные планы | 3 |  | 10,2 | 5,3 |
| Абстрактные, общие цели | 1 | 1 | 30 | 24,8 |
| Учеба | 2 | 2 | 16 | 17 |
| Училище, университет |  | 4 | 7,7 | 9 |
| Я |  | 5 | 6,7 | 5,9 |
| Материальные ценности |  | 3 | 4,2 | 11,4 |
| Семья, друзья | 4 |  | 8,7 | 4,5 |
| Нет ответа | 5 |  | 7,9 | 1,9 |
| Увлечения, спорт |  |  | - | 2,1 |

В ходе исследования нами было выделено 8 основных, наиболее часто встречающихся, категорий высказываний.

Анализ категории высказываний, которую мы условно обозначили «Близкие, конкретные планы», и включающую, отражающие различные желания, связанные с повседневными заботами детей: дочитать книгу, сходить в клуб, съесть мороженое и т.д. показал, что такие высказывания чаще встречались у воспитанников детского дома и составили 10,2% от общего количества ответов. Это говорит о том, что дети-сироты ориентированы на удовлетворение актуальных потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Этих учащихся заботят проблемы «сегодняшнего» дня, в отличие от ребят, воспитывающихся в семье, где такие высказывания встречаются гораздо реже (5,3%).

Анализируя высказывания, связанные с абстрактными, общими целями, такими как: «я бы хотела, чтобы в моей жизни все было хорошо»; «я буду счастлив, когда у меня будет работа, семья, дом»; «я стремлюсь добиться многого жизни» и т.д., можно сказать, что как для депривированных подростков, так и их сверстников, воспитывающихся в семье, проблема будущего является наиболее актуальной. У детей-сирот высказывания данной категории даже чаще встречаются (30%), чем у подростков, воспитывающихся в семье (24,8%). Но проводя качественный анализ ответов, видно, что у воспитанников детского дома, практически все высказывания связаны с абстрактными, «размытыми» целями, такими как: «я хочу счастливое будущее», «я мечтаю добиться успеха», «я хочу, чтобы у меня была хорошая жизнь». Ответы учащихся из семьи более конкретны и часто с более четкими временными рамками, например: «я мечтаю создать свою фирму», «я планирую в 23 года выйти замуж», «я хочу квартиру, машину, хорошую жену». Это может свидетельствовать о том, что временная перспектива депривированных подростков недостаточно простроена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях, в то время как семейные дети в большей степени склонны к осознанному планированию своей жизни.

Актуальным для данного возраста является стремление к успешному обучению в школе, получению аттестата. Поэтому подростки и из детского дома и учащиеся из семьи много внимания в своих ответах уделяют проблемам учебы, школьной успеваемости (16% и 17% от общего числа высказываний).

При сопоставлении категории ответов, которую мы условно обозначили «Училище, университет» видно, что число высказываний одинаково у обеих групп испытуемых не сильно расходятся (7,7% у детей сирот и 9% у школьников). Но воспитанники детского дома написали о своем желании поступить в профессиональное училище и мечтают получить профессию, которой обучают в средних учебных заведениях (водитель, повар-кондитер, электросварщик). А учащиеся из семьи стремятся поступить в высшее учебное заведение. Во многом это сознательное ограничение детей-сирот в отношении будущей профессии обусловлено системой общественного воспитания (детские дома и интернаты связаны только со средними специальными учебными заведениями, обучаясь в которых воспитанники могут находиться на полном государственном обеспечении). По существу, профессионально самоопределение у воспитанников детского дома ограничивается выбором будущей профессии из небольшого числа предложенных. Но поскольку профессиональное самоопределение в данном возрасте – важнейшая составляющая личностного самоопределения, то очевидно, сколь неблагоприятно это может сказаться на всем развитии личности. И как отмечает И.В. Дубровина в своем исследовании, переход к реальным намерениям в отношении будущей профессии, который происходит в старшем подростковом возрасте, приводит ко все большей индивидуализации в массовой школе и унификации, стандартизации – в детском доме. Это прямо связано с теми реальными возможностями, которые предоставляет общество для тех и других.

Интерпретируя полученные данные по категории «Я», которая включает высказывания о себе, о развитии своих качеств, можно сказать, что в количественном соотношении у депривированных подростков превышает число таких высказываний (6,7%). Но анализируя содержание соответствующих фраз, видна качественная специфика отношения к себе у сравниваемых групп. Так в детском доме большое количество высказываний по категории «Я» связаны с желанием соответствовать требуемым нормам поведения: «Я стремлюсь к хорошему поведению», «Я стараюсь вести себя хорошо» и т.д. В то время как подростки, воспитывающиеся в семье, пишут о желании развить у себя конкретные качества: «Я хочу быть умной, но не «ботаником», «Я стараюсь быть справедливым», «Я пытаюсь не привыкать к вредным привычкам».

Анализ категории, которую мы условно назвали «Материальные ценности», показывает, что у детей из семьи чаще встречаются высказывания, связанные с желанием иметь в скором или отдаленном будущем различные материальные ценности (11,4%): машину, много денег, собственную квартиру и т.д. У воспитанников детского дома данная категория высказываний составляет лишь 4,2% от общего числа, их мечты об обладании чем-то материальным более ограниченны, в то время как семейные дети четко знают, чего именно они хотят.

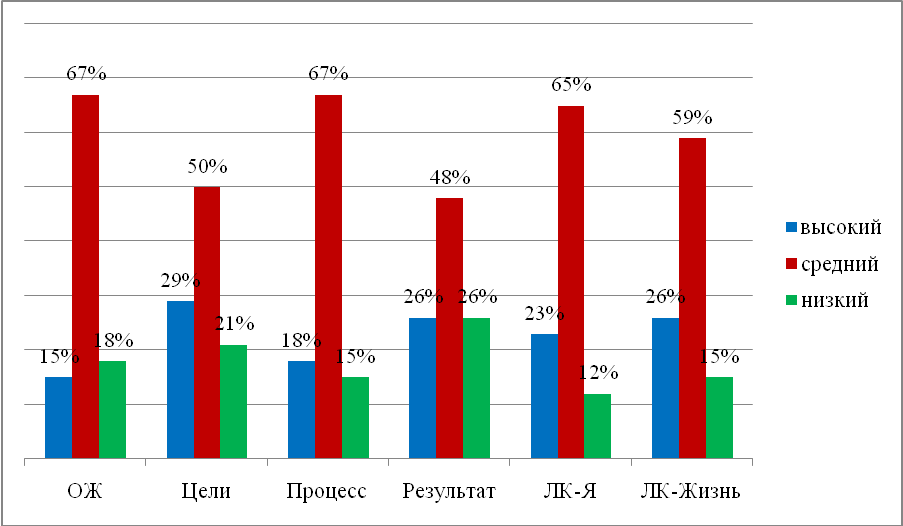
У депривированных подростков четко видно преимущество ответов, связанных с семьей и друзьями (8,7%), чаще всего они отражают неблагоприятную семейную ситуацию детей, их желание жить со своими близкими («Я хочу жить со своей сестрой», «Я буду счастлив, когда увижу своих родных», «Я мечтаю съездить к тете»). Относительно большое количество этих высказываний говорит о потребности в принадлежности к семье. У подростков из семьи высказывания данной категории отражают желание, чтобы их близкие и родные были счастливы и здоровы («Я стараюсь, чтобы родители меньше волновались», «Я сделаю все возможное, чтобы родители были счастливы», «Я бы очень хотел, чтобы мя семья была здорова») и составляют 4,5 % от общего числа высказываний.

У воспитанников детского дома довольно часто встречаются высказывания типа: «У меня нет цели», «Я не знаю, о чем мечтать» и т.д. либо пропущенные предложение (7,9%), которые мы отнесли к категории «Нет ответа», то есть подростки не знают, не могут придумать, что написать. У детей, воспитывающихся в семье, таких высказываний и пропусков практически нет (1,9%). Это говорит о том, что дети - сироты часто не могут выразить какую-то определенную область планов, намерений, им трудно обозначить свою мечту. Все это указывает на неполное, схематичное представление о будущем у депривированных подростков.

Следует отметить, что у подростков из семьи есть высказывания связанные с их увлечением, достижениями в спорте (2%), а у детей-сирот таких высказываний не встречается. Возможно, это говорит об узости интересов, отсутствии стремления к достижениям, увлечению чем-либо.

Полученные данные могут говорить о том, что временная перспектива у воспитанников детского дома недостаточно простроена, жизненные цели представлены незначительно, относятся либо к периоду ближайшего будущего, либо имеют абстрактный, общий характер. Все это свидетельствует о том, что для депривированных подростков будущее является чем-то неопределенном, они его боятся, им сложно распланировать, что будет дольше, как они будут жить, поскольку у них нет наглядных примеров, что негативно сказывается на адаптации этих детей при выходе из детского дома. У школьников из семей представление о будущем более определенное, представлено конкретными событиями, приобретением конкретных материальных ценностей.

Результаты, полученные в ходе исследования смысложизненных ориентаций у воспитанников детского дома, показывают преобладание у детей-сирот средних показателей по всем шкалам, что говорит о недостаточной степени осмысленности жизни у большинства воспитанников детского дома (Рис. 3)



**Рис.3 Особенности СЖО воспитанников детского дома**

Примечание: ОЖ – общий показатель осмысленности жизни; Цели – цели в жизни; Процесс – процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результат – результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; ЛК–Я – локус контроля–Я (Я - хозяин жизни); ЛК–Жизнь – локус контроля–жизнь, или управляемость жизни.

Из рисунка 4 видно, что по шкале «Осмысленность жизни», у большинства детей-сирот (67%) средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций, 18% имеют низкий уровень осмысленности своей жизни и 15 % подростков показывают высокую осмысленность жизни. Неоднозначность целей в будущем, которые придают жизни направленность и временную перспективу показывают 50% детей-сирот, имеющих средний уровень осмысленности целей в жизни. 29% воспитанников детского дома характеризуются целеустремленностью и демонстрируют осмысленные цели в жизни. И 21% детей живут сегодняшним или вчерашним днем и имеют низкую осмысленность целей.

Интерес и эмоциональная насыщенность процесса жизни у большинства подростков (67%) недостаточно выражена, имеет средний уровень. 18% показывают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем. 15% подростков воспринимают процесс своей жизни, как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

По шкале «Результативность жизни» 48% воспитанников детского дома имеют средний уровень удовлетворенности самореализацией; 26% - высокий, то есть дают положительную оценку пройденного отрезка жизни, и 26% подростков показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Анализируя локус контроля видно, что у большинства депривированных подростков средний уровень внутреннего контроля (у 65% - по шкале «Локус контроля – Я» и у 59% - по шкале «Локус контроля – жизнь»), что говорит о недостаточно развитом представлении о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, и способной контролировать свою жизнь. Низкие показатели у 23% подростков по шкале «Локус контроля – Я» и у 26% - по шкале «Локус контроля – жизнь», что характеризует их как неуверенных в своих силах контролировать события собственной жизни; они убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Лишь 12% показывают высокий уровень контроля по шкале «Локус контроля – Я» и 15% - по шкале «Локус контроля – жизнь».

Анализируя особенности смысложизненных ориентаций у детей, воспитывающихся в семье, видно, что у большинства подростков данной группы так же, как и у их сверстников из детского дома преобладает средний уровень осмысленности жизни, однако результаты данной группы имеют особенности, что проявляется в большей распространенности высоких показателей по всем шкалам теста (Рис. 4)



**Рис.4 Особенности СЖО подростков, воспитывающихся в семье.**

Примечание: ОЖ – общий показатель осмысленности жизни; Цели – цели в жизни; Процесс – процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результат – результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; ЛК–Я – локус контроля–Я (Я - хозяин жизни); ЛК–Жизнь – локус контроля–жизнь, или управляемость жизни.

Как видно из рисунка, 50% подростков, воспитывающихся в семье, имеют средний уровень, 38% - характеризуются высокой осмысленностью жизни (в то время как у детей-сирот данная категория составляет всего 15% от общего числа), 12% подростков из семьи имеют низкий уровень осмысленности жизни.

По шкале «Цели в жизни» 52% подростков из семьи демонстрируют средний уровень осмысленности своего будущего. 31% - имеют высокий уровень, что говорит о наличии в жизни этих подростков четких целей в будущем. Низкие баллы по этой шкале у 17% учащихся, воспитывающихся в семье, они живут сегодняшним днем, не планируя свою дальнейшую жизнь.

По шкале «Процесс жизни» большинство детей имеют средний балл (60%). 21% - имеют низкие баллы, что говорит о неудовлетворенности этих подростков своей жизнью в настоящем. И 19% воспринимают процесс своей жизни как интересный и наполненный смыслом.

55% детей из семьи имеют средний уровень осмысленности прожитой части своей жизни и удовлетворенностью самореализацией. 24% дают высокие баллы при оценке продуктивности пройденного отрезка жизни и 21% школьников демонстрируют неудовлетворенность прожитой частью жизни.

По шкалам, отражающим локус контроля, средний уровень имеют 52% семейных детей по шкале «Локус контроля – Я» и 64% - по шкале «Локус контроля – жизнь». Высокие показатели по этим шкалам показывают 33% подростков по шкале «Локус контроля – Я» и 19% - по шкале «Локус контроля – жизнь». Это говорит о том, что они считают себя способными контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. В группе депривированных подростков высокие показатели по шкале «Локус контроля – Я» встречаются гораздо реже (12%), что указывает на явное преобладание в группе подростов из семьи уверенных в своих силах контролировать события собственной жизни. Низкие показатели у 14% детей по шкале «Локус контроля – Я» и 17% - по шкале «Локус контроля – жизнь», это говорит об убежденности в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Результаты сравнительного анализа средних показателей СЖО депривированных подростков и их сверстников, воспитывающихся в семье, показаны на рисунке 5.

Анализ данного рисунка позволяет сделать вывод, что показатели школьников из семьи по шкалам теста СЖО выше, чем у воспитанников детского дома. Это позволяет предположить, что подростки из семьи более целеустремлённы, имеют в жизни более чёткие цели и намерения, которые придают их жизни осмысленность и направленность, они дают более положительную самооценку пройденного отрезка жизни. У подростков, воспитывающихся в семье, сильнее выражено представление о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями, убеждённость в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, более выражены у подростков, воспитывающихся в семье.

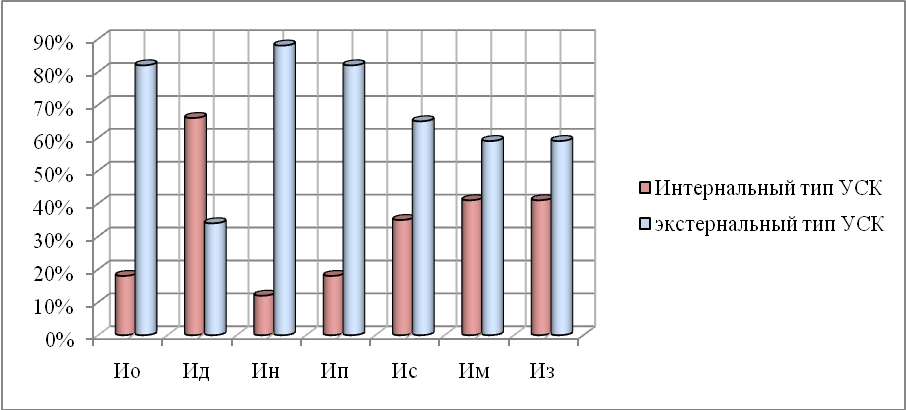


**Рис.5 Сравнительный анализ средних показателей СЖО.**

Примечание: ОЖ – общий показатель осмысленности жизни; Цели – цели в жизни; Процесс – процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результат – результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; ЛК–Я – локус контроля–Я (Я - хозяин жизни); ЛК–Жизнь – локус контроля–жизнь, или управляемость жизни.

Статистический анализ данных подтвердил существование различий по шкале «Осмысленность жизни» (р≤0,018) между группой воспитанников детского дома и школьниками из семьи. Это подтверждает существенные различия в степени осмысленности жизни между группами, и указывает на то, что в группе подростков из семьи показатели осмысленности существенно выше, чем у детей-сирот. Кроме того, достоверными являются различия по шкале «Локус контроля – Я» (р≤0,007). Эти данные говорят об особенности депривированных подростков считать себя не способными контролировать и управлять своей жизнью, что негативно сказывается на планировании своего будущего и существенно ограничивает в простраивании временной перспективы. Полученные данные подчеркивают роль семьи в воспитании личности, способной к осмысленной жизни.

В нашей работе мы проследили особенности принятия на себя ответственности у депривированных подростков. Исследование с помощью теста «Изучение уровня субъективного контроля» (УСК) позволило получить результаты, свидетельствующие о преобладании экстернального типа контроля практически по всем шкалам теста «УСК» (Рис. 6)



**Рис.6 Уровень субъективного контроля у воспитанников детского дома**

Примечание: Ио – общая интернальность; Ид – интернальность в области достижений; Ин – интернальность в области неудач; Ип – интернальность в области производственных отношений; Ис – интернальность в области семейных отношений; Им – интернальность в области межличностных отношений; Из – интернальность в области здоровья и болезни.

Как видно из рисунка 6, по шкале общей интернальности (Ио), большинство воспитанников детского дома (82%) имеют низкий уровень субъективного контроля. Это говорит о том, что дети-сироты не чувствуют себя ответственными за происходящее с ними, они не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других. Таким образом они не чувствуют свою ответственность за то, как складывается их жизнь в целом. Только 18% подростков показали интернальный тип контроля, что свидетельствует о высоком субъективном контроле над любыми значимыми ситуациями.

По шкале интернальности в области достижений (Ид) 65% воспитанников имеют высокий уровень субъективного контроля. Следовательно, несмотря на высокую общую экстернальность, эти подростки считают себя способными добиться успеха. И 34% детей-сирот приписывают свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

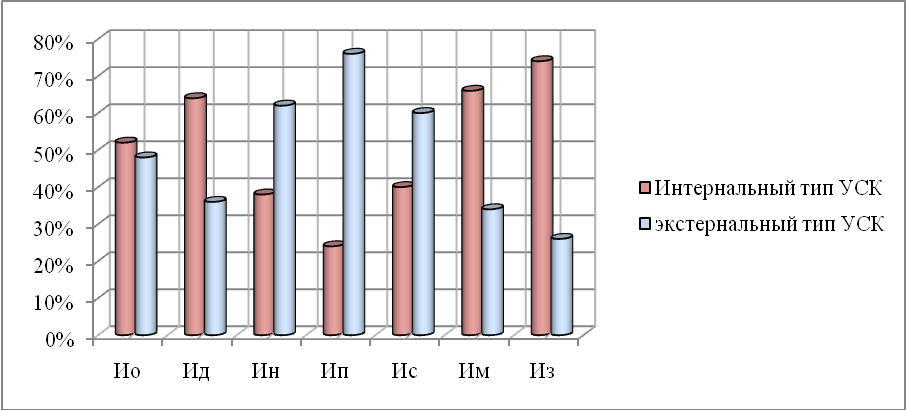
Шкала интернальности в области неудач (Ин) имеет следующие показатели: 88% депривированных подростков имеют низкий уровень субъективного контроля по чему можно судить о том, что эти подростки не склонны приписывать ответственность за неприятности и страдания другим людям или считают эти события результатом невезения. И только 12% имеют интернальный тип контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям.

82% детей-сирот имеют низкий уровень субъективного контроля по шкале интернальности в области производственных отношений (Ип), то есть считают, что от человека мало, что зависит в организации собственной производственной деятельности и придают более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению – невезению. Лишь 18% воспитанников детского дома имеют интернальный тип контроля, и считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности.

По шкале интернальности в области межличностных отношений (Им) 59% депривированных подростков показывают низкий уровень субъективного контроля, это проявляется в то, что они не могут активно формировать свой круг общения и считают свои межличностные отношения результатом активности партнеров. 41% имеют интернальный тип контроля, это свидетельствует о том, что они считают себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми.

По шкале интернальности в области здоровья и болезни (Из) 59% воспитанников детского дома показывают низкий уровень субъективного контроля, они считают здоровье и болезнь результатом случая и надеются на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. 41% подростков имеют высокий уровень субъективного контроля, то есть считают себя во многом ответственным за свое здоровье.

У подростков, воспитывающихся в семье, наблюдается другая картина (Рис. 7)



**Рис.7 Уровень субъективного контроля у подростков, воспитывающихся в семье.**

Примечание: Ио – общая интернальность; Ид – интернальность в области достижений; Ин – интернальность в области неудач; Ип – интернальность в области производственных отношений; Ис – интернальность в области семейных отношений; Им – интернальность в области межличностных отношений; Из – интернальность в области здоровья и болезни.

Как видно из рисунка, среди детей, воспитывающихся в семье, 52% имеют интернальный тип контроля по шкале «Общая интернальность», что говорит о принятии на себя ответственности за свою жизнь. 48% школьников показывают экстернальный тип контроля, т.е. не считают себя способными контролировать большинство событий в своей жизни.

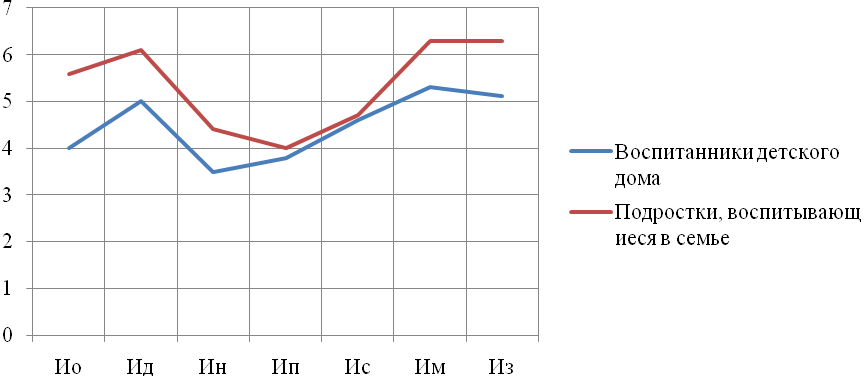
По шкале «Интернальность в области достижений» 64% подростков имеют высокий уровень субъективного контроля и считают, что они сами способны с успехом добиться своих целей. 36% имеют экстернальный тип контроля в области достижений, и склонны приписывать свои успехи и достижения внешним обстоятельствам.

Большинство подростков имеют низкий уровень субъективного контроля по шкале «Интернальность в области неудач» (62%) и по шкале «Интернальность в области производственных отношений» (76%). Это говорит о том, что эти учащиеся приписывают ответственность за негативные события своей жизни и за успехи в организации собственной производственной деятельности другим людям или считают эти события результатом невезения. 38% подростков показывают интернальный тип контроля в области неудач и 24% - в области производственных отношений. Что свидетельствует о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям и считают свои действия важным фактором организации деятельности.

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

Преобладает количество подростков с интернальным типом контроля по шкалам «Интернальность в области межличностных отношений» (66%) и «Интернальность в области здоровья и болезни» (74%). На основании чего можно предположить, что большинство детей из семьи считают себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми и чувствуют личную ответственность за свое здоровье. Экстернальный тип контроля по шкале «Интернальность в области межличностных отношений» показывают 34% школьников из семьи, и по шкале «Интернальность в области здоровья и болезни» 26%. Это указывает на то, что эти подростки не могут активно формировать свой круг общения и считают здоровье и болезнь результатом случая.

Сравнительный анализ данных по изучению уровня субъективного контроля двух групп (дети-сироты и подростки из семьи) показал существенные различия в степени принятия ответственности за свою жизнь (Рис. 8)



**Рис.8 Сравнительный анализ средних показателей УСК.**

Примечание: Ио – общая интернальность; Ид – интернальность в области достижений; Ин – интернальность в области неудач; Ип – интернальность в области производственных отношений; Ис – интернальность в области семейных отношений; Им – интернальность в области межличностных отношений; Из – интернальность в области здоровья и болезни

Практически по всем шкалам у детей, воспитывающихся в семье, уровень субъективного контроля выше. Это свидетельствует о том, что подростки, воспитывающиеся в семье, принимают большую ответственность за свою жизнь, будущее для них выглядит как реальность, которую они способны самостоятельно проектировать и создавать (планировать и реализовывать). Депривированные подростки воспринимают свою жизнь и свое будущее, как неизбежность, на которую у него нет возможности влиять, это уменьшает активности этих детей в простраивании своего будущего, временной перспективы и перекладывают ответственность на других людей или на судьбу.

Статистический анализ данных подтвердил достоверность различий по шкалам «Общая интернальность», «Интернальность в области межличностных взаимоотношений» и «Интернальность в области здоровья и болезни». Данные, полученные с помощью математического анализа, подтверждают достоверность различий уровня субъективного контроля у разных групп. Возможно, это связано с тем, что воспитание в детских домах ориентируется на абсолютный контроль, четкое и безусловное подчинение взрослым. Это приводит к тому, что подросток, так и не научается создавать нормативы своей деятельности и принимать ответственность за свой выбор. Так же ярко эта тенденция проявляется в межличностных отношениях и в отношении к своему здоровью у детей-сирот.

Сопоставляя результаты с данными, полученными с помощь тестов, направленных на изучение временной перспективы и теста «Смысложизненные ориентации» можно сказать, что депривированные подростки относятся к жизни как к «неосознаваемой», как таковой. Их жизненная стратегия характеризуется малым осознанием, осмыслением жизни в целом, что выражается в слабом рефлексивном анализе прошлого и настоящего. В целом они воспринимают жизнь как поток явлений, в который они включены и призваны подчиняться этому потоку. Тогда как подростки, воспитывающиеся в семье, в большей степени ориентированы на планирование своего будущего; прошлое они воспринимают в радужном свете, что является немаловажной опорой для простраивания своего будущего. В настоящем дети из семьи, так же, как и депривированные подростки, стремятся к получению удовольствия и наслаждения.

**2.3 Выводы**

Результаты исследования особенностей временной перспективы депривированных подростков позволили сделать следующие выводы:

1. При сравнении временной перспективы подростков, воспитывающихся в детском доме, и их сверстников, воспитывающихся в семье, было обнаружено, что временная перспектива у последних значительно глубже, чем у детей-сирот. Если для подростков из семей характерно большое количество мотивов, реализация которых связана с конкретными планами и часто с четкими временными рамками, то воспитанники детского дома ориентированы на удовлетворение актуальных потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Временная перспектива депривированных подростков недостаточно простроена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях.
2. У депривированных подростков отсутствуют мотивы и представления, связанные не только с будущим, но и с прошлым. Прошлое у них представлено негативными переживаниями, негативной оценкой большинства событий прошлого. И более всего они живут в настоящем, ориентированы на удовольствие и получение наслаждения.
3. У подростков, воспитывающихся в детском доме, слабо выражена осознанность, осмысленность жизни. Они не имеют чётких целей и намерений, которые придают жизни направленность и осмысленность. Кроме этого у детей-сирот низкий уровень осознания себя как субъекта жизнедеятельности.
4. Депривированные подростки воспринимают свою жизнь, свое будущее как неизбежность, на которую у них нет возможности влиять, и перекладывают ответственность на других людей или на судьбу, это уменьшает активности этих детей в простраивании своего будущего, временной перспективы.

**ГЛАВА 3. АПРОБАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ**

**ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**

**3.1 Программа развития навыков постановки жизненных целей и**

**построения временной перспективы будущего.**

Подростковый возраст – период, когда время все в большей степени включается в самосознание личности ребенка, что выражается в увеличении представленности в сознании будущего, развитии Я – концепции, ориентированной не только на я-реальное, но и на я-идеальное (или я в будущем). Как отмечает Е.И. Головаха, чем более ясным и продуманным будет образ будущего в сознании подростков, тем определенней и ответственней они могут принимать решения в настоящем. Как отмечают В.С. Мухина, Личко, С.В. Приходнюк, С.В. Духновский отсутствие целостного отношения к времени собственной жизни, размытость и неопределенность временной перспективы, недостаточность осознания связи будущих событий с прошлым и настоящим, приводит к возникновению феномена временной некомпетентности. Данный феномен негативно сказывается на степени адаптированности личности к жизни в социуме.

Ко всем психологическим трудностям, которые испытывают юноши и девушки во всем мире, добавляются и те, которые обусловлены воспитанием в условиях детского дома. Высокая степень нестабильности и неопределенности жизни, неясность перспектив, материальные трудности ведут к тому, что многие с большой тревогой и опасением смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего они хотят от жизни.

Психологи отмечают слабую выраженность мотивов и представлений, связанных с будущим у воспитанников детского дома. Как показывают исследования, у депривированных подростков преобладают мотивы сегодняшнего дня или ближайшего будущего. Они не ставят перед собой четких целей, не строят планы, то есть группа мотивов временной перспективы представлена у этих подростков незначительно и относится лишь к периоду актуальной жизнедеятельности.

Нами было проведено исследование особенностей временной перспективы депривированных подростков, в результате, которого были получены следующие результаты: временная перспектива депривированных подростков недостаточно простроена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях. Они ориентированы на удовлетворение актуальных потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Депривированные подростки воспринимают свою жизнь, свое будущее как неизбежность, на которую у них нет возможности влиять. Более всего они ориентированы на получение удовольствия и наслаждения в настоящем.

**На основе этого нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа для депривированных подростков.**

**Цель программы** – развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего. Развитие способности анализировать предшествующие события, свои потребности и возможности; умений планировать события жизни.

Программа включает в себя 2 раздела:

**Основная цель первого раздела** – развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя; развитие мотивации к достижению позитивных целей.

**Задачи данного раздела:**

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

Второй раздел предполагает включение учащегося в процесс прогнозирования и планирования своего будущего. Основная цель данного раздела – помочь старшеклассникам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего.

**Задачи второго раздела:**

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

Программа рассчитана на 15 коррекционно-развивающих занятий, продолжительность каждого занятия – один академический час.

Целевая аудитория – депривированные подростки, воспитанники детского дома в возрасте от 14 до 16 лет.

Занятия по форме напоминают тренинговые, где через специальные упражнения участники овладевают необходимыми навыками.

Цель программы, тематика занятий, используемая терминология, обязательно сообщается и объясняется участникам. В основу программы легли представления об особенностях развития подростков и старших школьников.

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

* Упражнения – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении;
* Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу;
* Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки;
* Упражнения, предназначенные для развития способностей, планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения;
* Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению;
* Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способности к анализу и прогнозу ситуации;
* Рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участников и тренера.

**Тематический план занятий коррекционно-развивающей программы,**

**направленной на развитие навыков постановки жизненных целей и**

**построения временной перспективы будущего**

**(I раздел коррекционно-развивающей программы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** |
| **I раздел коррекционно-развивающей программы** | | |
| 1. | «Давайте познакомимся» | Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе. |
| 2. | «Правила» | Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умение понимать и принимать требования и потребности других людей и общества. |
| 3. | «Кто Я, или что я думаю о себе» | Активизация процесса самопознания. |
| 4. | «Мои сильные и слабые стороны» | Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах. |
| 5. | «Я – уникален» | Осознание собственной уникальности, и собственной полезности для окружающих. |
| 6. | «Это Я!» | Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях. |

**Тематический план занятий коррекционно-развивающей программы,**

**направленной на развитие навыков постановки жизненных целей и**

**построения временной перспективы будущего**

**(II раздел коррекционно-развивающей программы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **II раздел коррекционно-развивающей программы** | | |
|  | Физическое и психологическое время жизни | Знакомство с целями данного блока занятий; осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени. |
|  | «Проблема будущего» | Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроя, взгляда в будущее. |
|  | «Что я могу» | Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения. |
|  | «Мой выбор» | Развитие способности самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград. |
|  | «Мои мечты» | Актуализация жизненных целей и развитие мотивацию к их достижению. |
|  | «Цели и дела» | Повышение самооценки в достижении целей. |
|  | «Дотянуться до звезд» | Повышение уверенности в достижении жизненных целей. |
|  | «Перспектива будущего» | Создание плана действий для достижения жизненных целей. |
|  | Подведение итогов | Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов. |

**3.2 Анализ результатов реализации коррекционно –**

**развивающей программы.**

Коррекционно-развивающая работа проводилась в Областном санаторном детском доме, в состав группы вошли 23 человека, воспитанники детского дома в возрасте от 14 до 16 лет, у которых при исследовании выявлено следующее: временная перспектива недостаточно простроена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях.

После коррекционно-развивающей работы было повторно проведено исследование временной перспективы у воспитанников детского дома, посещавших занятия. Анализ результатов второго диагностического среза с помощью теста Ф. Зимбардо (ZTPI), показал положительную динамику в развитии временной перспективы будущего (рисунок 9).



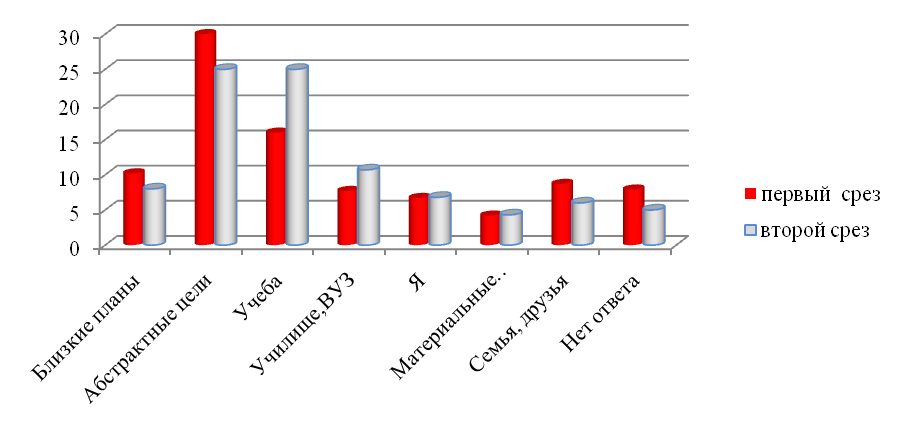
**Рис. 9 Сравнительный анализ направленности временной перспективы у воспитанников детского дома**

Как следует из рисунка 9 , после проведения коррекционно-развивающей работы, у воспитанников детского дома увеличилась показатели по шкале «Будущее». Это свидетельствует о большей направленности этих подростков после коррекционно-развивающей работы на будущие цели. Участники группы стали более осмысленно планировать свою жизнь, видеть будущие перспективы. Ориентация на будущее выражается у подростков в том, что поведение в большей степени определяется стремлениями этих детей к целям и вознаграждениям и характеризуется планированием и достижением последних. Снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, то есть подростки в большей степени стали воспринимать свою жизнь и будущее, как реальность, которой они способны управлять и контролировать ее собственными действиями.

Так же выраженной осталась ориентация на негативное прошлое и гедонистическое настоящее. Скорее всего, это связано с достаточно длительным пребыванием детей-сирот в неблагоприятных социальных условиях. И для корректировки ориентации на негативное прошлое необходима более длительная работа.

Математический анализ данных первого и второго диагностических срезов показал существование статистически значимых различий по шкале «Будущее» (р≤0,05). Это говорит о положительных результатах коррекционно-развивающей работы в развитии направленности подростков на прогнозирование жизненных целей. Изменения направленности временной перспективы свидетельствуют об увеличении ориентации воспитанников детского дома на цель и на стремление планировать свое будущее.

Анализ данных второго диагностического среза, полученных с помощью методики Нюттена для изучения временной перспективы, показал изменения в мотивационной сфере воспитанников детского дома (Рисунок 10).



**Рис. 10 Сравнительный анализ показателей временной перспективы у воспитанников детского дома в результате первого и второго среза.**

По результатам сравнения первого и второго диагностических срезов видно увеличение количества высказываний, связанных с успешным обучением в школе, получением аттестата. То есть подростки из детского дома стали уделять больше внимания в своих ответах проблемам учебы, школьной успеваемости (25% от общего числа высказываний). Это можно объяснить тем, что к концу года в школе начались контрольные, экзамены и на данный период времени учебная деятельность является особенно актуальной. При качественном анализе ответов можно отметить следующее: если в первом диагностическом срезе ответы детей-сирот, касающиеся школы имели общий характер «Я стараюсь учиться», «Я бы хотела побыстрей закончить школу», «Я пробую учиться» и т.д., то при втором срезе ответы носили более конкретный характер: «Я бы очень хотел окончить школу без троек», «Я стараюсь сдать экзамены хорошо», «Я бы очень хотел получить хороший аттестат».

Заметно меньше стало высказываний, связанных с абстрактными, общими целями, если в первом срезе такие высказывания составляли 30% от общего числа, то во втором срезе они составляют 25%. Проводя качественный анализ высказываний первого и второго диагностических срезов можно отметить следующее: в предложениях второго среза подростки более конкретно определяют планы на будущее, если раньше практически все фразы были абстрактными, («я хочу счастливое будущее», «я мечтаю добиться успеха»), то теперь они конкретизируют, что именно планируют на будущее («Я планирую устроится на хорошую работу по профессии», «Я мечтаю сама зарабатывать деньги») . Это может свидетельствовать о том, что участники группы стали представлять свою жизнь не в виде туманного будущего, а более конкретно, наглядно.

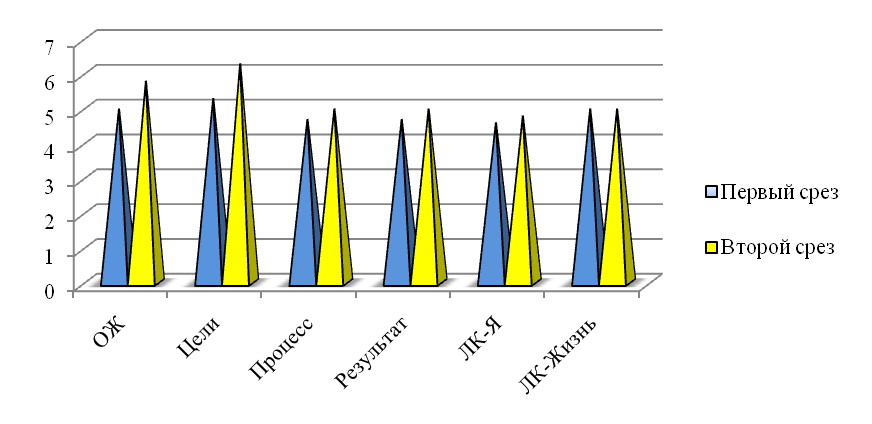
Увеличилось количество ответов, которые мы отнесли к категории «Училище» на 3%. Воспитанники стали чаще в своих высказываниях выражать желание учиться в профессиональном училище, указывают конкретную профессию, которую они хотели бы получить: «Я хочу стать электросварщиком», «Я планирую стать профессиональным парикмахером». Это говорит о том, что подростки стали больше уделять внимание планированию своего будущего профессионального пути.

Уменьшилось количество высказываний в категории «Нет ответа» на 5%. Во втором диагностическом срезе подростки реже пропускали предложения или указывали на отсутствие целей в жизни. Это говорит о том, что подросткам стало легче обозначить свою мечту и записать ее.

Меньше высказываний стало в категориях, которые мы условно назвали «Близкие, конкретные планы» и «Семья, друзья». Это может указывать на некоторую перестройку в мотивационной сфере у воспитанников детского дома: если в результате первого диагностического среза подростки показали ограниченность содержания мотивов актуальной жизнедеятельностью и общения с близкими, то при втором срезе была выявлена большая направленность на планирование своего жизненного пути.

Анализируя полученные данные с помощью методики Нюттена можно сказать, что группа мотивов временной перспективы значительно более выражены после коррекционно-развивающей работы. Они представлены более конкретными и реальными планами на будущее, воспитанники детского дома стали больше указывать на желание хорошо окончить школу, получить профессию, работать по своей специальности.

Результаты, полученные в ходе исследования смысложизненных ориентаций после завершения коррекционно-развивающей программы, свидетельствуют о положительной динамике в степени осмысленности жизни у воспитанников детского дома (рисунок 4).



**Рис.11 Сравнительный анализ средних показателей СЖО первого и второго среза**

Примечание: ОЖ – общий показатель осмысленности жизни; Цели – цели в жизни; Процесс – процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результат – результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; ЛК–Я – локус контроля–Я (Я - хозяин жизни); ЛК–Жизнь – локус контроля–жизнь, или управляемость жизни.

Проанализировав данный рисунок можно сделать выводы, что показатели по шкале «Осмысленность жизни» и «Цели в жизни» после проведения коррекционно-развивающей работы выше. Это позволяет предположить, что воспитанники детского дома стали более целеустремлённы, у них сформировались более чёткие цели и намерения, которые придают их жизни осмысленность и направленность. В большей степени стали осознавать значимость своей жизни. Осмысленность жизни является необходимым условием построения перспективы своего будущего. Поэтому можно отметить положительные результаты в развитии временной перспективы будущего у воспитанников детского дома

Статистический анализ данных подтвердил существование различий по шкале «Цели в жизни» (р≤0,029) между результатами первого и второго диагностических срезов. Что подтверждает существенные различия в степени осмысленности жизни у воспитанников детского дома после коррекционно-развивающей работы.

Сравнительный анализ данных изучения уровня субъективного контроля двух срезов показал наличие не существенных различий в степени принятия ответственности за свою жизнь (рисунок 12).



**Рис.12 Показатели УСК первого и второго среза.**

Примечание: Ио – общая интернальность; Ид – интернальность в области достижений; Ин – интернальность в области неудач; Ип – интернальность в области производственных отношений; Ис – интернальность в области семейных отношений; Им – интернальность в области межличностных отношений; Из – интернальность в области здоровья и болезни

Анализируя рисунок 12, можно сказать, что после коррекционно-развивающей работы у подростков увеличились показатели по шкалам «Общая интернальность», «Интернальность в области неудач» и «Интернальность в области производственных отношений». Это свидетельствует о том, что воспитанники детского дома стали более ответственно относиться к событиям своей жизни, подростки больше ориентированы приписывать результаты важных событий в их жизни собственным действиям. Будущее для них стало более управляемым, они в большей степени чувствуют себя способными самостоятельно проектировать и создавать (планировать и реализовывать) свою жизнь.

Статистический анализ данных не подтвердил достоверность различий первого и второго диагностических срезов по шкалам теста «Уровень субъективного контроля».

Таким образом, сопоставляя результаты, полученные в результате проведения второго диагностического среза можно сказать, что воспитанники детского дома стали больше уделять внимания планированию своего будущего. Подростки показывают более реальные и конкретные цели. Более осмысленно стали относиться к процессу своей жизни и будущим событиям, которыми они способны управлять и контролировать их собственными действиями. Все это указывает на то, что проведение коррекционно-развивающей программы дало положительный результат. Вместе с тем, у воспитанников детского дома после коррекционно-развивающей работы значимо не изменились показатели ориентации на негативное прошлое, гедонистическое настоящее, уровень субъективной ответственности остался практически неизменным. Мы предполагаем, что для коррекции психологического отношения к прошлому и принятия на себя ответственности за свою жизнь необходима более длительная работа с подростками.

**3.3 Выводы**

Результаты апробации коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего, позволили сделать следующие выводы:

1. В результате коррекционно-развивающей программы у подростков воспитывающих в условиях детского дома увеличилась ориентация на будущее, они стали больше времени уделять планированию своей жизни, видеть будущие перспективы. В большей степени представлена направленность на будущее вознаграждение. Снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, то есть подростки в большей степени стали воспринимать свою жизнь и будущее, как реальность, которой они способны управлять и контролировать ее собственными действиями.
2. В мотивационной сфере у воспитанников детского дома после коррекционно-развивающей работы была выявлена большая направленность на планирование своего жизненного пути. Образ будущего более ясный и продуманный. Воспитанники детского дома стали более четко, конкретно определять свои цели и планы на будущее.
3. После коррекционно-развивающей программы дети – сироты показали более осмысленное отношение к жизни, были сформированы более чёткие цели и намерения, которые придают их жизни осмысленность и направленность.

**Заключение**

Проведенное нами исследование было посвящено изучению особенностей временной перспективы у депривированных подростков.

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

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

Временная перспектива депривированных подростков отличается нереалистичностью, будущее мало осознаваемо, насыщенно нереальными событиями и не детерминирует стремление к успехам в настоящем. В целом, у воспитанников интернатных учреждений не происходит развития ответственного осознанного отношения к времени собственной жизни.

Исследование особенностей временной перспективы депривированных подростков проводилось у воспитанников детского дома. Комплексный анализ результатов исследования, позволил установить следующее.

При сравнении временной перспективы подростков, воспитывающихся в детском доме, и их сверстников из общеобразовательной школы было обнаружено, что временная перспектива у последних значительно глубже, чем у детей-сирот. Если для школьников характерно большое количество мотивов, реализация которых связана с конкретными планами и часто с четкими временными рамками, то воспитанники детского дома ориентированы на удовлетворение актуальных потребностей, что связано с ограниченным содержанием мотивов и узким кругом интересов. Временная перспектива депривированных подростков недостаточно простроена, представлена в виде желания счастья, успеха и не отражается в конкретных целях.

У депривированных подростков отсутствуют мотивы и представления, связанные не только с будущим, но и с прошлым. Прошлое у них представлено негативными переживаниями, негативной оценкой большинства событий прошлого. И более всего они живут в настоящем, ориентированы на удовольствие и получение наслаждения.

У подростков, воспитывающихся в детском доме, слабо выражена осознанность, осмысленность жизни. Они не имеют чётких целей и намерений, которые придают жизни направленность и осмысленность. Кроме этого у детей-сирот низкий уровень осознания себя как субъекта жизнедеятельности.

На основе полученных результатов нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего у депривированных подростков. Второй диагностический срез, проведенный после коррекционно-развивающей работы, показал положительную динамику в развитии временной перспективы. В результате коррекционно-развивающей программы у подростков воспитывающих в условиях детского дома увеличилась ориентация на будущее, они стали больше времени уделять планированию своей жизни, видеть будущие перспективы. В большей степени представлена направленность на будущее вознаграждение. Снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, то есть подростки в большей степени стали воспринимать свою жизнь и будущее, как реальность, которой они способны управлять и контролировать ее собственными действиями.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение: временная перспектива депривированных подростков имеет особенности, такие как - прошлое представлено в негативном свете; в настоящем преобладает ориентация на удовольствие; жизненные цели представлены незначительно и имеют абстрактный, общий характер. Существуют различия в особенностях временной перспективы у депривированных подростков и их сверстников, воспитывающихся в семье. Специально организованная работа с депривированными подростками способствует развитию навыков постановки жизненных целей и построения временной перспективы будущего.

**Список используемой литературы**

1. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени. // Теории личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 1999.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
3. Ажнина О.А. Психологическая поддержка профессионального самоопределения детей-сирот // Воспитание школьников 2005, №7.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - М.: Наука, 2000.
5. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // вопросы психологии. 2000. №4
6. Астоянц М. Дети-сироты в России: личностные характеристики ребенка в условиях депривации // Вестник Евразии. 2004, №3 (26)
7. Барабанова В.В., Зеленова М.Е. Представления студентов о будущем как аспект их личностного и профессионального самоопределения.// Психологическая наука и образование, 2002. №2
8. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: изд-во «Наукова думка». 1988.
9. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. // Теории личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 1999.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: изд-во «Наукова думка», 1984
11. Грибанова Г.В. Нарушения формирования привязанности у детей-сирот в раннем возрасте. // Дефектология, 1994, №3
12. Дубровина И.В., Лисина М.И. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи – Возрастные особенности психического развития детей. М.. 1982.
13. Егорова М.А. Особенности психологических новообразований подростков в школе-интернате // Дефектология, 2006, №1
14. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: учебник. - М.: Флинта, 2003.
15. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М.: изд-во Моск. ун-та. 1981
16. Кон И.С. Жизненный путь как предмет исследования. // Теории личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 1999.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
18. Кроник А.А., Ахмеров Р. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. - М.: Смысл, 2003.
19. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психологический журнал. 1983. Т.4, №5.
20. Кузнецов О.Н., Алехин А.Н. и др. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека // Вопросы психологии. 1984. №2.
21. Лангмейер И., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага, 1984.
22. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб., 2000.
23. Леонтьев Д.А., Шелобанова Е.В. Профессиональное самоопределение, как построение образов возможного будущего // Вопросы психологии. 2001. №1.
24. Лисенкова В.П. Об особенностях отражения пространства и времени человеком // Психологический журнал. 1981. Т.2, №1.
25. Лисина М.И. Пути влияния семьи и детского учреждения на становление личности дошкольника – психологические основы
26. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Теории личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 1999.
27. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков. – СПб: Речь, 2006.
28. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник. - СПб.: Питер, 2002.
29. Максимова Н.Ю., Милютина Е.Л. Курс лекций по детской патопсихологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
30. Мещерякова С.Ю. Особенности аффективно–личностных связей с взрослыми у младенцев, воспитывающихся в семье и домах ребенка – Возрастные особенности психического развития детей. – М., 1982.
31. Мухамедрахимов Р.Ж. Влияние опыта жизни в закрытом учреждении на последующее развитие ребенка // Дефектология, 2006, №1.
32. Мухина B.C. Возрастная психология: феноменология развития детство, отрочество. Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 1997.
33. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Вопросы психологии, 1989, №1
34. Мухина В., Проценко Л. Развитие личности подростка в условиях социально-психологических инициаций во временных объединениях // Развитие личности. - 2001. - № 2.
35. Николаева Е.И. Психофизиологические основы интеллектуальной одаренности // Одаренный ребенок, 2004, №3

35. Прихожан А.М Анализ содержания «Образа – Я» в старшем подростковом возрасте у учащихся массовой школы и школы – интерната – Возрастные особенности психического развития детей. М. 1996.

1. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2005.
2. Психическое здоровье детей и подростков и организация здоровьесберегающего процесса в воспитательном учреждении: теория и практика / Под общ. ред. И.В. Ярославцевой. – Иркутск: Изд-во Иркутск. гос. пед. Ун-та, 2003.
3. Психическое развитие воспитанников детского дома / под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. – М.: Педагогика, 1990.
4. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. - СПб.: Речь, 2003.
5. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - СПб.: Питер, 2003.
6. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И.В. Дубровиной. – М., Издательский центр «Академия», 1997.
7. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В. Дубровиной. - Новгород, 1995.
8. Соловьев О. Моделирование будущего, или человек и его сознание в структуре субъективной реальности – Луганск: Изд-во Вост.-Укр.Гос. ун-та, 1997.
9. Спиридонова И.А. Временная трансспекция как методологический прием при исследовании различных форм патологии // Методы психологии, 1997 №2
10. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1
11. Толстых Н.Н. Жизненные планы подростков и юношей // Вопросы психологии. 1984. №3.
12. Толстых Н.Н. Отношение к будущему – формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту. – М., 1987.
13. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной. – М; Просвещение. 1987
14. Фурманов И.А., Фурманова И.В. Психология депривированного ребенка: учебное пособие. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004.
15. Хомик B.C., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. 1988. №1.
16. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2000. - № 2.
17. Элькин Д.Г. Восприятие времени и опережающее отражение //  
    Вопросы психологии. 1964. №3.
18. Ярославцева И.В. Специфика иррегулярного развития депривированного подростка // Развитие личности. 2004, №4
19. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка // Вопросы психологии - 1999.- № 6. - С. 54-58

Приложение 1

**Тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI)**

**(в адаптации А. Сырцовой).**

Включает в себя пять шкал, которые соответствуют пяти факторам. Пункты опросника (всего 56) представляют собой утверждения об идеальных представлениях, убеждениях. В инструкции респондентов просят указать насколько данное утверждение является для них характерным. Используется стандартная пятибалльная шкала: от «совершенно не характерного» (1 балл) до «очень характерного» (5 баллов).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями — одно из выжных удовольствий в жизни. |  |  |  |  |  |
| 2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний. |  |  |  |  |  |
| 3. Судьба многое определяет в моей жизни. |  |  |  |  |  |
| 4. Я часто думаю о том, что я должен был сделать в жизни иначе. |  |  |  |  |  |
| 5. На мои решения в основном слияют окружающие вещи и люди. |  |  |  |  |  |
| 6. Я считаю, что каждое утро человеа дорлжен планировать свой день. |  |  |  |  |  |
| 7. Мне приятно думать о своем прошлом. |  |  |  |  |  |
| 8. Я действую импульсивно. |  |  |  |  |  |
| 9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удается сделать. |  |  |  |  |  |
| 10. Если я хочу достичь чего-то, то ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь. |  |  |  |  |  |
| 11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого. |  |  |  |  |  |
| 12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время. |  |  |  |  |  |
| 13. Если завтра необходимо закончить работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера. |  |  |  |  |  |
| 14. Если уж чему то суждено случиться, то от моих действий это не зависит. |  |  |  |  |  |
| 15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена. |  |  |  |  |  |
| 16. Болезненные переживания прошлого продолжают закнимать мои мысли. |  |  |  |  |  |
| 17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно. |  |  |  |  |  |
| 18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи. |  |  |  |  |  |
| 19. В идеале, я бы проживал каждый свой день так, словно он последний. |  |  |  |  |  |
| 20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову. |  |  |  |  |  |
| 21. Я вовремя выполняю свои обязательства перез друзьями и начальством. |  |  |  |  |  |
| 22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения. |  |  |  |  |  |
| 23. Я принимаю решения под влиянием момента. |  |  |  |  |  |
| 24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаясь планировать его заранее. |  |  |  |  |  |
| 25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них. |  |  |  |  |  |
| 26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты. |  |  |  |  |  |
| 27. В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить. |  |  |  |  |  |
| 28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнять ее в срок. |  |  |  |  |  |
| 29. Я скучаю по детству. |  |  |  |  |  |
| 30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу. |  |  |  |  |  |
| 31. Риск позволяет мне избежать скуку в жизни. |  |  |  |  |  |
| 32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным только на цели этого путешествия. |  |  |  |  |  |
| 33. Редко получается так, как я ожидаю. |  |  |  |  |  |
| 34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности. |  |  |  |  |  |
| 35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах. |  |  |  |  |  |
| 36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чет-то похожим из своего прошлого. |  |  |  |  |  |
| 37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво. |  |  |  |  |  |
| 38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять. |  |  |  |  |  |
| 39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ниего не могу сделать. |  |  |  |  |  |
| 40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед. |  |  |  |  |  |
| 41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое. |  |  |  |  |  |
| 42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и вобуждения. |  |  |  |  |  |
| 43. Я составляю список того, что мне надо сделать. |  |  |  |  |  |
| 44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума. |  |  |  |  |  |
| 45. Я способен удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа,которую нужно сделать. |  |  |  |  |  |
| 46.Волнующие моменты часто захватывают меня. |  |  |  |  |  |
| 47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел более простое прошлое. |  |  |  |  |  |
| 48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы. |  |  |  |  |  |
| 49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются. |  |  |  |  |  |
| 50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом. |  |  |  |  |  |
| 51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед. |  |  |  |  |  |
| 52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствие сегодняшнего дня, чем отложить на черный день. |  |  |  |  |  |
| 53. Часто удача дает больше, чем упорная работа. |  |  |  |  |  |
| 54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил в своей жизни. |  |  |  |  |  |
| 55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти. |  |  |  |  |  |
| 56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит». |  |  |  |  |  |

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора. Затем средний балл переводится в стандартные значения для исследуемой выборки.

Приложение 2

**Методика модифицированной индукции (MIM) Нюттена,**

**для изучения временной перспективы.**

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

1. Я бы хотел (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Я пытаюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я стремлюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Я намерен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Я буду рад (а), когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Я мечтаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. У меня есть цель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Я хочу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Я стараюсь, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. У меня есть очень большое желание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Я борюсь за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Я бы хотел (а) иметь возможность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Я бы очень хотел (а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. Я пробую\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. Я готовлю себя к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
16. Я буду счастлив (а), когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
17. Я планирую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
18. Я готов (а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
19. Я сделаю все возможное, чтобы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я очень стремлюсь к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные целя и намерения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и целя. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Результаты опросника интерпретируются по следующим шкалам:

* Цели в жизни - результаты характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.
* Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Описывает эмоциональную вовлеченность и заинтересованность в процессе самореализации.
* Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Отражает самооценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.
* Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни). Высокие показатели соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие - характеризуют человека, зависящего от социального окружения, в сложных ситуациях ожидающего поддержки, не верящего в то, что он может сам управлять своей жизнью.
* Локус контроля - жизнь, или управляемость жизни. Высокие показатели отражают уверенность в том, что человеку дано выбирать события своей жизни, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь; что любой человек по своей природе достаточно силен, чтобы управлять жизнью. Низкие - характерны для фаталистов, убежденных в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Наряду с перечисленными факторами в опроснике предусматривается возможность оценивания по общему показателю осмысленности жизни (ОЖ).

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений и переводу суммарного балла в стандартные значения для исследуемой выборки.

Приложение 4

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

Опросник содержит семь шкал в виде перечня из 44 утверждений. Испытуемый последовательно читает утверждения и выражает свое отношение к каждому пункту, используя семибалльную шкалу от – 3 («полностью не согласен») до + 3 («полностью согласен»).

* Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
* Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
* Болезнь - дело случая; если уж суждено заболеть, То ничего не поделаешь.
* Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
* Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
* Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
* Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
* Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
* Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
* Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
* Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
* То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
* Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
* Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
* То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
* Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
* Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
* Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
* Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
* В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
* Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
* Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
* Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
* Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
* В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
* Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
* Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
* На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
* То, что со мною случается, - это дело моих собственных рук.
* Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
* Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
* Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
* В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
* Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
* В сложный обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
* Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
* Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
* Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
* Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
* К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
* В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
* Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
* Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
* Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов: обработку проводят по ключам, суммируя ответы на пункты по столбцам (+) и ответы с обратным знаком (-). Затем производится перевод сырых баллов в стены.

Результаты опросника интерпретируются по следующим шести шкалам:

* Шкала общей интернальности (Ио)**.** Высокий показатель этой шкалы соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Испытуемые с низким показателем Ио склонны приписывать ответственность за происходящее с ними внешним силам.
* Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют склонности испытуемого считать достигнутые успехи результатом собственной активности. Низкие показатели свидетельствуют об отказе считать достижения следствием собственных действий.
* Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным ситуациям. Низкий показатель шкалы свидетельствует о преобладании внешнего контроля, что проявляется в приписывании ответственности другим людям или считается результатом невезения.
* Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис). Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. При низком значении Ис испытуемый переносит ответственность за происходящее на других членов семьи.
* Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокие показатели свидетельствуют, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении.
* Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми. Низкие, напротив, указывают на то, что человек не может активно формировать свой круг общения.
* Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя ответственным за свое здоровье. Люди с низким уровнем Из считают состояние здоровья и болезнь результатом случая, судьбы.

Приложение 5

**Программа развития навыков постановки жизненных целей и**

**построения временной перспективы будущего.**

**Сетка занятий:**

Раздел 1:

Основная цель первого раздела – развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя; развитие мотивации к достижению позитивных целей.

Задачи данного раздела:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Ход занятия** |
| 1. | «Давайте познакомимся» | Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе. | 1. Знакомство с целями работы. 2. Выработка правил поведения на занятиях. 3. Упражнение «Молчанка – говорилка». 4. Упражнение «Установление дистанции». 5. Упражнение «Дружеская река» 6. Рефлексия. |
| 2. | «Правила» | Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умение понимать и принимать требования и потребности других людей и общества. | 1. Упражнение «Узкий мост». 2. Упражнение «Король школы». 3. Упражнение «Дотронься до…». 4. Упражнение «Датский бокс». 5. Рефлексия. |
| 3. | «Кто Я, или что я думаю о себе» | Активизация процесса самопознания. | 1. Упражнение «Я хочу…». 2. Упражнение «Какой Я?». 3. Упражнение «Солнце радости». 4. Упражнение «Моя вселенная». 5. Рефлексия. |
| *Продолжение таблицы* | | | |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Ход занятия** |
| 4. | «Мои сильные и слабые стороны» | Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах. | 1. Упражнение «Говорю, что вижу».  2. Упражнение «Ассоциации».  3. Упражнение «Взглянем вместе».  4. Упражнение «Великий мастер».  5. Рефлексия |
| 5. | «Я – уникален» | Осознание собственной уникальности, и собственной полезности для окружающих. | 1. Упражнение «Пустое место».  2. Упражнение «Какой Я».  3. Упражнение «Банка секретов».  4. Упражнение «Друг для друга».  5. Упражнение «Бумажный мячик»  6. Рефлексия |
| 6. | «Это - Я!» | Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях. | 1. Упражнение-активатор «Это я».  2. Упражнение «Да - нет».  3. Упражнение «Скажи «нет».  4. Упражнение «Нож и масло».  5. Рефлексия |

**Раздел 2**

Раздел предполагает включение учащегося в процесс прогнозирования и планирования своего будущего. Основная цель данного раздела – помочь старшеклассникам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего.

Задачи второго раздела:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Ход занятия** |
| 1. | Физическое и психологическое время жизни | Знакомство с целями данного блока занятий; осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени. | 1. Упражнение «Зеркало».  2. Упражнение «Кино».  3. Упражнение «Представление о времени».  4. Упражнение «Чувство времени».  5. Упражнение «Махнемся не глядя» |
| 2. | «Проблема будущего» | Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроя, взгляда в будущее. | 1. Упражнение «Настроение».  2. Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни».  3. Упражнение «События моей жизни».  4. Упражнение «Формула удачи».  5. Рефлексия |
| 3. | «Что я могу» | «Мой выбор»Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения. | 1. Упражнение «Подари улыбку».  2. Упражнение «Диалектика».  3. Упражнение «Волшебное зеркало».  4. Упражнение «Мои сильные стороны».  5. Упражнение «Бумажный мячик»  6. Рефлексия |
| 4. |  | Развитие способности самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград. | 1. Упражнение «Спутанные цепочки».  2. Упражнение «Магазин».  3. Упражнение «Мой выбор».  4. Упражнение «Преграды».  5. Упражнение «Помощь зала»  6. Упражнение «Гусеница»  7. Рефлексия  6. Рефлексия |
| 5. | «Мои мечты» | Актуализация жизненных целей и развитие мотивацию к их достижению. | 1. Упражнение «Если бы я был Богом».  2. Упражнение «Мои мечты».  3. Упражнение «Совет мудрейших».  4. Рефлексия |
| 6. | «Цели и дела» | Повышение самооценки в достижении целей. | 1. Упражнение «Закончи предложения».  2. Упражнение «Цели и дела».  3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».  4. Упражнение «Дружеские руки».  5. Рефлексия |
| 7. | «Дотянуться до звезд» | Повышение уверенности в достижении жизненных целей. | 1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...».  2. Упражнение «Дотянись до звезд».  3. Упражнение «Мои ресурсы».  4. Упражнение «Мои достижения».  5. Рефлексия |
| 8. | «Перспектива будущего» | Создание плана действий для достижения жизненных целей. | 1. Упражнение «Если бы я был...».  2. Упражнение «Встреча через 10 лет».  3. Упражнение «Страхи».  4. Упражнение «Мое будущее».  5. Рефлексия |
| 9. | Подведение итогов | Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов. | 1. Упражнение «Подарок».  2. Упражнение «Должен или выбираю».  3. Упражнение «Чемодан в дорогу».  4. Упражнение «Я — подарок человечеству».  5. Рефлексия |