

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(направленность (профиль))

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

на тему **ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ НА ПРИМЕРЕ  
ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 15-17 ЛЕТ**

Студент

И.М. Ткаченко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

И.В. Костакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

руководитель

Руководитель программы д.псх.н., профессор Г.А. Виноградова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Тольятти 2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое изучение взаимосвязи адаптивности и особенностей временной перспективы личности воспитанников интернатных учреждений .....	8
1.1 Временная перспектива в отечественных и зарубежных исследованиях.....	8
1.2 Проблема адаптации личности в отечественной и зарубежной психологии, а также на современном этапе развития науки .....	20
1.3 Особенности временной перспективы и социальной адаптации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	27
1.4 Целенаправленное формирование временной перспективы как предпосылка успешной социально-психологической адаптации личности.....	33
Выводы по первой главе.....	35
Глава 2. Эмпирическое исследование адаптивности личности воспитанника учреждения интернатного типа в ее связи с особенностями временной перспективы.....	38
2.1 Организация и условия исследования .....	38
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования взаимосвязи адаптивности личности и некоторых характеристик временной перспективы.....	41
2.3 Рекомендации по работе с временной перспективой воспитанников интернатных учреждений.....	67
Выводы по второй главе.....	75
Заключение.....	78
Список используемой литературы.....	81
Приложения.....	88

## Введение

Актуальность исследования. Проблема адаптации и социализации воспитанников интернатных учреждений всегда была одной из важнейших для изучения в психологии сирот. При выходе из учреждения, где воспитанник находился какую-то часть своей жизни, социальная ситуация меняется коренным образом. Помимо того, что юноше или девушке нужно адаптироваться к новой жизни, которая ждет после выпуска, общество устроено так, что условия и ситуации регулярно меняются и требуют от любого человека новых возможностей и средств для успешной адаптации.

Успешное сопровождение выпускника социального учреждения можно организовать, учитывая взаимовлияние личностных и социальных факторов, которые могут помочь ему адаптироваться в обществе.

Конец подросткового периода – начало ранней юности считается началом формирования временной перспективы, так как в этом возрасте основной становится направленность личности в будущее. А показателем овладения своим внутренним миром является жизненный план личности, система приспособления к окружающей действительности. В связи с этим актуальным представляется рассмотрение временной перспективы личности как одного из факторов социально-психологической адаптации.

В условиях современного быстроразвивающегося общества важное место занимает самоопределение личности во времени. Временная перспектива отражает отношение личности не только к своему будущему, но и прошлому, а также настоящему. Особенности восприятия прошлого и настоящего влияют на построение планов на будущее, а отношение к будущему влияет на поведение в настоящем. Параметры временной перспективы подвержены влиянию социальной ситуации жизни каждого конкретного субъекта. Временная перспектива считается важным личностным конструктом, отражающим ряд динамических параметров личности, таких как протяженность, направленность, согласованность,

эмоциональный фон. Временная перспектива представляется как личностная организация времени жизни и деятельности конкретного человека.

Говоря о социально-психологической адаптации, мы предполагаем, рассматривать адаптивность как проявление субъектом потенциальных возможностей в соотнесении с теми социальными воздействиями, которые испытывает человек в данный конкретный момент. Особенности адаптации необходимо рассматривать в прошлом и настоящем для прогнозирования возможного потенциала адаптации в будущем. Это становится возможным, так как в личности сохраняются психологические ресурсы, однажды позволившие адаптироваться к сложившимся обстоятельствам. Адаптивность личности обязательно соотносится с процессами развития личности как субъекта жизнедеятельности. А также исследователи считают, что готовность к адаптации связана с представлениями человека о себе как источнике дальнейших преобразований и изменений.

Одним из важнейших компонентов субъективной картины жизненного пути является представление личности о причинно-следственных связях между происшедшим, происходящим и ожидаемым. Отражаясь в сознании, все эти связи формируют временную перспективу личности. Субъективная картина жизненного пути является одним из важнейших факторов психологической регуляции, что становится основой адаптации личности к изменяющимся условиям и жизни в обществе. Формирование жизненного пути основным образом происходит посредством представлений личности о будущем, в нем отражаются цели, планы, надежды и стремления каждой конкретной личности. Наличие осознанной и четкой жизненной перспективы формирует у него потребность в творчестве, рождает оптимистичное мировосприятие, в чем мы усматриваем предпосылки успешной социализации и возможности адаптации к различным условиям.

В связи с вышесказанным, нам представляется целесообразным рассматривать адаптационные способности личности в соотнесении с особенностями ее временной перспективы.

**Цель исследования** заключается в выявлении значимых взаимосвязей между некоторыми особенностями временной перспективы и уровнем адаптивности воспитанников интернатных учреждений для последующей работы по повышению адаптационного потенциала детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Объект исследования:** адаптивность подростков и юношей (15-17 лет), воспитывающихся в интернатных учреждениях.

**Предмет исследования:** взаимосвязь особенностей временной перспективы и адаптивности подростков и юношей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в интернатных учреждениях.

**Гипотеза:** между особенностями временной перспективы личности у детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, и уровнем их адаптационных способностей существует прямая взаимосвязь:

- чем больше личность ориентирована на будущее, тем выше ее адаптационный потенциал;
- чем более негативно воспринимается прошлое, тем ниже потенциал адаптации.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ современного состояния проблемы временной перспективы личности и адаптационного потенциала, изучить исследования, в которых изучался аспект взаимодействия этих двух переменных.
2. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи адаптивности и некоторых характеристик временной перспективы на примере воспитанников интернатных учреждений (15-17 лет).
3. Выяснить, какие особенности восприятия времени могут влиять на способности личности к адаптации.
4. Найти возможные способы повышения уровня адаптационных способностей воспитанников интернатных учреждений (15-17 лет) через работу с временной перспективой личности.

**Теоретико-методологической базой** исследования стали принципы деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) и культурно-исторической концепций в психологии (Л.С. Выготский). А также работы по изучению временной перспективы личности Ф. Зимбардо, А.А. Абульхановой-Славской, А.А. Кроника и Е.И. Головахи. В контексте изучения адаптивных способностей и адаптации мы опирались на труды А.Г. Маклакова, А.А. Налчаджян. Основу для изучения особенностей детей сирот составили работы В.С. Мухиной, А.В. Петровского, М.Ю. Кондратьева, Р.Д. Мухамедрахимова.

**Методы исследования.** В эмпирической части исследования применялись стандартизированные опросники для изучения особенностей временной перспективы, а именно: 1) опросник для изучения временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, 2) семантический дифференциал времени, 3) шкала безнадежности А. Бека. Для изучения адаптивности личности был выбран многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Для статистической обработки результатов использовался двусторонний критерий Пирсона, обработка была произведена в программе SPSS 22 for Windows.

**Теоретическая значимость.** Результаты данного исследования позволяют выявить основные взаимосвязи особенностей временной перспективы и адаптивности личности на примере воспитанников интернатных учреждений. Мы можем предположить, что такая взаимосвязь может существовать не только в данной конкретной выборке, что является основой предположения о том, что особенности временной перспективы могут быть еще одним фактором формирования адаптивности личности.

**Практическая значимость.** Если действительно существует взаимосвязь особенностей временной перспективы и адаптивности, то есть возможность влиять на уровень развития адаптационных способностей личности посредством целенаправленного формирования или корректировки временной перспективы личности. Мы предполагаем, что формируя

определенное отношение к психологическому времени личности, можно влиять на степень ее готовности к адаптации в новых условиях.

База исследования. Данное исследование было проведено на базе центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г.о. Тольятти. Апробация некоторых рекомендаций, представленных в практической части была проведена на базе региональной общественной организации Самарской области «Свой дом». В исследовании приняли участие 36 воспитанников интернатных учреждений в возрасте 15-17 лет, социальные сироты. Выборка усреднена по периоду нахождения ребят в учреждении, на момент проведения исследования все из них остались без попечения родителей 8-10 лет назад.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов по каждой из них, заключения и списка литературы. Общий объем основного текста составляет 80 страниц, работа содержит 3 рисунка и 5 таблиц в основном тексте, а также 4 приложения в виде таблиц полученных данных. Список литературы содержит 75 источников, 5 из которых на иностранном языке.

# **Глава 1. Теоретическое изучение взаимосвязи адаптивности и особенностей временной перспективы личности воспитанников интернатных учреждений**

## **1.1 Временная перспектива в отечественных и зарубежных исследованиях**

Исследования социального и психологического времени личности начались еще в философии, И. Кант говорил о времени как о субъективной величине. Пытаясь доказать, что на других планетах, у которых скорость вращения вокруг своей оси больше, чем у Земли, обитают существа с более тонкой духовной организацией, чем люди, он говорил о том, что переживание времени и отношение к нему зависят от характера деятельности и отношения к этой деятельности разных субъектов [27]. Обращаясь к этим умозаключениям, Е.И. Головаха и А.А. Кроник отмечают, что они имеют реальный человеческий смысл. Так, они отмечают, что при постановке какой-либо цели, наряду с выбором средств достижения и осознания потребности в определенных предметах для ее реализации формируется потребность во времени, которая становится ключевой для дальнейшего использования и переживания времени [15]. Так, осознавая, что на реализацию необходимой деятельности остается мало времени, любой человек будет торопиться, спешить, и ему будет казаться, что время особенно быстро идет. Здесь на первый план выступает субъективность восприятия времени личностью, а именно проявление существенных различий в переживании равных хронологически, но разных по наполненности деятельностью и напряженности этой деятельности временных отрезков.

Говоря о взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего, мы понимаем, что насыщение будущего плана значимыми целями насыщает настоящее деятельностью, что формирует информативные воспоминания в



прошлом. Так, человек, скучающий большую часть времени, жалуется на нескончаемость и протяженность времени, но, подходя к концу своей жизни, говорит о том, что она была короткой, так как в его воспоминаниях мало ярких впечатлений, прошлое сжимается, и в нем остаются лишь информативные воспоминания личности. Время может и растягиваться, если в психологическом плане прошлого много информативных отрезков, ярких впечатлений, то человек субъективно воспринимает время своей жизни более длительным, нежели его хронологический возраст.

С.Л. Рубинштейн на всех этапах своего творчества касался проблемы существования личности во времени тем или иным образом. Он рассматривал проблему психологического времени и временной перспективы в контексте жизненного пути и изучения восприятия времени. В будущем он видит поле возможностей, которые можно реализовывать в настоящем, то есть он говорил о том, что настоящее детерминировано будущим при помощи целей.

Изучая проблему времени Б.В. Зейгарник отмечала, что временная перспектива представляет собой включение будущего и прошлого, реального и идеального в контекст данного момента [23].

К. Левин рассматривал сознание и поведение личности в контексте временной перспективы. Он выделял настоящее, отдаленное и ближайшее прошлое и будущее во временной перспективе личности.

Временную перспективу как мотивационное образование личности рассматривал Ж. Нюттен, он делал акцент на будущем времени, которое представляет собой мотивационно-потребностную сферу личности. Он считал, что психологическое будущее строится личностью на когнитивном уровне, а уровень реальности представлений позволяет будущему более или менее влиять на поведение в настоящем. Чем более реальным является будущее, тем более объективно оно влияет на целенаправленное поведение в настоящем. Способность конструировать долгосрочные реальные планы и цели исследователь считал важной характеристикой развивающейся

личности. В своих исследованиях ученый вводит понятия временной перспективы, временной ориентации и временной установки. Имея ввиду под временной перспективой события, последовательно разворачивающиеся в жизни конкретного индивида, представленными в его сознании в конкретный момент времени. Под временной ориентацией он понимал доминирующую направленность личности на объекты прошлого, настоящего или будущего. Временной установкой он определял позитивный или негативный настрой личности по отношению к своему прошлому, настоящему или будущему. Ж. Нюттен связывает временную перспективу с особенностью действовать из принципа «здесь и сейчас», которая не зависит от культурных различий. Перспектива будущего, по его мнению, может быть доступна в определенной степени зрелой личности, так как ее наличие подразумевает под собой способность личности откладывать непосредственное удовлетворение желаний и потребностей на некоторое время. Изучая особенности мотивации, исследователь отмечал, что низкий уровень мотивации связан отсутствием выраженности и развернутости перспективы будущего.

В. Ленс продолжил работу Ж. Нюттена, сделав акцент на перспективе будущего. Он считал, что перспектива будущего имеет двойное мотивационное значение, во-первых, временная перспектива будущего рождается в мотивационных процессах и является результатом мотивационно-целевой установки, во-вторых, она влияет на достижение цели. Основная задача временной перспективы, по мнению В. Ленса, в том, чтобы предвосхищать будущие события в настоящем. Он выделил два аспекта временной перспективы: когнитивный и динамический. Когнитивный аспект заключается в том, что человек способен предвосхищать как непосредственно близкие во времени события, так и отсроченные, только ожидаемые, а динамический аспект – это способность отдаленным во времени событиям приписывать высокую ценность и значимость.

Обращаясь к будущему, М.Р. Гинзбург разграничивает два аспекта этого времени – временной и смысловой. Он предлагает рассматривать отдельно психологическое и хронологическое будущее. Основной характеристикой временной перспективы он считал ее протяженность. Для личности важно наличие долгосрочных планов и целей.

Для понимания психологического будущего времени личности нам необходимо понимать природу настоящего. В своем исследовании психологического настоящего Е.И. Головаха и А.А. Кроник предлагали испытуемым отметить события настоящего и определить их временной интервал с целью определить протяженность психологического настоящего. Исследователи пришли к тому, что хронологически психологическое настоящее крайне разнообразно, оно может быть заключено как в отрезке, равном нескольким минутам, так и в отрезке, равном десятилетию. А также выводом их исследования стало то, что психологическим настоящим считается тот период времени, в который субъект выполняет определенное задание, реализовывает какую-либо цель, это значит, что настоящим событие считается, если его начало было определено в прошлом, а окончание намечено в будущем. Так, событие, которое находится в процессе реализации, принадлежит психологическому настоящему, хотя его начало было в прошлом, а окончание находится в будущем. В этом заключается событийный подход к определению настоящего в рамках причинно-целевой концепции. Согласно этой концепции, формирование психологического времени личности зависит от переживания ею причинно-следственных связей между различными событиями жизни. Детерминационные связи между событиями считаются единицей анализа жизненного пути в причинно-целевой концепции времени. Авторы этой концепции выделяют три типа межсобытийных связей – реализованные, актуальные и потенциальные в связи с тем, в каком времени они образуются, прошлом, настоящем или будущем.

Рассмотрим особенности восприятия личностью своей жизни. Часто можно наблюдать смещение временного центра в психологическом плане личности на прошлое или настоящее. Однако, «жить в прошлом» или «жить в будущем» фактически невозможно, так как при перемещении временного центра происходит превращение психологического прошлого или будущего в настоящее. Эта способность рассматривать свою жизнь с любой временной позиции, порой даже с точки зрения момента, выходящего за пределы собственной жизни, психологами названа временной децентрацией [16]. Благодаря этой возможности переносить центр восприятия времени человек способен к целостному осознанию жизненного пути.

Однако временные децентрации также могут негативно влиять на восприятие личностью своего психологического времени и жизненного пути, они могут деформировать оценку психологической удаленности события. Часто бывает так, что воспоминания прошлого или мечты о будущем становятся настолько актуальными в данный момент, что личность полностью отрешается от интересов, мотивов и потребностей сегодняшнего дня. Различие между нормой и патологией при подобных переносах психологического настоящего в прошлое или будущее состоит не в частоте или диапазоне таких переносов, а в степени их обратимости. Для нормального функционирования личность должна быть способна, перемещая свой временной центр в прошлое или будущее, без особого труда возвращать его в момент хронологического настоящего.

Реализация настоящего может быть реальна только при условии наличия прошлого и будущего. Уровень актуальности настоящего определяется не только функциональным состоянием, но и количеством ежедневных социальных и физических воздействий. Чем актуальнее настоящее в сознании личности, тем более подавленным становится прошлое и тем более очерченным является будущее. Из этого положения Е.И. Головаха и А.А. Кроник делают вывод о том, что смещение временной ориентации в прошлое существенно искажает восприятие событий в

настоящем и будущем и становится причиной различных деформаций временных отношений. А ориентация на будущее сходна с ориентацией на настоящее.

Проблема субъективной удаленности конкретного события во времени играет важную роль в мотивационно-регулятивной сфере. Уровень удаленности события является отражением актуальности и значимости этого конкретного события, чем ближе во времени он воспринимается, тем более актуальным является для личности. Оценка удаленности будущего может быть сильной мотивацией для личности, цель в таком случае становится еще более значимой, а возможность достижения намеченного, еще более реальной. Чувство удаленности предстоящего события также может и расслаблять, понимание удаленности во времени желаемого события создает иллюзию, что оно может наступить само собой, либо чувство, что сделать необходимое для достижения еще представится возможность. Мотивирующими могут стать не только оценки будущего, но и прошлого. Формируя мост между прошлым и будущим, человек отдает себе отчет о последствиях и мотивах своих поступков. С другой стороны, отказываясь от своего прошлого, не ассоциируя себя с событиями своего прошлого, человек может как бы начать сначала, чувствуя, что то, что было – было достаточно давно, чтобы не принимать это во внимание. Природа удаленности событий связана со степенью их реализованности и потенциальности. При переходе от оценки конкретных отдельно взятых событий к оценке их взаимосвязей, последовательности и целостности, личность переходит к осмыслению и восприятию всего жизненного пути.

С.Л. Рубинштейн, исследуя проблему жизненного пути, построил структурную концепцию личности как субъекта деятельности. При анализе чувственной основы восприятия он выделяет ощущение длительности течения времени, а также восприятие времени. За С.Л. Рубинштейном это направление исследования развивал Б.Г. Ананьев. Он ввел понятие субъективной картины жизненного пути, понимая под этим важные вехи

развития человека, которые связаны в одну систему координат. Он рассматривал историческое, психологическое и биологическое время личности. Исследователь выделял основные временные периоды проявления и угасания активности, продуктивности, креативности и творчества.

Е.И. Головаха и А.А. Кроник выделили основные свойства психологического времени: дискретность, напряженность, эмоциональная оценка. Эти свойства восприятия времени личностью кажутся нам особенно важными для рассмотрения в контексте выбранной темы и проблематики, если мы выделим характеристики восприятия времени наиболее адекватные для развития личности, то целенаправленно формируя такое восприятия своего времени, мы можем предполагать, что будем формировать способности к адаптации в обществе.

Прерывность и непрерывность восприятия времени характеризуется уровнем последовательности и преемственности событий в жизненном плане личности. Степень прерывности является важным показателем интегрированности личности, ее сознания и жизнедеятельности. Восприятие личностью своего времени непрерывным говорит нам о том, что человек более цельно осмысливает свою жизнь, а также понимает детерминированность настоящих событий прошлым и будущим. Следовательно, для того чтобы воспринимать свое время постоянным, стоит найти связи между прошлым, настоящим и будущим, возникающее чувство преемственности времени становится основой непрерывности времени. Также осознание личностью себя и своего времени в историческом контексте своего рода, своей культуры может способствовать восприятию непрерывности течения времени.

Уровень актуальности того или иного события влияет не только на мотивационную составляющую, но и на возможность растягивания или сжимания времени. Так, актуальные события концентрируются вокруг настоящего и делают прошлое и будущее не столь отдаленным в восприятии, тем самым сжимая настоящее в переживании личности. События не

актуальные для личности, располагаются более отдаленно от настоящего, растягивая психологическое настоящее. Учитывая этот факт, можно сделать вывод о том, что растянутым или сжатым время будет казаться личности в зависимости от степени общей актуальности происходящих событий. Чем больше важных и актуальных связей между событиями жизни, тем более сжатым воспринимается время, а чем меньше таких связей – тем более растянутым воспринимается время. Человеческая потребность заключается в сжатости времени, поэтому часто человек сам для себя наполняет свое время актуальными событиями и связями. Однако в таком подходе к своему времени есть опасность – когда сознание полностью поглощается актуальными связями, а реализованным и потенциальным связям не остается места, тогда возникает состояние полной поглощенности делами и заботами, причем актуальными остаются лишь кратковременные цели. При достижении этого состояния человек полностью отказывается от событий будущего, которые не полностью подготовлены мысленно, забывает об устоявшихся событиях прошлого. Так, чрезмерная сжатость, напряженность времени сопутствует активной деятельности, насыщенному настоящему, однако в такой ситуации не происходит осмысления прошедшего и размышлений о будущем, личность оказывается изолирована в настоящем от своего прошлого и будущего. Оптимизировать степень сжатости и напряженности времени может обращение к прошлому и будущему, воспоминания и мечты наполняют время реализованными и потенциальными связями, делают время более растянутым в восприятии личности.

Глубина будущей временной перспективы играет роль в переживании ограниченности времени, а отношение к ограниченности времени формирует эмоциональное отношение к нему. Формирование эмоционального отношения ко времени происходит на глубинных уровнях переживаний, где личность осознает конечность индивидуального существования и потребность в бессмертии. Интересно, что подлинный оптимизм можно наблюдать у людей, чьи устремления связаны с отдаленной исторической

перспективой, эта удаленность во времени позволяет им удлинить время индивидуального существования, а порой и приравнять к бессмертию. Так, люди осознающие глубинные истоки своего рода, своей культуры и те, кто планируют оставить «неизгладимый след» в истории, более оптимистично воспринимают течение времени. Наиболее глубокая будущая временная перспектива позволяет более оптимистично оценивать свои возможности и силу своей личности.

Субъектный подход к изучению личности поддерживала К.А. Абульханова-Славская, она рассматривала проблему психологического времени личности в контексте ее жизненного пути. Личность рассматривается в таком подходе как часть социального целого, она включена в систему связей с обществом, другими людьми, нормами и правилами в прошлом, настоящем и будущем. Это становится основой формирования жизненного пути личности. Человек способен активно обогащать свою социальную сущность, творчески подходить и преобразовывать свой прошлый опыт, структурировать и регулировать свою деятельность во времени, предвосхищать и представлять будущие события, переживая их как реальные. Включение временной перспективы в анализ жизненного пути личности является не только мотивационно значимым, но и нравственно и этически. Стоящие цели в контексте жизненного пути формируют позитивную окраску временной перспективы и становятся показателями высокой моральной нормативности. Так, критерием нравственной зрелости личности и возрастного развития становится способность индивида соподчинять актуальное поведение отдаленным целям, с одной стороны, и делать эти цели реалистичными, с другой. По мнению автора, личности присуща способность организовывать свое время так, чтобы активные и пассивные периоды оптимально сменяли друг друга.

Рассмотрение временной перспективы в контексте жизненного пути личности имеет не только мотивационное значение, но также этическое и



нравственное. К. Левин считал, что позитивная окраска временной перспективы является показателем высокой морали.

Как мы уже рассматривали, во временной перспективе прошлое, настоящее и будущее могут присутствовать в разном соотношении. Причем, некоторые исследователи отмечают культурно-историческую детерминацию этого соотношения в личностном восприятии времени. [71] В особенностях психологической оценки времени преобладающими детерминантами становятся индивидуальные различия.

Многие исследователи предпринимали попытку выделения некоторых типов личности в зависимости от их особенностей восприятия времени. Так, В.И. Ковалев выделял четыре типа личности в зависимости от временных характеристик [31]. В этом же направлении работала В.Ф. Серенкова, она выделяла пять типов личности в зависимости от особенностей планирования.

К типологическому подходу также относятся исследования, в которых типы личности выделяются на основе большей ориентации на прошлое, настоящее или будущее.

Также авторы делают акцент не только на особенностях восприятия времени, но и на отношении ко времени, единстве понятийных и рефлексивных оснований времени, смыслах и образах, связанных со временем, активности личности, способности к планированию и организации своего времени. Проблема отношения ко времени рассматривалась также через обретение смысла своей жизни. Приобретая смысл жизни, человек получает особое отношение ко времени, понимает необратимость времени, обнаруживает в себе стремление к рациональному использованию времени.

Ф. Зимбардо представляет временную перспективу как процесс, детерминированный ситуациями, на который могут оказывать влияние социальные, биологические и сенсорные стимулы. Он говорит о наличии шести типов ориентации на позитивное или негативное прошлое (когда основными становятся традиции, воспоминания из детства или опыт обид и неуспеха), фаталистического или гедонистического настоящего, а также

целенаправленного и ожидаемого или трансцендентного будущего. В этой теории важное место уделяется сбалансированной временной перспективе, которую можно корректировать путем сознательной рефлексии и контроля. Профиль сбалансированной временной перспективы он видит в представленности в сознании личности позитивного прошлого, будущего и умеренной представленности гедонистического настоящего.

А. Сырцова провела значительное исследование с целью адаптации методики изучения временной перспективы Ф. Зимбардо для использования ее в контексте отечественных исследований. Она показала, что временная перспектива имеет свою возрастную динамику, а также выявила наиболее оптимальные показатели компонентов временной перспективы для разных возрастных этапов.

В современной науке развивается культурно-деятельностный подход к изучению временной перспективы. Существование личности рассматривается во взаимосвязи и взаимопереходе прошлого, настоящего и будущего. М.Ш. Магомед-Эминов рассматривал время в контексте единичного, индивидуального события жизни личности. Временной опыт личности либо приобщается, либо отвергается и тем самым становится или не становится частью конкретного события. Основным принцип работ исследователя заключался в том, что прошлое, как и будущее и настоящее, не является чем-то статичным. Прошлое тоже формируется личностью в процессе жизненного пути, оно развивается, трансформируется в процессе работы личности. В своих работах автор разделяет время и понятие времени и делает вывод о том, что историю этого понятия необходимо рассматривать в культурно-историческом плане происхождения временной действительности. Связь субъекта и времени видится исследователю в работе личности, которая проживает свою жизнь в заботах. В каждый момент времени личность пребывает во временной взаимосвязи событий своей жизни.

Важным элементом представления временной перспективы является смысловое опосредование процессов конструирования временной перспективы личности. Это подразумевает под собой не столько когнитивную способность, но способность личности составлять временную форму жизнедеятельности.

В понимании Н.Н. Толстых, временная перспектива будущего является ментальной проекцией мотивационной сферы личности. Это проявляется в осознанных надеждах, планах, стремлениях и притязаниях, которые связаны с отдаленным будущим. Временная перспектива будущего формируется стихийно в течение всего детства, это происходит благодаря интериоризации ценностных установок родителей, сформированная таким образом перспектива времени формируется по мере взросления ребенка и одновременно является побудительной силой для последующего развития личности.

Многие исследователи, изучая временную перспективу личности, делают акцент на изучении будущего плана личности и его влияния на многие аспекты жизнедеятельности.

Таким образом, изучая временную перспективу, мы понимаем, что это понятие отражает совокупность представлений личности о своем времени, будущем и прошлом, которые существуют непосредственно в данный момент. Представленность в сознании личности будущего, настоящего или прошлого может быть различной в разные моменты жизни и деятельности, это определяет временную направленность личности. Направленность в будущее считается наиболее адекватной для подросткового и юношеского возрастов. Способность переключаться между различными временными отрезками, от будущего к настоящему и прошлому, от прошлого к будущему и настоящему, от настоящего к прошлому и будущему, считается показателем зрелости и адекватности функционирования личности. Неспособность переключаться между временными отрезками считается показателем нарушения восприятия времени.

## **1.2 Проблема адаптации личности в отечественной и зарубежной психологии, а также на современном этапе развития науки**

Существование человека в постоянно меняющемся обществе подразумевает для него осуществление адаптивного поведения. Просто необходимо уметь приспосабливаться к изменяющимся условиям и отвечать современным требованиям окружающей среды.

Исследование проблемы адаптации в психологии проводилось на биологическом и социально-психологическом уровнях. В социальном контексте адаптация является необходимым условием продуктивной активности.

Однозначного определения адаптации в настоящее время не существует в психологической науке, так как сам феномен адаптации является объектом междисциплинарного исследования, потому что приспособление происходит на биологическом, психологическом и социальном уровнях. С точки зрения биологического и социального аспекта адаптация – это приспособление к изменяющимся условиям внешнего и внутреннего мира [3]. В зависимости от задач исследования разные ученые используют различные подходы к понятию адаптации.

В контексте изучения социально-психологической адаптации, исследуются индивидуальные способы поведения, стили и стратегии, которые использует личность не только в изменяющихся условиях, но и в типичных повседневных ситуациях.

В общем смысле механизм адаптации считается индивидуальным для каждого человека и определяется его прошлым опытом, а также базовыми психофизиологическими особенностями. Предполагается, что адаптационные механизмы и индивидуальные характеристики личности, развиваясь параллельно, обуславливают друг друга.

Адаптация считается выражением единства личности и социальной среды. Основой этого единства признается единство активности социальной

среды и активности личности [54]. Социальная адаптация является процессом, который включает в себя активность со стороны личности, а также считается, что этот процесс сопровождается определенными сдвигами в структуре личности. Этот процесс считается необратимым, так как приспособляясь к тому или иному изменению в социальной структуре, личность приобретает те или иные качества, которые остаются в ее структуре.

А.А. Реан предлагает рассматривать адаптацию как трехмерный феномен, включающий в себя процесс, результат и основание для формирования новообразований. Адаптация как процесс рассматривается с точки зрения ее временных характеристик, таких как протяженность и стадии, основные элементы адаптационного процесса связываются в единую логическую и временную последовательность. Процесс адаптации является предпосылкой оптимального функционирования организма и сбалансированности в системе «человек-среда» [54]. Адаптация как результат представляет собой набор критериев для оценки успешности адаптационных процессов. Интегрируя оба аспекта адаптации – процесс и результат, мы получаем совокупность тех качеств, которые приобретает личность в процессе адаптации и которые способствовали получению того или иного результата. Причем новообразованиями личности считаются не, только новые знания и навыки, умения и личностные качества, но и приобретенные профессиональные и социальные межличностные связи.

Мысль об изменении организма и среды как двух сторонах одного процесса высказывал Ж. Пиаже в своих исследованиях. Он считал, что ассимиляция и аккомодация – два противоположных процесса, которые являются составляющими адаптации. Ассимиляция – это совокупность интеллектуальных действий, направленных на включение факторов среды в уже сложившуюся когнитивную структуру личности, или изменение среды в соответствии с собственными структурами, проще сказать, изменение среды под себя. Аккомодация – это воздействие среды на субъект, когда личность

направляет активность на изменение сложившихся личностных структур с целью соответствовать требованиям среды и новым обстоятельствам.

Эта же мысль прослеживается в психоаналитическом направлении психологической науки. Здесь выделяются два вида адаптации, аллопластическая и аутопластическая. Аллопластическая адаптация осуществляется за счет изменений среды, которые субъект совершает для приведения окружающего мира в соответствие своим потребностям. Аутопластическая адаптация заключается в изменении личности, приобретении новых знаний, умений и навыков, а также личностных качеств, которые способны помочь личности более адекватно функционировать в изменившейся окружающей среде.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что социально-психологическая адаптация считается процессом достижения оптимального соответствия окружающей среды и личности в ходе деятельности, которая позволяет индивиду удовлетворить свои потребности. Адаптация как результат достигается благодаря единству двух процессов, активного приспособления индивида к существующим условиям и реализации имеющегося опыта. В процессе адаптации изменяются как личность, так и среда, к которой приспосабливается личность, в результате этих двух процессов возникают отношения адаптированности между личностью и средой.

Результат процесса адаптации в научной литературе чаще всего называют адаптированностью. Под этим термином понимается такое состояние субъекта, при котором он может свободно чувствовать себя в социокультурной среде, включаясь в основную деятельность. Говоря об адаптированности, необходимо выделить критерии, по которым можно судить о более или менее успешном результате процесса адаптации. Большинство исследователей выделяют два вида критериев: объективные и субъективные. К объективным критериям успешности адаптации относится соответствие реального поведения установкам общества, принятым в

обществе нормам и правилам поведения. Субъективными критериями считаются психоэмоциональная стабильность, личностный комфорт, состояние удовлетворенности и отсутствием угрозы. Говоря о критериях успешной адаптации В.В. Гриценко делит субъективные критерии на групповой и индивидуальный уровни. К групповым критериям адаптированности она относит удовлетворенность сложившимися отношениями с новым окружением, позитивную социальную идентичность, межгрупповую толерантность. На индивидуальном уровне критериями успешной адаптации считается актуализация развитых потребностей, удовлетворенность осуществляемой деятельностью, оптимистичная оценка жизненной ситуации, активность, эмоциональная стабильность и интегральный локус контроля [19]. В качестве показателей успешной адаптации выделяется интеграция со средой, реализация личностного потенциала и эмоциональное самочувствие. Таким образом, социально-психологическая адаптированность – это такое состояние отношений личности и среды, когда личность без внешних и внутренних конфликтов выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет основные социогенные потребности, соглашается с ролевыми ожиданиями, которые предъявляет ей группа, имеет возможности для самоутверждения и свободного выражения творческих способностей. Адаптация считается таким социо-психологическим процессом, который при благоприятном течении приводит к социо-психологической адаптированности [46].

Отечественные и зарубежные исследователи считают адаптацию как стадию социализации. Под социализацией понимается результат и процесс становления личности в деятельности и общении при ее включении в социальную группу. Изучая процесс социализации А.В. Петровский, выделил три фазы этого процесса. Социализация начинается с фазы адаптации, что подразумевает под собой усвоение принятых в группе норм и овладение действующими в группе формами и средствами деятельности. Когда индивид входит в группу, он приносит туда все, что составляет его индивидуальность,

однако он не может осуществить все свои потребности и проявить себя как личность раньше, чем он усвоит действующие в группе нормы и правила, а также формы и средства деятельности. На первой фазе социализации индивиду объективно необходимо максимально адаптироваться в группе, что достигается посредством субъективного ощущения утраты некоторых своих индивидуальных особенностей. Следующая фаза социализации заключается в поиске способов и возможностей для обозначения своей индивидуальности. Возникает она посредством обострения противоречия между необходимостью быть «таким как все» и потребностью в персонализации. Третья фаза характеризуется противоречием между стремлением индивида быть соответственным своим особенностям и способностям и потребностью группы культивировать и одобрять только те формы и способы поведения, которые изначально были сложены в данной конкретной группе. На данной фазе происходит взаимное изменение группы и личности. Суть социализации заключается в том, что приспособление и обособление личности в данных конкретных условиях соединяются в один процесс. А развитие личности в онтогенезе можно рассматривать как последовательность более или менее удачных, а может и совсем неудачных, попыток социализации, посредством чего формируется определенная система отношений и Я-концепции [50].

В отечественной литературе адаптация рассматривается как процесс и результат этого процесса, а личностные качества, которые становятся основой для реализации процесса адаптации, складываются в способность к адаптации или адаптивность. В основе адаптивности находятся особенности мотивационно-потребностной сферы личности, которые помогают сохранить ядро личности устойчивым, не смотря на изменения в окружающей среде.

А.Г. Маклаков рассматривает комплекс личностных качеств, которые, по его мнению, составляют адаптивность, называя его личностный адаптационный потенциал. Его составляющими он считает поведенческую регуляцию, коммуникативный потенциал и моральную нормативность. Изучение личностного адаптационного потенциала дает возможность



прогнозировать особенности деятельности и ее эффективность в изменяемых условиях окружающей среды [39]. Похожая точка зрения встречается в работах С.А. Ларионовой, она считает, что степень адаптированности личности определяется ее адаптационными ресурсами и особенностями конкретной ситуации, в которой оказывается личность.

Успех адаптации зависит как от объективных, так и от субъективных факторов. Отмечая активную роль субъекта в процессе адаптации, исследователи подчеркивают, что личность может быть инструментом приспособления к окружающей действительности. А именно, некоторые характеристики личности становятся предпосылками адаптивного поведения и дают личности возможности необходимые для приспособления.

Под адаптивностью подразумевается не только способность личности изменяться в соответствии с изменяющимися условиями окружающей среды, но и сохранение определенных личностных инстанций в ситуациях неопределенности. Гибкость познавательных процессов и поведения повышает адаптационный потенциал личности.

Любое изменение в жизни, вне зависимости от масштаба и уровня влияния на личность, требует от личности адаптационной готовности, то есть открытости новому опыту и приложению усилий по согласованию внутренних и внешних требований. Причем, если это важное эпохальное событие в жизненном плане личности, то подготовка к нему начинается задолго до самого события, что позволяет подготовить личность к изменениям и построить формы поведения, соответствующие меняющейся ситуации. Если же мы говорим об изменениях незапланированных, которые происходят ситуативно, и порой, независимы от решения и потребностей личности, то решение возникшей ситуации, целиком и полностью зависит от наработанных за время жизни способов действий и поведения. Чем сильнее давление изменившихся условий жизнедеятельности, тем сложнее осуществляется доступ к возможностям социализации.

Изучение адаптации личности целесообразно рассматривать в контексте возрастных изменений личности, при этом необходимо выделить некоторые аспекты адаптации: адаптационный опыт, гибкость и чувствительность к изменениям. Благодаря социально-возрастным изменениям эти аспекты могут друг друга компенсировать и создавать возможности адаптационной готовности на протяжении продолжительного времени. Основой адаптационного процесса в разное время могут быть разные личностные образования, это связано с ведущей направленностью и динамикой развития тех или иных личностных качеств в данный конкретный момент времени. Изучение вопроса адаптационной готовности необходимо проводить в контексте наличной социо-возрастной реальности и социально-психологических факторов, выступающих в качестве основания для включения в процесс адаптации. Так в юности, возможно, еще нет большого адаптационного опыта, но личность еще обладает определенным уровнем гибкости и чувствительности к изменениям.

Большинство исследований социально-психологической адаптации сконцентрированы вокруг изучения компонентов успешной адаптации личности, тех, что способны помочь приспособиться к новым требованиям среды. В настоящее время в психологии выделяют разные аспекты успешности социально-психологической адаптации: коммуникативная компетентность, эмоциональная устойчивость, гибкость мышления и некоторые другие когнитивные способности. Основным способом повышения эффективности адаптационных процессов на данный момент считается развитие индивидуального адаптационного стиля, который заключается в наиболее эффективном способе использования устойчивой комбинации социально-психологических качеств.

Основным признаком дезадаптивности личности является наличие длительного внутреннего или внешнего конфликта без нахождения механизмов и способов поведения для их разрешения, это связано со специфическими особенностями развития самосознания личности.

### **1.3 Особенности временной перспективы и социальной адаптации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

В психологической науке изучение проблемы детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, началось лишь в XX веке несмотря на то, что сирот призирали во многих обществах во все времена.

Изначально эту проблему стали рассматривать в русле психоанализа. Разлука с матерью считалась пуском для развития необратимых последствий в психическом развитии ребенка. Обращаясь к теории Э. Эриксона, отсутствие значимого взрослого, с кем можно было бы установить близкий эмоциональный контакт, в раннем возрасте ведет к отсутствию базового доверия к миру. Неблагоприятные изменения в младенческом возрасте влекут необратимые последствия в психоэмоциональном и социальном развитии личности.

В России изучение психологических проблем детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей началось в 70-х годах XX века. Основными из них в настоящее время признаются: концепция М.И. Лисиной о коммуникативной деятельности, концепция В.С. Мухиной о становлении сознания в онтогенезе и концепция А.В. Петровского о групповом развитии, которую М.Ю. Кондратьев применил для закрытой группы.

Говоря о психическом развитии ребенка в интернатном учреждении, в первую очередь нужно сказать о взрослом, который присутствует в его жизни. Взрослый в любом случае является посредником для ребенка между ним и окружающим миром, в условиях семьи и интерната эта функция взрослого реализуется по-разному.

Согласно многим исследованиям психологическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие ребенка, воспитывающегося в учреждении интернатного типа, не просто отстает от нормального развития личности, а является качественно другим. Специфика развития детей,

оставшихся без попечения родителей проявляется в несформированности субъективного, идеального, внутреннего плана психики [51].

В исследованиях самосознания личности отмечается, что все структурные компоненты сознания, а это эмоционально-ценностное отношение к себе, притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социально-нормативное пространство личности, деформированы у детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа. Наиболее пораженными являются притязание на признание и психологическое время личности [45]. Потребность в признании у детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, остается неразвитой и искаженной, на основе чего складывается особая идентификация воспитанников интернатных учреждений друг с другом. А искажения в психологическом времени личности характеризуются тем, что воспитанник интерната живет прошлым, не ориентируясь на настоящее и будущее.

Основываясь на многочисленных исследованиях психического развития детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, можно сделать вывод о том, психическое развитие таких детей имеет серьезные отличия от психического развития детей, воспитывающихся в семьях. Развитие детей, воспитывающихся вне семьи, и их здоровье качественно отличаются на всех ступенях возрастного развития, от младенчества до подросткового возраста и дальше. На каждом возрастном этапе эти особенности по-разному обнаруживают себя, как качественно, так и количественно. Большинство этих особенностей чреватые серьезными последствиями для развития личности.

Дети, оставшиеся без попечения родителей, и дети сироты переживают на себе различные виды депривации, от материнской до сенсорной и эмоциональной. Все эти особенности их развития негативно сказываются на их физическом, психическом и социальном развитии и здоровье.

Сенсорная депривация – пониженное количество сенсорных стимулов, а также ограничение их изменчивости и модальности приводит к потере у ребенка познавательного интереса. В настоящее время работа специалистов, работающих с детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, направлена на восполнение пробелов в сенсорном восприятии детей, во многих учреждениях для детей сирот обустроены сенсорные комнаты. Однако, дети, попадающие в такие учреждения, как правило, попадают в них из неблагоприятных условий, где не было избытка или хотя бы достатка сенсорных стимулов, и для восполнения этого пробела в развитии ребенка у специалистов не хватает времени, а у ребенка – интереса. И, несмотря на огромные усилия специалистов на всех уровнях, восполнить этот пробел в психическом развитии ребенка сироты представляется почти невозможным.

Когнитивная депривация характеризуется повышенной изменчивостью внешнего мира и его хаотичной структурой, отсутствие четкого порядка и смысла происходящего вокруг, лишает ребенка возможности предвосхищать, понимать происходящее, а значит, не дает ему возможность контролировать или как-то регулировать происходящее. Во всех учреждениях, куда попадает сирота, максимально стремятся устроить системность и порядок, однако, невозможно до конца упорядочить систему, где предполагается работа в системе «человек-человек». Отсюда высокая степень эмоционального выгорания специалистов, работающих с детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, и невозможность восполнить пробел в когнитивном восприятии мира у детей.

Эмоциональная депривация возникает вследствие невозможности установить интимные эмоциональные отношения с кем-либо. Одни эмоциональные отношения, которые возможно сложились у ребенка с матерью, потеряны, и восстановить их для большинства не представляется возможным. Однако есть и те, кто надеется и ждет восстановления этих отношений и поэтому блокирует любую попытку установления другой

эмоционально-личностной связи, а есть и те, кто периодически встречается с родственниками, сохраняют эту связь с ними, но постоянно остаются обманутыми в своих надеждах. На самом деле существует намного больше типов эмоционально-личностных переживаний детей сирот, но в контексте данного исследования нам не представляется необходимым рассматривать их все, поэтому мы лишь упоминаем некоторые из них. Одно остается фактом, восполнить эмоциональную пустоту в жизни ребенка сироты очень сложно, на это требуется много сил и времени. В настоящее время некоторыми исследователями и социальными структурами предлагается система наставничества для детей сирот, но это целая система координаторства и наставничества, длительная работа с волонтерами и сиротами. Также решением этой проблемы могут быть опекунские и приемные семьи.

Социальная депривация характеризуется ограниченной возможностью для усвоения социальной роли. Порой, заканчивая 9 класс школы, выпускник даже приблизительно не имеет представления о мире профессий и социальных ролей, не знает, как себя вести и что делать в определенных социальных ситуациях, а также не способен взаимодействовать с окружающим миром из разных социальных ролей. Это объясняется бедностью социальной ситуации развития в условиях интернатных учреждений и отсутствием значимого взрослого, от кого можно было бы перенять некоторые модели поведения в различных социальных ситуациях. Государственное обеспечение детей сирот позволяет им жить, не задумываясь о том, откуда берется еда, одежда, обувь, новый телевизор и остальные необходимые для жизни вещи. По мнению В.С. Мухиной, такое положение вещей формирует у детей сирот иждивенческую позицию к миру. Использование благ без какого-либо труда прививает детям отсутствие бережливости и ответственности [45]. По сути, дети получают блага из ниоткуда, все эти средства существования, а затем и деньги становятся деперсонализированными, что, по мнению Н.К. Радиной, ведет к вере в случай, удачу и мгновенное обогащение, формирует у детей избыточную

потребительскую активность и сниженный финансовый контроль, отсюда появляется ощущение непредсказуемости будущего и безысходности [53].

Крайне важным это становится в момент выпуска ребенка, который уже подросток или юноша, из учреждения. Подростковый возраст – последний период в жизни большинства детей сирот, когда они находятся в учреждениях интернатного типа. В настоящее время при многих центрах помощи детям сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, есть социальные гостиные, где ребята могут оставаться до 23 лет, но большинство выпускников 9-го класса, воспитывающихся в интернатах, поступают учиться в учреждения среднего профессионального образования и уезжают жить в общежития, которые предоставляют образовательные учреждения. Часто социальные педагоги, сопровождающие ребят из интернатов после выпуска из центра, сталкиваются с неготовностью к социализации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые в течение какого-то времени воспитывались в учреждениях интернатного типа. Чаще всего у них нет никаких ресурсов для взаимодействия с обществом.

В подростковом возрасте у ребенка сироты уже оказывается сформирована картина мира, где окружающая действительность продолжает оставаться подавляющей и угрожающей. В историях подростков-сирот мир отражается непредсказуемым и опасным, а болезнь и смерть встречаются примерно в трети историй.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью является эмоционально-личностное общение со сверстниками, групповая принадлежность. Естественно, подростки сироты не являются исключением, все они стремятся быть частью какой-то группы. Однако, это стремление и потребность в эмоционально-личностных отношениях имеют свои особенности у детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Так, общаясь, например, со сверстниками из семей, подростки сироты склонны к защитному поведению даже в бесконфликтных, эмоционально

нейтральных ситуациях. Возможно, это обусловлено тем, что подросток сирота оценивает свою принадлежность к учреждению интернатного типа как фактор неуспеха. Общение внутри группы интерната жестко иерархично, за каждым участником внутреннего взаимодействия закреплён определенный статус, и все отношения строятся в зависимости с этим статусом.

Что касается социально-психологической адаптации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при переходе от организованной в учреждении к самостоятельной жизни, то выпускники интернатных учреждений оказываются плохо приспособленными к жизни в обществе по причине нарушения и искажения взаимоотношений в условиях депривации. Сложности адаптации у выпускников интернатов возникают в профессиональном образовании, трудоустройстве, обеспечении жильем, адаптации в быту, создании семьи и детско-родительских отношениях, взаимоотношениях с окружающими и организации досуга.

Низкий уровень социально-бытовой и собственно социальной компетентности детей сирот выпускников интернатных учреждений нарушает процесс их вхождения в общество и включенности в социальные процессы, что становится причиной понижения возможностей для усвоения системы ценностей, норм и правил поведения, принятых в обществе. Выпускаясь из интернатов, ребята остаются, как правило, один на один с бытовыми, социальными, экономическими, правовыми и образовательно-профессиональными трудностями. У каждого из них есть возможность обратиться за помощью к специалистам тех учреждений, где они воспитывались, но зачастую, они не пользуются ей ввиду самых разнообразных причин. В связи с этим в обществе и науке уже давно созрел вопрос о постинтернатном сопровождении выпускников интернатных учреждений, многие структуры в настоящий момент находятся в поиске адекватных и эффективных путей решения этого вопроса, а некоторые уже некоторое время практикуют работу в указанном направлении.



Несмотря на открывающиеся перед выпускниками возможности, многие из них теряются в выборе жизненных стратегий и испытывают сложности в построении планов на свою жизнь ввиду отсутствия персонифицированных образов и значимых людей, заинтересованных в их успешности и благополучии.

Развитие временной перспективы и адаптивности личности воспитанников интернатных учреждений затруднено в силу различных обстоятельств их жизни и особенностей социальной ситуации развития.

#### **1.4 Целенаправленное формирование временной перспективы как предпосылка успешной социально-психологической адаптации личности**

В настоящее время существует не так много исследований посвященных этой теме, есть лишь некоторые косвенные указания на влияние особенностей временной перспективы на социально-психологическую адаптацию личности. А также локальные исследования этого вопроса в контексте небольшой выборки или конкретной проблематики. Представим некоторые из них.

В контексте адаптации личности выделяется, так называемая, преадаптация или упреждающая адаптация. Человеческая психика способна заранее предвидеть адаптационную ситуацию, ситуацию, где от личности потребуется включение адаптационного потенциала. Также у личности есть возможность предвидеть особенности изменения ситуации и представить образ ситуации, к которой нужно будет адаптироваться. Для осуществления такого вида адаптации необходима способность анализировать прошлое, представлять будущее, все это является свойствами временной перспективы. Таким образом, можно предположить, что индивид, хорошо представляющий себя во времени, будет более способен предвосхитить ситуацию адаптации, а следовательно будет более адаптивен в сложившейся ситуации.

На значение временной перспективы для процесса адаптации и успешности его реализации указывают исследования Ф. Зимбардо. По его мнению, сбалансированная временная перспектива является предпосылкой для психического здоровья личности, так как тождество во времени служит своеобразным центром для осознания и опоры в разнообразии ситуаций и условий. Способность гибко переключаться между прошлым, настоящим и будущим, в зависимости от ситуации, ее требований и оценки личностью. Такая временная перспектива считается наиболее здоровой для человека как психически, так и физиологически, а также наиболее оптимальной для его функционирования в обществе.

Ж. Нюттен считал, что человек не только приспосабливается к окружающей действительности, но и приспосабливает среду к своим планам, потребностям и проектам. Личность не просто адаптируется к миру, но реализует себя в нем, постоянно стремясь изменить его и себя. По мнению ученого для более успешной адаптации необходим образ целей и тех достижений, к которым стремится человек, а это является частью временной перспективы личности.

Формирование временной перспективы является средством саморегуляции личности, а также способом построения стратегий совладающего поведения в жизненных ситуациях, требующих от личности больших усилий, от чего, по сути, зависит успешность адаптации [10].

Некоторые исследователи рассматривали временную перспективу и ее влияние на адаптацию в контексте преодоления трудной жизненной ситуации. В рамках концепции совладающего поведения временная перспектива даже рассматривается в качестве копинг-стратегии. Так, в исследовании О.Г. Квасовой сделан вывод о том, что в экстремальных ситуациях трансформация временной перспективы становится предпосылкой к адаптации [28].

В настоящее время адаптация затруднена тем, что изменения возникают быстро и значительно, причем часто они являются трудно

предсказуемыми. В этих условиях одно из новых и достаточно перспективных направлений в разработке проблемы адаптации становится изучение факторов эффективного построения временной перспективы и организации жизненного пути, а также образа «Я» во времени. Некоторые авторы в разработке данной проблемы видят основное средство, а возможно, даже и механизм социально-психологической адаптации.

Исследование отношения ко времени, проведенное А.А. Кроник показало, что переживание настоящего резко отличается у школьников и ребят из трудовой колонии, где воспитываются дети с отклоняющимся поведением. Отличительной чертой временной перспективы ребят из обычной школы стала ориентация на настоящее, в то время как воспитанники трудовой колонии показали ориентацию на сугубо гедонистическое отношение к настоящему. В их исследовании у благополучных ребят протяженность временных ориентаций намного длиннее, чем у их неблагополучных сверстников. Также ребята из трудовой колонии воспринимают настоящее время более скучным и пустым, менее значимым и полезным.

Изучение смысловой сферы личности также дает основание делать следующие выводы. Молодые люди, юноши и девушки, с социально-неадаптивным поведением, как правило, имеют более аморфную форму поведения в сравнении с их социально-адаптивными сверстниками. Также они больше обращены в прошлое, центрированы на настоящем, и менее направлены в будущее.

### **Выводы по первой главе**

Изучая особенности временной перспективы воспитанников интернатных учреждений – детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также их адаптивность, были изучены основные теоретические источники по данной проблеме.

Адаптация и адаптивность детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, всегда интересовала исследователей, а также общественность, так как дети сироты являются членами общества, в котором мы находимся, и могут также работать на благо этого общества при условии их успешной адаптации, а могут быть лишь потребителями. Многое зависит от самого общества, но также многое в адаптации этих детей зависит и от их личностных характеристик, возможностей и способностей.

Формирование временной перспективы главным образом начинается в конце подросткового возраста, когда для ребенка основной становится ориентация на будущее. Для большинства подростков вполне естественно задумываться о будущем, планировать и мечтать о том, что будет происходить. А осмысленное представление образа себя в будущем является важным элементом формирования временной перспективы личности.

Формирование временной перспективы затруднено ввиду сложности подросткового периода, характерной для него неопределённости. Желание подростка быть взрослым, его «чувство взрослости» часто не имеют объективных оснований для того, чтобы назвать его взрослым. В этом возрасте ребята порой не осознают ответственности за свои решения и выборы, для них свойственно принимать поспешные, часто сиюминутные, решения.

Каждый воспитанник интернатного учреждения, ребенок сирота или ребенок, оставшийся без попечения родителей, имеет определенного рода депривации психического развития, которые весомо усложняют для него процесс формирования временной перспективы. Также некоторая бедность социального опыта, опыта взаимодействия с окружающим миром создает определённые помехи в становлении его временной перспективы.

Отсутствие богатого опыта социального взаимодействия становится одной из причин сложностей в адаптации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей при переходе от сложившейся жизни в интернатном учреждении с его нормами и правилами, порой так сильно отличающимися

от реальных норм и правил жизни в обществе. Наличие конкретной группы сверстников в интернатном учреждении, особых правил и норм в этой группе затрудняет адаптацию выпускников таких учреждений, так как становится фактором, определяющим их отношения в других группах.

Некоторые исследователи, работающие по проблеме адаптации личности, отмечают, что наличие реальных планов на будущее часто становится предпосылкой для более адекватной адаптации к изменяющимся или трудным условиям. А также исследователи отмечают взаимосвязь некоторых характеристик временной перспективы и адаптивность или дезадаптивность поведения личности.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование адаптивности личности воспитанника учреждения интернатного типа в ее связи с особенностями временной перспективы**

### **2.1 Организация и условия исследования**

Исследование особенностей временной перспективы и ее взаимосвязи с уровнем адаптивности личности воспитанников интернатных учреждений проводилось в подобных учреждениях г.о. Тольятти. В исследовании приняли участие 36 ребят из учреждений интернатного типа, все из них на момент исследования воспитывались в интернате от 8-ми до 10-ти лет. Таким образом, в выборку вошли дети, оказавшиеся в интернатном учреждении в возрасте 5-8 лет. Все подростки, юноши и девушки – социальные сироты, воспитываются в учреждениях интернатного типа при живых родителях.

Для изучения нами была выбрана адаптивность в рамках концепции А.Г. Маклакова как определенный потенциал личности для адаптации. Для настоящего исследования более актуальным является не уровень адаптации подростков в учреждении, школе или какой-либо социальной группе, а именно их способность адаптироваться к определенным ситуациям. В рамках поставленной нами гипотезы временная перспектива рассматривается, как один из факторов формирования способности адаптироваться к изменяющимся условиям.

Для изучения адаптивности была выбрана методика «Адаптивность», разработанная А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Под уровнем личностного адаптационного потенциала авторы методики подразумевают степень соответствия личности психическому и социально-нравственному нормативу, что обеспечивает эффективность социально-психологической адаптации. Составляющими адаптивности они считают способность личности регулировать свое поведение, уровень развития коммуникативного потенциала и степень соответствия морально-нравственным нормативам.

Для изучения особенностей временной перспективы мы выбрали методику изучения временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой и методику семантического дифференциала времени. Также в качестве дополнительной была выбрана Шкала безнадежности А. Бека.

Методика изучения временной перспективы (ZTPI) позволяет нам исследовать особенности ориентации подростков во времени. С помощью этого опросника диагностируются доминирующие ориентации во временном континууме личности. Временная перспектива в рамках данного подхода является пятифакторной структурой. Два фактора оценивают отношение личности к прошлому, один – к будущему и два – к настоящему.

В исследовании непосредственно использовалась русскоязычная версия данной методики, адаптированная А. Сырцовой, О.В. Митиной и Е.Т. Соколовой. Данная методика направлена на изучение отношения ко времени, а через это на изучение отношения личности к окружающему миру, самому себе, личным перспективам и своему опыту. По результатам изучения временной перспективы формируется комплексный конструкт временной перспективы индивидуальный для каждого респондента. Методика представляет собой опросник, состоящий из 56 вопросов, на которые респондент может отметить степень верности каждого утверждения по отношению к нему лично по пятибалльной шкале.

Методика семантического дифференциала покажет особенности восприятия подростками своего психологического времени, как прошлого, так и настоящего и будущего. Данная методика представляет собой 25 полярных шкал, которые состоят из двух противоположных прилагательных, описывающих характер протекания времени.

Каждому респонденту нужно оценить по этим шкалам свое прошлое, настоящее и будущее. Время оценивается с точки зрения его Активности, что подразумевает под собой наполненность жизни, отражающей динамические характеристики течения времени. Каждый респондент оценивает свое психологическое время еще с точки зрения Эмоциональности, что отражает

аффективную характеристику психологического времени и преобладающие эмоции, которые ассоциируются в сознании личности с этим временем. Оценка Величины времени отражает протяжённость времени, его глубину, наполненность значимостью происходящих событий. Оценивая свое время, респондент оценивает Структуру каждого времени, что подразумевает под собой упорядоченность представлений личности о конкретном временном периоде и прогнозируемости событий, которые только должны произойти. И последний фактор, по которому респондент оценивает свое время – Ощущаемость. В этом факторе отражается связь личности с оцениваемым временем, что отражается в высокой когнитивной и эмоциональной вовлеченности индивида в соответствующий временной период.

Шкала безнадежности А. Бека также позволяет оценить отношение личности ко времени. Она представляет собой 20 вопросов, которые оценивают негативные переживания личности по поводу своего будущего. Шкала часто используется как косвенный индикатор риска суицидального поведения у респондентов, обычно в клинических условиях. И является достаточно информативной для оценки отношения личности к своему психологическому будущему.

Учитывая совет сотрудников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, исследование проводилось индивидуально с каждым участником в контексте психологической работы на базе учреждения, которую проводит местный психолог. Каждому участнику исследования был выдан набор методик, дана инструкция и время, необходимое для ответов на все вопросы. Время исследования для каждого участника определялось индивидуально. Сотрудники центров содействовали проведению исследования.



## 2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования взаимосвязи адаптивности личности и некоторых характеристик временной перспективы

Целью проведенного исследования было выявление взаимосвязи особенностей временной перспективы и адаптивности личности воспитанников интернатных учреждений – детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

На первом этапе исследования были собраны данные по трем методикам, выбранным для исследования. Результатом этого этапа исследования стали эмпирические данные об адаптивности и особенностях временной перспективы воспитанников интернатных учреждений г.о. Тольятти. Все данные представлены в Приложении 1-3.

Уровень адаптивности воспитанников интернатных учреждений был измерен с помощью методики «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Полученные результаты отражены на рисунке 1.

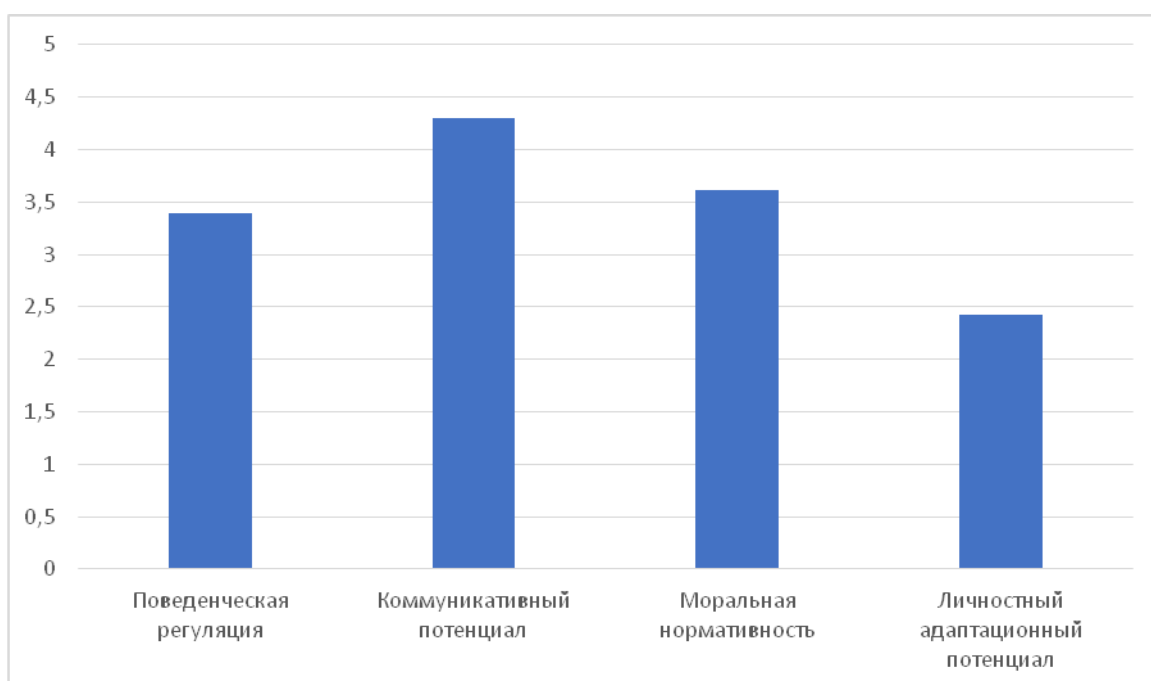


Рисунок 1 – Результаты изучения адаптивности и ее составляющих у подростков, воспитывающихся в интернатных учреждениях

Исследуя особенности адаптивных способностей воспитанников интернатных учреждений, мы видим, что личностный адаптационный потенциал подростков, оставшихся без попечения родителей в среднем очень низкий. Процесс адаптации у них протекает очень сложно. В изменяющихся условиях у ребят появляются нарушения нервно-психической деятельности и длительные нарушения функционального состояния. Также процесс адаптации вызывает у них сложности ввиду наличия некоторых акцентуаций, которые особо проявляются в изменяющихся обстоятельствах.

Личностный адаптационный потенциал считается интегративной характеристикой и включает в себя особенности поведенческой регуляции, коммуникативных возможностей индивида и моральных соображений. Преобладание в структуре адаптационного потенциала коммуникативного потенциала подтверждает особенности детей сирот, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, описываемые воспитателями и людьми, которые с ними общаются, как способность договориться в любой ситуации, уговорить или «уболтать» собеседника.

Интересно, что средние значения характеристик личностного адаптационного потенциала значительно выше, чем средний показатель уровня самого адаптационного потенциала в выборке. Это говорит нам о том, что высокие показатели по той или иной шкале сочетаются с достаточно низкими показателями личностного адаптационного потенциала, что можно наблюдать в таблице результатов (приложение 1). Так, личность старается компенсировать низкий уровень адаптивности высоким уровнем развития той или иной характеристики личностного адаптационного потенциала. Например, имея низкий уровень адаптивности, человек пытается использовать регуляцию поведения как видимость адаптивного поведения, в таком случае мы видим поведение подстраивающегося человека, постоянно меняющего свои поступки и реакции в зависимости от ситуации. Либо происходит компенсация за счет демонстрации высоких моральных убеждений, хотя поведенческие реакции абсолютно не соответствуют

стандартам, предъявляемых личностью. Так мы можем говорить лишь о видимости адаптивности, что абсолютно не становится предпосылкой для успешной адаптации в обществе.

Для изучения особенностей временной перспективы воспитанников интернатных учреждений были выбраны методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) и методика семантического дифференциала времени. Особенности временной перспективы, выявленные с помощью методики изучения временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) отражены на рисунке 2.

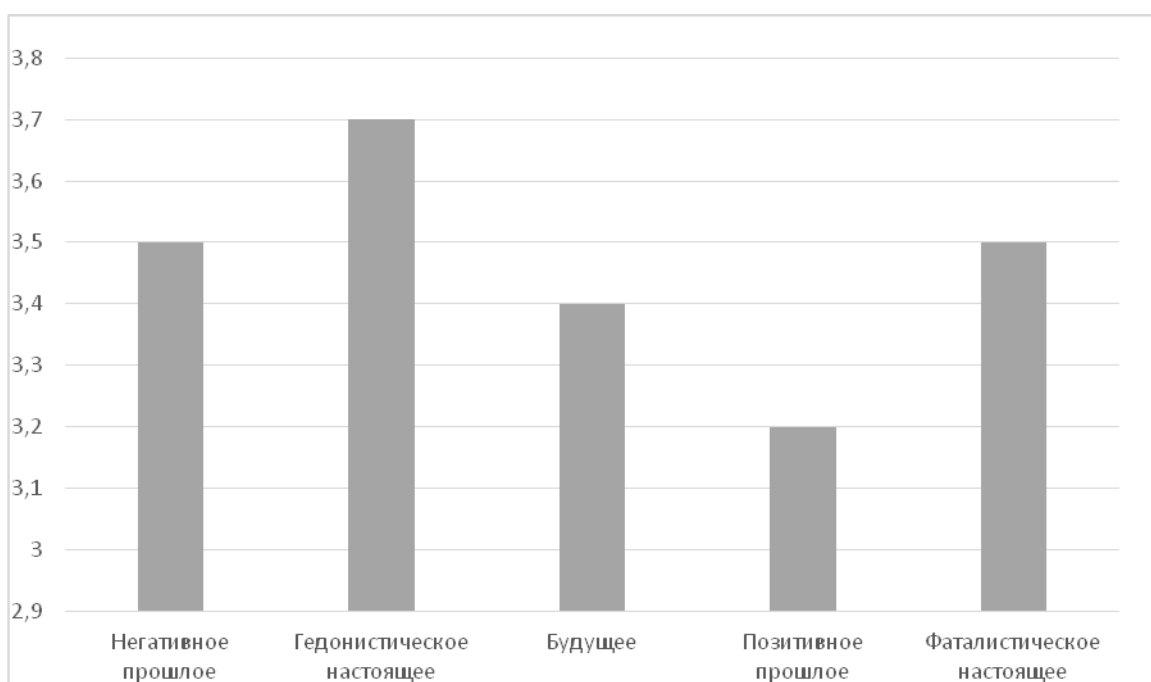


Рисунок 2 – Особенности временной перспективы воспитанников интернатных учреждений – детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (ZTPI)

По результатам исследования временной перспективы по методике Ф. Зимбардо (ZTPI) была выявлена ориентация во времени, характерная для подростков из интернатных учреждений – фиксация на гедонистическом настоящем. Ориентация на гедонистическом настоящем характеризуется особо беспечным и беззаботным отношением ко времени. Подростки сироты ориентированы на удовольствие в настоящем, они малоспособны

откладывать удовольствие на будущее. Как правило, они не заботятся о том, что будет, не строят планы на будущее, об этом говорит низкая ориентация на будущее в группе подростков, воспитывающихся в интернатных учреждениях.

Также воспитанники интернатных учреждений воспринимают настоящее фатальным, что формирует их беспомощное, безнадежное отношение к жизни. Восприятие настоящего фатальным, возможно, объясняется особенностью социальной ситуации в интернатном учреждении. Дети живут по определенному режиму, не выбирают, что будут есть на завтрак, обед и ужин, их выбор одежды, канцелярских принадлежностей и других необходимых для жизни вещей сильно ограничен. Сочетание фатальности настоящего в восприятии подростков, оставшихся без попечения родителей, и их ориентации на получение удовольствий в настоящем может являться причиной отсутствия целей и несформированности планов на будущее, что подтверждается более низкими баллами по шкале Будущее.

Кроме того, восприятие прошлого негативно окрашено у детей, оставшихся без попечения родителей, это, скорее всего, связано с особенностями социальной ситуации их развития. Исследователи отмечают, что восприятие прошлого негативным может быть сформировано не объективно неблагоприятными ситуациями в прошлом, а более негативным отношением к прошлому. Однако, весьма вероятно, что у каждого из них в прошлом был объективно неблагоприятный опыт, который сформировал негативное отношение к прошедшему времени. По шкалам Позитивное прошлое и Негативное прошлое можно говорить, что негативных воспоминаний у детей, оставшихся без попечения родителей, больше, чем позитивных.

Что касается особенностей восприятия прошлого, настоящего и будущего, то по результатам исследования отношения ко времени с

помощью методики семантического дифференциала времени, мы получаем следующие результаты, которые отражены на рисунке 3.

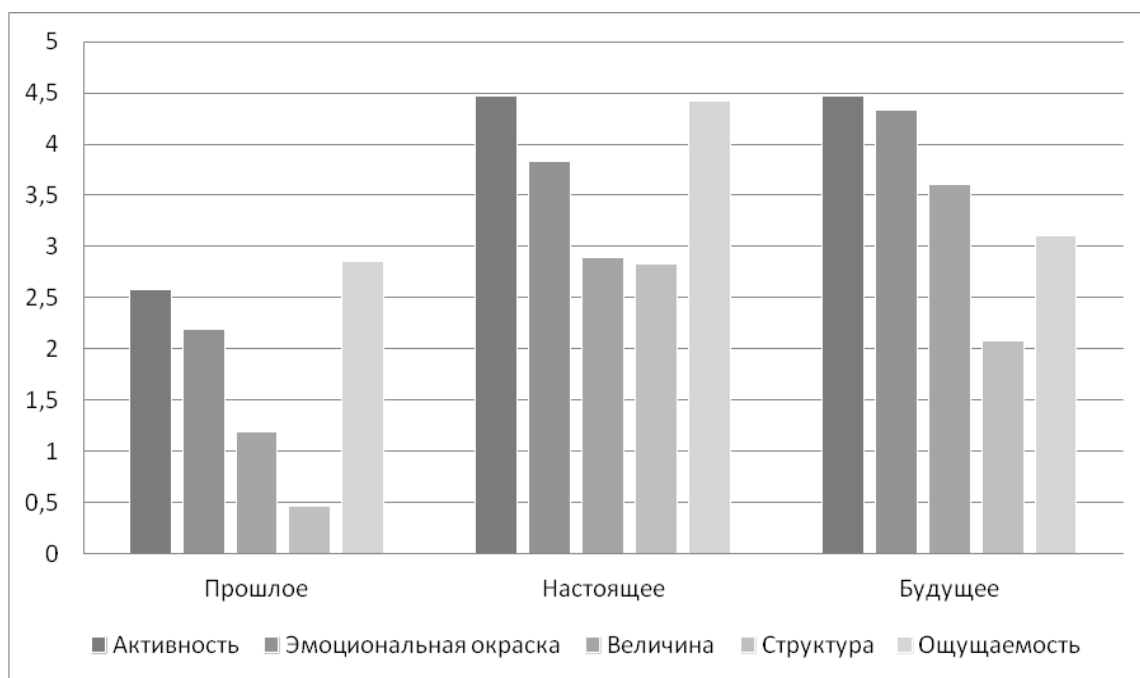


Рисунок 3 – Восприятие времени воспитанниками интернатных учреждений

Субъективное восприятие времени у подростков, оставшихся без попечения родителей, отличается по направленности времени. Прошлое воспринимается намного меньше, чем настоящее и будущее. Оно воспринимается менее активным, эмоциональным, объемным, малоструктурированным и ощущается подростками, воспитывающимися в интернатных учреждениях, меньше, чем настоящее и будущее.

Самым ощущаемым для подростков в интернатных учреждениях является настоящее, учитывая их ориентированность на гедонистическое настоящее (ZТPI), это оказывается подтверждением полученных результатов.

Сравнивая восприятие настоящего и будущего, мы видим, что и настоящее, и будущее воспринимается воспитанниками интернатных учреждений активным, в восприятии воспитанников интернатных учреждений оба времени наполнены разнообразными сменяющимися друг друга событиями. Много событий, которые должны произойти, видятся им в своем будущем.

Также событиями наполнено и настоящее, оно и понятно, ребята учатся в школе, для них организовываются различные мероприятия, многие из них ездят на экскурсии в соседние города, активно проводят время друг с другом и друзьями со школы. Некоторые из них часто сбегают из учреждения или поздно возвращаются с прогулок.

Сравнивая эмоциональность настоящего и будущего, мы видим, что будущее кажется более эмоциональным для подростков воспитанников интернатных учреждений. Многие из них говорят, что будут делать все, что захотят, их мечты о будущем, хоть и являются малореалистичными, но все очень эмоциональны и позитивны.

Также будущее воспринимается подростками, оставшимися без попечения родителей и воспитывающимися в интернатных учреждениях более объемным и большим, чем настоящее, но при этом менее ощущаемым и менее структурированным.

Наиболее структурированным и ощущаемым для воспитанников интернатных учреждений является настоящее. Это можно объяснить тем, что настоящее происходит сейчас, является понятным, ритмичным, доступным и кажется обратимым. Определенный уровень структурированности будущего говорит нам о том, что подростки все же планируют будущее, надеются на него, думают о нем.

В качестве дополнительной методики была выбрана шкала безнадежности А. Бека, так как она может обеспечить понимание относительно выраженности негативного отношения ребят к их будущему. Полученные результаты представлены в приложении 4.

В рамках представлений автора методики безнадежность является системой когнитивных представлений личности, в которых ожидания относительно отдаленного и ближайшего будущего окрашены негативно.

Средний балл по этой методике в группе подростков, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в интернатных учреждениях, составляет 5 баллов.

Высокие баллы по данной шкале в группе подростков не становятся показателем склонности к суицидальному поведению, если у подростка не было до этого суицидальных попыток. Однако эти данные позволяют нам увидеть особенности восприятия ребятами своего прошлого. У некоторых ребят экстремально высокие значения по этой методике, что говорит о том, что восприятие будущего, как ближайшего, так и отдаленного, у некоторых из них крайне негативное.

Однако в группе подростков есть ребята, у которых очень низкий уровень безнадежности по отношению к будущему. Поэтому есть основание говорить о том, что степень безнадежности по отношению к своему будущему определяется не социальной ситуацией, в которой находится человек, но его личностными качествами и характеристиками. Хотя сама ситуация, в которой находится личность, также оказывает влияние на развитие тех или иных характеристик личности, так как автор методики отмечает особенности конкретной ситуации, которая влияет на степень безнадежности восприятия своего будущего личностью.

По результатам проведенного исследования полученные данные были проанализированы на предмет наличия корреляционных связей. Статистическая обработка данных проводилась при помощи SPSS 22 forWindows.

Корреляционные связи между количественными признаками адаптивности, временной перспективы, уровня безнадежности и восприятия времени рассчитывались при помощи двустороннего критерия Пирсона. Корреляция считалась статистически значимой при  $p \leq 0,05$ .

Все данные были выписаны непосредственно на основании проведения математического анализа.

Выявленные корреляции особенностей временной перспективы (ZTPI) и уровнем развития личностного адаптационного потенциала, а также его составляющими в группе подростков, оставшихся без попечения родителей,

воспитывающихся в интернатных учреждениях г.о. Тольятти представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Корреляция уровня адаптивности с особенностями временной перспективы (ZTPI) воспитанников интернатных учреждений

Шкалы	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Поведенческая регуляция	-0,143	0,044	0,599**	0,289	-0,248
Коммуникативный потенциал	-0,055	0,413*	0,517**	0,306	-0,030
Моральная нормативность	0,044	0,528**	0,380*	0,174	0,197
Личностный адаптационный потенциал	-0,167	0,391*	0,661**	0,338*	-0,142

Примечания: \* корреляция значима на уровне 0,05; \*\* корреляция значима на уровне 0,01

Уровень личностного адаптационного потенциала взаимосвязан с гедонистическим отношением к настоящему, ориентацией на будущее и позитивным отношением к прошлому. Интересно, что некоторые исследователи, которые разрабатывали проблему изучения временной перспективы в русле теории Ф. Зимбардо, считали средний уровень ориентации личности на гедонистическое настоящее, высокий уровень ориентации на будущее и позитивное отношение к прошлому, низкий уровень негативного отношения к прошлому и фаталистического восприятия настоящего сбалансированной временной перспективой. Однако в психологической науке на данный момент мало исследований на эту тему, а в отечественной психологии такие исследования не проводились, поэтому говорить о сбалансированности временной перспективы подростков и



юношей, воспитывающихся в интернатных учреждениях, на данный момент не имеет смысла.

Проведя корреляционный анализ составляющих адаптационного потенциала и временной перспективы, мы видим, что ориентация на будущее имеет значимую положительную корреляцию (при  $p \leq 0,01$ ) с личностным адаптационным потенциалом. Это значит, что чем больше подросток ориентирован на будущее, тем более высокий у него адаптационный потенциал. Способность к адаптации повышается с повышением уровня ориентированности личности на будущее. Так, ориентация на будущее является важной характеристикой восприятия личностью своего психологического времени для формирования личностного адаптационного потенциала. Нам кажется, что в рамках формирования способностей к адаптации именно ориентация на будущее играет важную роль. Она выполняет мотивационную функцию для процесса адаптации. Ориентация на будущее предполагает наличие личностно значимых целей, как в ближайшем, так и в удаленном будущем, поиск способов реализации этих целей. Но для того, чтобы это будущее стало реальным для личности, ей необходимо сделать определенные действия в настоящем, принять некоторые решения. А значит, личности необходимо суметь адаптироваться в том обществе и в той ситуации, в которой она находится в данный момент, чтобы суметь достичь тех целей, которые формируют ее направленность на будущее. В этом, по нашему мнению, заключается мотивационная функция ориентации на будущее.

Также степень ориентации на будущее положительно коррелирует с моральной нормативностью (при  $p \leq 0,05$ ), коммуникативным потенциалом и поведенческой регуляцией (при  $p \leq 0,01$ ).

Поведенческая регуляция важная составляющая личностного адаптационного потенциала, так как адаптация в первую очередь происходит на поведенческом уровне. Также для достижения своих целей и ориентации на будущее крайне важно уметь правильно регулировать свое поведение в

настоящем, причем регулировать его так, чтобы деятельность и характер поведения в настоящем мог стать определённым потенциалом для достижения желаемого будущего. Чем больше человек ориентирован на свое будущее, тем более адаптивным может быть его поведение и тем проще ему адаптироваться в обществе. Это говорит о том, что личность, ориентированная на будущее, имеет в себе такие характеристики, которые позволяют более адекватно адаптироваться к изменяющимся условиям. Поведенческая регуляция предполагает способность личности менять свое поведение в зависимости от требований ситуации и конкретного общества, в котором она находится в данный момент. Эта взаимосвязь определяется тем, что наличие целей на будущее становится хорошим мотивирующим фактором для изменения своего поведения в настоящем, чем ближе цель во временном плане личности, тем большее значение для поведенческой регуляции имеет ориентация на будущее.

Высокий уровень моральной нормативности у ориентированных на будущее людей объясняется тем, что направленность на будущее и определенные планы в будущем требуют от личности определенных усилий по соответствию моральным нормам общества, в котором она находится. Это важное условие, как адаптации, так и реализации планов. Моральные нормы в обществе выполняют оценочную, регулятивную и воспитательную функции, личность, находясь в определенном обществе, становится его членом, а значит ей необходимо соответствовать нормам этого общества, чтобы оставаться его частью. Наличие целей и планов, связанных именно с этим обществом, заставляет личность подчиняться его требованиям и нормам.

Часто воспитанники интернатных учреждений демонстрируют приверженность нормам и правилам конкретного общества, надеясь задержаться в этом обществе на какое-то время, и опровергают все нормы и правила, даже общепринятые, в тех местах и при тех людях, с которыми не хотят в будущем иметь ничего общего.

Высокий уровень коммуникативного потенциала также является важным, как при адаптации к новым условиям жизнедеятельности, так и при планировании деятельности по достижению определенных целей и планов. Поэтому в современном обществе так ценится умение общаться, договариваться и выстраивать грамотный диалог со своим окружением. По нашему мнению ориентация на будущее не имеет прямого влияния на коммуникативный потенциал личности, но косвенно влияет на него, а потому существует значимая корреляция этих двух переменных. Так, ориентация на будущее часто подразумевает под собой не только наличие определенных конкретных целей, но и способность представить это будущее, описать его, что в свою очередь подразумевает под собой высокий коммуникативный потенциал.

Ориентация на будущее в группе подростков, юношей и девушек, воспитывающихся в интернатных учреждениях, имеет низкие показатели. Это на наш взгляд зависит от того, что воспитываясь определенное время в условиях интерната, ребенок привыкает к тому, что за него все решают. Как правило, они не несут ответственность за свои личные вещи и вещи общего пользования, не принимают решения относительно планов на выходные. Каждый день их расписание составлено воспитателями, учителями, социологами, психологами центров. Ежедневно они получают еду, которую для них приготовили повара по тому меню, которое было предоставлено, как правило, они даже не выбирают, что будут кушать. Именно эти события, повторяющиеся день за днем, формируют их представление о фатальности настоящего, а раз уж настоящее предопределено, то и будущее определено заранее и нет нужды что-то планировать. В то же самое время многие из них говорят: «Я жду, когда мне можно будет делать все, что захочу», «Я надеюсь, что смогу достичь всего». Эти ожидания оказываются ничем необоснованными, когда задается вопрос «А чего бы ты хотел достичь?». Так, воспитанники интернатных учреждений, оставшиеся без попечения родителей, оказываются в таком противоречии относительно своего

будущего, что они точно ждут того будущего, а какого именно будущего они ждут – они не знают. Многие из них не знают, где хотели бы продолжить обучение, какую специальность хотели бы получить.

Ориентация на настоящее, причем именно на получение удовольствий в настоящем также положительно коррелирует (при  $p \leq 0,05$ ) с личностным адаптационным потенциалом. А также моральной нормативностью (при  $p \leq 0,01$ ) и коммуникативным потенциалом (при  $p \leq 0,05$ ).

Гедонистическое настоящее, по Ф. Зимбардо, считается оторванным от прошлого и будущего, в нем отражается направленность лишь на получение наслаждения, отсутствие желания думать о последствиях и предполагать возможные варианты исхода событий. Однако полученные результаты предполагают взаимозависимость адаптивности личности и ориентированности на удовольствия в настоящем. Это, возможно, объясняется тем, что получение удовольствия обычно предполагает ту или иную степень взаимодействия с обществом, направленность на окружение. Так, чтобы быть довольным и получать наслаждение в настоящем, необходимо соответствовать тем нормам и правилам, которые предъявляет к личности ее конкретное окружение. Также можно предположить зависимость гедонистической направленности на настоящее от высокого уровня адаптивности личности. Имея относительно высокий уровень личностного адаптационного потенциала, личность осознает свою способность адаптироваться без особых усилий, а потому в сознании становится важным элемент получения удовольствия и выгоды от этой способности.

Коммуникативный потенциал, а именно способность договориться с кем угодно о чем-то лично значимом, способность “заболтать” собеседника отмечается сотрудниками центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, и вообще, теми, кто соприкасается с ребятами, как характерная черта для подростков и в большей степени юношей, чем девушек, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа. Именно для достижения сиюминутных целей и желаний воспитанники

интернатных учреждений используют эту способность. Часто они способны пообещать что угодно ради выполнения их личного желания, но впоследствии они забывают, а порой и не подразумевают выполнения данных обещаний.

Прямая корреляция (при  $p \leq 0,05$ ) наблюдается между позитивным отношением к прошлому и личностным адаптационным потенциалом. Чем более позитивным воспринимается прошлое личностью, тем более развитыми оказываются способности к адаптации у этой личности. Наличие позитивного опыта в прошлом становится опорой для личности в процессе адаптации. Возможно, в этом опыте есть ситуации адаптации, где личность успешно адаптировалась к изменившимся условиям, возможно, этот опыт предполагает наличие у личности некоторых стратегий адаптивного поведения. В исследованиях Ф. Зимбардо отношение к прошлому часто обусловлено не столько реальными событиями, позитивными или негативными, а эмоциональным восприятием этих событий, как позитивных или негативных. Бывает так, что эмоциональная окраска событий зависит не от тех эмоций, которые были пережиты в связи с этими событиями, а от последующей интерпретации личностью этих событий. Поэтому шкала Позитивное прошлое в методике изучения временной перспективы Ф. Зимбардо отражает не наличие и соотношение позитивных ситуаций в прошлом личности, а ее отношение к этим ситуациям и времени в целом. Так, позитивное отношение к прошлому формирует способность личности к адаптации.

Воспитанники интернатных учреждений, ребята, оставшиеся без попечения родителей, часто воспринимают свое прошлое как угрожающее, небезопасное, сложное и негативное. Многим приходилось проживать разные травмирующие ситуации в прошлом, каждый из них имеет травматичный опыт отрыва от родителей, это становится причиной их негативного отношения к прошлому, что впоследствии затрудняет их адаптацию.

Анализ взаимосвязи особенностей субъективного восприятия времени (методика семантического дифференциала времени) и адаптационного потенциала личности подростков, юношей и девушек, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в интернатных учреждениях г.о. Тольятти, представлен в таблицах 2 – 4.

Таблица 2 – Корреляция уровня адаптивности и субъективного отношения к прошлому (семантический дифференциал времени)

Шкалы	Активность	Эмоциональность	Величина	Структура	Ощущаемость
Поведенческая регуляция	0,393*	0,309	0,142	-0,062	0,367*
Коммуникативный потенциал	0,163	0,432**	0,487**	-0,004	0,309
Моральная нормативность	0,338*	0,384*	0,291	0,040	0,303
Личностный адаптационный потенциал	0,526**	0,456**	0,256	-0,017	0,409*

Примечания: \* корреляция значима на уровне 0,05; \*\* корреляция значима на уровне 0,01

Отношение к прошлому и восприятие его личностью влияет на способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям. Так, Активность (при  $p \leq 0,01$ ), Эмоциональность (при  $p \leq 0,01$ ) и Ощущаемость (при  $p \leq 0,05$ ) прошлого имеют прямую корреляцию с уровнем личностного адаптационного потенциала. Это говорит нам о том, что чем больше в восприятии личности прошлое наполнено различными событиями, чем более реальными и позитивными они воспринимаются, тем больше у личности возможностей для адаптивного поведения и успешной адаптации в обществе.

Методика семантического дифференциала времени позволяет нам детализировать важные для адаптивности характеристики восприятия прошлого. Для способности адаптироваться к изменяющимся условиям важно не только позитивное отношение к прошлому, но и наполненность прошлого различными событиями. Часто бывает так, что, обращаясь к своему прошлому, человек вспоминает всего несколько событий или характеризует прошлое общим впечатлением, не выделяя в нем конкретные события. Наличие конкретных событий, произошедших в прошлом, в сознании личности формирует основу ее восприятия себя, своего времени и своего места в общем контексте психологического времени. Восприятие активности времени также может проявляться ощущением высокого темпа протекания мыслительных процессов, насыщенностью и яркостью происходящего. Это значит, что активность времени такой же субъективный фактор, как и позитивность. Однако он напрямую влияет на способность к адаптации личности. Субъективность восприятия времени во всем дает нам основание полагать, что работа с отношением ко времени может быть результативна в контексте повышения личностного адаптационного потенциала.

Дети, оставшиеся без попечения родителей, часто вынуждены смешивать события прошлого между собой, чтобы сгладить эмоциональный след этих событий. Часто события их жизни становятся вытесненными, ввиду сложности их эмоциональной обработки. Рассказы детей, оставшихся без попечения родителей, о прошлом сбивчивы и непоследовательны, часто далеки от реальности. Это лишает их опоры на прошлое, на свою историю.

Эмоциональность восприятия времени в методике семантического дифференциала отражает степень удовлетворенности временем, окраску переживаний относительно данного конкретного времени, как позитивную или негативную. При оценке прошлого и будущего, личность проецирует те или иные переживания на данное конкретное время. Поэтому эмоциональность прошлого методики семантического дифференциала

времени близка по смыслу и интерпретации шкале Позитивное прошлое методики изучения временной перспективы Ф. Зимбардо. Чем более позитивно личность воспринимает свое прошлое, тем более адаптивной она является.

Ощущаемость прошлого тоже становится важной характеристикой восприятия прошлого для уровня развития личностного адаптационного потенциала. Чем больше личность вовлечена в переживания прошлого, интеллектуально и эмоционально вовлечена в события прошлого, тем более адаптивной она является. Однако большинство воспитанников интернатных учреждений лишены этой вовлеченности в прошлое из-за тех травмирующих ситуаций и событий, которые имели место быть в их прошлом. Но ввиду особенностей данной конкретной группы, нам кажется целесообразным так это и оставить и не повышать уровень вовлеченности в психологическое прошлое ребят, оставшихся без попечения родителей. Маловероятно, что подобная вовлеченность сможет способствовать лучшей адаптации ребят в обществе, а также к изменяющимся условиям. Хотя наличие этой связи говорит исследователю о том, что некоторые воспитанники учреждений интернатного типа все же могут быть достаточно вовлеченными в события прошлого и позитивно воспринимать это прошлое. Ощущаемость – наиболее развитая характеристика прошедшего времени в выбранной нами группе, но она ниже, чем ощущаемость будущего и настоящего. Также к прошлому у ребят, оставшихся без попечения родителей более негативное отношение, чем к будущему и настоящему.

Составляющая адаптивного потенциала – Поведенческая регуляция коррелирует (при  $p \leq 0,05$ ) с такими характеристиками восприятия прошлого, как Активность и Ощущаемость. Чем более активным кажется прошлое, и чем более реальным оно воспринимается личностью, чем больше личность вовлечена в прошлое, тем больше спектр поведенческих реакций у нее имеется. Человек помнит, какие события происходили, воспринимает их реальными, и помнит, как он реагировал на те или иные события жизни, а



также имеет понимание, какие последствия были у этих событий. Имеющийся у личности опыт совладания с определенными событиями становится основой для адаптивного поведения в настоящем и создает основу адаптационного потенциала. Это можно сравнить с наличием у личности нескольких адекватных для ситуации копинг-стратегий, из которых в ситуации изменения требований или изменения социальных условий человек может выбрать наиболее адекватную и подходящую для конкретной ситуации.

Коммуникативный потенциал имеет взаимосвязь (при  $p \leq 0,01$ ) с Эмоциональностью и Величиной прошлого. Чем более глубоким и позитивным воспринимается прошлое, тем больше развит у личности коммуникативный потенциал. Это связь может быть и с другой стороны. Чем более развит у личности коммуникативный потенциал, тем более позитивным и глубоким воспринимается прошлое. Развитость коммуникативного потенциала подразумевает под собой способность личности более эмоционально и ярко описывать события, что в свою очередь может детерминировать процесс сохранения в памяти конкретного события, делать это событие более важным и эмоциональным для личности.

Моральная нормативность имеет прямую корреляцию (при  $p \leq 0,05$ ) со шкалами Активность и Эмоциональность в отношении к прошлому. Обильность прошлого различными событиями и позитивный окрас этих событий формирует у личности желание и стремление соответствовать тем требованиям, которые предъявляет общество, та группа, в которой человек находится. Это может быть обусловлено некоторыми факторами: во-первых, в опыте личности уже может иметься положительный опыт соответствия тем требованиям, которые предъявляет общество. Во-вторых, это может быть обусловлено тем, что адаптивное поведение подросток, девушка или юноша, воспитанник интернатного учреждения, может строить на основе уже известных ему моральных требований общества и группы, в которой он оказывается. Так, эмоционально окрашенный опыт прошлого может

формировать желание соответствовать моральным нормам окружения в настоящем.

Таблица 3 – Корреляция уровня адаптивности и субъективного отношения к настоящему (семантический дифференциал времени)

Шкалы	Активность	Эмоциональность	Величина	Структура	Ощущаемость
Поведенческая регуляция	0,484*	-0,162	-0,286	-0,344*	-0,010
Коммуникативный потенциал	0,318	0,073	0,100	-0,088	-0,090
Моральная нормативность	0,435*	0,028	0,114	-0,153	0,108
Личностный адаптационный потенциал	0,501**	-0,141	-0,191	-0,330*	0,024

Примечания: \* корреляция значима на уровне 0,05; \*\* корреляция значима на уровне 0,01

Отношение личности к настоящему также взаимосвязано с личностным адаптационным потенциалом. Так личностный адаптационный потенциал имеет прямую корреляцию (при  $p \leq 0,01$ ) с Активностью настоящего и обратную взаимосвязь (при  $p \leq 0,05$ ) с его Структурой.

Так, чем более активным, наполненным событиями кажется настоящее человеку, тем более высоки его адаптационные возможности, там проще человеку адаптироваться к ситуации, обществу и его требованиям.

События настоящего, действительно, воспринимаются воспитанниками интернатных учреждений активными. Настоящее для них наполнено различными событиями, которые реально являются для них личностно значимыми, либо это может означать, что они субъективно воспринимают настоящее через призму ощущения высокой скорости протекания

мыслительных процессов, яркости переживаний и их насыщенности. Так или иначе, жизнь ребят наполнена различными событиями, они ходят в школу, вынуждены соответствовать даже без собственного желания, требованиям учреждения, в котором они находятся. А также их контакты со сверстниками, хоть и поверхностны, в соответствии с некоторыми исследованиями, но очень насыщены. Они общаются с ребятами из школы, все учреждения помощи детям в нашем городе устроены так, что ребята посещают общеобразовательную школу, у них есть друзья во дворе, порой они позволяют себе не возвращаться вовремя, прогуливать школьные занятия. Все это формирует высокий уровень активности настоящего времени в психологическом восприятии воспитанников учреждений интернатного типа.

Интересной стала обратная связь личностного адаптационного потенциала и структурированности настоящего. Получается, что чем более структурированным является для личности настоящее, тем менее гибким оно становится, а значит, у личности остается меньше возможностей для вариативности, изменения своего поведения и личностных установок, что является фактором затрудняющим процесс адаптации для личности.

Также наблюдается прямая взаимосвязь (при  $p \leq 0,05$ ) Активности и Поведенческой регуляции, чем более активным для личности является ее настоящее, тем больше вероятность, что личность будет проявлять адаптивное поведение, регулировать его в зависимости от требований конкретной ситуации и группы, в которой находится. Это на наш взгляд объясняется тем, что наличие различных личностно значимых событий в плане времени формирует определенное видение у подростка, юноши и девушки своего времени, своих предпочтений. Они четко понимают, что должны делать в определенный момент времени и что хотят делать, также они понимают, что нужно сделать, чтобы заниматься тем, чем хочется, а не тем, чем необходимо в данный момент.

Поведенческая регуляция имеет обратную корреляцию (при  $p \leq 0,05$ ) со Структурой настоящего. Так, чем больше структурировано во внутреннем

плане личности настоящее время, чем более логичным и последовательным оно кажется, тем менее гибким и вариативным становится ее поведение. От способности изменять свое поведение в зависимости от требований ситуации напрямую зависит способность личности к адаптации. Сотрудники центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, всячески стараются структурировать жизнь в учреждении, это необходимо для обеспечения безопасности, оптимального взаимодействия и жизнедеятельности каждого сотрудника и воспитанника такого учреждения. Но воспитанники всячески протестуют относительно структуры, возможно, этот протест является их попыткой организовать свою жизнь и свое время в соответствии с их личной структурой, однако это небезопасно в рамках учреждения, поэтому такие попытки установить свою структуру не только не поддерживаются, но и пресекаются.

Моральная нормативность личности коррелирует (при  $p \leq 0,05$ ) с Активностью настоящего в ее восприятии. Чем более активным, наполненным различными событиями является для личности настоящее, тем больше вероятности, что моральные принципы и нормы будут значимы для нее и тем более вероятно, что личность будет стремиться соответствовать этим нормам. Это объясняется тем, что наличие в сознании большого количества различных ситуаций и событий формирует у личности понимание самих этих норм, что напрямую способствует осознанию необходимости им соответствовать. Чем больше реальных событий происходит в жизни подростка, юноши или девушки, чем более актуальными и личностно значимыми они для них являются, тем больше вероятность, что будут события, которые станут смыслообразующими в их жизни, которые научат их правильно взаимодействовать с окружающим миром, покажут, какие ценности и моральные качества ценит общество. Такие события формируют у личности представление о себе, могут повлиять на их представления об окружающем мире, о том обществе, в котором они живут. И по нашему мнению положительного эффекта можно достичь особенно, когда такие

события будут происходить за стенами учреждения с людьми, которые не являются частью этого учреждения, однако такое влияние будет трудно отследить и абсолютно невозможно направить. Но это будет реальный опыт социального взаимодействия, хотя ни одно учреждение помощи детям, оставшимся без попечения родителей, не может позволить такие события, так как они могут угрожать жизни и здоровью воспитанника.

Таблица 4 – Корреляция уровня адаптивности и субъективного отношения к будущему (семантический дифференциал времени)

Шкалы	Активность	Эмоциональность	Величина	Структура	Ощущаемость
Поведенческая регуляция	0,172	0,306	0,365*	-0,099	0,662*
Коммуникативный потенциал	0,241	0,208	0,296	0,341*	0,496**
Моральная нормативность	0,087	0,225	0,404*	0,088	0,635**
Личностный адаптационный потенциал	0,315	0,437**	0,349*	0,118	0,752**

Примечания: \* корреляция значима на уровне 0,05; \*\* корреляция значима на уровне 0,01

Наиболее значимыми (при  $p \leq 0,01$ ) для личностного адаптационного потенциала являются такие факторы восприятия будущего, как Эмоциональность и Ощущаемость. Чем более позитивным воспринимается будущее и чем более реальным оно кажется для личности, тем больше ее адаптационный потенциал, тем проще личности будет адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям группы, в которой она находится.

Ощущаемость времени подразумевает под собой не только степень реальности этого времени в восприятии личности, но и восприятие этих

событий как личностно значимых, оно связано с ощущением себя активным участником происходящего в этом времени. Так, для развития адаптационного потенциала, важным является понимание подростка, юноши или девушки о том, что именно он или она является важным участником формирования своего будущего. Не кто-то определит за них то, что они будут делать, а они сами смогут не только решить, что хотят делать, но и начнут это делать, а также смогут взять на себя ответственность за последствия этого решения и действия.

По нашему мнению, это как раз то, чему не учат детей в учреждениях. С самого первого момента, оказавшись в подобном учреждении, ребенок получает все необходимое для удовлетворения физических потребностей, не задумываясь о том, откуда все берется и кто несет за это ответственность. Большинство центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, имеют более или менее широкий круг волонтеров, благотворительных организаций и фондов, которые снабжают ребят подарками. Государство в свою очередь, заботится о том, чтобы все они могли вовремя удовлетворять свои физические, а также частично эмоциональные и социальные потребности. Но, как правило, ребята не знают, что нужно сделать, чтобы на столе появилась тарелка супа, а также не имеют понятия, что после еды ее нужно помыть, а не выбросить. Порча и уничтожение личного имущества для них оборачивается недолгим лишением этого конкретного имущества, что впоследствии восполняется тем или иным образом, а порча или уничтожение имущества общего пользования, как правило, заканчивается выговором воспитателя, социального педагога или даже директора, но порой для них это ничего не значит. Поэтому у них нет восприятия личной ответственности за свои решения и поступки, что становится причиной того, что порой они неспособны воспринимать свое время как по-настоящему свое, где они сами могут действовать и принимать те или иные решения.

Также личностный адаптационный потенциал зависит (при  $p \leq 0,05$ ) от степени восприятия Величины будущего. Чем более глубоким и важным

кажется для личности будущее, тем больше вероятность, что личность сможет адаптироваться в обществе. Чем больше будущее время наполнено для личности смыслом и насыщено связанными с этим временем переживаниями, тем более своим оно воспринимается для личности, поэтому тем более высоким становится ее адаптационный потенциал.

Что касается составляющих адаптационного потенциала, то Поведенческая регуляция напрямую зависит (при  $p \leq 0,05$ ) от Величины и Ощущаемости будущего. Это значит, что чем более глубоким, важным и реальным является будущее для личности, тем больше возможностей появляется у нее для корректировки и вариативности своего поведения. Вероятно, что для того, чтобы появилась возможность корректировать изменять свое поведение в настоящем, нужно понимать и воспринимать его по-настоящему своим, а также то время, на которое рассчитываешь в будущем тоже должно восприниматься личностью своим личным и значимым.

Коммуникативный потенциал коррелирует со Структурой (при  $p \leq 0,05$ ) и Ощущаемостью (при  $p \leq 0,01$ ) будущего. Чем более структурированным и целостным является будущее, чем более реальным оно ощущается, тем больше у личности появляется возможностей регулировать свои отношения с обществом и ситуацией посредством коммуникации, выстраивания диалога и поиска общеприемлемых решений. Высокий уровень ценности будущего для личности обеспечивается благодаря тому, что это время является ясным, последовательным и достаточно ощущаемым. Это становится сильным мотивационным фактором для налаживания контактов с окружением.

Моральная нормативность коррелирует с Величиной (при  $p \leq 0,05$ ) и Ощущаемостью (при  $p \leq 0,01$ ) будущего. Так, чем более глубоким и реальным кажется будущее для личности, тем больше вероятность, что моральные принципы и нормы общества будут значимы для нее, тем больше вероятность, что личность будет стремиться соответствовать этим

принципам и нормам. В этом контексте будущее также становится мотивационным фактором для личности.

Методика семантического дифференциала позволила нам уточнить особенности ориентации на будущее личности, которые влияют на уровень развития адаптационного потенциала. Для того, чтобы стать фактором, повышающим уровень способностей личности к адаптации, будущее должно быть ощущаемым и эмоциональным. Это значит, что у личности должна быть психологическая связь с будущим, которая может проявляться в эмоциональной и интеллектуальной вовлеченности в события будущего времени. Человек должен интуитивно воспринимать события будущего как личностно значимые, важно ощущать себя активным участником предстоящих событий. Также для того, чтобы будущее способствовало развитию адаптационных способностей личности, оно должно восприниматься личностью оптимистично. Важен уровень удовлетворенности личности тем, каким ей видится это будущее, а также характер эмоций и чувств, переживаемых и проецируемых на этот временной период.

Так, наиболее значимыми факторами для личностного адаптационного потенциала являются ощущаемость и эмоциональность будущего, активность настоящего, активность и эмоциональность прошлого. Наиболее значимым фактором личностного адаптационного потенциала по методике Ф. Зимбардо (ZTPI) является ориентация на будущее.

Для более точного и детального рассмотрения влияния восприятия будущего времени на развитие адаптационных способностей личности мы воспользовались дополнительной методикой. Шкала безнадежности А. Бека может стать дополнительной методикой нашего исследования. Это кажется нам обоснованным, так как эта методика позволяет исследователю оценить особенности восприятия будущего. Основные значимые корреляции личностного адаптационного потенциала и его составляющих со шкалой безнадежности А. Бека представлены в таблице 5.



Таблица 5 – Корреляция уровня адаптивности и безнадежности

Шкалы	Поведенческая регуляция	Коммуникативный потенциал	Моральная нормативность	Личностный адаптационный потенциал
Шкала безнадежности А. Бека	-0,653**	-0,334*	-0,541**	-0,705**

Примечания: \* корреляция значима на уровне 0,05; \*\* корреляция значима на уровне 0,01

Так, мы получаем обратную связь уровня безнадежности и всех составляющих адаптивности, как и самого личностного адаптационного потенциала. Чем более безнадежным кажется будущее, тем менее адаптивной является личность в настоящем, у нее нет возможностей корректировать свое поведение в связи с требованиями общества, конкретной группы или изменяющихся обстоятельств, нет ресурсов для адаптации посредством коммуникации или соответствия моральным требованиям данной конкретной группы.

Полученные данные по шкале безнадежности А. Бека подтверждают те данные, которые мы получили с помощью методики изучения временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPИ) и методики семантического дифференциала времени.

Выявив основные характеристики временной перспективы, коррелирующие в группе воспитанников интернатных учреждений с уровнем личностного адаптационного потенциала, мы можем говорить о возможности влияния на адаптивность личности посредством влияния на эти факторы.

Если воспитанник учреждения интернатного типа будет более ориентирован на будущее, будет воспринимать будущее реальным и позитивным, наполнит настоящее и прошлое событиями, сумеет более позитивно воспринимать прошлое, то его личностный адаптационный

потенциал повысится, а вследствие чего он сможет более адекватно адаптироваться в обществе.

На наш взгляд в контексте работы со способностью к адаптации нельзя упускать многоплановость этого процесса и все остальные факторы, которые тоже влияют на процесс адаптации и адаптивность личности. Работа с временной перспективой личности может быть лишь частью работы с психологическим потенциалом личности. Поэтому мы считаем, что работа по адаптации выпускников интернатных учреждений должна начинаться задолго до их выпуска, это позволит сформировать тот самый адаптационный потенциал личности, который впоследствии позволит выпускнику более успешно адаптироваться к изменяющимся условиям и тому окружению, в котором выпускник окажется. Частично эта работа может начинаться именно в подростковом возрасте, хотя этот возраст является достаточно сложным для личности в контексте ее становления. Наиболее благоприятным возрастом для начала такой работы может стать ранняя юность, когда у личности появляется мотивация на будущее, когда появляются определенные оформленные планы и цели. Однако стоит оговориться, что работа с воспитанниками интернатных учреждений, детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей должна строиться исключительно индивидуально. Так как, принимая во внимание особенности жизненной ситуации, в которой находился данный конкретный ребенок, и его психоэмоциональное состояние в настоящее время, работа по повышению адаптационных способностей личности может быть необходима, а может оказаться безрезультативной в то время, когда ребенок будет нуждаться в совершенно ином направлении работы.

В контексте данного исследования рассмотрена связь временной перспективы и адаптивности личности именно в направленности влияния временной перспективы на способность личности к адаптации. Мы предположили наличие именно такой связи ввиду тщательного рассмотрения проблемы адаптации и временной перспективы. Однако статистические

данные не позволяют нам делать этот вывод сейчас, мы лишь рассмотрели эту взаимосвязь в контексте предложенной гипотезы. Для более точного и детального анализа взаимосвязи временной перспективы и адаптивности, а также для определения направленности этой связи необходимы еще другие исследования с более широкой выборкой. Полученные в данном исследовании корреляционные связи действительны для конкретной выборки подростков, юношей и девушек, воспитанников интернатных учреждений, и не должны распространяться на всю генеральную совокупность. Хотя по нашему мнению эти взаимосвязи могут повторяться не только на выборке детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Взаимосвязь некоторых особенностей временной перспективы и адаптивности может быть рассмотрена на другой выборке.

### **2.3 Рекомендации по работе с временной перспективой воспитанников интернатных учреждений**

Целью работы является определение жизненных целей подростков, прояснение временной перспективы будущего, наполнение событиями прошлого и настоящего, что станет предпосылкой личностного развития, жизненного самоопределения и обретения собственной идентичности, а это в свою очередь станет основой для развития адаптационных способностей и более успешной адаптации личности.

Апробация представленных рекомендаций была проведена на базе региональной общественной организации, работающей с детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, «Свой дом». Основными направлениями работы данной организации является работа с выпускниками центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, работа с приемными семьями, воспитывающими детей, оставшихся без попечения родителей, и детей сирот.

Изначально для работы необходимо сформировать соответствующую мотивацию для занятий. Большинство подростков, воспитывающихся в интернатных учреждениях, имеют свои планы, мечты и желания относительно будущего, и, как правило, считают, что достигнут всего благодаря стечению каких-либо обстоятельств. Целенаправленное достижение желаемого и планирование своих действий, оценка ресурсов и трудностей многими считается бесполезной тратой времени. Это характерно для подросткового и раннего юношеского возраста, когда человеку кажется, что весь мир лежит у его ног, и он может взять то, что захочется. А у подростков сирот и тех, кто остался без попечения родителей, воспитывающихся в интернатных учреждениях, это усугубляется тем, что в жизненном опыте многих из них нет или совсем мало опыта постановки целей и достижения желаемого.

Процесс работы над временной перспективой должен быть систематичным и постоянным на протяжении конкретного, определенного заранее времени. Еженедельно повторяющиеся занятия формируют понимание конкретного отрезка времени, а заранее определенное время завершения данных занятий создает понимание конечности и завершенности. Такие занятия можно включать в систему занятий, проводимых психологом на базе учреждения или сделать частью терапевтической работы (индивидуальной или групповой).

И.В. Дубровина отмечает одно важное условие работы с временной перспективой и жизненными планами – фиксация на бумаге [21]. Фиксируя на бумаге то, что в том или ином виде проигрывается у человека в ментальном плане, мы придаем этим образам, событиям, желаниям и мечтам большую развивающую силу.

Весь процесс работы можно поделить на несколько этапов.

Первый этап – мотивационный. Возможно, это самый сложный этап в контексте работы с ребятами, воспитывающимися в интернатных учреждениях. Основной сложностью работы на этом этапе становится то, что

у большинства подростков, юношей и девушек, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, слабо развита способность рефлексии. Их желания и планы сконцентрированы в настоящем или ближайшем будущем. Это становится основой их нежелания работать в направлении личностного развития. Однако, в условиях учреждения эту работу можно сделать обязательной для некоторых ребят. Так, договорившись о сотрудничестве с одной приемной мамой, в чьей семье подросток находился меньше года, мы смогли построить полноценную и достаточно длительную работу по формированию некоторых характеристик временной перспективы. Заинтересованность приемного родителя в работе способствовала регулярным систематическим встречам с подростком, так как она привозила его на встречи и сама его забирала. Но даже при условии, что такие занятия будут включены в систематическую работу психолога с воспитанниками, или их присутствие на этих занятиях будет обязательным, мотивационный этап должен быть проведен качественно. С этим подростком, которого привозил на занятия приемный родитель, нам потребовалось несколько занятий подряд возвращаться к мотивации. Это делалось на протяжении пяти занятий в течение 15 минут в начале занятия. Так, по нашему мнению, можно вставлять мотивационные элементы в каждое занятие, это поможет оставлять в поле зрения ту цель, ради которой проводятся эти встречи. Важно, чтобы цель была лично значимой для подростка, юноши или девушки. Это может быть несколько модифицированная цель по отношению к той, которую ставит перед собой специалист. Встретившись с этим подростком, изначально ему был предложен выбор, ради чего проводятся эти встречи. Личностно значимой целью для него оказалась сдача экзаменов, поэтому сопровождающей целью наших занятий была подготовка к экзамену. Помимо изначальных пяти занятий, в начало которых были вставлены мотивационные элементы, на каждом занятии мы касались вопроса его подготовки к экзамену.

Основные характеристики временной перспективы и восприятия времени, которые влияют на адаптивность личности воспитанников интернатных учреждений – это ориентация на будущее, ощущаемость и эмоциональность будущего, активность настоящего, активность и эмоциональность прошлого. Следовательно, задачами последующих этапов будет наполнение реальными событиями психологического прошлого и настоящего, работа над планами и желаниями, с целью сделать их более реальными для воспитанников.

Для понимания результативности работы до начала занятий следует провести диагностику восприятия времени, для этой цели в своей работе мы использовали методику семантического дифференциала времени, так как она позволяет видеть особенности отношения личности к каждому временному периоду.

Направленность работы делаем из будущего в прошлое, а потом в настоящее и снова в будущее. Работать с будущим проще, как правило, у ребят, воспитывающихся в интернатных учреждениях, есть мечты и желания, редко они трансформируются в цели, но о будущем они думают. Вернемся к восприятию будущего (рис. 3), оно для ребят является активным, эмоциональным и глубоким, достаточно реальным, но малоструктурированным.

В работе с будущим нашей целью является сделать его в восприятии ребят реальным, ощущаемым и эмоциональным. Как правило, ребята воспринимают свое будущее положительно окрашенным эмоционально. Они формулируют свои мысли относительно будущего так: «я стремлюсь в светлое будущее», «я надеюсь, что добьюсь всего, чего хочу». Однако в этих высказываниях относительно будущего нет никакой конкретики. Надо конкретизировать, чего именно хочется добиться и что будет в этом «светлом будущем». На этом этапе может быть выбрана наиболее удобная и подходящая конкретному воспитаннику техника. И.В. Дубровина предлагает без ограничений записывать список желаемого реального и нереального в

течение 10-15 минут, либо воспользоваться техникой рисунка или коллажа для составления образа будущего, своих целей и желаний.

Однако, для того, чтобы воспитанник стал ощущать будущее реальным, нужно не только работать в направлении конкретизации желаний, но и в направлении постановки целей, планирования, здесь нужно отталкиваться от каждого конкретного воспитанника, его возможностей, мотивации и ресурсов. Так мы строим индивидуальную работу на основе любой наиболее удобной в использовании и эффективной методики тайм-менеджмента и планирования.

В качестве примера можно привести работу с одним молодым человеком, на момент наших занятий ему было 17 лет, он уже учился в колледже и планировал переехать в общежитие, как только ему исполнится 18 лет. Записывая список желаемого, всего, чего он хотел бы достичь в будущем, в этот список он включил всего 4 события, переезд из центра, ресторанный бизнес, свадьба и покупка автомобиля. При выяснении обстоятельств, способствующих достижению желаемого, мы выяснили, что учится он на механика в колледже, причем часто прогуливает занятия и находится на грани отчисления, в общежитии, куда он собирается переехать нет мест. С покупкой автомобиля на тот момент он уже определился, нашел на сайте автомобиль Жигули 2106 за 20000 рублей, которые только планирует заработать, помогая на полевых работах. В плане отношений с девушкой очень надеется на понимание, много раз повторял, что ни за что не будет как его мать, в чем именно, пояснения не дал.

Примерно так обстоит картина будущего у некоторых воспитанников интернатных учреждений. Когда ему было предложено воспользоваться оставшимся временем, чтобы записать остальные мечты и желания, реальные и нереальные, он оказался в затруднении. В качестве дополнительного средства активизации образа будущего был использован рисунок будущего. На рисунке оказался изображен фантастический образ с летающими автомобилями, подземными домами и фургончиком с бесплатным

мороженым. Благодаря рисунку, через метафоры нам удалось чуть больше прояснить, чего именно он ожидает от будущего. Вместе с юношей были составлены два списка: список мечтаний и список целей. Далее мы работали с одной выбранной целью.

Для понимания результативности работы с будущим применяем методику семантического дифференциала времени относительно будущего, особенно обращаем внимание на шкалы Ощущаемость и Эмоциональность.

Третий этап – работа с прошлым. Задачей этого этапа не является эмоциональное отреагирование всех ситуаций прошлого и вытягивание их в зону осознания. Однако психологу нужно быть готовым работать с эмоциями, которые, возможно, будут появляться. На этом этапе мы наполняем прошлое событиями и ставим им эмоциональную оценку. Можно использовать методику линии жизни [33] или любую другую удобную для использования. На этом этапе нам важно добиться повышения активности и эмоциональности прошлого в восприятии воспитанников.

Прошлое является самым сложным временем для воспитанников интернатных учреждений, об этом свидетельствуют самые низкие оценки этого времени по всем шкалам методики семантического дифференциала времени. Поэтому работа с прошлым может быть наиболее небезопасной для ребят. В работе с прошлым нужно обеспечить определенный уровень безопасности и стабильности. Можно работать с безопасными для личности событиями, помня, что целью этой работы является наполнение прошлого личностно значимыми и эмоционально положительными ситуациями. Негативные ситуации целенаправленно вычеркивать из жизненного плана личности нельзя, но и стимулировать именно их воспоминание тоже не стоит.

Так, работая с линией жизни, девушка, воспитанница центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, заполняя событиями линию до настоящего момента, вспоминала, как при поступлении в учреждение она получила в подарок плюшевого кота и как потом играла с ним в прятки, это



воспоминание было достаточно позитивным. Вспомнив несколько событий, она стала рассказывать о других, некоторые из них были негативными, но решение о том, углубляться в это событие или нет, оставалось за девушкой. Из всего времени она выбрала только шесть событий, но это позволило повысить в ее восприятии активность прошлого.

При переходе к следующему этапу снова делаем срез для определения особенностей восприятия личностью данного конкретного времени. Причем этот срез нужно делать не в момент окончания работы с конкретным временем, а на следующей встрече, чтобы убедиться в том, что этот результат закрепился.

Переходя к работе с настоящим, мы снова работаем с насыщенностью времени в сознании личности разнообразными событиями. Здесь наиболее эффективным может стать реальная наполненность жизни ребенка этими событиями. Нужно помочь ему выбрать, чем ему по-настоящему хотелось бы заниматься. Возможно, ребенку, воспитывающемуся в интернатном учреждении, понадобится помощь в нахождении таких видов деятельности, которые будут приносить удовлетворение для него, а также помощь в поиске возможностей и реализации таких видов деятельности.

В работе с подростком, у которого была очень низкая оценка активности настоящего, мы очень долго не могли определить, чем бы он хотел и мог бы заниматься. Все, что ему хотелось, ему было нельзя. То он хотел уехать к другу в Самару, но его туда не пускали, то ему хотелось в санаторий, но не было путевок. Так продолжалось, пока однажды он не посмотрел матч по баскетболу. Тогда он сказал, что хочет заниматься этим видом спорта. Сотрудники центра договорились с тренером одной команды в городе, занимающейся баскетболом, он стал ходить на тренировки несколько раз в неделю. Через две недели восприятие активности настоящего повысилось с отметки “2” по шкале Активность настоящего методики семантического дифференциала времени до отметки “6” по этой шкале. В этой работе часто получается так, что психолог выполняет функцию

рефлексии, помогает ребенку зафиксировать в сознании некоторые изменения и события, которые происходят в его жизни.

Заканчивая процесс работы по корректировке временной перспективы, важно снова актуализировать будущее в психологическом плане личности путем формирования у ребенка понимания, что то, что он делает сейчас, может быть полезным для его будущего. Здесь будет уместно снова вернуться ко второму этапу работы, вспомнить мечты и желания ребенка, сформулировать конкретные цели, составить план по достижению конкретной цели и сопровождать ребенка в достижении ее, формируя тем самым ответственное отношение к собственным целям.

Так, заканчивая работу с подростком, который хотел хорошо сдать экзамены, мы снова вернулись к подготовке к экзаменам, проанализировали, что он делал все это время для того, чтобы сдать их, что будет продолжать. А также актуализировали новые цели в его сознании, например, теперь он точно хочет поступить в конкретное заведение средне-профессионального образования. Вместе мы выяснили, что для этого нужно сделать и составили график выполнения необходимых действий.

В соответствии с данными рекомендациями была проведена работа с некоторыми подростками, юношами и девушками в течение полугода. Оказалось, заранее спланировать длительность этой работы становится затруднительно, так как неожиданно возникают разные факторы, оттягивающие или ускоряющие работу. Систематичность этих занятий выдержать не удалось, так как ребята болели, учились, ездили на соревнования и конкурсы, некоторые, кто ездил на занятия, периодически не могли по разным причинам приехать.

Показатели адаптивности ребят, с которыми была проведена работа стали выше, но степень значимости этих изменений в настоящем исследовании установить невозможно.

При построении плана работы по корректировке временной перспективы, каждый психолог должен ориентироваться на

общепсихологические принципы. А в рамках подбора техник, технологий и методик психолог ориентируется на принципы и методики конкретной школы или направления, в русле которого он работает.

### **Выводы по второй главе**

Эмпирическое изучение взаимосвязи адаптивности и некоторых особенностей временной перспективы личности на примере воспитанников интернатных учреждений (15-17 лет) дает нам основание говорить о том, что между способностью к адаптации и некоторыми характеристиками временной перспективы существует значимая взаимосвязь.

Так, была выявлена взаимозависимость личностного адаптационного потенциала и ориентации подростков на будущее. Это значит, что направленность личности на будущее, наличие планов и стремление к достижениям могут способствовать более адекватной адаптации в обществе, а также к изменяющимся условиям. Ориентация на будущее в большей степени становится интегративной характеристикой личности, включающей в себя некоторые другие личностные качества, такие как способность к планированию, уверенность в успехе, надежда на будущее, направленность на достижения, что в целом становится основой для более успешной адаптации. Также возможна обратная зависимость, чем лучше личность адаптируется к изменяющимся условиям и окружающей среде, тем больше у нее ресурсов для ориентации на будущее, построения планов и уверенности в их достижении.

Также в ходе исследования были выявлены некоторые характеристики восприятия личностью психологического прошлого, настоящего и будущего, которые взаимосвязаны с более высоким уровнем адаптивности.

Более адаптивными являются подростки, юноши и девушки, воспринимающие прошлое активным и позитивным. Это значит, что наличие

позитивного опыта в прошлом и его количество может положительно влиять на способность к адаптации в настоящем.

Наиболее значимой для адаптивности характеристикой настоящего времени является активность. Чем больше событий происходит в жизни личности, чем большее значение она придает этим событиям, тем более высоким становится уровень способности к адаптации у этой личности.

Что касается будущего, то наиболее значимыми характеристиками этого времени для уровня адаптивности стали осязаемость и эмоциональность. Чем более реальным и позитивно окрашенным является будущее в сознании личности, тем больше у нее возможностей для адаптации. Это объясняется тем, что наличие реальных планов личности на ближайшее и удаленное будущее дает ей больше оснований для адаптивного поведения.

Низкий уровень адаптационного потенциала личности воспитанников интернатных учреждений становится последствием разных факторов. Одним из них является временная перспектива.

По результатам исследования выдвинутая гипотеза частично была подтверждена и дополнена. Действительно, особенности временной перспективы личности взаимосвязаны с уровнем развития ее адаптационных способностей. Ориентация на будущее имеет прямую взаимосвязь с личностным адаптационным потенциалом. Негативное отношение к прошлому не имеет ни прямой, ни обратной значимой связи со способностью к адаптации. Однако, позитивное отношение к прошлому напрямую взаимосвязано с уровнем развития адаптационных способностей личности. Также была выявлена взаимосвязь личностного адаптационного потенциала с некоторыми особенностями восприятия настоящего. Уровень развития адаптационных способностей прямо коррелирует с гедонистическим отношением к настоящему и активностью настоящего времени, а также наблюдается обратная связь адаптационных способностей личности со структурой восприятия настоящего.

Мы определили некоторые характеристики временной перспективы воспитанников учреждений интернатного типа, которые влияют на развитие их способностей к адаптации. Одним из них стала низкая ориентация на будущее. Ориентируясь на настоящее, ребята не формируют реальное представление будущего, они видят будущее лишь в контексте оторванных от реальности представлений, слабо представляют себя в будущем и не имеют отдаленных во временной перспективе целей, все их цели сосредоточены в полугодовой отдаленности. Отсутствие реальных целей делает будущее, менее ощущаемым для ребят из интернатных учреждений, что тоже отражается на их способности к адаптации. Низкий уровень активности и эмоциональности в восприятии прошлого тоже становится фактором, влияющим на развитие адаптационных способностей. Высокий уровень активности настоящего времени в восприятии воспитанников учреждений интернатного типа положительно влияет на уровень развития их личностного адаптационного потенциала.

## Заключение

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено исследование взаимосвязи адаптивности личности и некоторых характеристик временной перспективы на примере воспитанников интернатных учреждений (15-17 лет).

Актуальность исследования особенностей временной перспективы, которые могут оказывать влияние на адаптационные способности личности, рассматривалась нами в контексте выборки. Воспитанники интернатных учреждений 15-17 лет уже подходят к тому времени, когда они становятся выпускниками учреждений. После выпуска во многом их жизнь меняется, многие из них уже не живут в учреждении, а переезжают на свою квартиру или в общежитие, предоставляемое учебным заведением. Также изменение жизни подразумевает под собой изменение социальной ситуации, изменение группы, в которой находится личность, изменение социальных требований и ролей. Выпускники учреждений интернатного типа из числа детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей при правильном сопровождении, которые обладают определенными личностными качествами, достигают больших целей, привлекают внимание к проблеме сиротства в России и за рубежом нашей страны. Однако число ребят, которые не могут адаптироваться к жизни в обществе, значительно превышает число тех, кто успешно адаптируется и достигает своих целей. Поэтому вопрос адаптации выпускников интернатных учреждений в последнее время остро встает не только перед исследователями, но и перед социальными службами и обществом в целом.

На данном этапе в психологической науке есть множество исследований социальной адаптации воспитанников интернатных учреждений, наработано много опыта постинтернатного сопровождения детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В своем исследовании мы предположили наличие взаимосвязи некоторых особенностей временной перспективы воспитанников интернатных учреждений и уровнем их способности к адаптации. А именно, мы предположили, что чем более ребята ориентированы на будущее, тем выше будет их адаптационный потенциал, и чем более негативно они воспринимают прошлое, тем ниже их потенциал адаптации.

Изучение отечественной и зарубежной психологической литературы по выбранной теме показало то, что выпускники учреждений интернатного типа, дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, входят в группу риска в плане адаптации к обществу и к изменяющимся условиям. Множество различных факторов влияют на их особенности в адаптационном процессе. Были найдены некоторые исследования, которые показывают взаимосвязь некоторых особенностей временной перспективы личности и ее способности к адаптации.

Исследование проводилось на базе центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей г.о. Тольятти в период с сентября 2017 года по март 2018 года. В исследовании приняли участие 36 воспитанников учреждений интернатного типа из числа детей, оставшихся без попечения родителей, подростки, юноши и девушки 15-17 лет.

Исследование было проведено в два этапа. На первом этапе были собраны данные и проведен качественный анализ. На втором этапе была проведена статистическая обработка полученных данных, собраны рекомендации по работе с временной перспективой в контексте повышения адаптационных способностей личности воспитанников интернатных учреждений.

В результате проведенного исследования собранные рекомендации по работе с временной перспективой воспитанников интернатных учреждений были апробированы на базе региональной общественной организации, работающей с детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения

родителей, «Свой дом». Некоторые примеры из проведенной работы приведены в разделе рекомендаций.

Настоящее исследование определило лишь наличие взаимосвязи некоторых характеристик временной перспективы и уровня развития адаптационных способностей личности воспитанников интернатных учреждений (15-17 лет). Направление этой связи определено не было, для этого необходима более крупная выборка. Также в данном исследовании не подразумевался формирующий эксперимент, наличие которого могло бы определить реальные возможности повышения уровня адаптационных способностей путем формирования определенного профиля временной перспективы.



## Список используемой литературы

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алтея, 2001. – 304 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – 1987. - №3. – 138-144 с.
3. Акименко, А.К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально-психологической адаптации личности [Текст] дис. ...канд. психол. наук / А.К. Акименко – Саратов, 2008. – 217 с.
4. Ананьев, Б.Г. Психология человека [Текст] /Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 1997. – 236 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М., 1997. – 375 с.
6. Арестова, О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности [Текст] / О.Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2000. - №4. – 197-199 с.
7. Белановская, О.В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве [Текст] / О.В. Белановская // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов, 2004. - №1. – 78-88 с.
8. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
10. Болотова, А.К. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения [Текст] / А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. – 2012. - №1. – 69-76 с.
11. Болотова, А.К. Время и личность. Временные изменения феноменов личности [Текст] / А.К. Болотова, В.Д. Бекренев // Психология. – 2007. - №3. – 61-78 с.

12. Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии [Текст] / Л.И. Вассерман. – СПб.: Питер, 2009. – 423 с.
13. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 1983. – 223 с.
14. Выготский, Л.С. История развития высших психических функций [Текст] / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6 тт. Т. 3. – М.: Педагогика. – 1987. – 133-163 с.
15. Головаха, Е.И. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
16. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е.И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1988. – 144 с.
17. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.
18. Горькая, Ж.В. Влияние модели обучения на восприятие и организацию времени учащимися [Текст] / Ж.В. Горькая // Вестник ОГУ. – Орел, Изд-во Орловского госуд. ун-та. – 2014. - №4. – 110-113 с.
19. Гриценко, В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России [Текст] / В.В. Гриценко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2002. – 136 с.
20. Гуревич, П.С. Психология [Текст] / П.С. Гуревич. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 320 с.
21. Дубровина, И.В. Практическая психология образования [Текст] / И.В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
22. Егорова, М.А. Особенности психологических новообразований подростков в школе-интернате [Текст] / М.А. Егорова // Дефектология, 2006. - №1. – 45-49 с.
23. Зейгарник, Б.В. Теория поля Курта Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: Москва, 1981. – 104 с.

24. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
25. Иванников, В.А. Понятие личности в психологии [Текст] / В.А. Иванников // Вопросы психологии. - 2012. - №5. – 125-132 с.
26. Ильин, В.А. Археология детства: Психологические механизмы семейной жизни [Текст] / В.А. Ильин. – М.: "Класс", 2002. – 208 с.
27. Кант, И. Антропология с прагматичной точки зрения [Текст] / И. Кант // Собрание сочинений в 6 тт. Т. 6. – М.: Мысль, 1966. – 349-587 с.
28. Квасова, О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальных ситуациях [Текст]: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / О.Г. Квасова, - М., 2013. – 216 с.
29. Квасова, О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности [Текст] / О.Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. - №5. – 137-141 с.
30. Квасова, О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации [Текст] / О.Г. Квасова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. - №4. – 109-117 с.
31. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии [Текст] / В.И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии. Под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – 216-230 с.
32. Кондаков, И.М. Психология. Иллюстрированный словарь [Текст] / И.М. Кондаков. – СПб., 2007, 193-194 с.
33. Кроник, А.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений [Текст] / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – М.: Мысль, 1989. – 204 с.
34. Лангмейер, И. Психическая депривация в детском возрасте [Текст] / И. Лангмейер, З. Матейчик. – Прага, 1984. – 436 с.
35. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 356 с.

36. Лисина, М.И. Проблемы онтогенеза общения [Текст] / М.И. Лисина – М.: Педагогика, 1986. – 257 с.
37. Лукьянов, О.В. Смысловые детерминанты временной перспективы личности [Текст] / О.В. Лукьянов, Ю.Ю. Неякина // Вестник Томского гос. ун-та. - 2012. - №360. – 124-130 с.
38. Магомед-Эминов, М.Ш. Позитивная психология человека [Текст] / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: ПАРФ, 2007. – 358 с.
39. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. - №1. – 16-24 с.
40. Маклаков, А.Г. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ) [Текст] / А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин. – Самара. 2001. – 630 с.
41. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст] / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. - №4. – 54-65 с.
42. Матяш, Н.В. Психологическая готовность к профессиональному самоопределению детей-сирот в условиях предпрофильной подготовки [Текст] / Н.В. Матяш, Ю.А. Володина // Вестник Брянского университета. – 2008. - №1. – 134-140 с.
43. Махиева, Л.Х. Временная перспектива трансцендентного будущего: история и перспективы исследования [Текст] / Л.Х. Махиева // Современные исследования социальных проблем. – 2012. - №6. – 254-267 с.
44. Медведев, В.И. О проблеме адаптации [Текст] / В.И. Медведев // Компоненты адаптационного процесса. – 1984. – 3-16 с.
45. Мухина, В.С. Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
46. Налчаджан, А.А. Социально-психическая адаптация личности [Текст] / А.А. Налчаджан. – Ереван, 1998. – 263 с.

47. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен // Под ред. Д.А Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608с.
48. Панов, В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии [Текст] / В.И. Панов. – М.: Наука, 2004.
49. Пантелеева, Т.В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности [Текст] / Т.В. Пантелеева // Психологические науки: теория и практика. – М.: Буки-Веди, 2015. – 11-15 с.
50. Петровский, А.В. Психология и время [Текст] / А.В. Петровский. – СПб.: Питер, 2007. – 448 с.
51. Прихожан, А.М. Психология сиротства [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – СПб.: Питер, 2007. – 400 с.
52. Прихожан, А.М. Дети без сирот [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
53. Радина, Н.К. Экономическая социализация воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Текст] / Н.К. Радина // Психологическая наука и образование. – 2006. - №4. – 100-105 с.
54. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
55. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст] / Л.А. Регуш – СПб.: Речь, 2003. – 254 с.
56. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер-Ком, 1999. – 720 с.
57. Славинская, Ю.В. Временная перспектива отбывающих пожизненное лишение свободы [Текст] / Ю.В. Славинская, Б.Г. Бовин // Прикладная юридическая психология. – 2011. - №4. – 41-54 с.
58. Славинская, Ю.В., Бовин, Б.Г. Временная перспектива отбывающих пожизненное лишение свободы // Прикладная юридическая психология. - 2011. - № 4. - С. 41–54.

59. Соломатина, Г.Н. Приемные дети: как справиться с проблемами адаптации и воспитания в замещающей семье [Текст] / Г.Н. Соломатина. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 121 с.
60. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо [Текст] / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. - №3. – 101-109 с.
61. Толстых, Н.Н. Некоторые особенности мотивации и временной перспективы детей-сирот из учреждений [Текст] / Н.Н. Толстых // Психологическая наука и образование. – 2009. - №3. – 33-43 с.
62. Толстых, Н.Н. Развитие индивидуального хронотопа в детстве и юности [Текст] / Н.Н. Толстых // Вопросы психологии. – 2010. - №2. – 30-45 с.
63. Трубникова, Н.И. Временная перспектива как важнейший компонент жизненного самоопределения [Текст] / Н.И. Трубникова // МНКО. - 2010. - №5. – 236-248 с.
64. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – М., Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 490 с.
65. Филлипс, Л. Проблемы адаптации человека [Текст] / Л. Филлипс – СПб., 2000. – 616 с.
66. Хайдеггер, М. Время и бытие [Текст] / М. Хайдеггер. – М.: Республика, 1993. – 447 с.
67. Цуканов, Б.И. Время в психике человека [Текст] / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 217 с.
68. Штак, С.В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества [Текст] / С.В. Штак // Сибирская психология сегодня. - 2004. – 267-273 с.
69. Шульга, Т.И. Смысложизненные ориентации выпускников интернатных учреждений [Текст] / Т.И. Шульга // Вестник МГОУ. - Серия «Психологические науки». – 2010. – №1. – 134-146 с.

70. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: «Педагогика», 1989. – 548 с.
71. Doob L.W. Patterning of time / L.W. Doob. – New Haven, Yale University Press, 1971. – 472 p.
72. Sanitioso, R.B. (2008). Motivated self and recall: visual perspectives in remembering past behaviors // *European Journal of Social Psychology*. – Vol. 38. – P. 566-575.
73. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma // *Journal of Traumatic Stress*. – V. 9. – P. 455-471.
74. Zielke, B., Straub, J. (2008). Culture, psychotherapy, and the diasporic self as transitoric Identity: A reply to social constructionist and postmodern concepts of narrative psychotherapy // T. Sugiman, K.J. Gergen, W. Wagner and Y. Yamada // *Meaning in action: constructions, narratives and representations*. – Springer. – P. 49-73.
75. Zimbardo, P.G., Sword, R. (2012). Overcome PTSD with new psychology of time perspective therapy. – N.Y.: Wiley. – 310 p.

## Приложение А

### Уровень адаптивности подростков, воспитывающихся в интернатных учреждениях

№	Поведенческая регуляция	Коммуникативный потенциал	Моральная нормативность	Личностный адаптационный потенциал
1	4	4	1	2
2	2	3	3	1
3	2	4	4	1
4	2	4	3	1
5	2	4	3	1
6	1	4	1	1
7	7	5	5	5
8	4	6	6	3
9	4	4	2	2
10	3	2	3	1
11	4	2	4	1
12	2	4	3	1
13	1	4	1	1
14	6	5	6	5
15	4	6	6	5
16	5	5	2	3
17	3	4	4	2
18	3	5	5	2
19	8	6	6	6
20	5	7	7	4
21	3	5	5	3
22	3	5	5	3



23	4	6	6	5
24	5	5	3	3
25	3	2	3	1
26	2	4	3	1
27	2	4	3	1
28	1	4	2	1
29	4	4	1	2
30	2	3	3	1
31	7	5	5	6
32	2	4	4	3
33	1	3	2	1
34	2	4	3	2
35	7	5	5	5
36	2	4	3	2

## Приложение Б

Результаты, полученные по методике изучения временной перспективы Ф.

Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой в группе воспитанников  
интернатных учреждений

	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	2,9	3,3	3,8	3,2	2,6
2	2,9	3,3	2,6	2,8	3,1
3	3,2	3,7	3,4	3,9	3,9
4	3,6	3,9	3,8	3,2	3,4
5	4,3	3,8	3,9	2,9	4,1
6	3,4	3,9	3,1	3,4	3,3
7	3,8	3,7	4,2	3,2	3,6
8	3,8	4,2	4,6	2,4	3,4
9	3,6	3,1	2,8	3,1	3,6
10	4,3	3,9	3	2,6	3,4
11	2,8	4,6	3,3	3,6	3,2
12	2,9	3,3	2,6	2,8	3,8
13	3,5	3,5	3,4	3,9	3,4
14	3,6	4,2	3,9	3,8	3,6
15	2,8	3,9	3,8	3,2	3,2
16	3,8	4,2	3,8	3,8	3,9
17	4,5	3,8	3	3,3	4,2
18	3,5	4,8	3,1	3,9	3,4
19	3,9	4,6	4,2	3,4	3,2

20	3,6	3,9	3,2	3	3,2
21	3,8	3,8	3,4	3,8	3,8
22	4,4	4,6	3,2	4	3,9
23	2,8	3,8	4,1	3,8	3,4
24	3,1	4	3,8	3,4	3,6
25	3,5	2,7	3,2	2,8	3,2
26	3,8	3,1	2,8	3,2	4,2
27	3,9	3,5	3	2,9	3,6
28	3,4	2,6	3,1	2,9	3,1
29	2,9	3,3	3,8	3,2	3,1
30	4,1	3,7	3,2	3,1	4,2
31	3	3,9	4,2	3,8	3,4
32	3,6	3	3,4	2,8	3,6
33	3,5	2,7	3,2	2,8	3,2
34	3,5	3,7	3,9	3,3	3,5
35	2,9	3,7	4	3,7	3,4
36	3,6	3,5	3,6	3,2	3,6

## Приложение В

### Результаты, полученные по методике семантический дифференциал времени в группе воспитанников интернатных учреждений

	Прошлое время					Настоящее время					Будущее время				
	Активность	Эмоциональная окраска	Величина	Структура	Ощущаемость	Активность	Эмоциональная окраска	Величина	Структура	Ощущаемость	Активность	Эмоциональная окраска	Величина	Структура	Ощущаемость
1	2	0	2	-2	2	5	5	2	2	5	2	2	1	1	1
2	3	1	-1	0	3	4	2	6	3	6	3	3	2	0	2
3	3	2	2	0	5	6	4	3	2	5	4	5	3	2	3
4	2	-1	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	5	3	5
5	4	2	3	1	3	3	2	4	5	5	3	6	4	1	4
6	1	3	2	2	6	4	6	5	4	2	6	8	5	2	2
7	6	2	1	2	2	5	2	2	1	5	5	7	5	1	6
8	2	6	3	2	5	2	6	5	4	5	4	5	5	3	6
9	0	3	-1	1	4	5	4	2	5	3	5	5	2	4	3
10	-1	-1	-2	1	2	4	8	3	4	2	2	6	3	-1	3
11	2	2	0	-1	5	6	4	2	2	5	3	3	5	0	2
12	2	-2	3	2	1	5	3	5	2	4	2	2	2	2	2
13	1	1	1	2	3	3	2	2	2	4	6	5	4	3	1
14	6	4	3	0	4	6	2	4	1	8	6	5	4	3	1
15	5	2	1	-1	2	8	5	2	3	5	5	7	3	3	6
16	2	2	0	-1	5	6	4	2	2	5	3	3	5	0	2
17	2	-2	3	2	1	5	3	5	2	4	2	2	2	2	2
18	-1	2	2	1	2	5	6	3	3	5	5	4	2	1	2
19	5	5	1	1	4	4	4	2	1	5	8	4	5	5	8
20	2	5	2	0	5	8	6	5	3	2	4	4	7	2	4
21	-2	3	3	-1	0	6	2	2	5	4	3	2	6	2	2

22	0	2	1	1	2	3	3	2	4	5	6	3	2	3	2
23	5	5	2	0	6	5	6	4	4	4	5	6	5	4	5
24	0	2	1	1	2	3	3	2	4	5	6	3	2	3	2
25	3	4	-2	0	1	4	4	1	5	6	5	5	5	2	1
26	4	-1	0	-1	0	3	5	2	2	3	4	2	4	1	1
27	1	4	0	-1	2	2	6	4	3	5	5	3	2	4	1
28	1	4	0	-1	2	2	6	4	3	5	5	3	2	4	1
29	3	2	1	0	1	4	4	2	3	4	6	6	3	2	2
30	5	-2	2	2	2	4	2	3	2	5	6	2	4	3	4
31	6	4	3	1	6	7	2	2	2	3	5	7	5	1	8
32	4	4	-1	1	3	4	3	2	2	6	3	4	2	2	3
33	4	5	2	1	3	4	2	3	2	5	6	2	4	3	4
34	3	2	1	0	1	4	4	2	3	4	6	6	3	2	2
35	5	3	2	0	5	6	1	1	1	2	4	6	4	0	7
36	3	2	1	0	1	4	4	2	3	4	6	6	3	2	2

## Приложение Г

Результаты, полученные по методике шкала безнадежности А. Бека в группе воспитанников интернатных учреждений

	Количество баллов			Количество баллов
1	6		19	3
2	8		20	4
3	6		21	9
4	7		22	6
5	8		23	5
6	7		24	8
7	3		25	4
8	4		26	6
9	6		27	7
10	5		28	6
11	6		29	8
12	9		30	6
13	7		31	2
14	2		32	6
15	3		33	4
16	4		34	6
17	8		35	2
18	6		36	7