

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

2018/12/17 23:00

ПОПОВА МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Психосоциальная работа с детьми и молодежью

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент Старосветская Н.А.

Научный руководитель
д.п.н., профессор, Селезнева Н.Т.

Обучающийся
Попова М.В.

Красноярск 2018

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ПОПОВА МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Психосоциальная работа с детьми и молодежью

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент Старосветская Н.А.

Научный руководитель
д.п.н., профессор, Селезнева Н.Т.

Обучающийся
Попова М.В.

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА	9
1.1. Понятие качества жизни в современной науке и практике.....	9
1.2. Психологический аспект как субъективная составляющая качества жизни	15
1.3. Социально-психологические особенности детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей	26
Выводы по Главе 1	29
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА»	32
2.1. Паспорт проекта «Психолого-педагогическое исследование качества жизни воспитанников детского дома»	32
2.2. Описание предпроектного этапа исследования качества жизни воспитанников детского дома.....	34
Выводы по Главе 2	65
ГЛАВА 3. СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛУБА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА	67
3.1. Психологический клуб как инструмент для повышения качества жизни воспитанников детского дома	67
3.2. Содержательная программа психологического клуба для воспитанников детского дома	70
3.3. Ожидаемые результаты реализации программы психологического клуба для воспитанников детского дома	90
Выводы по Главе 3	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	92
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	94
ПРИЛОЖЕНИЕ	102

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования связана с пониманием того, что развитие общества в значительной мере зависит от качества повседневной жизни самого человека. Качество жизни, являясь категорией сложной и многогранной, имеет множество дисциплинарных подходов, при этом в психологии субъективная сторона качества жизни изучена недостаточно. Данная проблема актуальна в связи с особенными условиями проживания и воспитания детей-сирот в условиях детского дома.

Качество жизни выступает одним из стратегических направлений государственной политики Российской Федерации. Понятие качество жизни имеет длительную историю. Люди всегда стремились к улучшению своих социальных и экономических условий. Поэтому на протяжении всего временного отрезка развития человечества постоянно возникал вопрос об улучшении уровня и качества жизни, эта задача становится одной из основных в социально-экономических отношениях людей и полем для дискуссий: философов, экономистов, социологов, политологов и др. Но в реальности достижение оптимального уровня жизни всем человечеством невозможно, так как каждый человек в меру очень многих социальных факторов имеет сугубо личное представление об уровне жизни. Степень удовлетворения этих потребностей не может быть ни стопроцентной, ни нулевой. Следовательно, качество необходимо человеку постоянно. Именно качество – цель человека. Человек страдает от низкого качества и испытывает удовлетворение от высокого качества жизни, независимо от сферы: в работе, в бизнесе, в личной жизни.

Большинство исследователей признают, что качество жизни широкое, многогранное понятие, и на сегодняшний день существует большое многообразие трактовок этого понятия. Приведу некоторые из них: Субетто А.И. определяет качество жизни как систему качеств духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических

компонентов жизни; Ван Гиг понимает качество жизни предельно широко, рассматривая его как состояние благополучия. Дж. Форрестер даёт следующее определение качеству жизни – степень удовлетворения материальных и духовных потребностей. Согласно Эрику Алларду, качество жизни достигается за счет удовлетворения трех систем базовых потребностей: иметь, любить и быть.

В России на сегодняшний день наблюдается растущий интерес к исследованию качества жизни. Как считают Ю.В. Зубрилин, Н.С. Маликов, С.В. Акимова, это свидетельствует о том, что российское общество озабочено уже не столько проблемами самосохранения, сколько вопросами устойчивого социального развития и восстановления своей роли и своего места в мировом сообществе, возможностями человека обеспечить себе достойную счастливую жизнь. Исследованием проблем качества жизни занимаются многие отечественные ученые, в частности: Б.В. Бойцов, А.В. Гличев, Ю.В. Крянев, М.Б. Плущевский, А.И. Субетто, И.А. Бобылева и многие другие.

Детские дома изначально задуманы как учреждения, обеспечивающие необходимый уровень качества жизни для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Однако налицо противоречие между заявленной целью и фактическим положением дел, когда большинство норм и показателей отчетности имеют отношение только к объективным аспектам качества жизни – жилье, питание, здоровье, образование. Учитывая тот факт, что психологическая неустойчивость многих детей сирот приводит к крайне низкому субъективному качеству жизни, необходимо разрешить это противоречие с помощью исследования данной проблемы и разработки методов повышения субъективного (а значит, и общего) качества жизни.

Цель: изучение субъективной составляющей качества жизни воспитанников детского дома.

Объект: качество жизни личности в современных условиях социально-экономического развития.

Предмет: субъективная составляющая качества жизни воспитанников детского дома.

В качестве **проектной идеи** исследования выдвинуто предположение о том, что для воспитанников детского дома качество жизни обусловлено объективными факторами жизнедеятельности и субъективной оценкой качества жизни, которое выражается в эмоциональном состоянии, благополучии, внутренней личностной удовлетворенности и ощущении счастья.

Объект, предмет, цель и проектная идея позволили нам определить **задачи:**

1. Изучить теоретические подходы исследования качества жизни личности в психологии
2. Обосновать комплекс методик психолого-педагогического исследования качества жизни воспитанников детского дома.
3. Выявить объективные факторы и субъективную оценку благополучия воспитанников детского дома.
4. Разработать программу психологического клуба как эффективного инструмента повышения качества жизни воспитанников детского дома.

Теоретико-методологическая основа исследования:

Системный подход (П.К. Анохин, В.Н. Бехтерев, В.А. Ганзен, Е.П.Ильин, Б.Ф. Ломов, Ж. Пиаже, В.Д. Шадриков и др.). Основными принципами системного подхода являются системность, целостность, множественность, структуризация и иерархичность строения.

Деятельностный подход – принципы: единства сознания и деятельности, активности, интериоризации и деятельностного опосредования. Этот подход является универсальным, охватывает широкий спектр познавательных процессов и личностных качеств. Первым понятие деятельности в разработку психологической проблематики ввел М.Я. Басов. Деятельность и сознание, согласно С.Л. Рубинштейну [70], «образуют органическое целое, не тождество, но единство». Сознание недоступно для

самонаблюдения и может быть изучено через систему субъективных отношений, в том числе через деятельность, в процессе которой происходит формирование и развитие сознания. А.Н. Леонтьев считал, что сознание не просто проявляется и формируется в деятельности, а оно «встроено» в деятельность и не может быть отделено от нее [50]. Более того, психика сама является формой деятельности – ориентировочной деятельностью. Согласно данному подходу, личность развивается только в процессе взаимодействия с окружающим миром и обществом, в процессе овладения культурой и накопленным опытом других поколений [70]. В данной работе мы рассматриваем деятельность как отражение качества жизни воспитанников детских домов, их субъективную оценку собственного благополучия. Активное участие в различных видах деятельности, вовлеченность в нее – это показатели успешной адаптации воспитанников детского дома. Напротив, пассивность и уклонение от деятельности свидетельствуют о подавленности и тревожности – то есть о низком качестве жизни даже при бытовой обеспеченности.

Теоретическими исследованиями и научно-практическими разработками в отношении воспитанников детского дома занимаются Авдеева В.П. [1], Бурханова Ф.Б. [19], Бобылева И.А., Заводилкина О.В. [14; 16; 17], Дементьева И.Ф. [34], Прихожан А.М., Толстых Н.Н. [64], Шульга Т.И., Русакова М.М., Третьякова К.В. [19].

Основу понимания психологического благополучия заложил американский психолог Н. Бредберн (Bradburn N.) [80], который рассматривает психологическое благополучие как баланс позитивных и негативных эмоций. В дальнейшем феномен психологического благополучия изучал Э. Динер (Diener E.) [81;82], который ввел понятие «субъективное благополучие», которое включает три составляющие: комплекс приятных эмоций, комплекс неприятных эмоций и удовлетворение. Собственную структуру благополучия разработала американская ученая К. Рифф (Ryff C.D.) [83], в которой выделила шесть основных компонентов:

позитивные отношения с окружающими людьми, автономия, самопринятие, влияние на окружающую среду, личностный рост и цель в жизни.

В отечественной психологии изучением вопроса психологического благополучия занимались Р.М. Шамионов, С.А. Шапиро, Л.В. Куликов. Под благополучием понимается равновесие психических процессов, ощущение внутренней целостности. Под субъективным благополучием понимают собственное отношение человека к процессам, которые происходят в его жизни и имеют для него важное значение.

Методы исследования:

- Теоретические методы: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;
- Эмпирические методы: опрос, тестирование, наблюдение, интервью;
- Математико-статистические методы анализа данных;

Методики исследования:

Тестирование по шкале субъективного благополучия (в адаптации М.В. Соколовой); Оксфордский опросник счастья (Майкл Аргайл); диагностическая социометрическая методика Р.В. Овчаровой «Дворец, квартира, изба, шалаш»; методика «Дерево» (автор Д.Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко), тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной, опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека, интервью с воспитанниками детского дома.

В ходе исследования приняли участие 25 воспитанников в возрасте 15 – 17 лет одного из детских домов г. Красноярска.

Теоретическая значимость исследования: результаты работы расширяют и углубляют существующие научные знания о субъективной составляющей качества жизни воспитанников детского дома, которая включает эмоциональное состояние, отношения к жизнедеятельности, внутреннюю личностную удовлетворенность и ощущение счастья.

Практическая значимость исследования:

1. Изучение психологических аспектов качества жизни воспитанников детского дома позволяет дополнить существующие формы обучения новыми эффективными формами практической деятельности, а именно: создание психологического клуба с его тренингами, занятиями, дискуссиями.

2. Полученные результаты могут служить основой для разработки практических рекомендаций, направленных на улучшение качества жизни воспитанников детского дома через раскрытие внутреннего потенциала самого ребёнка.

Апробация и внедрение результатов исследования

Положения по проблеме исследования обсуждались на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века»; на VII Международном научно-образовательном форуме «Человек семья и общество: история и перспективы развития»; основные теоретические выводы внедрены в практическую деятельность при работе педагога психолога. Данная проблема обсуждалась в рамках круглого стола «Постинтернатное сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», в ходе работы Краевого фестиваля управленческих и педагогических практик краевых государственных казенных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Вопросы исследования были освещены в рамках V Международного научно-образовательного форума при работе круглого стола «Постинтернатное сопровождение детей-сирот» и на малом пленуме «Психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Структура и объем диссертационного исследования 103 страницы.

Диссертация состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, содержит 7 таблиц, 4 диаграммы. Библиографический список насчитывает 83 наименования, из них 4 – на английском языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

1.1. Понятие качества жизни в современной науке и практике

Понятие качества жизни было впервые упомянуто в научных трудах в 1960-х гг. Джоном Гэлбрейтом [33], которое в тот период относилось к социально-бытовым и социально-культурным проблемам. Это понятие заменило собой ранее распространенный термин «уровень жизни», который описывал материальную обеспеченность. Изначально в качество жизни входили такие аспекты как наличие рабочего места, относительный размер заработной платы, доступность и качество медицинских услуг, уровень образования и т.п.

В настоящее время используются различные подходы к определению понятия «качество жизни», которое было расширено и включило в себя экологическую ситуацию в месте проживания, физическое здоровье и психологическое благополучие, качество приобретаемых товаров, возможность участвовать в социальной жизни общества, использовать экономические и политические свободы. Кроме того, важным элементом качества жизни стала субъективная оценка удовлетворенности.

В данный момент не существует единого общепринятого определения для качества жизни, так как оно по-разному трактуется разными исследователями.

«Энциклопедия социологии» определяет качество жизни следующим образом: «Совокупность материальных, социальных, демографических и других условий жизни и уровень их развитости», а также как «Субъективное восприятие и оценка своей жизни». Согласно этому определению, качество жизни включает в себя и такие факторы, как уровень демократизации,

состояние здоровья населения и состояние окружающей среды, возможности образования, степень социальной защищенности и т. д.

«Современный экономический словарь» дает следующее определение: «Качество жизни – обобщающая социально-экономическая категория, представляющая обобщение понятия «уровень жизни», включает в себя не только уровень потребления материальных благ и услуг, но и удовлетворение духовных потребностей, здоровье, продолжительность жизни, условия среды, окружающей человека, морально-психологический климат, душевный комфорт».

Согласно «Геокультурной энциклопедии», качество жизни – это «интегральная характеристика социального благосостояния общества и индивида, которая включает объективные условия существования людей и их субъективную оценку. Качество жизни. зависит от множества объективных показателей природного и социального характера – от климатических условий проживания до благоприятности условий для крупных покупок. В статистике ООН оно определяется примерно по 150 обобщенным индикаторам, рассчитываемым для каждой страны: средняя ожидаемая продолжительность жизни в стране, валовой внутренний продукт или производство продуктов питания и промышленных товаров на душу населения, уровень загрязнения окружающей среды и др.».

И.А. Бобылева и О.В. Заводилкина [13] считают, что понятие «качество жизни» выходит за пределы материального благополучия и включает в себя качество воды и воздуха, доступность санаторно-курортного лечения и культурных мероприятий, а также субъективную удовлетворенность каждого человека своей жизнью.

«Качество жизни напрямую зависит от состояния здоровья, коммуникаций в социуме, психологического и социального статуса, свободы деятельности и выбора, от стрессов и чрезмерной озабоченности, организованности досуга, уровня образования, доступа к культурному наследию, социальному, психологическому и профессиональному

самоутверждению, психотипа и адекватности коммуникаций и взаимоотношений», – утверждают И.А. Бобылева и О.В. Заводилкина [13].

Важный вклад в исследования понятия «качество жизни» сделал публицист Э. Тоффлер [78]. Он выдвинул критерии оценки психологической стороны качества жизни. По его мнению, это понятие включает в себя хорошее настроение, эстетическое удовольствие и позитивные эмоции. По сути, он предлагает для оценки качества жизни измерять не объективные элементы, упомянутые выше (материальная обеспеченность, экология, образование и пр.), а субъективное удовлетворение индивида этими элементами. Он считал, что в количественном плане экономика способна удовлетворить нужды членов общества, а в психологическом плане достичь удовлетворения значительно сложнее (так называемая «психологическая экономика»).

Социолог Р. Арон трактует качество жизни по-иному: он считает, что оно зависит от уровня жизни индивида, который выражается в росте дохода и его гармоничном распределении на бытовые нужды, предметы роскоши, культуру и досуговые мероприятия.

Британский экономист Дж. Уэйджер берет уровень жизни за основу определения качества жизни. По его мнению, помимо стандартных элементов уровня жизни качество жизни зависит от количества и качества услуг и накопленного опыта. Он утверждает, что чем больше услуг получает индивид, и чем выше их качество, соответственно, тем выше качество жизни.

Качество жизни включает все аспекты человеческого существования. Отечественный ученый А.И. Субетто определяет качество жизни как систему духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических компонентов жизни.

В этой системе выявляются уровень родовых сил человека, творческий смысл его жизни. Российский ученый, философ, А.И. Субетто говорит о трех родах качества: предметно – вещественном; функциональном; системно-социальном, в соответствии с которыми, раскрываются и индивидуальное, и

общественное (системно-социальное) качества жизни, разнообразие потребностей человека, потенциал его всестороннего, гармоничного, творческого развития [76].

Три рода качества жизни – можно охарактеризовать как несколько ее срезов: предметно-вещественный, который позволяет рассматривать биолого-физический и материальный аспекты качества жизни; функциональный, с его помощью можно оценить жизнь с точки зрения потребностей и способностей человека во взаимодействии с социально-экономическим, культурным и экологическим «пространствами»; системно-социальный, раскрывает качество самих «пространств» (экономического, духовного и социального).

По мнению П.С. Мстиславского, «качество жизни» – это главным образом социологическая категория, охватывающая все сферы общества, поскольку все они связаны с жизнью и ее качеством. Следовательно, это предмет внимания всех, кто соприкасается с жизнью людей [56].

Для оценки качества жизни В.Ф. Безъязычный и Е.В. Шилков [11] предложили такие критерии как благосостояние, состояние здоровья, образование, жилищные условия, качество продуктов питания, товаров и услуг, а также соблюдение прав человека. Благосостояние, в свою очередь, предлагается оценивать по уровню занятости и удовлетворенности финансовым положением. Состояние здоровья измеряется на основе продолжительности жизни, частотой заболеваемости и травматизма. Доступность образования можно оценить по охвату населения образовательными учреждениями, жилищные условия – по наличию благоустроенной жилплощади.

Что касается качества продукции и услуг, его предлагается измерять по количеству предприятий, внедривших систему управления качеством или работающих в этом направлении, и по удельному весу сертифицированных услуг в общем объеме предоставляемых услуг; экологическое состояние региона – по состоянию природных ресурсов и соответствию их требованиям

экологии, а также по уровню защищенности региона от возникновения чрезвычайных ситуаций; соблюдение конституционных прав – по количеству обращений населения в вышестоящие органы с жалобами на неправильные действия должностных лиц; духовность общества и его членов – двумя категориями показателей: обеспечение обществом базы для развития духовности населения и отношением членов общества к использованию духовных ценностей [11].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, качество жизни – это восприятие индивидами своего положения в культурном и ценностном контексте, а также относительно их целей, ожиданий и норм.

В настоящее время Всемирная организация здравоохранения использует следующие критерии оценки качества жизни [9]:

1. Физические (сила, уровень энергии, усталость, болевые ощущения, дискомфорт, качество сна, отдых).
2. Психологические (эмоции, когнитивные функции, память, самооценка).
3. Уровень независимости (самостоятельность в повседневной деятельности, работоспособность).
4. Социальная жизнь (межличностные взаимоотношения, ценность индивида для общества).
5. Окружающая среда (бытовые условия, физическая безопасность, доступность и уровень медицинской помощи, обеспеченность, экологическая обстановка, возможность получения образования и доступ к источникам достоверной информации).
6. Духовность (гармоничные религиозные или этические убеждения).

Понятие «качество жизни» используется в экономике, политологии и социологии. В то время как экономисты и политологи больше сосредоточены на объективных факторах, социологи фокусируются на социальном самочувствии и настроении. Субъективно воспринимаемое качество жизни

измеряется исследователями либо по упрощенной схеме, которая сводит его к удовлетворенности, либо охватывает избыточный набор индикаторов и размывает границы между объективными аспектами и их восприятием. К сожалению, в научной литературе почти не исследуются проблемы измерения субъективной оценки качества жизни.

Как мы видим из вышеприведенных определений, качество жизни состоит из двух ключевых аспектов: объективных условий жизни и субъективной оценки своей удовлетворенности. Их можно представить в виде набора нижеприведенных характеристик.

Объективные условия связаны с возможностью человека удовлетворять свои потребности, как материального, так и нематериального характера:

- доход;
- возможности медицинской помощи;
- доступ к образованию;
- социальная и физическая активность;
- свободное время;
- условия труда или учебы;
- возможность отдыха;
- участие в социальной жизни;
- возможность выбора своего окружения;
- регуляция уровня личной независимости;
- качество экологической обстановки;
- объективное состояние здоровья.

Важно, что объективные показатели качества жизни должны измеряться не для населения в целом, а для каждого конкретного индивида. Кроме того, необходимо учитывать отношение объективных измерений к сформированным в обществе экономическим и социокультурным стандартам.

Что касается субъективного восприятия (описания самим индивидом своего внутреннего состояния, переживаний, оценок своей жизни, уровня удовлетворенности и ощущения счастья), то его объектами являются следующие элементы:

- качество жизни в целом;
- согласие и принятие самого себя;
- взаимоотношения с окружающими;
- физическое окружение (экология, климат, место жительства);
- цель и смысл жизни;
- возможность контролировать обстоятельства;
- самореализация и личностный рост.

В данной выпускной квалификационной работе особое внимание уделено психологическому аспекту качества жизни, как наименее изученному, но, возможно, наиболее значимому для воспитанников детских домов.

1.2. Психологический аспект как субъективная составляющая качества жизни

Для человека существенное значение имеет не только определенный уровень благосостояния, но и его внутренний мир, иными словами духовно ориентированная жизнь. По мнению российского ученого А.И. Субетто, если рост материального благополучия достигается ценой ухудшения экологических условий и потерей здоровья населения, то такая ориентированность на развитие общества противоречит качеству жизни, и в этом с ним нельзя не согласиться. Таким образом, можно говорить о том, что качество жизни выступает некой глобальной системой, включающей в себя качество культуры, качество экологии, качество образования, качество социальной, экономической и политической организации общества, качество человека. Несомненно, качество жизни можно рассматривать как

интегральный показатель, всесторонне охватывающий степень развития и размер удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей.

Исторически сложилось так, что измерение качества жизни производилось двумя способами: измерением объективных условий жизни и измерением субъективных оценок жизни.

Потребности и интересы людей сугубо индивидуальны, а значит и степень их удовлетворения могут оценить только сами субъекты. Их нельзя измерить цифрами, у них нет мерной величины, они не фиксируются какими-либо статистическими величинами и практически существуют лишь в сознании людей, а поэтому лишь в их личных мнениях и оценках. Таким образом, оценка качества жизни выступает в двух формах: степень удовлетворения объективных потребностей и интересов; субъективная удовлетворенность качеством жизни самой личности. Иногда бывает так, что человек может физически и социально адекватно функционировать, но при этом ощущает себя несчастным, и наоборот. М. Фрид определяет качество жизни как субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидуумом в физических, ментальных и социальных ситуациях, даже при наличии каких-то дефицитов.

Нельзя забывать и исключать объективные достижения и умения, которые высоко ценятся в обществе: интеллект, физические возможности, а также способность формировать социальные отношения и получать от этого удовольствие. Низкое качество жизни, следовательно, имеет место при тяжелом дефиците умственного, физического здоровья, патохарактерологических отклонениях и нарушении социальных отношений. Каждый человек заботится не только о продолжительности жизни, но и о ее наполненности и смысле; это мы ассоциируем с качеством жизни.

Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно.

Психологическим индикатором качества жизни является степень удовлетворенности разными сферами жизни и положительная согласованность с психической адекватностью личности. Качество жизни

можно рассматривать как интегральную характеристику физического, психологического и социального функционирования человека, основанную на его субъективном восприятии. Важным показателем качества жизни являются индивидуальные переживания человека относительно социальной обстановки вокруг него. Ощущает ли он себя здоровым, способным свободно, без затруднений пользоваться различными социальными и техническими достижениями, испытывает ли он положительные или отрицательные эмоции в жизненных ситуациях – эти и другие характеристики являются показателями субъективного отношения к качеству собственной жизни.

Субъективные индикаторы качества жизни подразделяют: на когнитивную компоненту (рациональную) и аффективную (эмоциональную).

Когнитивная компонента состоит из оценки общей удовлетворенности различными сферами жизни. Оценка общей удовлетворенности жизнью и оценка удовлетворенности различными сферами жизни представляют собой две относительно независимые психологические реальности, поскольку они по-разному понимаются самим человеком. Аффективная компонента – это баланс позитивного и негативного аффектов. Под балансом понимается соотношение величин негативного и позитивного аффектов. К позитивным аффектам относятся ощущения: счастья, социальной поддержки, личной компетентности. Негативный аффект выражается в ощущениях депрессии, тревожности и стресса.

Существует множество исследований негативного влияния стресса на качество жизни. Возникновение стрессовых ситуаций может возникнуть под воздействием таких жизненных событий, как утрата любви или смерть близкого человека, а также влияние хронических стрессов, например, затяжной конфликт в семье или на работе. Люди, имеющие большое количество стрессов в повседневной жизни, более впечатлительны, более подвержены депрессии, тревожности и имеют высокую неудовлетворенность жизнью.

Измерение аффективных компонент качества жизни обычно дополняется измерением счастья. Ощущение счастья – несчастья в этом случае рассматривается как баланс между положительными и отрицательными эмоциями. Среди многочисленных определений счастья одно их самых лаконичных предлагает толковый словарь В. Даля. Счастье определяется как «желанная насущная жизнь». В определении «желанный» отражено личностно привлекательное, субъективно значимое и высоко оцениваемое качество индивидуальной жизни. В соответствии с этим общим смыслом, желанная жизнь может быть определена как жизнь достойная, светлая, совершенная, которая приносит удовлетворение.

Стремление к счастью, как значимой для личности реальности, востребованная в процессе взаимодействия человека с миром, в психологическом плане выступает, прежде всего, в виде конкретных жизненных целей и идеалов, иницирующих и направляющих активность субъекта. Возможность реализовать свои идеалы, цели, личные желания и тем самым привести в соответствие, желаемое и насущное, лежит в основе счастливой жизни. В свою очередь, человек счастлив в той мере и настолько, насколько воспринимает собственную насущную жизнь как желанную, отвечающую требованиям и стандартам своего ценностного сознания.

Таким образом, исследуя качество жизни как суммарную характеристику объективных и субъективных показателей условий жизни человека, выявляется особая значимость для психического здоровья человека именно субъективной оценки качества жизни, проявляющаяся в восприятии и отношении личности к коллизиям и перипетиям в жизни, определяющая жизнестойкость, душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью, даже в том случае, когда объективные характеристики говорят об обратном.

В настоящее время можно выделить два общих методических подхода к изучению субъективного благополучия. Один из них связан с точным фиксированием мнения об удовлетворенности людьми своей жизнью,

накоплением объема данных и последующей статистической обработкой всей информации, а затем, после обработки, итоги и выводы по исследуемой группе индивидов. Зачастую задается всего один, примерно такой вопрос: «Насколько вы счастливы?» или «Насколько вы сейчас удовлетворены своей жизнью?» Такой подход можно назвать социально-психологическим, и он часто применяется различными организациями, занимающимися вопросами исследования качества жизни.

Достаточно интересны исследования на тему, сколько счастливых и несчастных людей, как коррелирует их ощущение счастья с другими переменными, такими как занятость, уровень материального благосостояния, возраст, семейное положение, наличие детей и другими.

В России также используется социологический подход, однако, исследования не столь фундаментальны и, как правило, ограничиваются простым измерением мнения о качестве жизни. Так, Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) ежемесячно рассчитывает индексы социального самочувствия на основе опросов, проводимых в различных регионах России. Индексы рассчитываются как разница суммы положительных средних оценок и суммы отрицательных оценок. Индексы социального самочувствия включают ряд показателей: удовлетворенность жизнью; социальный оптимизм; материальное положение; экономическое положение страны; политическая обстановка; общий вектор развития страны. Какого-либо теоретического обоснования построения подобных индексов на основе мнений людей не имеется, а методические проблемы «прямых» вопросов о собственном самочувствии не получили должного рассмотрения.

Наиболее существенным и разработанным подходом в изучении субъективного благополучия является психологический подход. Действительно, само понимание субъективной удовлетворенности шире «мнения» и включает многие компоненты, традиционно описываемые в психологических исследованиях. Литературный обзор показывает, что к субъективному благополучию человека обращаются многие психологические

концепции. Ниже приведу обзор основных теоретических подходов, тем или иным образом связанных с многомерным конструктором «Качество Жизни».

Субъективная удовлетворенность жизнью, может рассматриваться как отсутствие блокирующих важные потребности препятствий, а также с позиции теории фрустрации. Фрустрация, согласно С. Розенцвейгу, это отрицательное эмоциональное состояние, переживание своей неудачи в результате блокирования значимых потребностей, при этом человек сталкивается с субъективной оценкой трудностей как непреодолимых. При этом идеи диагностического подхода С. Розенцвейга (рисуночный тест фрустрации) могут быть использованы для создания защищенных от сознательных искажений методик измерения качества жизни.

Следующий момент – психологическая концепция Э. Фромма, где он обращается к проблеме самочувствия человека при выборе им или отвержении свободы, устанавливает связь свободы с одиночеством и отчуждением. Э. Фромм раскрывает условия, при которых человек становится способным любить себя, использовать свои силы, способность к самореализации. Наиболее подробно основные принципы, на которых должно строиться душевно здоровое общество, Э. Фромм изложил в книге «Иметь или быть?». Там он призывает заменить доминирующую ныне в характере человека установку на обладание установкой на бытие. В целом, взгляды Э. Фромма являются одними из оснований современной гуманистической психологии.

Международные организации, занимающиеся проблемами качества жизни в разных странах, сначала рассматривали только экономические показатели, затем включили в свои программы вопросы здравоохранения и образования и ряд других объективных мер. Однако позже оказалось, что для качества жизни важно субъективное благополучие, которое не всегда тесно связано с этими объективными показателями. В противном случае у нас все богатые были бы счастливыми, а на лице человека со средним достатком мы никогда не видели улыбки.

Несмотря на сложность и многоликость научного понятия, сами люди, как ни странно, по-видимому, прекрасно понимают, что значит качество жизни. Они имеют довольно четкое представление о его связи с позитивными эмоциями и удовлетворенностью жизнью. Исследование субъективного благополучия получило значительное развитие и освещение за рубежом в 60-х годах прошлого столетия. При этом использовались различные термины «субъективное благополучие» (subjective well-being – SWB), «счастье» (happiness) и т.д. Под счастьем люди могут подразумевать либо состояние, когда человек испытывает радость и другие позитивные эмоции, такие как внутренний подъем, ощущение полета, желание делать добро, либо внутренняя удовлетворенность жизнью. Достаточно часто рассматривается и еще одна составляющая – отсутствие депрессии, тревоги, раздражительности, апатии и других отрицательных эмоций. Согласно такой точки зрения, удовлетворенность представляет отсутствие «неудовлетворенности», негативных эмоциональных состояний: подавленности, тревоги, раздражения, гнева и т.д. Благополучие и неблагополучие – два важнейших (и по всей видимости эволюционно древнейших) переживания, два кита, – это основа эмоций (которые затем дифференцируются), основа психической жизни и смыслов. В тоже время положительные и отрицательные эмоции могут быть отчасти независимыми друг от друга, и поэтому отсутствие таких показателей, как дистресс, отрицательные эмоции, депрессию, тревожность можно рассматривать в качестве одного из компонента субъективного благополучия.

Установлено, что уровень субъективного благополучия связан с определенными личностными характеристиками – такими, как экстраверсия и интроверсия, нейротизм, а также с интернальным и экстернальным типом поведения. Очень важен также стиль мышления: счастливые люди обладают более высокой самооценкой, чувством контроля, оптимизмом и ощущением цели, обусловленной наличием четких ориентиров.

Существует еще одна методологическая проблема исследования

качества жизни. Зарубежные исследования показывают, что, по словам большинства людей, их удовлетворенность значительно выше средней. Подобный вывод делается во множестве исследований счастья, удовлетворенности и других критериев субъективного благополучия. Выше среднего оказываются в среднем показатели у 75-80% опрошенных. А. Брендстеттер, применяя метод «замера переживаний», обнаружил, что 68% времени люди пребывают в позитивном эмоциональном состоянии.

Вместе с тем, следует предположить и возможность влияния «системного» фактора ошибки, повышающего результаты. Таким фактором могло бы быть принятая во многих обществах ценность хорошего настроения или даже (как имеет место в ряде азиатских стран) нормы, предписывающие сдерживать проявление негативных эмоций. Так, например, на Бали, родные и знакомые умершего не испытывают никаких отрицательных эмоций, им чуждо чувство утраты близкого человека, а напротив, принято танцевать и веселиться.

Как соотносятся между собой объективные условия и субъективное благополучие? Эмпирические исследования показывают весьма сложную, а иногда противоречивую зависимость. Например, деньги и ощущение благополучия в действительности связаны не так явно, как это кажется правительственным структурам и самим людям. Рост доходов, как показывают исследования, не оказывает существенного влияния на удовлетворенность жизнью. Установлено, что для некоторых людей выигрыш в лотерее имеет негативные последствия, а богатые несколько не счастливее тех, чьи доходы не превышают средний уровень. Эмпирические данные заставляют предположить, по крайней мере, нелинейную зависимость. Наименее счастливы очень бедные люди, однако, менее всего счастливы те, кто наиболее озабочены денежными вопросами. Очевидно, что качество жизни каким-то образом связано с образом мыслей – с тем, как мы смотрим на те или иные вещи, с нашим отношением к той или иной ситуации. Достоверно известно, что каждый человек справляется с

проблемами по-разному: одни получают психологические травмы и качество жизни резко ухудшается, а другие – преодолев трудности, сохраняют психологическое здоровье, успешно адаптируются. Таким образом, ситуация неудачи способствует расширению человеческих возможностей и способствует личностному росту.

Физическое здоровье является как причиной, так и следствием субъективного благополучия и может рассматриваться в качестве составной части более широкого понятия – качества жизни. Многие исследования свидетельствуют о взаимосвязи этих параметров. Так, установлено значительное снижение параметров качества жизни у больных с каким-либо хроническим заболеванием по сравнению со здоровыми людьми.

Вместе с тем, исследование, проведенное в Великобритании, показало, что субъективное благополучие не слишком тесно связано с физическим здоровьем.

Особенно слаба связь удовлетворенности субъекта с уровнем дохода. Несмотря на то, что сейчас люди в Западных странах в четыре раза обеспеченнее, чем 40 лет назад, уровень их субъективного благополучия практически не изменился, а у 37% очень богатых американцев показатели счастья оказались даже ниже среднего. Такая слабая взаимосвязь объясняется тем, что удовлетворенность и другие аспекты субъективного благополучия зависят не только от объективного состояния мира, но и от человеческих ожиданий и прочих когнитивных процессов, происходящих «в голове».

Тем не менее, субъективное благополучие не есть всецело субъективный показатель – состояние человека тоже реальность, оно по-настоящему «объективно», поскольку соответствует фактической работе мозга, реальному выражению лица и разнообразным видам действительного поведения.

Сторонники «субъективного» подхода (subjective well-being) изучают качество жизни через призму сознания субъекта, его удовлетворенность жизнью и ее частными аспектами, а также через ощущения счастья или

несчастья. Исследования субъективного качества жизни на Западе связаны с такими именами, как М. Абраме, Н.М. Бредберн, Н. Далки, Р. Кантор, Т. Логолетти, С. Маккол, А. Мишел, Д. Рурк, У. Роджерс, К. Терюн Ф. Эндрюс, С. Уйти. Обзоры методических и теоретических проблем, а также результаты многочисленных зарубежных исследований субъективного благополучия отражены в работе М. Аргайла «Психология счастья» [8]. Однако его монография сосредоточена на анализе отдельных показателей субъективного качества жизни, в ней не рассматривается подход, реализующий логику измерения сложных социальных признаков, однако всесторонне изучается вопрос природы счастья, автор исследует положительные и отрицательные эмоции, воздействие дружбы, любви на позитивный душевный настрой, взаимосвязь счастья с другими факторами жизни человека.

А. Горбатков, Е. Диенер, Р. Инглхарт анализируют взаимосвязь субъективных оценок жизни и внешних условий, изучаемых по статистическим показателям (на примере мониторинга разных стран, посвященных качеству жизни), Р. Винховен показывает, что одновременное применение субъективных и объективных показателей может быть использовано для оценки качества и получения необходимой информации.

Советская традиция представлена, прежде всего, исследованиями образа жизни: Э.П. Андреев, И.В. Бестужев-Лада, Г.С. Батыгин, Т.М. Дридзе, А. Возьмитель, Я.В. Рейзема, М.Н. Руткевич, В.И. Толстых, И.Т. Левыкин и другие.

Анализу качества жизни людей посвящены работы А.С. Тодорова и И.С. Попова, но в них рассматривается качественная определенность образа жизни.

«Субъективный» подход к анализу качества жизни тоже использовался в рамках категории «образ жизни». Он нашел выражение в термине «социальное самочувствие», которое измерялось через удовлетворенность жизнью в целом, а также ее отдельными сферами. В работах И.Т. Левыкина,

О.Л. Барской содержится подробная концепция изучения социального самочувствия с точки зрения субъективных механизмов, обуславливающих его, и внешних условий, выступающих его детерминантами. Но последнее эмпирическое исследование по этой схеме состоялось в 1990 году. Эти годы стали переломными для России: разительно изменилась ситуация в стране и в жизни каждого, отдельно взятого человека, поэтому их разработки нуждаются в переосмыслении согласно реалиям сегодняшнего дня.

В современной социологической и психологической литературе проблематика ощущаемого качества жизни отражена недостаточно широко. В публикациях Е.В. Давыдовой, А.А. Давыдова, М.Б. Лиги, М.Л. Нугаева, приведен обзор зарубежных исследовательских концепций ощущаемого качества жизни.

Эмпирический анализ удовлетворенности жизнью в целом и некоторых частных удовлетворенностей осуществляется в рамках исследований социального настроения (Левада-Центр, ВЦИОМ, Научно-исследовательский центр социологии детства Социологического института РАН, РОО СПСБН «Стеллит»), и социального самочувствия, которое сейчас можно считать скорее показателем уровня адаптированности, но не аналогом ощущаемого качества жизни (С.Б. Герасимова, И.П. Киселева, П.М. Козырева, Я.Н. Крупец, Е.Б. Мезенцева, А.Э. Низамова и др.).

В немногочисленных работах, посвященных эмпирическому исследованию субъективно воспринимаемого (ощущаемого) качества жизни, как правило, не используется логика измерения латентной переменной. В.И. Бойков, Н.М. Федорова, Н.Л. Прокопчук рассматривают его через отдельные показатели удовлетворенности жизнью в целом и ее частные аспекты, не комбинируя их в единый логический индекс. А.Л. Ершов, О.Р. Хайруллина, Н.Н. Клицова используют достаточно обширный набор показателей качества жизни, что не способствует прояснению содержания исследуемого феномена.

К сожалению, в настоящее время в детских домах основное внимание

уделяется материальным элементам качества жизни воспитанников. Субъективное восприятие качества жизни самими воспитанниками часто остается без должного внимания даже при внешнем благополучии и высоком уровне материально-технического обеспечения.

1.3. Социально-психологические особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Особенно важным, по нашему мнению, является изучение качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Проблема социального сиротства (так называемые сироты при живых родителях), особенно актуальная для Российской Федерации в последние десятилетия и заставляет нас задуматься о физических, психологических и социальных проблемах детей, находящихся в государственных учреждениях. Длительное пребывание в большом коллективе, в однотипных условиях, когда действия детей строго регламентированы, ограниченный контакт с внешним миром, даже при хорошем питании и медицинском обслуживании, негативно отражаются на воспитанниках детских домов.

Важность исследования качества жизни заключается в том, что социальные сироты относятся к одним из самых социально-незащищенных групп населения, а если такой ребенок имеет нарушения здоровья, его положение становится еще сложнее. Дети, поступающие в сиротские учреждения, как правило, нежеланные, с отягощенным социально-биологическим анамнезом; большинство имеет изначально неблагоприятный фон для формирования здоровья: алкоголизм родителей, курение матери, психоневрологические заболевания, ранний возраст матери и ее плохое питание, осложнения внутриутробного развития, несоблюдение рекомендаций врачей, а порой и просто игнорирование постановки на учет в женскую консультацию, заболевания периода новорожденности.

Негативному влиянию подвергается не только физическое, но и психологическое, эмоциональное благополучие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [63].

В Центре медико-психологических и социальных исследований с 2015 года проводилось исследование качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В исследование были включены на основе случайной выборки 58 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей подросткового возраста в ситуации болезни. Контрольную группу составили дети подросткового возраста, проживающие в семье и тоже не обладающие абсолютным здоровьем.

Качество жизни респондентов определялось по Опроснику WHOQOL100 (ВОЗ КЖ-100), который позволяет оценить шесть областей качества жизни: «Физическая», «Психологическая», «Уровень независимости», «Социальные отношения», «Окружающая среда» и «Духовная» сфера. Каждая область включает в себя несколько подобластей [58].

При детальном исследовании качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, отмечается заметное снижение суммарного показателя и показателей качества жизни во всех областях Опросника по сравнению с подростками из контрольной группы, проживающими в семьях с родителями.

Интерпретация результатов исследования позволяет прийти к выводу, что качество жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, уже изначально, на самом старте, находится в более уязвимом положении и все-таки нельзя «вешать ярлык» и «ставить крест» на этих детях. Обязательно необходимо обращаться к внутреннему ресурсу каждого отдельно взятого ребенка-сироты, открывать его личные таланты, «нащупывать» сильные и слабые стороны.

Изучение качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, актуально для современной России. Можно

предположить, что результаты исследований открывают широкие возможности для создания и разработки реабилитационных программ, направленных на повышение качества жизни детей-сирот. Большим прорывом, на мой взгляд, в улучшении качества жизни детей-сирот, стало Постановление №481 от 24.05.2014г. Правительства Российской Федерации «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей», которое устанавливает, что «Деятельность организаций для детей-сирот строится на принципах наилучшего обеспечения интересов детей, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, гражданственности, свободного развития личности, защиты прав и интересов детей и светского характера образования» [61]. Дети проживают в домах-интернатах временно, до их устройства в семью; проживание устраивается по квартирному типу, в группах не более 8 человек, братья и сестры проживают вместе. Для каждого ребенка-сироты составляется индивидуальный план развития и жизнеустройства. В организации для детей-сирот создаются все условия для полноценного проживания и воспитания детей, на основе полного государственного обеспечения в соответствии с возрастом и потребностями ребенка. Детский дом в своей работе стремится вырастить выпускника, способного строить достойную, полноценную жизнь с высоким уровнем качества жизни (Приложение А).

Организация для детей-сирот обеспечивает обучение детей по дополнительным общеразвивающим программам. В том числе посещение детьми клубов, секций, кружков, студий и объединений по интересам, вне стен детского дома, а также участие в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах и массовых мероприятиях для детей с учетом их возраста и состояния здоровья, физического и психического развития.

Выводы по Главе 1

Подводя итоги теоретическому обоснованию проекта, следует отметить, что само понятие «качества жизни» носит междисциплинарный характер и широко используется во многих науках. Интегрированный характер понятия «качества жизни» признан многими исследователями. В таблице приведены основные подходы к понятию «качество жизни».

Таблица 1

Дисциплинарные подходы к понятию «качество жизни»

Подход	Трактовка/Определение
Психологический	В психологии рассматривается «субъективное качество жизни» (СКЖ). Оно подразумевает, что человек сам определяет отношение к собственной жизни и связывает его с потребностями в счастье, благополучии, удовлетворенностью жизнью. Тем самым апеллируют к миру человеческих ощущений, чувств и эмоций. В рамках психологической науки есть и альтернативный подход, направленный на когнитивный мир мыслей, логики, достижений, умозаключений. Другими словами, СКЖ – это то, насколько комфортно человек чувствует себя в своем жизненном мире
Медицинский	Качество жизни – суммарная характеристика физического, психологического, эмоционального функционирования пациента; качество жизни напрямую связано с развитием медицины и здравоохранения
Философский	Качество жизни – комплексная интегральная характеристика положения человека в различных социальных системах, выражающая степень его социальной свободы, возможностей всестороннего развития, совокупность культурных и духовных ценностей, предоставленных в его распоряжение
Экологический	Качество жизни – взаимодействие человека и окружающей среды; соответствие среды жизни человека его потребностям; соблюдение равновесия человека и природы, т.е. восполнение природных запасов

Географический	Качество жизни – интегральное понятие, характеризующее соответствие (или несоответствие) многокомпонентной системы среды жизни объективным нормам и субъективным потребностям территориальной общности
Социологический	Качество жизни – социологическая категория, выражающая качество удовлетворения материальных и культурных потребностей людей таких как: качество питания, качество и модность одежды, комфорт жилища, качество здравоохранения, образования, сферы обслуживания, окружающей среды, структуру досуга, степень удовлетворения потребностей в содержательном общении, занятиях, творческом труде, уровень стрессовых состояний, структуру расселения и т. д.
Экономический	Качество жизни – совокупность понятия «уровень жизни», включает в себя расширение возможностей человека для долгой и здоровой жизни, приобретения знаний, доступа к ресурсам, обеспечивающим достойный уровень жизни, сохраняя их (ресурсы) для будущих поколений, обеспечивая собственную безопасность и равенство для мужчин и женщин

Необходимо понимать, что истинным критерием состояния дел в государстве является показатель заботы о детях. В последние годы проблема необходимости повышения качества жизни обозначена даже на уровне правительства РФ, как одна из наиболее значимых. Задачей государства, взятой под особый контроль, является душевное и физическое благополучие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В методологических подходах к исследованию качества жизни детей лежит концепция детского благополучия, в основу которой взяты следующие критерии:

- развитие детей (успешное преодоление кризисов, соответствие возрастным стандартам, оценка его соответствия норме);
- удовлетворенность и самореализация;

- жизнестойкость (резильентность), как ресурс психологического благополучия;

При исследовании качества жизни воспитанников детского дома необходимо опираться на теорию жизненных навыков, поскольку жизненный навык – это способность к адаптации, которая дает ребенку возможность справляться с жизненными трудностями. Развивая у детей эти навыки, мы сокращаем их уязвимость, их восприимчивость к внешним факторам. Например, мы учим их эффективно противостоять социальному давлению, сопротивляться давлению со стороны средств массовой информации и со стороны друзей: умению сказать «нет», умению выявлять и избегать опасных ситуаций. Жизненные навыки, которым мы пытаемся учить детей, можно разделить на две основные категории. Первая категория объединяет навыки самоконтроля, контроля над собственными поступками, то есть навыки принятия решений, навыки снятия напряжения и дискомфорта. Ко второй категории относятся социальные навыки, то есть навыки общения, разговорные навыки, уверенность в себе и навыки, которые помогли бы молодежи встречаться с новыми людьми и приобретать новых друзей. Развитие жизненных навыков оказывает благотворное влияние на качество жизни детей-сирот. В данной работе исследование качества жизни проведено с двух позиций – объективного и субъективного, но основное внимание уделено субъективной составляющей качества жизни.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА»

2.1. Паспорт проекта «Психолого-педагогическое исследование качества жизни воспитанников детского дома»

Таблица 2

Ключевые моменты паспорта проекта

Область практики	Психология, педагогика
Адресная направленность	Воспитанники детского дома старшего школьного возраста
Характеристика целевой группы	25 воспитанников детского дома в возрасте 15 – 17 лет
Место реализации	Детский дом г. Красноярск
Ресурсное обеспечение	<p>Реализация предпроектного этапа требует наличие кабинета психолога с оборудованными рабочими местами для встреч и проведения диагностики.</p> <p>Реализация проекта требует наличия просторного кабинета – для встреч в рамках психологического клуба «Компас».</p> <p><i>Оборудование кабинета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -комплект учебно-методической документации; - комплект диагностических карточек; <p>Технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> -компьютер с лицензионным программным обеспечением;

	<p><i>Оборудование психологического клуба «Компас»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - компьютер; - принтер; - мультимедиа; - проектор; - демонстрационный экран; - электронные презентации; - диван и другие уютные посадочные места; - уголок для чаепития;
Ожидаемые результаты	<p>На базе детского дома создание психологического клуба «Компас», который поможет решить ряд проблем:</p> <p>Выявить дефициты психологического и социального развития воспитанников детского дома для их восполнения и развития, с целью позитивного влияния на качество жизни;</p> <p>Снижение чувства психологического дискомфорта, изменение своего внутреннего мироощущения, развитие привычки чувствовать себя счастливым. Умение опираться на внутренние ресурсы и знание воспитанниками сильных сторон своей личности.</p> <p>Развитие совместной деятельности, способности к коллективному взаимодействию, коллективному творчеству (социальное взаимодействие)</p> <p>Развитие коммуникативных навыков, навыков межличностного взаимодействия (умения объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими, успешная социальная адаптация).</p>

Методы измерения на предпроектном этапе	<p>- Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;</p> <p>- Эмпирические методы: опрос, тестирование, наблюдение, интервью.</p> <p>Методики исследования:</p>
Методы измерения на предпроектном этапе	<p>Тестирование по шкале субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой; Оксфордский опросник счастья (М. Аргайл); диагностическая социометрическая методика Р.В. Овчаровой «Дворец, квартира, изба, шалаш»; методика «Дерево» (автор Д.Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко), тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной, опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека, интервью с воспитанниками детского дома.</p>

2.2. Описание предпроектного этапа исследования качества жизни воспитанников детского дома

На предпроектном этапе исследования было изучено и проанализировано качество жизни детей-сирот, проживающих в детском доме. Для начала остановимся на объективной оценке качества жизни воспитанников. Здание детского дома обладает высокой эстетической ценностью, а его архитектурные элементы (колонны, стеклянный купол, просторный атриум) делают его похожим на музей или театр. Детский дом расположен в исторической, центральной части города Красноярска, в тихом и спокойном месте вдали от центральных улиц; рядом протекает небольшая речка с благоустроенными берегами и беседками для отдыха горожан.

Площадь основного здания 7000 м². Площадь прилегающей территории составляет 33000 м². На территории размещены: главный корпус,

стадион, детские площадки, теплица, хозяйственный блок, который располагает установками по автономному электроснабжению и теплоснабжению, что позволяет детскому дому не зависеть от сбоев в работе городских электросетей и теплосетей.

В детском доме есть: актовый зал, библиотека, зал конференций, художественная студия, музейная комната, зал для занятий хореографией, швейный цех. Также в наличии спортзал, кинозал, тренажерный зал, два бассейна, столовая, сауна, имеются медицинский блок, стоматологический кабинет, палата для выздоравливающих детей. На придомовой территории столярный цех, огород, фруктовый сад.

Всего в детском доме 8 разновозрастных групп. Дети проживают в жилых блоках по 8 человек. В центре жилого блока – большая игровая комната, где дети смотрят телевизор, читают, встречают гостей, проводят чаепитие, играют. Воспитанники детского дома размещены по группам из 8 человек на двух этажах здания. В каждой группе имеется 2 блока для проживания – блок для 4 мальчиков и блок для 4 девочек. Блок состоит из двух спальных комнат, в которых проживают по 2 воспитанника (в соответствии с Постановлением № 481 родные братья-сестры проживают вместе), там же они готовят уроки. В каждом блоке имеется своя гигиеническая комната, состоящая из душевой комнаты, санитарного узла и других необходимых приспособлений. Блоки разделены между собой большой комнатой отдыха, в которой ребята отдыхают, общаются, смотрят телевизор, DVD, пьют чай. Здесь же воспитатели проводят развивающие игры и занятия на различные темы.

На 1 этаже здания находится столовая на 80 посадочных мест. Столы сервируются на 4 человека, накрыты красивыми скатертями. Во время приема пищи соблюдается культура поведения за столом. Дети сами, в соответствии с графиком, дежурят по столовой.

В субботу все воспитанники посещают сауну, которая находится на 1 этаже здания. Всю неделю ребята имеют возможность заниматься оздоровительным плаванием в бассейне.

На территории имеется:

1. Беговые дорожки для легкоатлетических тренировок, которые проложены по скверу с лесными насаждениями.
2. Спортплощадка с силовыми тренажерами.
3. Универсальная комплексная площадка для игр (мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон), которая имеет антивандальное ограждение с травмобезопасным бесшовным резиновым покрытием и освещением.
4. Футбольное поле.
5. Детский игровой городок.

Воспитанники детского дома обеспечены предметами первой необходимости, а также одеждой, обувью и постельными принадлежностями.

Последние нововведения детского дома:

- В субботу, после посещения сауны, ребятам медсестра заваривает травяной фиточай; детям это очень нравится.
- На линейке при награждении раньше вручали грамоты и одинаковые шоколадки, а теперь сертификаты в Л'этуаль или боулинг: дети ценят появившуюся у них возможность самостоятельно сходить в магазин и что-то выбрать из косметики.
- В ноябре перед поездкой в лагерь «Гренада» воспитанники сами распределились, кто с кем будет жить в комнатах – дети крайне позитивно оценили этот опыт, ведь прежде их распределяли воспитатели по своему усмотрению.

Остановимся на объективной оценке качества жизни, которая касается дополнительного образования воспитанников детского дома: здесь оно отличается высоким разнообразием, насыщенностью и качеством. Дополнительное образование способствует всестороннему развитию ребят: умственному, речевому, психоэмоциональному, эстетическому и т.д. Кроме того, дети с более плотным расписанием дня лучше социализированы и менее склонны к девиантному поведению, развитию зависимостей и проявлениям агрессии. На сегодняшний день формирование гармонично-развитого, здорового подрастающего поколения рассматривается в ряду национальных приоритетов. В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» записано: «дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании».

В условиях детского дома дополнительное образование дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей увеличивает пространство, в котором дети могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием. Всё это способствует повышению качества жизни воспитанников детского дома как в период пребывания в учреждении, так и после выхода в «самостоятельное плавание», где все приобретенные навыки и умения будут незаменимыми помощниками в жизни. Качество жизни – это отдельная характеристика, соотношение радостей и печалей в жизни человека относительно субъективного восприятия этого человека. Согласно определению, М. Репли:

«... качество жизни – это жизненное благополучие, при котором у человека появляются внутренняя удовлетворенность условиями своего существования и ощущение счастья» [40]. Субъективно оно проявляется у человека в ощущении своей силы, в желании активно действовать, в чувстве радости от самого факта своей жизни.

Одним из направлений повышения качества жизни воспитанников детского дома могут стать занятия в рамках системы дополнительного образования [25], основными задачами которой провозглашаются сохранение и укрепление физического здоровья детей, развитие познавательной активности, саморегуляции, раннее определение способностей и их развитие.

Детский дом, описанный в данной работе, на практике доказывает эффективность этого направления. Имея в своем арсенале хорошо оснащенную спортивную базу, воспитанники активно занимаются спортом, занимают призовые места на районных, городских, краевых и всероссийских соревнованиях (Приложение Б).

Художественная студия «Волшебная кисточка», её главная цель – художественно-эстетическое воспитание учащихся.

Танцевальный коллектив «Джазовый эксперимент» – дети с удовольствием овладевают основами хореографического искусства и показывают результаты своего труда на различных мероприятиях. Коллектив принимает активное участие в школьных, городских, краевых конкурсах и концертах.

Студия «Вокал»: эстрадное пение занимает особое место в современной музыке. У детей этот вид искусства вызывает огромный интерес. Одной из важнейших задач педагога является не только обучение воспитанников профессиональным творческим навыкам, но и развитие их творческих способностей, возможностей воспринимать музыку во всем богатстве её форм и жанров. Главная задача – научить ребенка полюбить музыку, уметь её слушать и понимать.

Результаты этой работы за последние годы: за 15 лет было выпущено из стен Детского дома более 85 выпускников. Две воспитанницы окончили школу с Дипломом особого образца (с золотой медалью). Один воспитанник окончил Художественную школу им. В.И. Сурикова. Многие из воспитанников поступили в престижные высшие учебные заведения г. Красноярска и г. Санкт-Петербурга.

Вот что говорит о потенциальных возможностях ребёнка Масару Ибука [53] «С древних времен считается, что выдающийся талант – это, прежде всего наследственность, каприз природы. Когда нам говорят, что Моцарт дал свой первый концерт в возрасте трех лет или что Джон Стюарт Милл читал классическую литературу по-латыни в этом же возрасте, большинство реагирует просто: «Конечно, они же гении» ... ни Моцарт, ни Милл не были рождены гениями, их талант развился максимально благодаря тому, что им с самого раннего детства создали благоприятные условия и дали прекрасное образование».

Умения, знания, навыки, полученные воспитанниками за время пребывания их в детском доме — останутся с ними на всю жизнь и будут служить фундаментом и основой для дальнейшего качества жизни.

Детство – период в жизни человека, когда закладываются фундаментальные качества личности, такие как жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, психологическая устойчивость, позитивные нравственные ориентиры. Эти духовные качества не возникают из ниоткуда, не появляются спонтанно, а формируются годами в условиях безусловной родительской любви и заботы. Кроме того, ребенок с первых лет жизни чувствует и внутри родительские отношения, внутрисемейная гармония благотворно влияет на психологическое становление личности.

Развитие ребенка, воспитывающегося вне семьи, в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, идет по особому пути, с определенными дефицитами и эмоциональными комплексами.

Субъективная составляющая качества жизни детей-сирот исследована

в нескольких психологических аспектах. В исследовании приняли участие 25 воспитанников детского дома в возрасте 15 – 17 лет.

Проведена социометрическая методика «Дерево» (автор Д.Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко). Тест помогает определить настоящее и желаемое эмоциональное состояние и даже в какой-то степени осознать свое положение в обществе. В ходе тестирования получены следующие результаты

Эмоционально-социального положения воспитанников в группе:

Таблица 3

Результаты социометрической методики «Дерево»

№ человека на дереве	Психологическая интерпретация	Количество воспитанников, %
1	2	3
20	Позиция человека с завышенной самооценкой лидера, требующего максимального внимания окружающих к себе, желающих чтобы люди прислушивались именно к ним и ни к кому другому.	8
10, 15	Позиция нормальной адаптации к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.	20
4	Устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности. У них много знакомых и приятелей, но им не просто строить близкие отношения с ними.	4
8	Позиция ухода в себя, любят погружаться в свой мир, мечтать и размышлять. Довольно часто отстранены от окружающих и зачастую чувствуют себя одиноко.	12

16	Позиция человека уставшего от необходимости поддерживать других, поэтому ожидают сами внимания, поддержку и нуждаются в ней.	4
18, 2	Позиция коммуникабельной личности, нацеленной на помощь друзьям и близким. Общительный, отзывчивый и дружелюбный человек. Любите быть в компании, легко адаптируетесь в обществе. Готовы оказать поддержку друзьям и даже знакомым. Зачастую готовы помочь ближнему, игнорируя собственные потребности	4
1, 3, 6, 7	Позиция целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути. При этом привыкли полагаться только на свои силы, стараются не доверять людям, не просить о помощи.	12
17	Позиция человека общительного любящего находиться в компании. Легко заводящих друзей и быстро сближающихся с людьми. Довольно эгоистичны, умеют получать пользу от любого общения с людьми.	4
11, 12	Позиция общительного человека, но для того чтобы чувствовать себя хорошо, необходима поддержка близких, при этом сами готовы прийти на помощь. Хорошо адаптированы в обществе, легко знакомятся и заводят друзей.	16
21	Позиция замкнутого человека, часто подверженного внутренним тревогам и не любящего обильного общения с людьми требующего открытости. Чувствуют себя лучше, когда находится одни. Им не просто знакомиться с людьми и заводить друзей.	4

14	Позиция падающего в эмоциональную пропасть человека, скорее всего, подвержены внутреннему кризису, так как накопились эмоциональные проблемы, ведущие к депрессии	4
5	Позиция человека, который часто бывает утомлен, слаб, у них небольшой запас жизненных сил. Довольно застенчивы, сложно «вливаются» в коллектив и им не просто просить помощи у окружающих.	4
9	Позиция очень веселого по жизни человека, с сильной мотивацией на развлечения, готовы «уходить в отрыв», любящие яркие впечатления и новые ощущения.	4

Сделаны следующие выводы:

1. Судя по самооценке социально-эмоционального состояния проживающих в доме лицее – нормально адаптировались и испытывают комфортное состояние 72% воспитанников;
2. Деадаптацию, дискомфорт (табл.2) испытывают 28% воспитанников, проживающих в доме-лицее.

Для изучения эмоциональной атмосферы в группах и решения задач самооценки детей в контексте определения ими своего собственного места в группе воспитанников (эмоционально-социальное положение в группе) была проведена диагностическая социометрическая методика Р.В. Овчаровой «Дворец, квартира, изба, шалаш»;

Для определения социального статуса использовалась варианты методик «социометрия». Статус любого человека в коллективе имеет свои параметры, однако все многообразие оттенков отношений между членами группы можно свести к четырем наиболее существенным позициям:

- «лидер «звезда» — ребята, пользующиеся максимальной популярностью и авторитетом среди воспитанников, все хотели бы с ними дружить, входить в круг общения этих воспитанников;
- «предпочитаемые» (или популярные) — такие члены группы, которые обладают достаточно широким кругом связей и уважением среди своих товарищей;
- «принимаемые» — воспитанники, с которыми подавляющее большинство ребят в группе не хотят иметь дела, но сами они стремятся к общению со сверстниками;
- «изолированные» — те ребята, которые сами не проявляют инициативы в общении с одноклассниками, и те, в свою очередь, не имеют выраженного, заинтересованного к ним отношения.

На основании проведенной диагностики межличностных отношений можно сделать вывод, что уровень сформированности межличностных отношений в группах достаточно высокий: 76% имеют высокий показатель групповой сплоченности и занимают лидирующее и устойчивое положение в классе; из них 36% «лидер «звезда» — авторитетных воспитанников, имеющих заметно более высокие рейтинги; 40% воспитанников — «предпочитаемые», которые поддерживают в целом неплохие отношения с большинством членов коллектива групп — они имеют рейтинги значительно выше среднего; 16% детей имеют ограниченный круг общения «принимаемые», что указывает на значительные резервы в повышении эффективности воспитательной работы в групповых коллективах.

Из сферы общения выпало 8% «изолируемых» из общего числа воспитанников (воспитанники № 3 и №5 групп), которые имеют низкий уровень сформированности межличностных отношений, что свидетельствует о неудовлетворенной потребности воспитанников в общении, отсутствии взаимности. С высокой долей вероятности можно предположить наличие

каких-либо психологических сложностей у этих воспитанников. Ведь к обычному «изолированному» ребята испытывают равнодушие — его не замечают. Эти дети не осваивают навыки продуктивного общения, их отношения с окружающими приобретают характер поверхностных, они нервозны, поспешны, один из них часто занимает по отношению к другим негативную позицию.

Результаты диагностики по группам:

Группа № 1

Психологический микроклимат в группе благоприятный, в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. У воспитателей всегда хорошее настроение, а это в свою очередь отражается на стиле их общения с коллегами и детьми. Педагоги пользуются авторитетом у детей. Воспитанники 1 группы определили статус педагогов (дневных, ночных) – лидер «звезда». По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе 90% детей имеют нормальную адаптацию и комфортное состояние: 40% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения группы и имеют статус «лидер «звезда»; 50% относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое положение в структуре общения своей группы. 10% – имеет ограниченный круг общения, и относятся к статусу «принимаемый». Нет ребят – статус «изолированный».

Группа № 2

Психологический микроклимат в группе относительно благоприятный, в коллективе возникают моменты недопонимания в работе между педагогами и во взаимодействии педагоги – воспитанники, нет командного стиля работы, единства требований со стороны воспитателей. Поэтому по итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе наблюдаются дети, которым не хватает дружеской поддержки и участия, дети, которые

полагаются только на свои силы и не доверяют окружающим. Воспитанники 2 группы определили статус педагогов (дневных) – лидер «звезда». Можно предположить, что педагоги пользуются авторитетом у детей только в некоторых ситуациях. 42% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения и имеют статус «лидер «звезда». 28% – относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое положение в структуре общения своей группы. 28% – имеют ограниченный круг общения относятся к статусу «принимаемый». Нет ребят – статус «изолированный».

Группа № 3

Психологический микроклимат в группе благоприятный, между дневными воспитателями есть контакт и взаимопонимание между собой и детьми, царит атмосфера доброжелательности, доверия и понимания. Педагоги (дневные) пользуются авторитетом у детей. Воспитанники 3 группы определили статус педагогов (дневных) – лидер «звезда», ночных помощников воспитателей – «принимаемые». Данный статус взрослых сотрудников демонстрирует отсутствие авторитета и уважения у воспитанников. Что сказывается на микроклимате группы. По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе большинство детей имеют нормальную адаптацию и комфортное состояние.

Нет воспитанников занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения группы и имеющих статус «лидер «звезда».

50% – относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое положение в структуре общения своей группы; 37% – имеют ограниченный круг общения относятся к статусу «принимаемый»; 12% – выпал из сферы межличностного общения группы и имеет статус «изолированный».

Группа № 4

Психологический микроклимат в группе относительно благоприятный, в коллективе возникают моменты недопонимания в работе между педагогами и во взаимодействии педагоги – воспитанники, нет командного стиля работы, единства требований со стороны воспитателей. Поэтому по итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе наблюдаются дети, которые полагаются только на свои силы и не доверяют окружающим, есть воспитанник у которого накопились эмоциональные проблемы, ведущие к депрессии. Воспитанники 4 группы определили статус педагогов (дневных) – лидер «звезда». Можно предположить, что педагоги пользуются авторитетом у детей только в некоторых ситуациях. 25% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения группы и имеют статус «лидер «звезда». 37% относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое положение в структуре общения своей группы 37% имеют ограниченный круг общения относятся к статусу «принимаемый». Нет ребят – статус «изолированный».

Группа № 5

Психологический микроклимат в группе относительно благоприятный, в коллективе царит атмосфера понимания и требовательности. У воспитателей всегда ровное хорошее настроение, а это в свою очередь отражается на стиле их общения с коллегами и детьми. Педагоги пользуются авторитетом у детей. Воспитанники 5 группы определили статус педагогов (дневных) – лидер «звезда», ночных помощников воспитателей – «принимаемые». Наблюдаются проблемы во взаимодействии помощников воспитателей с детьми. Что сказывается на микроклимате группы. По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе большинство детей имеют нормальную адаптацию и комфортное состояние. 30% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения группы и имеют статус лидер «звезда». 40% – относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое

положение в структуре общения своей группы; 10% – имеет ограниченный круг общения относятся к статусу «принимаемый»; 20% – выпали из сферы межличностного общения группы и имеют статус «изолированный»

Группа № 6

Психологический микроклимат в группе можно охарактеризовать как относительно благоприятный. По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе наблюдаются дети, которые находятся в позиции ухода в себя, закрытости, которые отстранены от окружающих и зачастую чувствуют себя одиноко, есть воспитанник с автономным переживанием эмоциональных проблем, ведущих к депрессии, есть очень застенчивый. Можно предположить недостаток открытости, тепла, радости во взаимоотношениях. Воспитанники 6 группы определили статус педагогов (дневных и помощников воспитателей) – лидер «звезда». Можно предположить, что педагоги пользуются авторитетом у детей только в некоторых ситуациях. 100% – воспитанников занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения в группе и имеют статус «лидер «звезда». Это показатель формального подхода воспитанников к диагностике, тем самым демонстрируя отгороженность и неискренность позиции детей.

Группа № 7

Психологический микроклимат в группе можно охарактеризовать как относительно благоприятный. По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе наблюдаются дети, успешно прошедшие адаптацию, которые чувствуют себя комфортно и имеют устойчивое положение среди сверстников. Воспитанники 7 группы определили статус педагогов – лидер «звезда». Можно предположить, что педагоги пользуются уважением и авторитетом у детей. Статус помощника воспитателя – обозначен как «предпочитаемый», что говорит о снижении авторитета и

степени влияния на воспитанников данных педагогов. 37% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения в группе и имеют статус лидер «звезда». 50% – относятся к категории «предпочитаемые» занимающих устойчивое положение в структуре общения своей группы; 12% – имеет ограниченный круг общения и относится к статусу «принимаемый». Нет ребят – статус «изолированный».

Группа № 8

Психологический микроклимат в группе можно охарактеризовать как относительно благоприятный. Группа собрана из недавно прибывших детей, которые находятся в доме-лицее не более года. По итогам самооценки эмоционально-социального положения в группе наблюдаются дети, которые еще находятся на стадии адаптации, поэтому у них наблюдается уход в себя, закрытость, переживание одиночества. У остальных ребят адаптация прошла успешно, они чувствуют себя комфортно. Воспитанники 8 группы определили статус педагогов (дневных и помощников воспитателей) – лидер «звезда». Можно предположить, что педагоги пользуются уважением и авторитетом у детей. 25% – занимают лидирующее положение в структуре межличностного общения группы и имеют статус «лидер «звезда». 50% – относятся к категории «предпочитаемые» и занимают устойчивое положение в структуре общения своей группы; 25 % – имеют ограниченный круг общения относятся к статусу «принимаемый». Нет ребят – статус «изолированный».

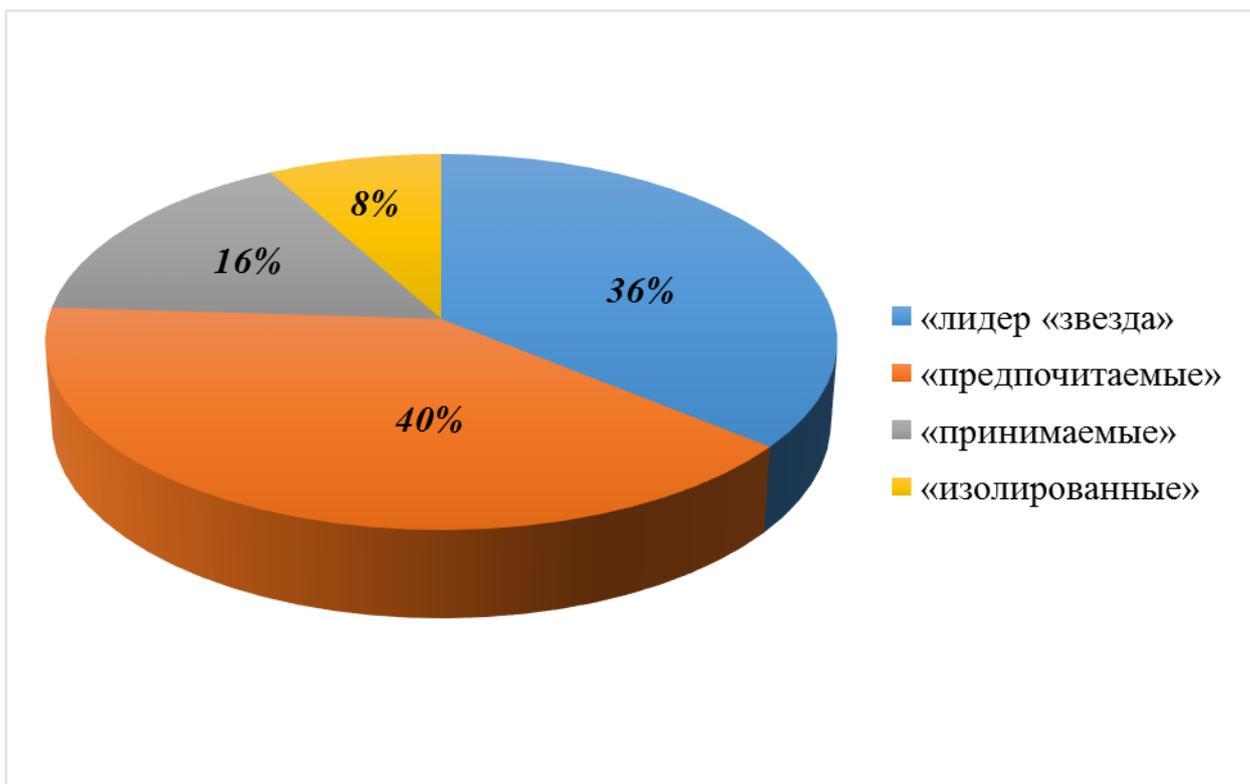


Рис. 1. Структура по диагностической социометрической методике Р.В. Овчаровой «Дворец, квартира, изба, шалаш»

Рекомендации по результатам проведенных исследований: педагогам групп и психологам взять на контроль воспитанников, испытывающих дезадаптацию, а также запланировать и провести ряд занятий (тренингов) с учетом выявленных причин дезадаптации; разработать программу коррекционной и консультационной помощи с элементами арт-терапии для воспитанников; вовлечь изолированных воспитанников в деятельность психологического клуба «Компас».

Следующим этапом исследования была диагностика личностных особенностей подростков в количестве 25 человек, возраст 15-17 лет по Опроснику К. Леонгарда – Г. Шмишека. Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда. В соответствии с этой концепцией все черты личности могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты – стержень личности, они определяют ее развитие, процессы адаптации, психическое здоровье. При

значительной выраженности основные черты характеризуют личность в целом. В случае воздействия неблагоприятных факторов они могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы К. Леонгардом акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических. Это случай «заострения» определенных, присущих каждому человеку, особенностей. По К. Леонгарду, в акцентуированных личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

С помощью данной методики определяются следующие десять типов акцентуации характера (по классификации К. Леонгарда), которые достаточно произвольно разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.
2. Педантичный тип. Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.
3. Застревающий тип. Характерна чрезмерная стойкость аффекта.
4. Возбудимый тип. Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. Гипертимический тип. Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
6. Дистимический тип. Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
7. Тревожно-боязливый. Склонность к страхам, робость и пугливость.

8. Циклотимический тип. Смена гипертимических и дистимических фаз.
9. Аффективно-экзальтированный. Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль – основные сопутствующие этому типу состояния.
10. Эмотивный тип. Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурные. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

Итоговые результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 4

Диагностика акцентуации воспитанников детского дома

№ п/п	Типы акцентуаций									
	застревание	возбудимость	демонстративность	педантичность	гипертимность	дистимичность	циклотимность	экзальтированность	тревожность	эмоциональность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	14	9	12	8	21	9	9	18	9	12
2	12	9	10	10	15	9	18	18	18	18
3	8	21	22	8	21	6	21	24	15	24
4	14	18	10	6	12	9	18	24	21	21
5	21	21	16	18	21	6	18	18	21	24
6	12	21	10	12	6	15	18	18	12	21
7	16	12	12	16	12	9	21	18	21	18
8	14	15	14	12	12	12	21	18	18	12
9	10	6	12	14	24	6	18	24	18	21
10	16	9	10	14	3	18	18	18	15	15
11	8	12	14	14	21	3	18	18	9	12

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	8	9	14	12	15	3	21	12	18	15
13	12	9	12	12	9	6	21	24	24	18
14	20	12	4	18	1	15	15	24	18	9
15	10	6	16	8	15	9	12	18	9	18
16	14	9	10	16	3	12	12	6	12	21
17	12	12	18	14	18	9	15	24	21	18
18	8	24	20	10	18	9	24	24	18	18
19	6	0	6	10	18	6	6	6	9	9
20	18	6	10	18	18	12	18	18	9	18
21	14	15	16	16	6	12	6	6	15	12
22	14	6	20	18	21	3	18	24	12	24
23	10	6	8	12	18	9	3	12	6	15
24	12	18	14	12	18	15	18	18	15	18
25	16	12	12	16	12	9	21	18	21	18
%	48%	32%	28%	32%	60%	16%	76%	80%	64%	76%

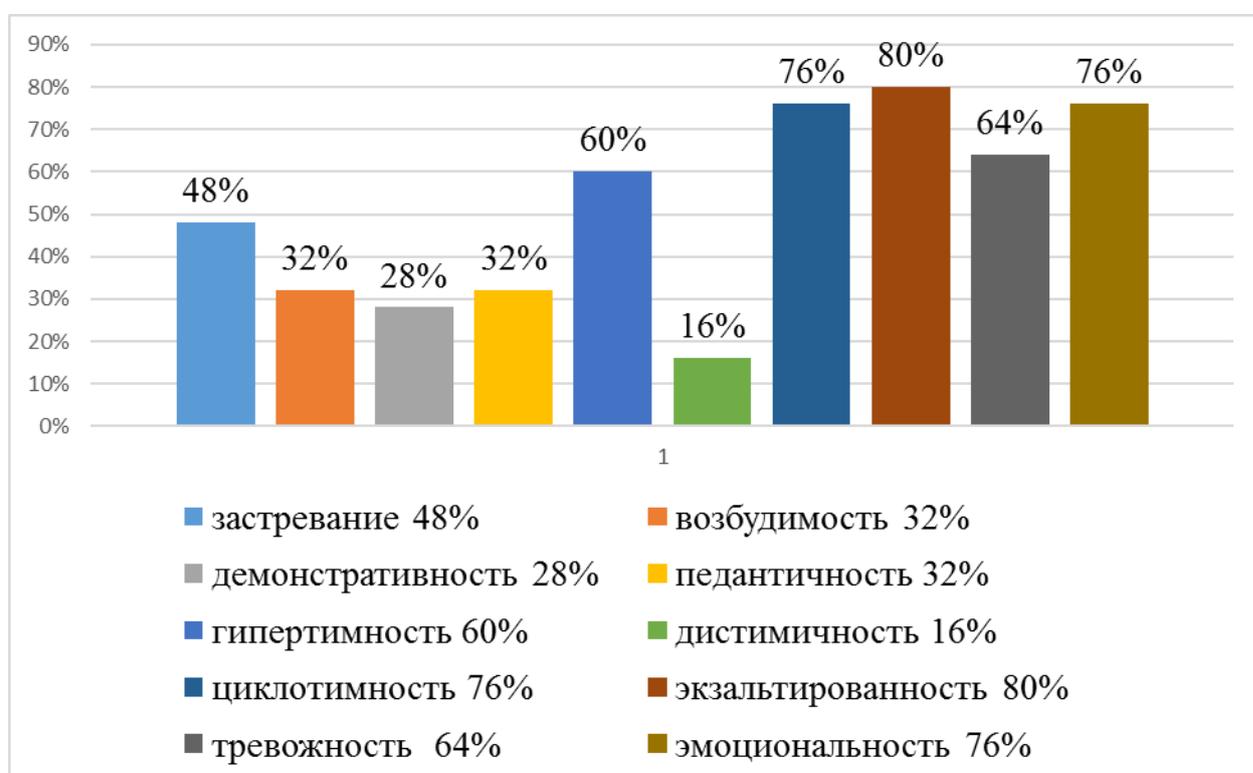


Рис. 2. Диаграмма акцентуаций характера

Застревание (акцентуация 14–21 балл) наблюдается у 48% ребят. У некоторых развиваются эгоистические аффекты, наиболее сильно проявляющиеся тогда, когда затронуты их личные интересы. Застревание на своих негативных чувствах, мыслях, не могут забыть обид, проявляют подозрительность, мстительность – «сводят счеты», имеет место быть в характере и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще всего выступают в качестве активной стороной. Ситуации, в которых возможен конфликт: задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению честолюбивых целей, непомерные требования к окружающим.

Возбудимость (акцентуация 15–21 балл) присутствует у 32% воспитанников: поведение часто бывает непредсказуемо и неуправляемо. Это выражается в том, что решающим для образа жизни и поведения являются не благоразумие, не логическое взвешивание своих поступков, а влечения, инстинкты, неконтролируемые побуждения. То, что подсказывает разум, не принимается во внимание. В гневе могут совершать поступки, о которых затем высказывают сожаление, тем не менее, контроль над своим поведением чаще всего ослаблен, проанализировать последствия своего поведения не всегда в состоянии. Для них характерна раздражительность, вспыльчивость, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Порой чувствуется равнодушие к будущему, целиком живут настоящим, желая извлечь из него массу приятных развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом. Поэтому недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений.

Демонстративность (акцентуация 16–22 балла) проявляется у 28% и характеризуется демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Некоторые из ребят склонны к

фантазерству, а иные к лживости и притворству, для приукрашивания своей персоны. Ими движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда похвалы, все это объясняется отсутствием семьи и отсутствием безусловной любви со стороны родителей. Отмечается высокий эгоцентризм, жажда восхищения, почитания, удивления. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается.

Педантичность (акцентуация на уровне 16–18 баллов) наблюдается у 32% ребят, они несколько тяжелы на подъем, если происходят травмирующие события – переживают достаточно долго. В конфликты стараются не вступать. У них не отнять аккуратность, скрупулезность, добросовестность. Часто сомневаются в правильности проделанной работы, любят немного поворчать.

Гипертимность (акцентуация на уровне 15–21 балла) у 60% воспитанников дома-лица: главная особенность этих ребят - приподнятое настроение, высокий жизненный тонус, активность и предприимчивость. Они плохо переносят дисциплинарный, авторитарный режим, отсутствие широких контактов со сверстниками. Склонности и интересы этих детей отличаются крайним разнообразием и непостоянством. Категорически отказываются от монотонной работы. Любят быть среди людей, легко заводят новые контакты. У большинства из них выраженная жестикуляция, живая мимика, громкая речь. Из минусов: склонны к перепадам настроения, поэтому часто не выполняют свои обещания. Оптимистичны, активны, инициативны. Стремятся к новому, нуждаются в ярких переживаниях, поэтому часто попадают в сложные ситуации.

Дистимичность (акцентуация 15–18 баллов, немного выше среднего) наблюдается у 16% воспитанников и характеризуются некоторым замедленным мышлением, немногословны в беседе, и даже молчаливы. Не любят шумные компании, имеют низкую контактность, но очень ценят того,

кто с ними дружит. Взгляды на будущее зачастую пессимистичны, самооценка занижена, есть склонность к подавленному настроению.

Циклотимность (акцентуация 18–24 балла) у 76% детей-сирот, они очень подвержены своему настроению, которое может измениться несколько раз за день. У них частая смена гипертимных и дистимных состояний и большая зависимость от внешних событий и обстоятельств. Радостные события вызывают у них жажду деятельности, повышенную говорливость, скачек идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления. И тогда периоды активной деятельности – сменяются бессилием, отстраненностью и то, что раньше давалось легко, теперь требует усилий. Случаются падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. Для некоторого характерно впадения в «крайности», когда существует только черное и белое. Манера взаимоотношений с окружающими так же зависит от настроения – часты трансформации поведения – вчера покладисты и добры в отношениях с окружающими, а сегодня раздражаться и вспылить на любое слово или действие со стороны.

Экзальтированность (акцентуация 18–24 балла) очень высока и составила 80%. Этим детям свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных, обладают лабильностью психики. Эти чувства могут возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема или снижения настроения. Сильно привязывается к значимым людям, которых определяют для себя как самых дорогих и близких и от того, как строятся взаимоотношения с ними, напрямую зависят их настроение и переживания. Недопонимание с близкими и дорогими людьми вызывают сильнейшие негативные переживания, душевную боль, страдания.

Тревожность (акцентуация 15–24 балла) наблюдается у 64% опрошенных. Им свойственна неуверенность в себе в малознакомых ситуациях, особенно с незнакомыми людьми. Охотно подчиняется опеке приятных для них людей, которым доверяют. Чувство собственной

неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где могут в большей мере раскрыть свои способности. Неудачи скрывают, особо слабым звеном у них является реакция на отношение к ним окружающих. Поэтому стремятся произвести впечатление на окружающих, при этом не гнушаются притворством, могут приврать, приукрасить. В школе возникают проблемы из-за стеснения отвечать перед классом. При всем классе может промолчать и не ответить на заданный вопрос, а после урока наедине с учителем рассказывает и показывает свои знания. Обидчивы, застенчивы, не переносят насмешек.

Эмоциональность (акцентуация 15–24 балла) присутствует у 76% исследуемых ребят. Они чувствительны и впечатлительны. Некоторым сложно выражать эмоции, они долго копят их в себе, что часто приводит к истерике и слезам без внешнего повода. Отзывчивы, жалостливы, увидев бездомного щенка высказывают неподдельное желание помочь ему. Любая жестокость способна погрузить некоторых из них в пучину депрессии и горя. Остро переживают сцены из фильмов, которые задевают струны души. Любые жизненные события воспринимаются серьезнее, чем другими людьми. Эмоции доминируют в содержании мотивации поведения, — любое событие, переживаются необычайно глубоко и длительно. Особая чувствительность ведет к тому, что душевные потрясения оказывают болезненно глубокое воздействие. Излишне чувствительны к замечаниям и неудачам.

На следующем этапе исследования субъективной составляющей качества жизни воспитанников детского дома проведен тест «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный группой американских ученых, занимающихся психологическими проблемами, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н.В. Паниной в 1993 году. Люди с высоким значением индекса характеризуются низким уровнем эмоциональной напряженности, высокой эмоциональной устойчивостью,

низким уровнем тревожности, психологическим комфортом, высоким уровнем удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Таблица 5

Индекс жизненной удовлетворенности воспитанников детского дома

№ п/п	Интерес к жизни	Последовательность в достижениях и цели	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	ВСЕГО из 40
1	2	3	4	5	6	7
1	7	4	7	5	7	30
2	6	4	7	5	8	30
3	6	3	4	6	5	24
4	8	6	8	7	7	36
5	8	6	7	7	5	33
6	8	6	5	4	8	31
7	8	5	6	7	7	33
8	6	6	4	3	4	23
9	8	5	4	6	5	28
10	7	7	4	5	7	30
11	5	6	4	3	4	22
12	4	6	4	5	4	23
13	6	8	6	6	6	32
14	6	6	6	6	4	28
15	6	4	5	3	5	23
16	7	5	4	4	5	25
17	8	6	5	5	6	30
18	6	3	4	7	6	26
19	7	7	6	6	6	32
20	8	3	4	6	6	27
21	6	5	4	4	5	24
22	8	7	6	6	7	34
23	6	4	5	7	6	28
24	6	4	7	5	8	30
25	8	5	4	6	5	28

Как видим из приведенного анализа индекс жизненной удовлетворенности у четырех из двадцати пяти опрошенных детей (16%) находится на низком уровне 22–23б., они отрицательно относятся к себе и своим поступкам, задавая вопрос: «Что бы ты хотел изменить?», слышим в ответ, что ребенок совсем по-другому повел себя на суде и не стал бы говорить всей правды, поскольку это (как он потом понял) повлекло лишение родительских прав у его родителей. У одного из воспитанников тяжело складываются отношения с младшим братом, а поскольку они проживают в одной комнате, ему постоянно вменяют в обязанности присмотр за младшим братом, который его абсолютно не слушается, и это тяготит и расстраивает старшего, поскольку к роли отца он совсем не готов и не справляется с этой ролью. У половины опрошенных удовлетворенность жизнью находится на достаточно высоком уровне – показатель 30 и более. Этим ребятам присущи увлеченное отношение к обычной повседневной жизни, они шутливы, оптимистичны, получают удовольствие от жизни. Но только у четверых высокие показатели по шкале «Последовательность в достижении цели», а это такие параметры, как стойкость, решительность, движение к цели. Низкая оценка по этой шкале говорит о пассивном примирении с жизненными неудачами. Шкала «Положительная оценка себя и своих поступков» характеризует оценку человеком своих внутренних и внешних качеств. Мы видим, что высокая самооценка присуща лишь пятерым из двадцати пяти опрошенных.

Далее нами проведен опрос воспитанников по Оксфордскому опроснику счастья, разработанный в конце 1980-х на кафедре экспериментальной психологии Оксфордского университета Майклом Аргайлом с коллегами. Методика предназначена для измерения счастья в целом, и основывается на опроснике депрессии Бека, из которого заимствована часть вопросов.

Таблица 6

Субъективное ощущение счастья воспитанников детского дома

№ п/п	Результат	Смысловой результат
1	3	4
1	3,5	средний показатель счастья
2	4,4	средний показатель счастья
3	3,3	пониженный показатель счастья
4	4,7	высокий показатель счастья
5	5,1	высокий показатель счастья
6	4,2	средний показатель счастья
7	4,6	высокий показатель счастья
8	3,5	средний показатель счастья
9	4,3	средний показатель счастья
10	4,9	высокий показатель счастья
11	1,8	низкий показатель счастья
12	3,4	пониженный показатель счастья
13	5,2	высокий показатель счастья
14	3,5	средний показатель счастья
15	3,3	пониженный показатель счастья
16	4,3	средний показатель счастья
17	3,7	средний показатель счастья
18	4,2	средний показатель счастья
19	4,4	средний показатель счастья
20	3,5	средний показатель счастья
21	3,4	пониженный показатель счастья
22	4,5	средний показатель счастья
23	4,4	средний показатель счастья
24	4,2	средний показатель счастья
25	4,3	средний показатель счастья

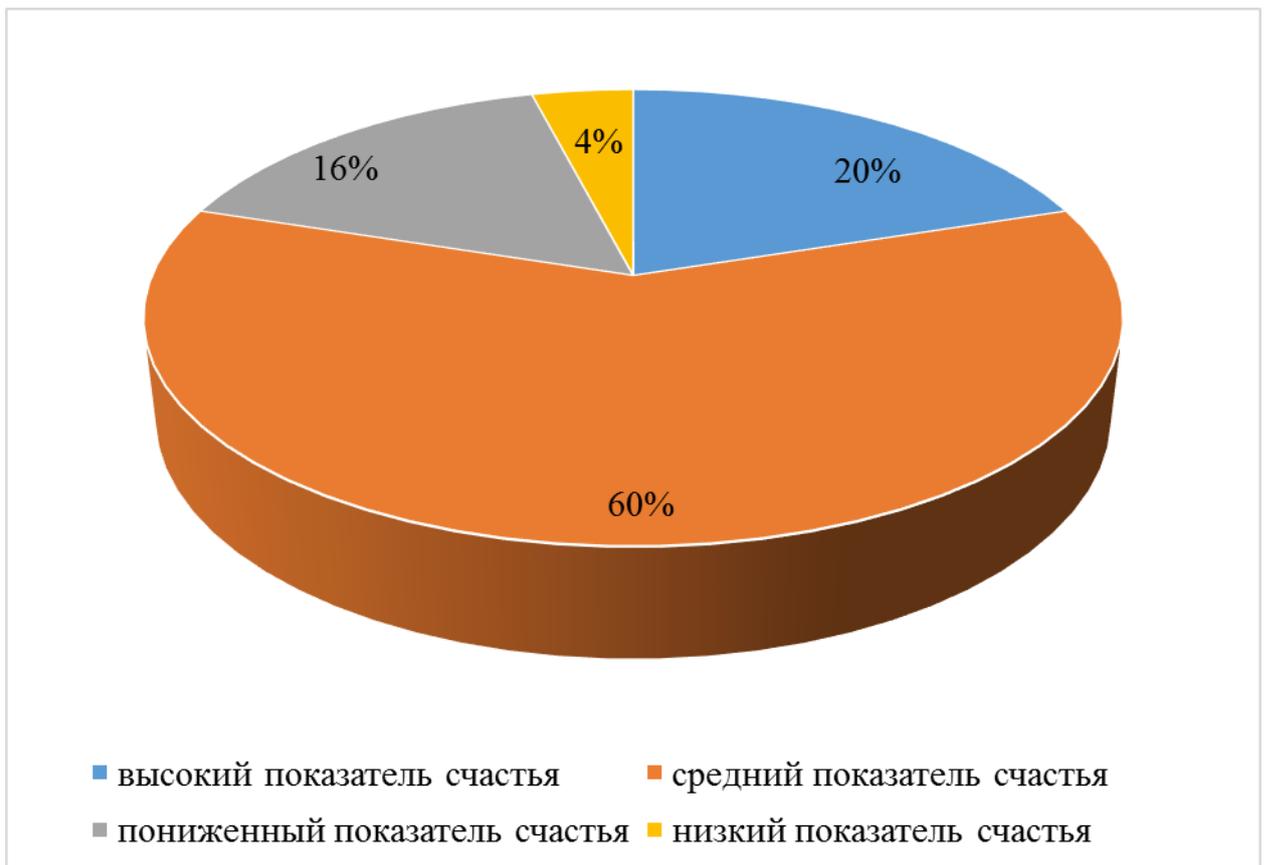


Рис. 3. Показатели Оксфордского опросника счастья

Следующим этапом был тест на субъективное благополучие, состоящий из 17 вопросов. Методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, оценивает качество эмоциональных переживаний человека в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

Русскоязычная адаптация методики выполнена М. В. Соколовой.

Крайне низкие оценки по шкале свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно

действует в условиях стресса, не склонен к тревогам. Таких ребят среди исследуемых 8%.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия, говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением. Умеренный эмоциональный комфорт (в диапазоне от 2 до 3) присущ 40% от общего количества ребят.

Умеренное субъективное благополучие испытывают 44% воспитанников детского дома. Средние оценки (от 4 до 7) свидетельствуют о низкой выраженности качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия, характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации. У одного из ребят данный показатель 8, у другого 9 баллов; 8% от общего числа опрошиваемых ребят находятся на данный момент в состоянии субъективного неблагополучия.

Самое тяжелое состояние, когда набранные баллы равны 10, и состояние оценивается как значительно выраженный эмоциональный дискомфорт. Лица с таким состоянием не удовлетворены ничем и никем, они не доверяют окружающим, не верят в будущее, не умеют контролировать свои эмоции, не гибки, и не уравновешены, сами страдают по поводу реальных и воображаемых неприятностей. Состояние граничит с психическими расстройствами. Таких детей среди опрошиваемых 25 воспитанников не выявлено.

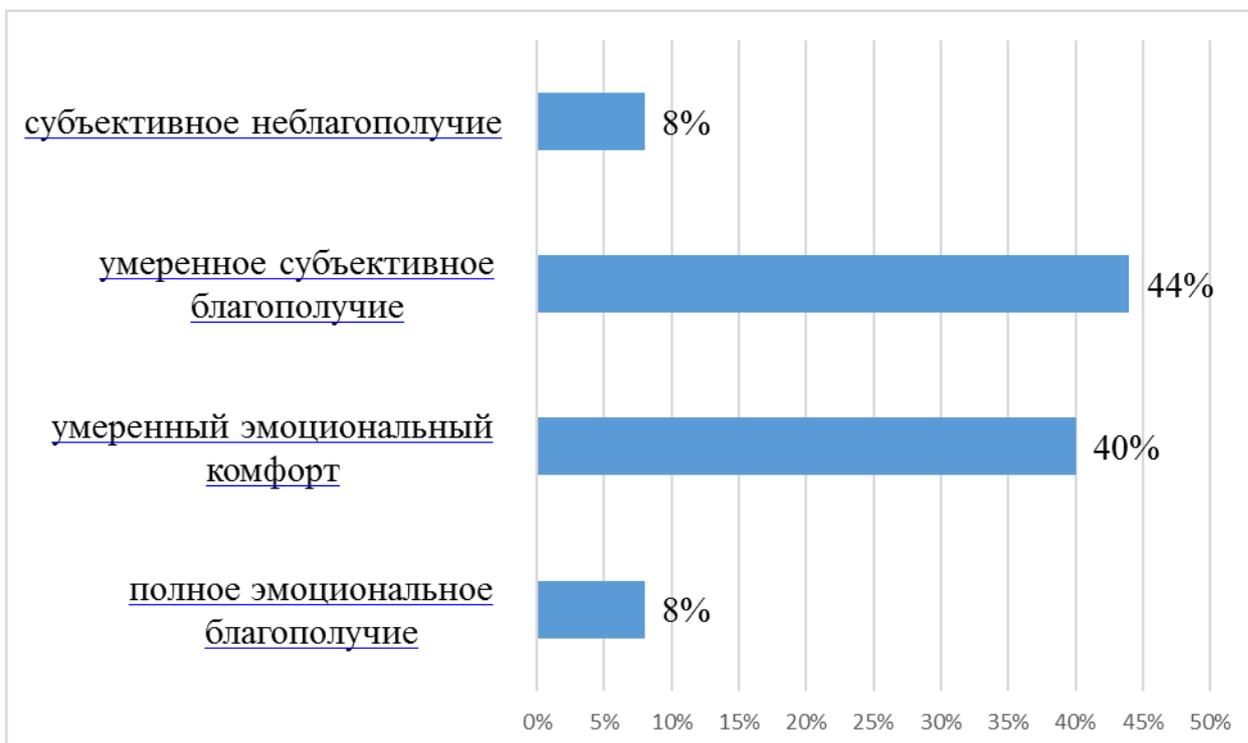


Рис. 4. Шкала субъективного благополучия

В конце исследования у воспитанников детского дома было взято интервью, содержащее нескольких простых вопросов. Вот его результаты:

Вопросы:

1. Что самое памятное было в твоей жизни в детском доме?

8% – не отметили ничего для себя памятного из жизни дома-лицея

36% – встречи с родными

16% – награждение сертификатом

20% – подарок на День Рождения

20% – поездка в Гренаду

2. Что больше всего обрадовало тебя в этом году?

20% – ничего не обрадовало в этом году

40% – встречи с родными

8% – успешно оконченная четверть

16% – победа на соревнованиях, в конкурсе

16% – летний отдых

3. Что больше всего огорчило тебя в этом году?

36% – огорчены увольнением воспитателей

16% – ничего не огорчило в доме-лицее в этом году

8% – редко приезжает сестра (брат)

40% – мало свободного времени и свободы

4.Существуют ли в детском доме наказания? Какие наказания ты бы отменил?

64 % – отменили бы такой вид наказания как «лишение стипендии»

36% – «меня не наказывают»

5.Есть в детском доме взрослый, которому ты можешь доверить тайну?

36% – нет в лице взрослого, которому можно доверить тайну

54%– есть в доме-лице взрослый, к которому можно обратиться

10%– отметили, что сейчас в доме-лице уже нет взрослого, к которому можно обратиться.

6.О чем ты мечтаешь?

24% – «не скажу»

28% – вернуться домой

24%– стать успешным и богатым

4%– чтобы мама вышла из тюрьмы досрочно

20%– стать самостоятельным и жить отдельно

7.Какие действия ты совершаешь для исполнения своей мечты?

64% – отметили, что для достижения своей мечты они учатся, усиленно занимаются с репетиторами.

36%– затруднились с ответом

8.Твои предложения по улучшению жизни в детском доме «Если я был бы директором, я бы...»

16% – построить хоккейную коробку

12% – вернул старых воспитателей

64%– разрешил выезжать на поляну, в Ергаки, сплавиться

8%– открыл социальную гостиную и разрешил почаще бывать выпускникам.

Выводы по Главе 2

В результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы: по социометрической методике «Дерево»: 72% воспитанников нормально адаптировались и находятся в комфортном социально-эмоциональном состоянии. 28% дезадаптированы и испытывают дискомфорт. Также была исследована эмоциональная атмосфера в группах по диагностической социометрической методике «Дворец, квартира, изба, шалаш». Результаты показали, что 76% воспитанников имеют высокий показатель групповой сплоченности и занимают лидирующее или устойчивое положение в коллективе. 36% – лидеры, 40% имеют статус «предпочитаемые». Менее удовлетворительный статус «принимаемых» имеют 16% а 8% являются «изолируемыми» и исключены из сферы общения. Составлены рекомендации для педагогов групп и психологов, связанные с выявлением причин дезадаптации некоторых воспитанников, коррекционной и консультационной помощью, а также конструктивным выстраиванием отношений в группах.

Кроме того, была проведена диагностика личностных особенностей подростков по опроснику Леонгарда – Шмишека. Для каждого воспитанника определены преобладающие типы акцентуаций (результаты представлены в Таблице 3 и Диаграмме 2). Демонстративность проявляется у 28%, застревание – у 48%, возбудимость – у 32%, педантичность – у 32%, гипертимность – у 60%, дистимичность – у 16%, циклотимность – у 76%, экзальтированность – у 80%, тревожность – у 64%, эмоциональность – у 76% опрошенных.

Был проведен тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (результаты представлены в Таблице 4). У 16% из двадцати пяти опрошенных воспитанников индекс находится на низком уровне 22-23 балла, у половины опрошенных – на достаточно высоком уровне (30 баллов и выше). Но у большинства воспитанников (21 человек из 25) невысокие

показатели по шкале «Последовательность в достижении цели», а у 20 человек низкая самооценка. Оксфордский опросник счастья (Диаграмма 3) показал, что 60% опрошенных имеют средний показатель счастья, 20% – высокий, 16% – пониженный и 4% – низкий.

Тест субъективного благополучия показал, что 8% оценивают свое эмоциональное благополучие как полное, 40% как умеренный комфорт, 44% как умеренное благополучие (отсутствие серьезных проблем) и 8% – как субъективное неблагополучие (депрессия, тревога).

Таким образом, была проведена оценка как объективных, так и субъективных аспектов качества жизни воспитанников детского дома. Особое внимание было уделено субъективному восприятию, которое измерялось с помощью следующих тестов: «Дерево и человечки», «Дворец, квартира, изба, шалаш», опросник Леонгарда – Шмишека, индекс жизненной неудовлетворенности, Оксфордский опросник счастья, тест субъективного благополучия. Результаты исследования показали, что даже при высоких объективных показателях качества жизни, которыми отличается данный детский дом, некоторые его воспитанники испытывают психологический дискомфорт, связанный с внутригрупповыми отношениями, а также с негативной оценкой собственной личности и способностей. Кроме того, особенности психологического развития детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, способствуют формированию акцентуаций, связанных с субъективным дискомфортом. В свете полученных результатов очевидно, что необходима дополнительная работа с дезадаптированными воспитанниками, субъективное качество жизни которых является низким. Прежде всего нужно своевременно выявлять таких детей, помогать им выстраивать конструктивные взаимоотношения в группе, а также вовлекать их в деятельность, которая благотворно подействует на их самооценку и будет способствовать формированию жизнестойкости. В связи с этим был разработан проект по созданию психологического клуба «Компас» для детей-сирот на базе детского дома.

ГЛАВА 3. СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛУБА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

3.1 Психологический клуб как инструмент для повышения качества жизни воспитанников детского дома

Сиротство, социальное или фактическое, наносит тяжелейший удар по детской неокрепшей психике. Утрата родителей влечет за собой множество психологических проблем. Для правильного и доверительного построения общения с таким ребенком нужно учитывать все его непростые особенности, такие как замкнутость, недоверие, отсутствие привязанности, низкие коммуникативные способности, отрицательный опыт жизни в семье. Без своевременного вмешательства психолога ситуация не сможет разрешиться и количество психологических трудностей будет только расти. Если вовремя не помочь травмированной детской психике, последствия могут быть тяжелыми: депрессия, социальная дезадаптация, наследственное социальное сиротство, неумение строить межличностные отношения. Вторым моментом, который необходимо учитывать – жизнь в закрытом учреждении, даже самом благополучном, не способствует выработке правильной социальной модели поведения. Часть воспитанников выбирает протестную модель поведения, а часть подчиняется и приобретает «выученную беспомощность».

Главной задачей психологической помощи, является изменение внутреннего мироощущения ребенка и форм его взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Созданный психологический клуб поможет детям-сиротам:

- избавиться от чувства обиды, незащищенности, ненужной тревожности, страхов, фобий;
- научиться эффективно взаимодействовать с окружающими: как сверстниками, так и взрослыми людьми;

- найти свое место в жизни, раскрыть внутренний потенциал и способности, определиться с предпочтениями, что особенно важно в подростковом возрасте, поскольку в ближайшем будущем необходимо определиться с профессией;

Неслучайно выбрано название психологического клуба – «Компас», ведь именно компас помогает человеку не сбиться с верного пути, найти верное направление в трудных ситуациях. Дети-сироты — это особые дети. Подростковый период для них – это особенный отрезок жизни, когда стремительно накапливаются знания, происходит открытие своего «Я», когда значимым человеком становится чаще всего кто-то из сверстников. Этот путь от детства к взрослости зачастую бывает тернистым, потому что не каждый воспитанник детского дома умеет сказать твердое «нет», даже если понимает негативные последствия этого поступка. И наоборот, очень часто проявляется негативизма по отношению к взрослому поколению. Подростковый кризис нельзя миновать, нельзя обойти стороной, именно в этот период происходит становление личности, определение нравственных ориентиров. Происходит перестройка социальной активности и сдвиги во всех сферах жизнедеятельности. На этом этапе взросления возникают внутриличностные конфликты – уровень притязаний подростков превышает их возможности. Если внутриличностный конфликт разрешен положительно, личность приобретает новый положительный опыт и продвигается к зрелости; но если итог отрицательный и конфликт не разрешен, то личность терпит ущерб. В этот период взросления важно помочь ребенку-сироте сформировать чувство идентичности. Важно научить его самостоятельно оценивать свои сильные и слабые стороны, собрать воедино все его знания о самом себе: какой я друг? Какой я ученик? Собрав воедино эти многочисленные образы о самом себе, ребенок сможет получить ясную картину о самом себе, о своем будущем.

Психологический клуб «Компас» поможет детям-сиротам в формировании важных качеств зрелой личности. Научит навыкам,

способствующим развитию устойчивого положительного мироощущения, что благотворно отразится на качестве жизни. К этим навыкам относятся:

- формирование временной перспективы – это способствует правильному распределению собственного времени, приобретению навыков временного планирования, отсутствию прокрастинации – склонности к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящей к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам;
- уверенность в себе, в своих силах и возможностях для успешного решения задач, как в настоящем, так и в будущем;
- ролевое экспериментирование, то есть умение «примерять» на себя разные социальные роли и пробовать разные типы взаимоотношений. Для ребенка-сироты очень важно почувствовать успех, сформировать положительную самооценку;
- сексуальная ориентация, навыки взаимоотношений с противоположным полом, чувства симпатии, антипатии;
- отношения доминирования-подчинения, умение при желании быть лидером, но в случае необходимости подчиняться групповым нормам и правилам; навык выстраивания собственной системы приоритетов;
- формирование системы принципов, ценностей и идеологических убеждений.

Усвоение новых навыков и знаний, новых представлений о жизни и окружении способствует перестройке ранее сложившихся детских понятий, происходит качественный скачок в сознании, переход на новый виток мышления, в результате чего меняются все остальные психические процессы. По словам Д.Б. Эльконина, «память становится мыслящей, а восприятие думающим». В работе по созданию психологического клуба очень важно заинтересовать всех подростков детского дома. Детям должно быть по-

настоящему интересно и увлекательно, программа мероприятий составляется в таком ключе и ритме, чтобы дети стремились к участию в психологическом клубе «Компас». Нужно сделать все возможное, чтобы уйти от формальности и проведений занятий «для галочки». Для этого важно построение взаимоотношений на базе доверия, взаимопонимания, увлеченности. Если воспитанник детского дома будет чувствовать внутреннюю удовлетворенность, ощущение комфорта после этих встреч, когда он будет черпать из них новое и интересное, он захочет прийти в «Компас» снова и снова. Поэтому при составлении программы учитывались не только психологические моменты, но и пожелания, запросы самих ребят.

3.2. Содержательная программа психологического клуба для воспитанников детского дома

Цель: развитие психологических навыков, лежащих в основе формирования личности с внутренними ресурсами и здоровье сберегающим поведением.

Задачи имеют прикладной характер развития навыков и умений межличностного общения, умения слышать и слушать окружающих людей, чувствовать их внутреннее настроение. Умение слышать самого себя, осознание своих опасений и страхов. Освоение эффективных и продуктивных навыков выхода из конфликтных ситуаций с элементами «психологической дипломатии». Гармоничное построение отношений с противоположным полом, понимание семейных ценностей и ответственности за продолжение своего рода. Умение сказать «нет» соблазнам, способным разрушить жизнь, осознание ценности своей жизни и жизни другого человека.

Рассчитана на 12 месяцев с 01.01.2019 по 31.12.2019 года. Частота встреч – 2 раза в месяц. Ориентировочно 21 встреча. Продолжительность

встреч – без строгого регламента, в зависимости от насыщенности и ритма дискуссий – от 1 до 1,5 часов.

Таблица 7

Примерный календарно-тематический план психологического клуба
«Компас»

№ недели	Тема	Краткое содержание и наполненность встреч
ЯНВАРЬ		
1	Добро пожаловать в наш клуб!	Приветствие всех участников. Изготовление бейджей. Знакомство с правилами участия в психологическом клубе. Игры «Что в имени моем?», «Орешек», «Возьмемся за руки, друзья». Лекция «Азы психологии» с привлечением и участием ребят.
2	Мой мир: Я уникальный и неповторимый	Вступительное слово психолога об уникальном внутреннем мире человека. Мини-сценка «Гусеница», упражнение «Аплодисменты», тренинг «Мой внутренний мир, как весенний сад», игра «Камушек в ботинке». Заключение – притча о мудреце.
ФЕВРАЛЬ		
3	Доверие и сотрудничество	Беседа: что такое доверие? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Разминка «Что изменилось» Игра «Только вместе». Задание «Интервью в парах». Выводы.
4	Значимый взрослый –	В начале краткий опрос на тему

	кто он такой?	значимого взрослого и желания его иметь. Встреча с представителем благотворительной организации г. Красноярска «Счастливые дети», его рассказ о системе наставничества: тандем наставник – воспитанник. Просмотр фильма «Антон тут рядом», обсуждение, рефлексия.
МАРТ		
5	Внимание! Агрессия!	Обсуждение с воспитанниками детского дома видов агрессии, игра «Как я зол», «Обзывалки», «Колодец обид». Пластическое изображение эмоций. Раздача памятки «Как управлять агрессией». Дыхательные и релаксационные приемы.
6	У страха глаза велики	Краткий психологический обзор страхов, тревожностей. Тренинг «Даже если...», методика «Домик», упражнение «Кнопка», рефлексия.
АПРЕЛЬ		
7	СТОП-конфликт	Знакомство с понятием «конфликт», причинами и видами конфликтов. Конструктивные пути выхода из конфликтных ситуаций. Разминка «Карандаши», упражнение «Четыре квадрата», игра с мячом «Нас с тобой объединяет», юмористические сценки.
8	Диалог со своим мозгом	Встреча направлена на развитие

		<p>способности конструктивного и совладающего поведения для противостояния трудной ситуации. Упражнения «Преодолей препятствие», «Шаги к успеху», «Прогони проблему», «Вращающийся куб», «Стирание негативной информации». В заключении притча «Есть проблема? Нет проблемы!»</p>
МАЙ		
9	Наши ресурсы – наша опора	<p>Встреча направлена на укрепление психологического здоровья с помощью арт-терапевтических методов. «Растения в саду», «История моей жизни», «Чемодан со стрессами». Мини-сценки «Мешок с сюрпризом»</p>
10	Умение сказать «НЕТ»	<p>Развитие умения распознавать манипулятивные действия и противостоять им. Беседа с элементами тренинга, игра «Откажись по-разному».</p>
ИЮНЬ		
11	ЗОЖ снова в моде	<p>Формирование у подростков представление о своем здоровье, нацеливание на здоровье сберегающую модель поведения. Упражнение «Ассоциации», игра-драма «Чужой». Просмотр документального фильма. Групповая дискуссия.</p>
12	Жизнестойкость – что	<p>Формирование жизнестойкой позиции</p>

	это такое?	на примере фильма «Цирк бабочек», основанного на реальном герое. Обсуждение участников клуба. Создание амулета силы. Прочтение и обсуждение взрослой сказки «Инвалидность души». Мини-концерт слепого исполнителя бардовской песни.
СЕНТЯБРЬ		
13	Любовь. Психология отношений Семья. Семейных	Обзор и дискуссия на тему – чем отличается любовь от влюбленности. Просмотр короткометражного фильма «Выбор», обсуждение, мнение всех участников клуба. Приглашение выпускницы детского дома, создавшей семью. Проигрывание семейных сцен и конфликтов, ответы на острые вопросы.
14	Все в жизни поправимо!	Осознание ценности жизни, развитие стрессоустойчивости. Психологическая игра «Капкан», просмотр и обсуждение ролика, диспут по притчам, телесно-ориентированное упражнение «Дождик», «Автомойка». Рефлексия.
15	Умение управлять временем	Знакомство с инструментами планирования и распределения времени, матрица Эйзенхауэра, Упражнение «Жесткие и гибкие», «Запланируй субботу».
ОКТЯБРЬ		
16	Команда молодежи нашей	Приемы и методы командообразования,

		игра «Газетный лист», «Не замочи ноги». Упражнение на построение круга.
17	Мои цели и вершины.	Работа с целеполаганием и самооценкой. Психологическое упражнение «Мои цели», «Работа с целью» Поиск путей достижения цели
НОЯБРЬ		
18	Юмор – смазка шестеренок нашей жизни	Развитие чувства юмора как защитного механизма. Упражнение «Сделай это неправильно». Обучение способам развития чувства юмора
19	Я самый счастливый человек!	Формирование чувства удовлетворенности жизнью. Игра «Живая скульптура», задание «От печали до радости», упражнение «Благодарность»
ДЕКАБРЬ		
20	Учимся слышать и быть услышанными. Азбука общения	Развитие навыка слышать, слушать, быть услышанным. Разбор стратегий убеждения. Умение применять логичные доводы и веские аргументы. Упражнение «Диалог»
21	Год вместе с «Компасом»: что он мне дал?	Подведение итогов работы психологического клуба «Компас»

Встреча №1.

Название: Добро пожаловать в наш клуб!

Цель: Создание благоприятной атмосферы психологического клуба, выработка норм и правил клуба, знакомство с участниками в нетипичной обстановке.

Во вводной части встречи выясняем общий настрой и самочувствие участников клуба, предлагаем самостоятельно изготовить нестандартные бейджи по своему усмотрению, используя любимые цвета и техники. Озвучиваем правила участия в клубе: уважение, конфиденциальность, добровольность.

Упражнение «Что в имени моем?» позволяет понять отношение ребят к своему имени, узнать есть ли тезки среди известных людей, рассказать о значении имени в жизни человека. Игра «Орешек»: каждому участнику раздается по одному грецкому ореху, предлагается в течение одной минуты рассмотреть его, запомнить, подметить какие-то особенности. Потом все орехи перемешиваются в шапке и предлагается среди них найти свой. Далее идет обсуждение и объяснения, что люди, как орехи, все разные. Чтобы понять особенности человека нужно время. Что у человека, аналогично ореху, внутри может быть зеленое, гнилое, пустое. У ореха жесткая кожура для защиты ядра. Многие люди также прячутся в скорлупу, обеспечивая свою безопасность. Для того чтобы открыться, должно пройти время. Мини-лекция «Азы психологии» в доступной и понятной форме поможет воспитанникам детского дома начать знакомство с интереснейшей наукой – психологией.

Встреча №2.

Название: Мой мир: Я уникальный и неповторимый.

Цель: научить воспитанников распознавать свой внутренний мир, слышать и чувствовать его, наполнять его радостью и счастьем.

Во вступительном слове психолог рассказывает о том, что нас окружает много удивительного и интересного, но это мир внешний. Но есть еще и другой мир – внутри нас, внутренний мир человека. Мы не видим его глазами – мы его чувствуем (эмоции, мечты, мысли).

Далее мини-сценка «Гусеница», когда одному из ребят завязывают все, что можно: руки, ноги, рот, глаза... а потом постепенно все снимают, идет обсуждение.

Упражнение «Аплодисменты» направлено на повышение настроения и самооценки, каждый из участников клуба говорит о том, что он умеет и любит делать, а остальные хлопают в ладоши.

Тренинг «Мой внутренний мир, как весенний сад»: психолог объясняет ребятам о том, чтобы сад действительно был прекрасным, нужно прилагать много усилий, сеять семена добрых мыслей и чувств. А если ничего не посадить, вырастут сорняки. А какой урожай мы потом соберем? Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит, каким он будет.

Игра «Камушек в ботинке»: всем участникам раздаются маленькие камушки, которые предлагается положить в обувь и так походить по комнате. Что чувствуете? Больно, давит? Тогда надо взять и вытряхнуть камушек. Так и в жизни, когда мы рассержены, обижены, взволнованы, нужно рассказать о своих проблемах и чувствах. В конце встречи, как итог, притча: жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: «Скажи, что у меня в руках?» Мудрец отвечает: «Бабочка». – «Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая?» – спрашивает завистник, а сам думает: «Если ответит – «мёртвая», я открою ладони, и бабочка улетит, а если скажет «живая», я сожму ладони и раздавлю её». Мудрец помедлил немного и ответил: «Всё в твоих руках».

Встреча №3.

Название: Доверие и сотрудничество

Цель: Развитие навыков эмпатии, создание условий для

доверительного общения, сплочения, возможности лучше узнать друг друга.

Беседа: что такое доверие? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? А кому не доверяете? Почему?

Разминка «Что изменилось»: участники клуба разбиваются на пары, внимательно смотрят друг на друга, отворачиваются, что-то меняют в своей внешности, а повернувшись, ищут изменения, тем самым формируются открытые отношения, внимание друг к другу и сплочение.

Игра «Только вместе»: попарно, спина к спине, стоя, медленно пытаются сесть на пол, а затем не отрываясь, снова встать.

Задание «Интервью в парах»: за 5 минут собирают посредством вопросов как можно больше информации друг о друге, а затем каждый представляет своего напарника всем присутствующим. В конце выводы.

Встреча №4.

Название: Значимый взрослый – кто он такой?

Цель: Формирование у воспитанников детского дома представления о наставнике, как о старшем друге.

Приезд в детский дом представителя благотворительной организации г. Красноярск «Счастливые дети», его рассказ о системе наставничества, о том, чем наставник может помочь воспитаннику, как проходят встречи и какие у ребят бывают заблуждения в отношении наставников. Просмотр фильма «Антон тут рядом», обсуждение, рефлексия.

Встреча №5.

Название: Внимание! Агрессия!

Цель: Формирование у воспитанников детского дома способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Вначале обсуждаем, что агрессия бывает вербальная (словесная) и физическая, но независимо от вида агрессии она всегда ранит человека и надолго остается в памяти. Приемы «стирания негатива из памяти».

Игра «Как я зол»: предлагается самому агрессивному главная роль, ему завязываются глаза и предлагается выместить зло на том, кого не видит. Потом глаза развязываются и главному герою необходимо извиниться перед жертвой. Игра «Обзывалки»: участники кидают по кругу мяч и обзывают друг друга разными смешными словами (морковка, редиска...). Темп быстрый, в конце каждый говорит что-то приятное. Следующее – пластическое изображение эмоции: участникам психологического клуба раздаются карточки с изображением разных эмоций и каждый изображает её на лице, остальные угадывают.

Памятка выхода из состояния агрессии, приемлемые способы: рвать и комкать бумагу, бить подушку, втирать пластилин в картонку, отжимать мокрое полотенце, подержать руки под холодной водой, послушать спокойную музыку, полить цветы, энергично потанцевать, рассказать человеку, которому доверяешь. Обучение дыхательному упражнению, релаксационному упражнению «Радуга».

Встреча №6.

Название: У страха глаза велики

Цель: психологическая поддержка детей, имеющих страхи путем снижения тревожности и осуществления контроля над объектом страха.

Краткий обзор страхов, тревожности, причин возникновения, в каких ситуациях возникают страхи и как следует преодолевать эти состояния.

Наши отрицательные эмоции – наши «сторожа».

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Метод «Кнопка» указательным пальцем правой руки нажимаем на «кнопку страха» на ладони левой руки.

Упражнение «Домик»: обретаем мощь и силу духа, развиваем силу воли, удобно сев, сцепляем пальцы рук над головой – это крыша нашего дома, а потом закрыв глаза, вдох-выдох с задержкой дыхания.

Встреча №7.

Название: СТОП-конфликт

Цель: разъяснить участникам клуба понятие «Конфликт». Способствовать формированию конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций и позитивного отношения к окружающим людям.

Давайте вспомним свой последний конфликт и продолжим фразу: «У меня причиной конфликта стала...»; разбираемся с причинами конфликтов (столкновение интересов, разница чувств и интересов, неуважение друг друга, неумение общаться, незнание норм и правил поведения). Знакомство с наукой конфликтологией, методами выхода из конфликта.

Первое – это постоянно помнить, что всякое наше неосторожное высказывание в силу эскалации конфликтогенов может привести к конфликту. Хотите ли Вы этого? Если нет, то помните, как высока плата за слово, которое, как известно, «не воробей, вылетит - не поймаешь».

Второе – проявлять эмпатию к собеседнику. Представьте, как отзовутся в его душе ваши слова, действия. Знакомство с пятью способами выхода из конфликтной ситуации: конкуренция, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество. Два последних наиболее эффективны.

Разминка «Карандаши»: делим участников на пары, раздаем по два карандаша, которые они удерживают указательными пальцами и выполняют различные задания (приседание, шаг назад, шаг вперед и др.)

Упражнение «Четыре квадрата», когда в двух верхних оказываются наши положительные черты, а в двух нижних только отрицательные.

Игра «Нас с тобой объединяет» в кругу с мячом и этой фразой. Ритм быстрый, продолжительность до 10 минут.

Проигрывание в юмористической форме, в виде миниатюр, разных конфликтных ситуаций из жизни (предложены самими участниками клуба).

Встреча №8.

Название: Диалог со своим мозгом

Цель: сформировать способности, умения, навыки здоровьесберегающих способов выхода из трудных ситуаций.

Необходимо проработать с участниками клуба модели

конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и устойчивым к возникающим трудностям.

Склонность мыслить позитивно является важным ресурсом преодоления трудностей, способности заменять иррациональные суждения на рациональные, формирование позитивного восприятия своего Я и окружающих, наличие чувства юмора. Упражнения «Я горжусь собой», «Цветок успеха», «Преодолей препятствие», «Шаги к успеху».

Познакомить с техниками, направленными на вытеснение негативных эмоций, связанных с «застреванием» на личностной проблеме: упражнение «Прогони проблему», «Вращающийся куб», «Стирание негативной информации». В убедительной форме объяснить членам клуба, что проблема решаема, нужно посмотреть на нее с разных точек зрения и найти для себя оптимальные пути решения. Бывает полезно отложить решение проблемы на время. В заключении притча «Есть проблема? Нет проблемы!»

Встреча №9

Название: Наши ресурсы – наша опора

Цель: повышение уровня психологической культуры; определение путей и условий для самореализации, раскрытия духовного потенциала, как опоры в трудных жизненных ситуациях.

Воспитанникам предлагается несколько арт-терапевтических упражнений: «Растения в саду» – каждый рисует себя в виде растений, а затем их приклеивают на один ватман и получаем общий сад; идет обсуждение, что нужно чтобы этот сад рос, что нужно человеку для внутреннего роста. «Чемодан со стрессами» первоначально обсуждаем широкий спектр причин стресса в жизни современного человека, затем воспитанникам предлагается нарисовать чемодан в своей комнате и сложить в него все свои стрессы. Далее идет обсуждение: что беспокоит, что волнует? На что опираюсь? В следующем блоке ребята делятся в группы по 3-4 человека, получают мешок с разными мелкими предметами (свеча, шарик, спички, линейка, ручка, платок...) и придумывают мини-сценку, а потом

каждая группа демонстрирует, после обсуждения: трудно ли было готовиться? Смог ты сыграть свою роль? Как ты себя чувствовал в этой роли? В ходе подобных встреч воспитанники овладевают умением анализировать свое эмоциональное состояние, справляться с различными ситуациями, в том числе и стрессовыми.

Встреча №10

Название: Умение сказать: «НЕТ»

Цель: умение противостоять натиску и давлению со стороны, отстаивание своей позиции в ситуациях провокации.

Сначала просим самого сильного парня из клуба зажать кулак, а потом всеми возможными способами остальные участники уговаривают его разжать. Обсуждаем: почему разжал, на каком этапе «сдался», трудно было одному противостоять всем остальным?

Далее беседа с элементами тренинга: у всех у нас есть круг общения, принадлежность к той или иной группе. Кто-то испытывал не себе давление со стороны группы? Как поступил? Кто-то всегда готов стать как все – это конформисты; другие постоянно готовы к сопротивлению – это неконформисты. Затем освещаются наиболее типичные виды группового давления: угроза и запугивание, шантаж или подкуп, лесть и похвала, уговоры или обман. Когда ситуация может навредить тебе или окружающим, необходимо уметь сказать «нет». Далее игра «Откажись по-разному»: отказ-обещание, отказ-альтернатива, отказ-отрицание. Таким образом мы развиваем способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением. В конце всем участникам раздается Памятка «25 способов сказать «нет» (примеры: я сегодня не в настроении, я больше в этом не нуждаюсь, эта дрянь не для меня, не сегодня и не сейчас, это мне ничего не дает и другие) – учимся расширять поведенческий репертуар в противостоянии давлению группы.

Встреча №11

Название: ЗОЖ снова в моде

Цель: сформировать у подростков представление о своем здоровье, как о самой главной ценности в жизни, через современные методы воздействия показать влияние вредных привычек.

В упражнении «Ассоциации» ребята дописывают на маленьких листочках-стикерах фразу: «Здоровье – это...», затем все листочки клеим на доске по кругу. Следующим этапом – участники клуба делятся на три группы и каждой достается одна из тем: курение, алкоголизм, наркомания. Через 5 минут каждая группа презентует свою зависимость. Просмотр документального фильма «Петля» о жизни наркоманов, обсуждение, дискуссия. Провести игру-драму «Чужой»: предлагается сюжет с празднованием Дня рождения и среди ребят одноклассников есть незнакомый парень, употребляющий и предлагающий попробовать. Задача ребят – определиться с личным выбором, противостоять «Чужому». В конце групповая дискуссия.

Встреча №12

Название: Жизнестойкость – что это?

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов добра и любви.

На примере фильма «Цирк бабочек» (продолжительность 20 мин.) о безномом и безруком парне Нике Вуйчиче показать образец жизнестойкости. Девиз этого человека «Нет рук, нет ног – нет проблем». После просмотра поговорить о главном герое. Можно его отнести к жизнестойким людям? Прослушать песню «Но ты человек, ты и сильный, и смелый, своими руками судьбу свою делай, иди против ветра, на месте не стой, пойми, не бывает дороги простой!» Далее предлагается на узких полосках бумаги написать по одному своему сильному качеству и скрепить их в виде амулета силы. Через его создание, участники клуба актуализируют свои сильные стороны, мобилизуют внутренние ресурсы.

Раздача каждому участнику карточки с притчей, беседа о смысле каждой в понимании воспитанника детского дома. Прочтение и обсуждение

сказки для взрослых «Инвалидность души». В этот вечер в гости к ребятам запланировано приглашение слепого барда, исполнителя песен Владимира Высоцкого. Мини-концерт, исполнение песен Высоцкого, отличающихся глубоким смыслом, содержанием, берущим за душу.

Встреча №13

Название: Любовь. Семья. Психология семейных отношений.

Цель: познакомить участников клуба с психологическими особенностями влюбленности и любви; выявить риски распада отношений и факторы, влияющие на стабильность.

Просмотр короткометражного фильма «Выбор», обсуждение, мнение всех участников клуба. Приглашение выпускницы детского дома, создавшей семью, и готовой рассказать о радостях и трудностях раннего материнства. Обсуждение семейных ролей. Представление о будущей партнерше (партнере), Проигрывание сценки «Муж поздно возвращается домой». Разбор внутрисемейных конфликтов. Обсуждение вопроса: что вы ждете от семейной жизни? Что вы готовы делать, чтобы сохранить семью? Заповедь крепкой семьи – сто раз любовь, сто раз терпение, сто раз прощение.

Встреча №14

Название: Все в жизни поправимо!

Цель: осознание ценности жизни, развитие стрессоустойчивости, формирование адаптивного отношения к жизни.

Ребята становятся в круг, передают друг другу сердечко, каждый говорит какого цвета у него сегодня настроение.

Психологическая игра «Капкан»: ребята образуют круг и крепко держатся за руки, а в середине один из участников пытается выбраться. Но круг не принимает агрессию, раздражительность, а принимает добрые слова, объятия, уверенность, настойчивость.

Просмотр ролика с проблемной ситуацией «Замкнутый круг», обсуждение с участниками клуба возможных сценариев выхода из данной ситуации, описание мыслей и чувств главной героини. Стремление донести

до ребят простую мысль, что жизнь одна, а они большие счастливики просто потому, что живут на этом свете. Но жизнь порой трудна и терниста, у всех людей на пути есть потери и стрессы. В жизни часто достигает успехов не тот, кто больше одарен, а тот кто более стрессоустойчив. Не нужно считать сколько ты раз упал – считай, сколько ты раз поднялся!

Притча «Две лягушки» и «Лягушки и гора». Диспут, мнения ребят. Выводы. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...» Телесно-ориентированное упражнение «Дождик»: участники клуба в шеренге хлопают по плечам, в зависимости от силы дождя; «Автомойка» ребята встают в две шеренги лицом друг к другу, между ними проходит один из участников – автомобиль, все его моют, поглаживают, протирают.

Сказка о прекрасном городе: ребята передают по кругу мягкую игрушку и каждый добавляет по одному предложению для сказки, звучит спокойная красивая музыка.

Встреча №15

Название: Умение управлять временем

Цель: научить навыкам тайм-менеджмента, умению сознательно контролировать количество потраченного времени.

На этой встрече участники клуба познакомятся с инструментами планирования и распределения времени. Человек, обладающий чувством времени, внутренне ощущает который час, умеет планировать свое время, никуда не опаздывает. Ведущий засекает на секундомере время, затем подает свисток, просит ребят записать их ощущение времени, затем озвучивает факт. Матрица Эйзенхауэра: научить расставлять дела по приоритету. Упражнение «Жесткие и гибкие» - приобретение навыка определять гибкие и жесткие дела. Необходимый материал: зеленые и синие карточки, список дел. Инструкция для участников: Для того чтобы эффективно спланировать свой день нужно познакомиться еще с такими понятиями как жесткие и гибкие дела. Жесткие дела в дне – это дела, у которых четко определено время начала. Какие примеры вы можете назвать? (школьные уроки, классные

часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.) Помимо этого у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими». У вас есть зеленый круг (гибкие дела) и синий квадрат (жесткие дела). Я буду произносить по 1-му делу. Если это «жесткое дело», поднимайте синий квадрат, а если «гибкое» - зеленый круг. Упражнение «Запланируй субботу» - отработываем технологию жестко-гибкого планирования.

Встреча №16

Название: Команда молодости нашей

Цель: познакомить участников клуба с навыками и преимуществами командной работы, усовершенствовать общение в команде, освоить навыки обратной связи.

Игра «Газетный лист»: газета разворачивается, на нее встает вся команда и сканирует «Мы – одна команда», затем газета сворачивается пополам, но задание то же и т.д.

Ребята делятся на 3-4 человека, предлагается придумать или вспомнить курьезный случай из жизни и продемонстрировать его. В конце обсуждаем, кто какой вклад внес в это задание.

Игра «Не замочи ноги» переходим речку по тонкому бревну, если один из команды отклонился влево-право, вся команда начинает снова.

Упражнение на построение круга: участники с закрытыми глазами хаотично перемещаются по комнате, но по сигналу ведущего останавливаются, с закрытыми глазами отыскивают руки друг друга и пытаются встать в круг. Обсуждение. Рефлексия.

Встреча №17

Название: Мои цели и вершины

Цель: научить воспитанников умению ставить достижимые цели

В работе с воспитанниками детского дома нужно быть готовым обсуждать с ними их дальнейшие планы и будущие мечты. Можно

применить психологическое упражнение «Мои цели» (выполняется письменно).

1. Каковы ваши 3 самые главные цели в этом году?
2. Что вы можете сделать, чтобы их достичь?
3. Что вы уже сейчас делаете, чтобы эти цели реализовать?
4. Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь после достижения этих целей?
5. Как вы себя будете тогда чувствовать?
6. Кто будет рядом с вами после того, как цели будут достигнуты?

Психологическое упражнение «Работа с целью»

Нарисуйте свою будущую жизнь, не ставя себе никаких ограничений: так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась (с дорогами, вершинами, ямами и ухабами).

Напишите, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, что иметь и т.д. Не стесняйтесь, отбрасывайте ограничения, дайте волю воображению. Следуйте правилам:

- формулируйте мечты в позитивных терминах;
- формулируйте те цели, достижение которых зависит от вас;
- будьте предельно конкретны;
- думайте об «экологической чистоте» целей: они не должны нанести ущерба другим людям.

Встреча №18

Название: Юмор – смазка шестеренок нашей жизни

Цель: развить чувство юмора как защитный механизм для преобразования негативных переживаний в личностно-развивающие.

Ребята вспоминают и рассказывают по одному смешному случаю из недавнего времени. Вопросы для обсуждения: ты посмеялся, настроение

улучшилось? Произошла трансформация негативной эмоции в удивление и смех?

Для разрядки используем упражнение «Сделай это неправильно» (по образу и подобию человека Рассеянного).

Мини-обзор на темы «Юмор как способ укрепить здоровье», «Юмор как психологическая защита», «Юмор как способ справляться с жизненными трудностями», «Юмор как способ установить доверительные отношения», «Юмор как способ эмоциональной саморегуляции».

Способы развития чувства юмора: относиться к себе без лишней серьезности, расширить свой словарный запас, умение замечать несоответствия окружающего мира.

Встреча №19

Название: Я самый счастливый человек!

Цель: формирование у воспитанников детского дома способности быть удовлетворенными жизнью

У каждого свое понимание счастья и каждый чувствует его по-разному. Дискуссия на тему счастья. Игра «Живая скульптура», участники клуба описывают как выглядит счастливый и несчастный человек. Задание «От печали до радости», тренировка навыка увидеть радость в неприятностях, понимание, что неудача может стать залогом успеха.

Разбор ситуаций «Перевертыш», когда что-то плохое оборачивается в хорошее. Воспитание привычки быть счастливым. Совет: вечером, перед сном, анализируя прошедший день, мысленно проговаривать все хорошее, что было в этом дне.

Упражнение «Благодарность» – хотя бы раз в день кого-то благодарить, не стесняться показывать теплые чувства. Рефлексия: предлагается продолжить фразу: «сегодня я понял, счастье – это...» записать на листочках и прикрепить к доске. Включить песню «Мы желаем счастья вам» и всем вместе подпевать.

Встреча №20

Название: Учимся слышать и быть услышанными. Азбука общения

Цель: научить членов клуба слушать других людей, стать хорошим слушателем и быть услышанными.

Слушание – это преобразование звуков в мысль, и главную роль здесь играют не уши, а мозг. И здесь важно умение фильтровать услышанную информацию, руководствуясь собственным опытом, ценностями. Существует три стратегии убеждения, придуманные еще Аристотелем: этос, логос и пафос помогут достучаться до собеседника и заставить себя слушать. Этос фокусируется на личности говорящего. Если вам доверяют, а в своих словах вы последовательны и искренни, то и слушать вас будут внимательнее. Логос и пафос – разум и чувства вашего выступления. Логичность доводов и крепкие аргументы вместе с живым рассказом и хорошей шуткой помогут не только донести свою мысль, но и закрепить ее в памяти собеседника.

Ребятам предлагается коротко, в одну-две фразы представить себя, затем обсуждение: какое представление было самым ярким, запоминающимся, неожиданным. Упражнение «Диалог+»: двое из участников садятся в центр круга и начинают диалог. Один из них произносит простую фразу – о природе, погоде, школе, фильме и т.п., другой должен немедленно откликнуться, при этом высказав свое согласие. Главное – со всем соглашаться, обязательно отражая мысли партнера по диалогу. Вся группа проходит через работу в парах в режиме «Диалога+».

Встреча №21

Название: Год вместе с «Компасом»: что он мне дал?

Цель: подведение итогов работы психологического клуба «Компас»

Это занятие, в преддверии Нового года, можно организовать в виде праздника, с приглашением в гости исполнителей бардовской песни. После ухода гостей, зажечь аром лампу, удобно разместиться и доверительно поговорить: что понравилось в работе клуба, что не понравилось, какие еще темы нужно затронуть. Какие личные проблемы удалось решить за прошедший год, как участники клуба обогатили свой жизненный опыт.

3.3 Ожидаемые результаты реализации программы психологического клуба для воспитанников детского дома

Основная цель создания психологического клуба – помочь воспитанникам детского дома сформировать личностные опоры, дать необходимые для этого навыки и знания. Мы ожидаем, что психологическая устойчивость, приобретенная в ходе занятий и практик клуба, окажет благотворное влияние на субъективное качество жизни, а также поможет детям-сиротам сохранить конструктивное отношение к жизни и собственному развитию после выпуска из детского дома.

В ходе работы психологического клуба «Компас» необходимо решить следующие задачи:

- развивать творческий, личностный и интеллектуальный потенциал для повышения качества жизни воспитанников детского дома;
- обучить эффективным социально-психологическим навыкам взаимодействий;
- нацелить на здоровьесберегающую модель построения жизни;
- повысить интерес к науке психологии и ее значимости в повседневной жизни.

Предполагается, что участие в психологическом клубе «Компас» даст воспитанникам возможность саморазвития как непрерывного процесса, в рамках которого воспитанник детского дома приобретает способность управлять текущими событиями, формировать открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. Программа занятий клуба обращается к опыту и личности участников, позволяет гибко реагировать на состав членов группы, их состояние, на актуальные для участников клуба вопросы, оставаясь в рамках определенной темы.

Вывод по Главе 3

Составлена программа психологического клуба «Компас», который нацелен на повышение жизнестойкости воспитанников детского дома, формирование необходимых для успешной жизни навыков, а также на улучшение психологического аспекта качества жизни. Программа охватывает все ключевые проблемы, с которыми дети-сироты сталкиваются во время проживания в детском доме и после выпуска (агрессия, групповое давление, внутриличностные конфликты, страхи, прокрастинация), а также важнейшие для преодоления этих проблем навыки (остановка конфликтов, умение сказать «нет», конструктивный диалог, умение ставить цели, тайм-менеджмент, здоровый образ жизни и пр.).

Наиболее критичными являются первые несколько занятий клуба, так как они должны создать теплую и доверительную атмосферу, необходимую для достижения поставленных целей. Участникам клуба важно чувствовать себя в безопасности, так как тематика занятий предполагает раскрытие и обсуждение внутренних проблем и особенностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников, посвященных проблеме качества жизни, позволил нам сделать нижеследующие выводы:

- Качество жизни имеет не только объективные, но и субъективные характеристики, связанные с психологическим состоянием индивида и его восприятием объективных условий своей жизни. В то время как объективные аспекты качества жизни достаточно детально освещены как в социологии, так и в экономике, психологическая сторона этого вопроса пока остается малоизученной.
- Официальный подход к организации жизни в детских домах уделяет большое внимание объективным показателям – проживанию, питанию, образованию и др. Вместе с этим, субъективное восприятие собственной жизни воспитанниками не оценивается, и нет систематической работы над улучшением этого параметра.
- Исследование психологического состояния воспитанников детского дома показало, что, несмотря на достойное бытовое обеспечение, многие дети-сироты дезадаптированы, подавлены, чувствуют тревогу и страх, не уверены в своем дальнейшем жизненном пути. В результате субъективное качество жизни воспитанников детского дома оказывается низким.
- Для повышения качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, необходимо помочь им сформировать психологическую устойчивость, навыки взаимодействия в группе и разрешения конфликтов, умение воспринимать свой внутренний мир, справляться со страхами, ставить цели и достигать их.

На основе этих выводов был разработан проект психологического клуба «Компас», направленного на работу с субъективным восприятием собственной жизни, а также на обучение воспитанников детского дома полезным психологическим навыкам. Программа клуба рассчитана на год и состоит из 21 занятия без строгого регламента (продолжительностью 1-1,5 часа в зависимости от настроения участников). Каждое занятие посвящено определенному навыку и включает в себя теоретическую информацию, доверительное обсуждение и практические занятия по отработке навыка.

Мы пришли к заключению, что в современных социально-экономических условиях детские дома способны обеспечить своих воспитанников качественным образованием, необходимыми бытовыми условиями и здоровым питанием, но необходима также и психологическая работа над формированием важнейших психологических навыков. Они обеспечивают более позитивное восприятие реалий текущей жизни в детском доме, более оптимистический настрой на будущее, а также помогают воспитанникам справиться с типичными проблемами, с которыми они могут столкнуться после выпуска.

Если проект психологического клуба «Компас» на базе детского дома окажется успешным, этот опыт можно будет использовать в других подобных учреждениях для повышения качества жизни воспитанников и формирования их жизнестойкости. Особое внимание следует уделять личности руководителей таких клубов и созданию доверительной атмосферы между участниками, необходимой для конструктивной и результативной групповой работы.

Потенциальная польза от внедрения психологических клубов в детских домах – значительное повышение успешности выпускников этих учреждений в дальнейшей жизни. Навыки самоорганизации, разрешения конфликтов, постановки и достижения целей крайне важны для социальной адаптации и дальнейшего развития воспитанников детских домов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдеева В.П., Русакова М.М. Теоретические основания и результаты исследования социальной политики в отношении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в постсоветских странах // Петербургская социология сегодня. 2017. Вып. 8. С. 111–136.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. Учеб. Пособие. СПб.: Изд. Михайлова В.А., 1998. 379 с.
3. Аграшенков А.В. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. М.: Вече, 1997. 480 с.
4. Айвазян С.А. Сравнительный анализ интегральных характеристик качества жизни населения субъектов Российской Федерации М.: ЦЭМИ РАН, 2001. 65 с.
5. Айгазин Ж.Ж., Туленов Т.Б. Анализ индикаторов, характеризующих качество жизни населения. Аст.: ЦУЧП, 2012. 62 с.
6. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. 195 с.
8. Аргайл М. Психология счастья // СПб. Питер, 2013. 268 с.
9. Асанова А.А. Качество жизни, связанное со здоровьем больных депрессивными расстройствами // Вестник психиатрии и психофармакотерапии. 2008. № 2 (14). С. 82–85.
10. Бабинцев В.П. Региональная программа улучшения качества жизни населения: технологии разработки / В.П. Бабинцев, А.А. Гармашев // Технологии качества жизни. 2003. Т. 3. № 1. С. 5–11.
11. Безъязычный В.Ф. Качество жизни : учеб. пособие / В.Ф. Безъязычный, Е.В. Шилков ; Рыбин. гос. авиац. технол. акад. им. П.А. Соловьева (РГАТА). Рыбинск : РГАТА, 2004. 96 с.
12. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и

- интерпретации // Социологические исследования. 2009. № 1. С. 3–42.
13. Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Учебно-методический комплекс «Оценка качества жизни выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как показатель эффективности региональных программ социальной адаптации и сопровождения выпускников» // М.: АСТ, 2014. 222 с.
 14. Бобылева И.А. Исследование качества жизни воспитанников детского дома // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2013. № 3. С. 61–67.
 15. Бобылева И.А. О разработке мониторинга качества жизни воспитанников детского дома // Журнал практического психолога. 2008. № 2. С. 174–186.
 16. Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Основания систематизации технологий и методов профилактики социального сиротства // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2013. № 3. С. 76–83.
 17. Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Социально-педагогическая поддержка семей и детей в трудной жизненной ситуации: методическое пособие. М.: ФГНУ «Институт семьи и воспитания» РАО, 2013. 118 с.
 18. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1998. 215 с.
 19. Бурханова Ф.Б., Третьякова К.В. Совершенствование института патронатной семьи в России: мнение специалистов // Семья в современном обществе. Сборник материалов Второй Всероссийской заочной научно-практической конференции / под.ред. Ф.А. Мустаевой. Магнитогорск: изд-во Магнитогорск.гос.техн. университета им.Г.И.Носова, 2015. С. 11–22.
 20. Валиуллина С.А., Черников В.В. Изучение качества жизни детей раннего возраста // Казанский медицинский журнал. 2006. № 87. С. 161.

21. Васильев А.Л. Россия в XXI веке. Качество жизни и стандартизация. М.: РИА Стандарты и качество. 2003. 440 с.
22. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. М.: Генезис, 2012. 424 с.
23. Вершинина О.А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками Волгоград: Учитель, 2008. 117 с.
24. Винярская И.В. Опыт использования опросника PedsQLTM 4.0 для изучения качества жизни здоровых подростков. Справочник педиатра // 2006. № 2. С. 59–61.
25. Волчегорская Е.Ю. Интеграция основного и дополнительного образования как фактор повышения качества жизни младших школьников [Текст] / Е.Ю. Волчегорская, Н.Г. Синицина // Начальная школа. 2011. № 3. С. 95–98.
26. Гаврилова Т.В. Принципы и методы исследования качества жизни населения // Технологии качества жизни. 2004. № 2. С. 8–9.
27. Гаврилова Т.В. Принципы и методы исследования качества жизни населения / Т.В. Гаврилова // Технологии качества жизни. 2004. Т. 4, № 2. С. 1–11.
28. Гезалов А.А. Соленое детство. М.: Мысль, 2005. 214 с.
29. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект, М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 245 с.
30. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. Учебно-методическое пособие. СПб.: НИИ физической культуры, 2006. 44 с.
31. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2006. 98 с.
32. Гундаров И.А. Оценивать ли жизнь по показателям? [Электронный ресурс] / И.А. Гундаров [и др.]. URL: www.duel.ru (дата обращения: 18.11.2017).
33. Гэлбрейт Д.К. Общество изобилия // М.: Олимп-бизнес, 2018. 404 с.

34. Дементьева И. Ф. Дети-сироты: социальная защита, возможности адаптации // Россия трансформирующееся общество / Под редакцией В.А. Ядова. - М.: Издательство «КАНОН-пресс-Ц», 2001. С. 389–397.
35. Дементьева И.Ф. Социальная адаптация детей-сирот: проблемы и перспективы в условиях рынка // Социологические исследования. 1992. № 10. с. 62–70.
36. Дубровина И.В., Лисина М.И. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи. Возрастные особенности психического развития детей. М.: Просвещение, 1998. 110 с.
37. Егорова М.О. Мониторинг качества жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в детских домах и социальных учреждениях временного проживания // Отечественный журнал социальной работы / Социальное обслуживание. 2013. № 2. С.159–172.
38. Ежов И.В. Введение в психологию духовного развития личности ребёнка: психологические основы духовной педагогики. М.: Просвещение, 1997. 56 с.
39. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: Автореферат дис. канд. психол. наук. М., 2011. 23 с.
40. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 319 с.
41. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше семи лет. СПб.: Речь, 2011. 135 с.
42. И. Авидон, О. Гончарова «Тренинг взаимодействия в конфликте», СПб.: Речь, 2008. 113 с.
43. И.А. Агеева «Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы», СПб.: Речь, 2007. 76 с.
44. Ковальчук М.А., Тарханова И.Ю. Девиантное поведение. Профилактика,

- коррекция, реабилитация. М.: Владос, 2013. 286 с.
45. Колесникова Т.И. Мир человеческих проблем: Психологическая концепция здоровья. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 208 с.
 46. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1980. 136 с.
 47. Кондратьев М.Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений. СПб.: Питер, 2005. 304 с.
 48. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом//Школьный психолог 2004. № 3 (35). С. 37–45.
 49. Лебедева А.А. Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке //Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 1. С. 3–19.
 50. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Издательство МГУ, 1981. 584 с.
 51. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
 52. Лихи Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
 53. Масару Ибука. После трех уже поздно: Пер. с англ. М.: РУССЛИТ, 1991. 96с.
 54. Меновщиков В.Ю. Рабочая книга психолога социальной защиты М.: Владос, 2013. 304 с.
 55. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб.: Издательство «Речь», 2006. 185 с.
 56. Мстиславский П.С. Вопросы теории и методологии анализа качества жизни // Уровень жизни населения регионов России. 2002. № 2. С. 5–12
 57. Немов Р.С. Психология. М.: Владос, 2001. 930 с.
 58. Никифорова Г.С. Диагностика здоровья: психологический практикум. СПб.: Речь, 2007. С. 454–484.
 59. Попова М.В. Психологическое здоровье – основа качества жизни личности // Материалы V Всероссийской научно-практической

- конференции школьников, студентов, молодых ученых, посвященной 110-летию со дня рождения Абрахама Маслоу (г. Красноярск, 19–20 апреля 2018 г.) Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. С. 71–72.
60. Попова М.В. Роль дополнительного образования в повышении качества жизни воспитанников детского дома // Материалы Краевого фестиваля педагогических и управленческих практик специалистов краевых государственных казенных учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (г. Канск , 1–3 декабря 2016 г.) Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2017. С. 114–122.
61. Постановление №481 от 24.05.2014г. Правительства РФ «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»
62. Преодоление трудностей социализации детей-сирот. Учебное пособие // Под ред. Байбородова Л. В., Жедунова Л. Г., Посысов О. Н., Роков М. И.: Ярославль, 1997. 196 с.
63. Присяжная Н.В. Дети-сироты: постинтернатное жизнеустройство // Социологические исследования. 2007. № 11. С. 54–63.
64. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. Спб.: Питер, 2005. 400 с.
65. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.–сост. М.А. Павлова. Волгоград: Учитель, 2011. 96 с.
66. Радина Н.К. Вклад «непсихологических» факторов в адаптированность выпускников интернатных учреждений // Психологическая наука и образование. 2003. № 3.
67. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Спб.: Питер, 2011. 720 с.
68. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь: Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 338 с.

69. Сидорова И.М. Качество жизни и современные подходы // Качество и жизнь. 2002. № 1. С. 44–48.
70. Симонов П.В. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984. 161 с.
71. Спиридонов С.П. Анализ категории «качество жизни» // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2006. № 1(3). С. 174–178
72. Спиридонов С.П. Анализ категории «качество жизни» // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2008. № 7(9). С. 118.
73. Спиридонов С.П. Индикаторы качества жизни и методологии их формирования // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. ВЕРНАДСКОГО. 2010. № 10(31). С. 208–223.
74. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2005. 672 с.
75. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2018. 592 с.
76. Субетто А.И. Глобальная патология и глобальное здоровье / под науч. ред. Н.П. Фетискина // Спб.: Астерион, 2014. 113 с.
77. Субетто А.И. Управление качеством и выживаемость человека // Стандарты и качество. 2011. № 1. С. 39–48.
78. Тоффлер Э. Шок будущего. М.: АСТ, 2008. 557 с.
79. Цыбульская И.С. Медико-социальные аспекты формирования здоровья детей. Т.: Тверь, 2013. 288 с.
80. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
81. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2011. – № 3(1). – P. 1–43.

82. Diener E., Ng W., Harter J., Arora R. Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2010. – № 99(1). – P. 52–61.
83. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

Приложение А

		Выпускаясь из детского дома воспитанник должен		
		знать	уметь	
Выпускник детского дома им. Х. М. Совмани – личность, способная строить жизнь, достойную человека, обладающая человеческими качествами.	→	Социально компетентна	<ul style="list-style-type: none"> - и понимать свои права и обязанности как члена общества и коллектива; - основы законодательства Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - строить самостоятельно жизнь достойного человека; - признавать свои обязанности и права как члена коллектива (трудового, семейного и т.д.); - выживать в меняющихся жизненных условиях; - отстаивать свои права без нарушения правовых и этических норм; - строить жизненные планы («кем быть?»); - общаться (коммуникативные умения).
	→	Хороший семьянин	<ul style="list-style-type: none"> - обязанности членов семьи; - особенности представителей другого пола; - гигиену половой жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно строить внутрисемейные отношения; - вести домашнее хозяйство; - готовить пищу; - стирать; - обустанавливать жилище; - ухаживать за растениями и животными; - ухаживать за растениями и животными; - ухаживать за ребенком; - планировать семейный бюджет.
	→	Ведущая здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> - о последствиях вредных привычек; - о способах и методах закалывания организма; - основные лекарственные средства; - основы физической культуры; - приемы психической защиты. 	<ul style="list-style-type: none"> - заботиться о сохранении своего физического и психического здоровья; - выживать в экстремальных ситуациях; - оказывать первую медицинскую помощь.
	→	Высоко нравственна	<ul style="list-style-type: none"> - правила культурного общения; - правила поведения в природе; - основные нормы поведения в обществе. 	<ul style="list-style-type: none"> - справедливо оценивать свои поступки и поступки других людей; - терпимо относиться к мнению других людей; - отрицать аморальные качества (хитрость, лживость, жестокость, эгоизм, трусость, леность); - выполнять правила и нормы общественного поведения и поведения в природе; - осуществлять самоконтроль; - общаться с противоположным полом в соответствии с правилами, традициями.
	→	Духовно богата	<ul style="list-style-type: none"> - каноны своей религии; - произведения литературы и музыкальной классики. 	<ul style="list-style-type: none"> - терпимо относиться к приверженцам другой веры и людям другой национальности; - не принимать на веру все без осмысления; - уважать традиции и ритуалы другого народа.
	→	Культурно развита	<ul style="list-style-type: none"> - культуру, традиции и обычаи своего народа; - основы МХК; - основы этики и этикета. 	<ul style="list-style-type: none"> - культурно общаться; - выработать свой имидж; - иметь сформированный эстетический вкус; - организовывать свой досуг; - использовать средства и возможности культуры для своего совершенствования.
	→	Гражданственна	<ul style="list-style-type: none"> - язык своей страны; - основы законодательства Российской Федерации; - Символы Российской Федерации; - Историю России; - Героев России; - о долге защитника Отечества. 	<ul style="list-style-type: none"> - быть законопослушным гражданином РФ; - отстаивать интересы своего государства; - отстаивать свою жизненную позицию (иметь ее).
	→	Способна творчески мыслить	<ul style="list-style-type: none"> - свои способности (свой творческий потенциал); 	<ul style="list-style-type: none"> - воспринимать новизну, оригинальность; - реализовывать свой творческий потенциал; - находить оригинальные решения в нестандартной ситуации.
	→	Интеллектуально развита	<ul style="list-style-type: none"> - объем знаний (и шире) школьной программы. 	<ul style="list-style-type: none"> - интересоваться последними достижениями науки; - прогнозировать межличностные события; - применять знания в жизненных ситуациях.
	→	Трудолюбива	<ul style="list-style-type: none"> - о мире труда (о профессиях, о требованиях, предъявляемых к людям определенных профессий); - о важности и необходимости труда в жизни человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия по самообслуживанию; - выполнять действия бытового труда; - ухаживать за животными; - ухаживать за растениями.

Приложение Б

