

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ярославский государственный педагогический университет
им. К. Д. Ушинского»

На правах рукописи

СВЕШНИКОВА Светлана Леонидовна

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

Специальность: 19.00.05 – Социальная психология

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
доцент Карпова Елена Викторовна

Ярославль
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ | 19 |
| 1.1. Современное состояние проблемы социально-психологической адаптации... | 19 |
| 1.2. Направления исследования факторов социально-психологической адаптации..... | 36 |
| 1.3. Основные концепции временной перспективы личности | 51 |
| 1.4. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально- психологической адаптации подростков | 65 |
| 1.5. Выводы по 1-ой главе | 83 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 85 |
| 2.1. Методологические аспекты исследования | 85 |
| 2.2. Характеристика процедуры и методов исследования..... | 88 |
| 2.3. Методы обработки и интерпретации результатов исследования..... | 98 |
| 2.4. Выводы по 2-ой главе | 102 |
| ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ | 104 |
| 3.1. Связь социально-психологической адаптации и параметров временной перспективы подростков | 104 |
| 3.2. Особенности временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации | 122 |
| 3.3. Структурно-психологический анализ взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации подростков..... | 128 |
| 3.4. Выводы по 3-ей главе | 141 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 145 |
| ЛИТЕРАТУРА | 155 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 180 |

| | |
|---|-----|
| Приложение 1. Методики по изучению уровня социально-психологической адаптации | 181 |
| Приложение 2. Методика «Схема изучения социально – психологической адаптации ребенка в школе» (Э. М. Александровская) | 185 |
| Приложение 3. Методика «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман, в адаптации О. А. Кравцовой) | 188 |
| Приложение 4. Методика «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова)..... | 193 |
| Приложение 5. Методика «Шкала оценки трудности и неопределенности» (ОТНС) (Н. Е. Водопьянова) | 199 |
| Приложение 6. Методика «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен, в адаптации Н. Н. Толстых) | 202 |
| Приложение 7. Параметры временной перспективы на основе шкал методики «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен) | 209 |
| Приложение 8. Методика «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо)..... | 210 |
| Приложение 9. Матрица интеркорреляций параметров временной перспективы подростков с «высоким» уровнем социально-психологической адаптации..... | 215 |
| Приложение 10. Матрица интеркорреляций параметров временной перспективы группы с «низким» уровнем социально-психологической адаптации..... | 217 |
| Приложение 11. Матрица интеркорреляций параметров временной перспективы подростков со «средним» уровнем социально- психологической адаптации..... | 219 |
| Приложение 12. Результаты кластерного анализа показателей временных ориентаций и социально-психологической адаптации групп подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации | 221 |
| Приложение 13. Результаты структурно-психологического анализа временной перспективы подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации | 223 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема социально-психологической адаптации является одной из фундаментальных для психологической науки и носит междисциплинарный характер. В ходе длительного исследования проблемы социально-психологической адаптации накоплен обширный теоретический и практический материал, раскрывающий разнообразие механизмов, факторов, способствующих успешной адаптации. Несмотря на это, важным и малоизученным направлением исследования является проблема факторной детерминации социально-психологической адаптации.

Исследование факторной детерминации социально-психологической адаптации имеет как теоретическую, так и практическую значимость. Прежде всего, высокая потребность в изучении данной проблематики является следствием социальной значимости социально-психологической адаптации в различных социальных сферах как для создания условий и обеспечения успешной социально-психологической адаптации в образовательных учреждениях, производственных организациях, так и для профилактики трудностей адаптации, преодоления трудных жизненных ситуаций.

В теоретическом аспекте изучение проблемы социально-психологической адаптации во многом определяет разработку целого ряда ключевых теоретических проблем социальной психологии. Социально-психологическая адаптация занимает одно из центральных мест в социальной психологии. Исследователями выделены основные критерии социально-психологической адаптации, ее этапы, формы, механизмы, стратегии.

В рамках изучения проблемы факторной детерминации социально-психологической адаптации значительный вклад внесли исследования: К. А. Абульхановой-Славской, П. К. Анохина, Л. И. Анцыферовой, Г. А. Балла, Б. Ф. Березина, В. П. Казначеева, А. В. Карпова, Н. В. Ключевой, В. И. Медведева, А. А. Налчаджяна, О. А. Овсяник, А. В. Петровского, А. А. Реана, А. А. Смирнова, Н. П. Фетискина, Р. М. Шамянова и других.

По результатам многочисленных исследований факторов социально-психологической адаптации установлены взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и психологическим состоянием (Т. В. Барлас, В. П. Казначеев, Л. В. Куликов, Г. Г. Буторин), между социально-когнитивными структурами и адаптацией человека к социальным изменениям, между активностью субъекта и процессом адаптации (К. А. Абульханова-Славская), между процессами социализации и социально-психологической адаптации (С. И. Розум). Доказано влияние отношения к трудным жизненным условиям на социально-психологическую адаптацию (Л. И. Анцыферова, Л. Г. Дикая, С. А. Шапкина), адаптивных комплексов на процесс социально-психологической адаптации (А. А. Налчаджян), существование связи между удовлетворенностью профессией и успешностью адаптации (А. А. Реан).

На фоне многочисленных исследований, посвященных поиску факторов успешной социально-психологической адаптации, остаются малоизученными вопросы по систематизации выделенных факторов, определения базового фактора, соотношения факторов относительно социально-психологической адаптации.

Малоисследованной остается область изучения социально-психологической адаптации, где в качестве детерминанты рассматривается фактор временной перспективы, который проявляется в умении выстраивать свое будущее относительно представлений о прошлом и настоящем. Значимость исследования в данном направлении позволит дополнить анализ факторов с позиции не только каузальной атрибуции, но и телеологического подхода.

Изучение временной перспективы в контексте социально-психологической адаптации является одним из новых, малоизученных направлений исследований, но важным и перспективным. Своеобразие ситуации, сложившейся к настоящему времени, заключается в том, что два этих понятия (социально-психологическая адаптация и временная перспектива) интенсивно разрабатываются по отдельности, то есть независимо друг от друга. Специальные исследования, особенно эмпирические и экспериментальные, в которых изучалась бы их взаимосвязь, практически отсутствуют.

Вместе с тем, логика их развития делает все более обоснованным предположение, согласно которому социально-психологическая адаптация и временная перспектива тесно взаимосвязаны и взаимодействуют между собой. Причем эта связь может быть содержательной и многоплановой. Изучение данных научных категорий во взаимосвязи обогащает научные знания как в области изучения временной перспективы (расширяет ее возможности в регуляции поведения), так и социально-психологической адаптации (объясняет ее детерминацию с позиции телеологического подхода).

Необходимость совместной разработки проблематики временной перспективы и социально-психологической адаптации обусловлена еще и тем, что это позволяет использовать временную перспективу в качестве ресурса в реализации условий для успешной социально-психологической адаптации.

Любая форма адаптивного поведения ориентирована на будущее. Понимание будущих целей, осознание закономерности между настоящими действиями и ожидаемыми в будущем результатами является важным условием регуляции поведения. Это доказывают многочисленные исследования в рамках изучения временной перспективы (К. А. Абульханова-Славская, Р. А. Ахмеров, Т. Н. Березина, А. К. Болотова, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Л. А. Регуш, М. С. Роговин, Ж. Нюттен и другие).

Осознание своего будущего через планирование, построение временной перспективы становится одним из базовых условий успешной социально-психологической адаптации. Представления о прошлом, настоящем и будущем, образующих временную перспективу, будут обеспечивать потенциальную готовность к адаптации в новых социальных ситуациях.

Изучение временной перспективы в контексте социально-психологической адаптации наиболее значимо на примере подросткового возраста. Подростковый возраст является сензитивным периодом в формировании временной перспективы: в этом возрасте временная перспектива активно проявляется, оформляется и служит одним из базовых регуляторов поведения.

Таким образом, очевидна необходимость в изучении такой важной в теоретическом и практическом отношении проблемы, как проблема специфики взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации, а также выявления возможных детерминационных отношений между ними. Ее разработка может в очень существенной степени содействовать решению целого ряда значимых в теоретическом отношении задач: углублению представлений о структуре временной перспективы, развитию теоретических взглядов относительно системы факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию.

Полученные результаты исследования взаимосвязи, взаимовлияния временной перспективы и социально-психологической адаптации, определения параметров, структурных особенностей временной перспективы подростков, детерминирующих социально-психологическую адаптацию, помогут выявить новые условия для успешности социально-психологической адаптации.

Следовательно, **целью данной работы** является изучение структурных особенностей временной перспективы как базового фактора социально-психологической адаптации подростков.

Данная цель была конкретизирована в следующих **задачах**:

1. Осуществить анализ современного состояния проблемы, рассмотреть основные концепции и направления исследования социально-психологической адаптации и временной перспективы.
2. Раскрыть методологические и методические основы исследования, разработать общую процедуру исследования.
3. Провести отбор и разработать адекватные целям и задачам исследования методики для изучения социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков.
4. Организовать и провести эмпирическое изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы.
5. Определить специфику и различия временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

6. Показать различия структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации и доказать влияние особенностей структурной организации временной перспективы на социально-психологическую адаптацию.

7. Обобщить и проинтерпретировать результаты исследования, а также сформулировать основные выводы по работе.

Объектом исследования выступила социально-психологическая адаптация.

Предметом исследования явились особенности временной перспективы подростков как фактора социально-психологической адаптации.

Общая гипотеза исследования заключается в предположении, согласно которому временная перспектива является значимой детерминантой социально-психологической адаптации.

Данная общая гипотеза конкретизировалась в следующих **частных гипотезах**:

1. Временная перспектива оказывает диверсифицированное влияние на социально-психологическую адаптацию, что выражается в ее различном воздействии на основные содержательные компоненты адаптации.

2. Детерминационное влияние временной перспективы на успешность социально-психологической адаптации является комплексным и осуществляется как на аналитическом уровне (то есть на уровне отдельных параметров), так и на структурном уровне (то есть на уровне ее общей организации).

Методологической основой исследования явились принципы субъектно-деятельностного подхода, развиваемого С. Л. Рубинштейном и его последователями, а также другими исследователями (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Климов, Б. Ф. Ломов, Е. А. Сергиенко); структурно-уровневого подхода к исследованию психики и деятельности (А. Н. Бернштейн, П. Жане, А. В. Карпов, М. С. Роговин), базовые принципы психологического исследования (системности, развития); телеологический принцип в объяснении детерминации психических явлений.

Теоретическую основу исследования составили: основные положения теории психической адаптации (Ф. Б. Березин, А. А. Налчаджян) и теории социально-психологической адаптации А. А. Реана; исследования о видах, факторах адаптации (А. В. Карпов, А. А. Смирнов, О. А. Овсяник, Н. П. Фетискин, а также А. Н. Жмыриков, С. А. Ларионова, А. Г. Маклаков, Н. Н. Мельникова, С. Т. Посохова; зарубежные исследователи: J. Edidin, J. Kathleen, J. O. Raynor, H. Robert, C. D. Ryff, P. G. Taylor, L. Walker и другие); ключевые положения теории структуры внутреннего пространства, времени личности, временной перспективы, отношения ко времени (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Р. А. Ахмеров, Т. Н. Березина, А. К. Болотова, Е. И. Головаха, В. Н. Дружинин, Б. Ф. Зейгарник, Е. В. Карпова, В. И. Ковалев, А. А. Кроник, М. Ш. Магомед-Эминов, Н. Н. Толстых, Л. А. Рёгуш, М. С. Роговин, J. N. Boyd, I. Boniwell, L. K. Frank, T. Gjesme, W. Lens, K. Lewin, J. Marvin, Z. R. Mello, J. Nutten, P. Zimbardo.), закономерности психологического развития личности в подростковом возрасте (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, Р. В. Овчарова, С. Холл и другие).

Методы исследования включали 4 основные группы. Первая: психодиагностические методики изучения особенностей социально-психологической адаптации – анкета «Адаптация студентов в ВУЗе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова, текст методики адаптирован для студентов колледжа и обучающихся 10-х классов); «Схема изучения социально – психологической адаптации ребенка в школе» (Э. М. Александровская); «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф); «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (Н. Е. Водопьянова); «Тест смысложизненных ориентаций» (Д. А. Леонтьев); «16-факторный личностный опросник» (Р. Б. Кеттел, в адаптации Л. А. Ясюковой, подростковый вариант); «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова); «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман, в адаптации О. А. Кравцовой).

Вторая: методики исследования параметров временной перспективы – «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен, в адаптации Н. Н. Толстых), «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой).

Третья: методы статистической обработки результатов (λ -критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием критерия г-Спирмена, критерия η^2 -корреляционного отношения, критерий U-Манна-Уитни, критерий Н-Краскела-Уоллиса, однофакторный анализ, кластерный анализ). Для обработки результатов использовались пакеты программ статистического анализа «STATISTICA 10.0», «SPSS 17.0».

Четвертая: методы структурно-психологического анализа (метод «полярных групп» Д. Фланагана), метод нахождения матриц интеркорреляций, методика построения структурограмм (коррелограмм), структурный анализ (для оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации), методика определения индексов структурной организации временной перспективы и метод экспресс- χ^2 для сравнения матриц и структурограмм на предмет их гомогенности – гетерогенности (А. В. Карпов).

Организация и эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в течение 2006-2018 гг. и включало три этапа. Первый этап был посвящен анализу и обобщению научной литературы по проблеме исследования, а также подбору адекватных целям и задачам методов и методик исследования, их апробации. На втором этапе было организовано эмпирическое исследование, на третьем осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов, оформление диссертации, подготовка автореферата.

Общая выборка составила 183 испытуемых, дети старшего подросткового возраста 14-15 лет, с разным уровнем социально-психологической адаптации: обучающиеся на 1 курсе БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» (86 человек), школьники 10-х классов, посещающих МОУ «Межшкольный учебный комбинат» (47 человек), МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением английского языка» (50 человек) г. Вологды. Из них: 47 мальчиков, 136 девочки.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась реализацией основных методологических принципов психологии, адекватностью методов организации и проведения исследования, обоснованным использованием методик,

адекватных целям и задачам исследования, репрезентативностью выборки, применением адекватных методов математической обработки эмпирических данных с комплексным их анализом.

Положения, выносимые на защиту.

1. Существует закономерность, согласно которой эффективность социально-психологической адаптации зависит от степени организованности временной перспективы. Временная перспектива как один из ключевых факторов успешности социально-психологической адаптации оказывает комплексное, многоаспектное влияние на основные параметры социально-психологической адаптации. Комплексный характер этого влияния заключается в том, что временная перспектива оказывает воздействие на социально-психологическую адаптацию на трех главных уровнях: аналитическом, структурном, а также на уровне ее основных подструктур.

2. Эта закономерность существует на аналитическом уровне и заключается в том, что содержательные показатели временной перспективы (реалистичность, длительность, согласованность, содержательность) оказывают автономное влияние на отдельные показатели успешности социально-психологической адаптации. На уровне аналитической детерминации воздействие отдельных параметров временной перспективы является диверсифицированным. Успешность социально-психологической адаптации выше при ориентации на конкретные временные периоды (1-2 года, 3-5 лет), направленности на «актуальные потребности» и «самореализацию», но ниже – при ориентации на «негативное прошлое», «гедонистическое настоящее», «фаталистическое настоящее», «открытое будущее», направленности на «безопасность» и «общение».

3. Доминирующая роль в детерминации социально-психологической адаптации принадлежит уровню структурной организации временной перспективы. Данная закономерность проявляется в том, что успешность социально-психологической адаптации устойчиво связана со степенью структурной организации временной перспективы. Чем выше интегрированность, дифференцированность, а также общая структурная организованность временной перспективы, тем

выше степень социально-психологической адаптации. Ведущую роль в структуре временной перспективы играют ее следующие параметры: реалистичность временной перспективы, согласованность между временными периодами прошлого, настоящего и будущего, временная ориентация на конкретные среднеудаленные цели (1-5 лет), мотивационная направленность на самореализацию. Кроме этого, в общей структуре временной перспективы представлены и ее негативные параметры, снижающие успешность социально-психологической адаптации: темпоральная неопределенность будущего («открытое будущее», «открытое настоящее»), содержательная направленность мотивационных объектов на общение, несогласованность мотивационных объектов в разные временные периоды.

4. Наряду с аналитическим и структурным уровнями детерминации социально-психологической адаптации временной перспективой, существует еще один уровень, который не был дифференцирован до сих пор. Его сущность состоит в том, что ее основные подструктуры (мотивационная и темпоральная) также оказывают достаточно сильное и диверсифицированное влияние на успешность социально-психологической адаптации. У успешно адаптирующихся подростков указанные подструктуры более организованы: в темпоральной подструктуре выше вес ее элементов (темпоральных периодов «1-2 года», «близкого будущего»); в мотивационной подструктуре – насыщенность и направленность мотивационных объектов на более высокий уровень иерархии потребностей (на деятельность, достижения, признание, самореализацию), преемственность между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего. Успешность социально-психологической адаптации в большей степени детерминирована содержанием и особенностями мотивационной (а не темпоральной) подструктуры временной перспективы: наличием согласованности, преемственности между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего.

5. По отношению к зависимости успешности социально-психологической адаптации от временной перспективы существует еще одна закономерность, состоящая в следующем. Взаимосвязь между ними принадлежит к зависимостям «типа оптимума». Это означает, что успешность адаптации зависит от степени

протяженности временной перспективы: она максимальна при ориентации на среднеудаленные во времени цели (от трех до пяти лет). Вместе с тем, более короткая и более длительная по протяженности временная перспектива характеризуется меньшим детерминирующим влиянием на успешность социально-психологической адаптации.

Научная новизна исследования. В работе впервые осуществлено конкретно-эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы, в результате чего не только доказано ее существование, но и раскрыта ее специфика, заключающаяся в комплексном и многоаспектном характере.

Впервые проблема социально-психологической адаптации рассмотрена в конкретно научном плане с позиции телеологического подхода. Центральной научной категорией исследования явилась временная перспектива в контексте социально-психологической адаптации. Данная работа дополняет исследования в изучении проблемы детерминации социально-психологической адаптации тем, что при анализе данных не только используются принципы традиционной каузальной атрибуции в объяснении явлений, а развивается телеологический подход, согласно которому приобретение, накопление и закрепление индивидуального опыта человека осуществляется с установкой на использование его в будущем.

Анализ закономерностей взаимосвязи между успешностью социально-психологической адаптацией и временной перспективой впервые осуществляется на трех уровнях: на аналитическом (связь между параметрами временной перспективы и социально-психологической адаптации), на структурном (детерминация социально-психологической адаптации структурными особенностями временной перспективы), на уровне подструктур (связь темпоральной и мотивационной подструктур временной перспективы и социально-психологической адаптации).

Важным результатом исследования стало представление о том, что подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом в формировании и развитии временной перспективы. В период подросткового возраста возрастает

потребность и интерес подростков к построению временной перспективы, к восприятию прошлого и будущего относительно настоящего, к анализу связи между ними: временная перспектива становится активным регулятором поведения, что является значимым фактором для социально-психологической адаптации.

В исследовании было обнаружено, что варианты временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации имеют свои специфические особенности, соответственно это расширяет представление о закономерностях формирования временной перспективы в подростковом возрасте. Полученные данные раскрывают возможность использовать временную перспективу как один из способов помощи подросткам в преодолении трудностей социально-психологической адаптации.

В работе представлены доказательства, раскрывающие закономерность, согласно которой анализ отдельных факторов, параметров и критериев социально-психологической адаптации не дает возможность в полной мере изучить данное психологическое явление. Переход на структурный уровень позволяет проанализировать систему взаимодействия факторов не только на феноменологическом уровне, но и на структурном.

В работе установлено, что структуры временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации различны по степени организованности, дифференцированности, разнородны по своему составу (гетерогенны), а значит, существует зависимость успешности социально-психологической адаптации от структуры временной перспективы.

В работе впервые представлена структура временной перспективы, состоящая из временной (темпоральной) и мотивационной подструктур, показана ведущая роль мотивационной подструктуры временной перспективы для успешности социально-психологической адаптации. Причем существуют различия в сочетании элементов внутри каждой из подструктур, а также между темпоральными подструктурами и между мотивационными подструктурами временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации: при

высоком уровне иерархии потребностей мотивационной подструктуры временная перспектива обладает большей длительностью.

В исследовании впервые установлено, что закономерность взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы определяется зависимостью по типу «оптимума»: необходимым условием успешной социально-психологической адаптации является мера протяженности временной перспективы (ориентация на среднеудаленные во времени цели от 1 до 5 лет).

Также важным результатом работы стало выявление взаимовлияния социально-психологической адаптации и временной перспективы. Не только временная перспектива оказывает положительное влияние на социально-психологическую адаптацию, но и при успешной социально-психологической адаптации увеличивается длительность, насыщенность временной перспективы, присутствует преемственность между мотивационными объектами разных временных периодов.

Теоретическая значимость работы. Внесен определенный вклад в развитие телеологического подхода через анализ факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию, показано влияние структурной организации временной перспективы на социально-психологическую адаптацию. Впервые описаны закономерности взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой не только на аналитическом уровне, но и на структурном, а также на уровне подструктур временной перспективы

Исследование вносит вклад в разработку теоретических проблем социально-психологической адаптации и временной перспективы, в том числе в рамках структурно-уровневого подхода. Результаты исследования способствуют разработке теоретических представлений о закономерностях социально-психологической адаптации, о детерминантах и способах ее развития. Временная перспектива рассмотрена относительно структурной организации ее параметров.

Уточнены теоретические определения понятий «адаптация», «временная перспектива». Эмпирически доказано, что уровень социально-психологической адаптации подростков различен в зависимости от структурных особенностей

временной перспективы. Структурная организация временной перспективы оказывает влияние на уровень социально-психологической адаптации.

Развиты теоретические представления о структуре временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации и характере взаимосвязей между подструктурами в зависимости от этого уровня.

Практическая значимость работы заключается в следующем. Разработан диагностический комплекс для определения показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы.

Полученные результаты исследования можно использовать:

- для построения адаптационных и коррекционных программ по формированию и развитию временной перспективы;
- для создания условий успешной адаптации подростков, студентов-первокурсников, для формирования профессиональной временной перспективы студентов и специалистов;
- в процессе оказания консультационной психологической помощи подросткам, студентам в период адаптации к обучению.

На основе результатов исследования была разработана типология социально-психологической адаптации в соответствии с параметрами временной перспективы и типами социально-психологической адаптации. Данная типология может быть использована в деятельности психологов-практиков, работающих в сфере образования по формированию и развитию временной перспективы, повышению уровня социально-психологической адаптации, профилактике дезадаптации, что будет способствовать повышению эффективности развивающей работы в целом.

Обнаруженные закономерности взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы могут послужить основой для разработки рекомендаций педагогам, родителям по формированию временной перспективы у подростков.

Результаты исследования могут быть использованы при чтении лекций и проведении практических занятий со студентами, обучающимися по направле-

ям подготовки педагогическое и психолого-педагогическое образование, по дисциплинам «Общая психология», «Возрастная психология», «Педагогическая психология», «Социальная психология» а также на курсах повышения квалификации учителей и психологов.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Положения, отраженные в диссертационной работе, соответствуют формуле специальности 19.00.05 – «Социальная психология»: «изучение закономерностей поведения и деятельности людей, обусловленных фактом включения людей в социальные группы», «анализ социально-психологических проблем в различных сферах общественной жизни (производства, управления, образования, СМИ, политики и т.д.)» и пункту 4 – «Социальная психология личности».

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертации обсуждались на заседаниях кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Результаты эмпирического исследования докладывались на следующих научно-практических конференциях: «Психология совладающего поведения» (Кострома, сентябрь, 2007 г.); «Дети и молодежь – будущее России» (Вологда, июль, 2007 г.); «Психологическое сопровождение национальных проектов: ментальные барьеры и инновационные технологии развития общества (Кострома, сентябрь, 2007 г.); «Вузовская наука – региону» (Вологда, май, 2008 г.); «Каузометрия в исследованиях психологического времени и жизненного пути личности: прошлое, настоящее, будущее» (Киев, февраль, 2008 г.); «Интегративная психология: теория и практика» (Ярославль, ноябрь, 2008 г.); «Психологическое обеспечение национальных проектов развития общества: опыт, инновационные технологии, ментальные барьеры: Международный конгресс» (Кострома, сентябрь, 2008 г.); «Системогенез учебной и профессиональной деятельности» (Ярославль, ноябрь, 2009 г.); «Дружининские чтения: 9-ая Всероссийская научно-практическая конференция» (Сочи, май, 2010 г.); «Психология стресса и совладающего поведения» (Кострома, сентябрь, 2013 г.); «Обеспечение психолого-педагогических условий реализации новых образовательных стандартов (Вологда, октябрь, 2014 г.); «Современный педагогический

процесс: содержание, методы, приемы, формы» (Вологда, май, 2015 г.), «Леденцовские чтения. Бизнес. Наука. Образование: IV международная научно-практическая конференция» (Вологда, апрель, 2015 г.), «Психология – наука будущего» (Москва, ноябрь, 2017 г.).

Полученные результаты исследования были использованы при составлении программ профилактики дезадаптации для обучающихся в МОУ «Межшкольный учебный комбинат» г. Вологды в 2008-2009 уч. г. г., 2009-2010 уч. г.г., при составлении и реализации программ психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников по адаптации к обучению в колледже 2014-2015 уч. г. г., 2015-2016 уч. г.г.

Диссертация обсуждена и одобрена на совместном заседании кафедры общей и социальной психологии и кафедры педагогики и психологии начального обучения ФГБОУ ВО «ЯГПУ им. К. Д. Ушинского».

Диссертация обсуждена и рекомендована к защите на заседании методологического семинара № 5 от 28.05.2018 года при Совете по защите кандидатских и докторских диссертаций ФГБОУ ВО «ЯрГУ им. П. Г. Демидова».

По теме диссертации опубликована 31 статья, в том числе 4 в журналах из списка ВАК РФ.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертации составляет 224 с. Список литературы включает 266 наименований, из них 65 на иностранном (английском) языке. Текст содержит 11 таблиц, 6 рисунков и 13 приложений.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1. 1. Современное состояние проблемы социально-психологической адаптации

В рамках изучения проблемы социально-психологической адаптации актуальным остается вопрос взаимодействия, взаимовлияния объективных и субъективных факторов, способствующих успешной адаптации. Существует необходимость в систематизации факторов социально-психологической адаптации, в их переоценке и анализе в аспекте их структурных особенностей и закономерностей.

Изучение проблемы адаптации является актуальным и значимым направлением исследования в самых разных областях научного знания: биологии, физиологии, психологии, педагогике и других.

Адаптация как научная категория является междисциплинарным понятием и происходит от латинского слова – *adaptatio*, что означает «приспособление». Первоначально понятие «адаптация» использовалось в биологии для определения процесса приспособления организма к изменениям условий среды или свойства системы, которая самореализуется и позволяет опосредованно создавать устойчивость к условиям внешней среды [134].

Термин «адаптация» впервые был представлен в 1865 г. немецким физиологом Г. Аубертом и активно использовался в медицинской и психологической науке. Под определением термина «адаптации» понималась чувствительность анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к действующим раздражителям [166].

Существует множество определений понятия «адаптация». В каждой научной отрасли знания представление об адаптации изменяется в зависимости от задач исследования. Но все исследователи едины в том, что в основе адаптации лежит процесс приспособления, через изменение организма в соответствии с условиями среды.

Согласно философским взглядам на адаптацию, адаптация представляет собой диалектическое единство динамики и стабильности, изменения и неизменности, аспект жизнедеятельности особи и вида, в котором реализуется фундаментальное свойство материи к самосохранению и развитию в конкретных условиях существования [по: 167].

В биологических науках адаптация рассматривается как физиологическое явление, как процесс приспособления строения и функций организма, особей, популяций, видов и их органов к условиям среды. В функциональном отношении смысл или цель такого процесса зависит от перспектив улучшения способности выживания групп или индивидов, или от способа достижения значимых целей [18].

В толковом словаре под адаптацией понимается «приспособление организма к изменяющимся внешним условиям» [125, с. 10]. Одним из широкоупотребляемых определений заключается в представлении об адаптации как о свойстве любой живой саморегулируемой системы, которая обеспечивает ее устойчивость к условиям внешней среды, и предполагает наличие определенного уровня развития адаптационных способностей [18].

Изучение адаптации в психологическом аспекте на протяжении развития психологической науки рассматривалось в русле экспериментальной психологии, эволюционной теории и социальной психологии и социологии [141].

Большой вклад в разработку адаптационной проблематики внесли К. А. Абульханова [1], Г. М. Андреева [7], П. К. Анохин [8], Л. И. Анцыферова [9], Г. А. Балл [14], Б. Ф. Березин [20], В. П. Казначеев [61], А. В. Карпов [63], Н. В. Ключева [76], В. И. Медведев [103], В. И. Назаров [112], А. А. Налчаджян [113], О. А. Овсяник [119], А. А. Реан [141], А. Л. Свенцицкий [153], А. А. Смирнов [167], Н. П. Фетискин [185], Р. М. Шамионов [196], М. С. Яницкий [200] и другие.

В рамках научных исследований вопрос социально-психологической адаптации свое развитие получил в работах других исследователей, таких как Г. В. Безюлева [18], Н. Г. Живаев [54], А. Н. Жмыриков [55], А. С. Кашапов [73], И. К. Кряжева [89], П. С. Кузнецов [90], С. А. Ларионова [93], И. А. Милославова [108],

Л. Ф. Мирзаянова [109], Т. О. Паршина [127], В. А. Петровский [128], А. Е. Росляков [148], Н. С. Трофимова [182], О. П. Степанова [172].

В русле изучения адаптационных процессов и состояний личности в психологических исследованиях используется термин «социальная адаптация», который в зависимости от направления и задач исследования изучается в психологическом, социальном или социально-психологическом аспектах. Чаще всего, социальная адаптация определяется как «приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией [141, с. 34].

По мнению В. Г. Асеева, в настоящее время нет четкого и однозначного определения понятия «социальная адаптация». Анализ показал, что в поисках определения понятия «социальная адаптация» можно выделить следующие варианты [11].

Адаптация как состояние организма. В контексте данного понимания адаптация рассматривается по итогам завершения процесса, который в свою очередь рассматривается как адаптирование. Совокупность всех процессов в ходе адаптирования, от начала до завершения, до обретения состояния адаптации составляет адаптационный цикл. В ходе адаптационного цикла изменяется состояние субъекта, что имеет определение адаптивный эффект. В процессе адаптации происходит взаимодействие организма со средой и ситуацией, соответственно, сам момент взаимодействия есть адаптационная ситуация.

Каждый по-разному проходит процесс адаптации в зависимости от условий среды, индивидуальных особенностей. Сложность ситуации задает меру адаптации. Эта мера среды позволяет установить насколько человек может продолжить жить в тех условиях среды, в которых находится. В ответ на воздействие среды человек отвечает сопротивляемостью, которая, зависит от своей величины или дополнительных условий (условия могут становиться неблагоприятными, отягощающими, угрожающими, вредными, опасными) [18].

Большинство исследователей указывают, что социальная адаптация играет огромную роль в объяснении любого активного функционирования, в установлении равновесия между компонентами реальных систем (Г. А. Балл). Г. А. Балл применяет понятия аккомодации и ассимиляции и рассматривает их как единство взаимообусловленных противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой [14].

Подобное определение социальной адаптации дает А. Б. Георгиевский, он представляет социальную адаптацию как «особую форму отражения системами воздействий внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия» [35, с. 27].

Н. Н. Мельникова в своем исследовании предлагает расширить представление о социальной адаптации и указывает на необходимость рассматривать адаптацию как системный процесс и предполагает исследование процесса адаптации и его результата – адаптации личности – на всех уровнях: биологическом, психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом, социальном, а также интегральных качеств новой системы [106].

Таким образом, несмотря на многообразие трактовок понятия «социальная адаптация», существует единство мнений относительно понимания ее содержания.

Анализ психологических исследований показал, что нет единого мнения относительно того, что лежит в основе социальной адаптации: свойство, процесс или состояние, динамическое образование [4].

Социальная адаптация как динамическое образование рассмотрена в работах В. Г. Асеева, Г. А. Балла, А. А. Налчаджяна, В. Д. Шадрикова [11, 14, 113, 195].

Среди исследователей, которые описывают социальную адаптацию как процесс (адаптирование) (П. К. Анохин, Ф. Ю. Березин, Н. Г. Живаев, В. П. Казначеев, В. И. Медведев, А. А. Смирнов), существует мнение, что в процессе адаптации, человек принимает форму изменения среды и изменений в организме через применение действий (реакций, ответов), соответствующих данной ситуа-

ции [8, 20, 54, 61, 103, 168]. Они видят суть процесса приспособления к изменяющимся условиям среды в достижении одновременного равновесия между средой и организмом. В ходе процесса адаптации устанавливается или поддерживается приспособленность системы, при изменении внешних и внутренних условий поддерживается равновесие.

В работах А. В. Карпова социальная адаптация представлена как сложный процесс (а также результат) взаимодействия субъекта и окружающей среды. Процесс социальной адаптации начинается, когда человек включается в новую или существенно изменившуюся среду, а заканчивается адаптация тогда, когда система «субъект – окружающая среда» достигают такого состояния, которое способствует ее нормальному функционированию и развитию, а также успешной реализации целей субъекта. Соответственно, социальная адаптация представляет собой не просто приспособление человека к среде с целью достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза и отличающегося относительной стабильностью, а является активным взаимодействием человека со средой [63].

Кроме того, А. В. Карпов предлагает рассматривать социальную адаптацию как процесс, реализующийся на разных уровнях жизнедеятельности человека. Согласно этой трактовке, процесс социальной адаптации включает в себя ряд иерархически соподчиненных и организованных уровней, между которыми существуют тесные связи и закономерные межуровневые переходы и взаимодействия. Исследователь выделяет следующие основные уровни процесса адаптации: уровень социально-психологической адаптации, уровень собственно психологической адаптации, уровень психофизиологической адаптации. Каждый из этих уровней включает систему специфических для него характеристик субъекта, обеспечивающих успешную адаптацию [63].

Исследования социальной адаптации как процесса представлены также в работах Ф. Б. Березина. Автор описывает отдельный вид адаптации: «психическая адаптация, и определяет ее как «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные по-

требности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды». [20, с. 15]. Ф. Б. Березин рассматривает психическую адаптацию как сложный процесс поддержания гомеостаза, который включает в себя оптимизирующий и стимулирующий аспекты [20].

Социальная адаптация как состояние рассмотрено в работах И. К. Кряжевой. По ее мнению, «социальная адаптация – это интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные функции: адекватно воспринимать окружающую действительность и собственный организм; выстраивать адекватную систему отношений и общения с окружающими; проявлять способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха, к самообслуживанию и взаимобслуживанию в семье и коллективе; изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ожиданиями других» [89, с.35].

Таким образом, различное представление исследователей относительно понимания того, что лежит в основе социальной адаптации, дает возможность изучать разные аспекты адаптации, относительно ее структуры, показателей, механизмов.

В ходе исторического развития психологической науки происходит переход от изучения социальной адаптации только в психологическом или социальном аспекте к изучению социально-психологической адаптации как комплекса (О. А. Овсяник) [121], единства процесса (адаптирование) и результата внутренних изменений и внешнего активного приспособления, самоизменения индивида к новым условиям существования (А. А. Реан) [141].

Под социально-психологической адаптацией исследователи понимают «такое взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Этот вид приспособления предполагает поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса и социально-ролевого поведения, идентификацию личности и

группы в процессе выполнения совместной деятельности, принятие индивидом норм, ценностей и традиций социальной группы» [166, с. 310].

Социально-психологическая адаптация представляет собой элемент деятельности, функцией которого является освоение относительно стабильных условий среды, решение повторяющихся, типичных проблем путем использования принятых способов социального поведения, действия [18].

В процессе социально-психологической адаптации основным механизмом является принятие норм и ценностей новой социальной среды форм взаимодействия и предметной деятельности той среды, к которой существует необходимость приспособиться.

Исследователи выделяют две формы социально-психологической адаптации: активную, когда индивид стремится воздействовать на среду с тем, чтобы изменить ее (в том числе те нормы, ценности, формы взаимодействия и деятельности, которые он должен освоить), и пассивную, когда он не стремится к такому воздействию и изменению. Показателями успешной социально-психологической адаптации являются: высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его психологическая удовлетворенность этой средой в целом и ее наиболее важными для него элементами. Показателями низкой социально-психологической адаптации – перемещение индивида в другую социальную среду, аномия и отклоняющееся поведение. Успешность адаптации зависит от характеристик среды и индивида. Чем сложнее новая среда (больше социальных связей, сложнее совместная деятельность, выше социальная неоднородность), чем больше происходит в ней изменений, тем труднее для индивида социально-психологическая адаптация [43].

Ключевое значение в изучении социально-психологической адаптации принадлежит концепции В. И. Медведева [104]. Он рассматривает социально-психологическую адаптацию относительно целевого аспекта. По его мнению, под социально-психологической адаптацией понимается «тенденция субъекта к реализации и воспроизведению в деятельности уже имеющихся у него стремлений, направленность на осуществление таких действий, целесообразность которых бы-

ла подтверждена предшествующим опытом (индивидуальным или родовым). В отношении адаптивной направленности рассматривается такой аспект, когда человек может заранее и не знать, к чему именно, к какому предметному эффекту приведет его действие, и, тем не менее, действовать адаптивно, если заранее известно, к чему он стремится, что ему это может дать. Поэтому адаптивные действия могут быть и творчески продуктивными. Адаптивными их делает наличие ответа на вопрос «зачем?» [104, с. 46].

Отличную от мнения В. И. Медведева, имеет позицию А. А. Налчаджян. Он описывает социально-психическую адаптацию относительно ее результата, в аспекте поведения, которое в случае успешной адаптации характеризуется бесконфликтностью. По мнению А. А. Налчаджян, социально-психическую адаптацию можно охарактеризовать, как «такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [113, с. 26].

В аспекте понимания показателей успешности социально-психологической адаптации большое значение имеет концепция социальной адаптации А. А. Реана. Исследователь под успешной социально-психологической адаптацией понимает так называемую системную адаптацию, которая предполагает высокую успешность, и сопровождается субъективным чувством удовлетворенности. Системная адаптация тесно связана с понятием самореализации. Именно нахождение социально одобряемого, продуктивного и социально полезного способа актуализации и выражения внутреннего потенциала личности определяет возможности самореализации и соответственно высшую форму адаптации [150].

А. А. Реан выделяет два основных типа адаптационного процесса социально-психологической адаптации, которые формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида: 1) тип, характеризующийся преобладанием

активного воздействия на социальную среду; 2) тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы [143].

Таким образом, обобщая представления о социально-психологической адаптации можно сделать вывод, что данная научная категория имеет широкое научное значение и рассматривается относительно процессуальных и результативных особенностей.

Для понимания специфики и закономерностей развития социально-психологической адаптации рассмотрим современное представление о социально-психологической адаптации в различных психологических школах.

Основателем проблематики адаптации можно считать Г. Селье (H.Selye), который впервые использовал понятие адаптации относительно проблем переживания стресса и тревоги, как процесс преодоления стрессовых ситуаций. На основе своих исследований он описал механизм адаптации на уровне изменения физиологического состояния человека [163, 255]. Н. Хаан, Р. Н. Моос, Р.Лазарус рассматривают индивидуальные стили, способы адаптации, совладающее поведение (приспособление). Они обратили внимание на то, что адаптацию определяет сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю [127].

В психоаналитическом направлении основателем теории адаптации является З.Фрейд. Его понимание адаптации опирается на представления о структуре психической сферы личности, в которой выделяются три инстанции: инстинкты Ид, система интериоризированной морали Суперэго и рациональные познавательные процессы Эго. Согласно психоаналитической теории социально-психологическая адаптация рассматривается в качестве изменений среды и индивида. В рамках данной теории преобладающее значение для социально-психологической адаптации имеют внешние условия. В результате воздействия среды, возникает ответная реакция индивида на ситуацию и приспособление к ситуации. Процесс социально-психологической адаптации в психоаналитической концепции можно представить в виде обобщенной формулы: конфликт – тревога

– защитные реакции. Социальная адаптация личности определяется вытеснением влечения и переключением энергии на санкционированные обществом объекты (З. Фрейд), а также как результат стремления личности компенсировать и сверхкомпенсировать свою неполноценность (А. Адлер) [190].

В отличие от позиции З. Фрейда существует другое мнение относительно процесса социально-психологической адаптации. Э. Эриксон предполагает наличие позитивного выхода из ситуации противоречия и эмоциональной нестабильности через установление гармоничного равновесия личности и среды: противоречие – тревога – защитные реакции индивида и среды – гармоническое равновесие или конфликт [190].

В дальнейшем вопросы адаптации в русле психоаналитического направления разрабатывались в исследования немецкого психолога Г. Гартмана. Он указывал на значимость конфликтов для развития личности и социально-психологической адаптации. Однако подчеркивал, что социально-психологическую адаптацию можно объяснить не только в связи с конфликтами ситуациями, но и с процессами, которые входят в свободную от конфликтов сферу Я [190].

В рамках психоаналитического направления для объяснения социально-психологической адаптации широко используются введенные еще З. Фрейдом понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений, на основании которых различаются две разновидности социально-психологической адаптации:

1. Аллопластическая адаптация характеризуется теми изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для приведения его в соответствие со своими потребностями.

Аутопластическая адаптация определяется изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т.п.), с помощью которых она приспособливается к среде [190].

Еще одна разновидность психической адаптации заключается в поиске индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма.

Другое направление исследований социально-психологической адаптации в русле гуманистического направления выдвигает положение об оптимальном взаимодействии личности и среды. Согласно данному подходу важное значение имеют не только внешние условия, но и ответная реакция индивида на воздействие среды. Основным критерием социально-психологической адаптации выступает степень интеграции личности и среды. Согласно данной концепции целью социально-психологической адаптации является достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. Процесс адаптации можно описать формулой: конфликт – фрустрация – акт приспособления.

Процесс социально-психологической адаптации осуществляется, исходя из понимания, что в основе приспособления лежит понятие здоровой, самоактуализирующейся личности, которая стремится к достижению жизненных целей, развивает и использует свой творческий потенциал. Соответственно через процесс достижения целей, самореализацию осуществляется социально-психологическая адаптация [190].

Согласно позиции одного из основоположников гуманистического направления А. Маслоу, социально-психологическая адаптация может иметь конструктивный и неконструктивный характер. При конструктивном варианте реакции индивида на воздействия среды соответствуют требованиям социальной среды, направлены на решение определенных проблем. Ответные реакции индивида на воздействия среды имеют осознанную мотивацию и четко поставленную цель, осознанность поведения, представления об изменениях внутриличностного характера и межличностного взаимодействия. Неконструктивные реакции не осознаются и направлены на отрицание, вытеснение неприятных переживаний из сознания, при этом оставляя сами проблемы нерешенными [18].

К. Роджерс продолжает развивать идеи А. Маслоу о неконструктивных реакциях в процессе социально-психологической адаптации и рассматривает, в частности, как вариант нарушения социально-психологической адаптации – проявление в качестве неконструктивных реакций психопатологических механизмов.

То есть неконструктивные реакции могут иметь как патологическое значение, затрудняя социально-психологическую адаптацию, так и при определенных условиях (в условиях дефицита времени и информации) играют роль действенного механизма самопомощи и свойственны вообще всем здоровым людям.

В рамках данного направления вводится понятие социально-психологической адаптации как результата процесса адаптации. Выделяют два уровня социально-психологической адаптации: адаптация и дезадаптация. Адаптация наступает при достижении оптимального взаимодействия между личностью и средой в результате конструктивного поведения. В случае отсутствия оптимального взаимоотношения личности и среды из-за доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов наступает дезадаптация [18].

Другим важным направлением в рамках изучения социально-психологической адаптации являются когнитивные концепции. Согласно когнитивному направлению исследований показателем успешной социально-психологической адаптации является уровень развития когнитивной сферы. Важный вклад в изучение проблемы социально-психологической адаптации был внесен Ж. Пиаже. Исследователь охарактеризовал процесс социально-психологической адаптации как то, «что обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды» [134, с. 123]. Для описания процесса социально-психологической адаптации Ж. Пиаже ввел понятия «ассимиляция» и «аккомодация». Действие организма на окружающие его объекты Ж. Пиаже называет ассимиляцией, в силу того, что это действие зависит от предшествующего поведения, направленного на те же самые или на аналогичные объекты. Психическая ассимиляция представляет собой включение объектов в схемы поведения, которые сами являются не чем иным, как внешней стороной действия, обладающих способностью активно воспроизводиться [134]. С другой стороны, «аккомодация» появляется в результате воздействия среды на индивида. Воздействие среды на психику всегда есть результат не пассивного подчинения, а вариант простой модификации действия, направленного на среду. Адаптация

определяется, как «равновесие между ассимиляцией и аккомодацией, или, что, по существу, одно и то же, как равновесие во взаимодействиях субъекта и объектов» [134, с. 46]. Полноценная адаптация возможна в результате установления равновесия между процессами ассимиляции и аккомодации на социальном и личностном уровнях. При преобладании на уровне социальной адаптации процессов аккомодации повышается вероятность возникновения конформности, зависимости, а при возрастании процессов ассимиляции – к агрессивным проявлениям, негативизму.

Процесс адаптации в когнитивной психологии личности можно представить формулой: конфликт – угроза – реакция приспособления. Процесс социально-психологической адаптации в рамках когнитивной психологии рассматривается как преодоление когнитивного диссонанса, возникшего в результате противоречия установок и информацией в результате социального взаимодействия. Состояние когнитивного диссонанса стимулирует личность на поиск путей для его снятия или уменьшения. В случае когнитивного диссонанса личность начинает совершать попытки опровергнуть поступившую информацию или изменить собственные установки, представления о картине мира, а также найти дополнительной информации и установить согласованность между прежними представлениями и противоречащей им информацией [136].

В рамках бихевиористского подхода адаптация рассматривается, прежде всего, как результат научения. В качестве показателя социально-психологической адаптации рассматривается результат научения. Научение может осуществляться на разных уровнях в зависимости от того, каков его нервный механизм и насколько важны или сложны те структуры, которые в нем участвуют [15]. В русле направления школы бихевиоризма исследователи показывают значимость научения в процессе социально-психологической адаптации, которая выражается в модификации поведения через научение. Для описания данного процесса используют термин «социальная адаптация», под которой понимается состояние равновесия индивида или группы, которое достигается в результате научения. [190].

Еще одна концепция внесла значимый вклад в развитии проблемы социально-психологической адаптации. Согласно интеракционистской концепции адаптации эффективность социально-психологической адаптации достигается, когда личность удовлетворяет требованиям и ожиданиям общества [200]. С возрастом ожидания, которые предъявляются социализируемой личности, становятся все более сложными. В данной концепции выделяются качества, которые необходимы для успешно адаптированного человека, при этом личность не только должна принять и усвоить эти нормы, но и принимать ответственность, ставить перед собой и достигать цели.

Исследователи направления интеракционизма дают определения понятиям «адаптация» и «приспособление». Т. Шибутани считал, что «каждую личность можно охарактеризовать комбинацией приемов, которые позволяют ей справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы адаптации» [204, с. 34]. Согласно позиции Т. Шибутани, адаптацию в психологическом аспекте следует рассматривать как хорошо организованный способ справляться с трудностями и проблемами, при этом процесс адаптации может быть представлен как процесс приспособления, который проявляется в приспособлении личности к требованиям специфических ситуаций. Интеракционисты разделяют ситуативную адаптацию и общую адаптацию, где общая адаптация является результатом последовательного ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям, имеющим общие определяющие черты [198].

В объяснении процесса адаптации ключевое значение имеет представление В. Франкла. Он является одним из основоположников экзистенциального направления в психологии. Для раскрытия проблемы социально-психологической проблематики его подход интересен тем, что в качестве важного фактора преодоления трудностей в процессе социально-психологической адаптации важное место занимает осмысленность жизни. Именно в результате поиска и нахождения конструктивного жизненного смысла, ценностей, обладающих для личности большой значимостью и позволяющих преодолевать проблемные ситуации и фрустрации возможна успешная социально-психологическая адаптация [186].

Обобщая опыт изучения вопросов адаптации в зарубежной психологии можно сказать, что нет единого мнения относительно природы и факторов адаптации. В каждом направлении исследований выделены наиболее значимые факторы адаптации. Остается вопрос, какие из этих факторов наиболее значимы в процессе адаптации, как происходит адаптация в отсутствие одного из указанных факторов. На современном этапе в зарубежной психологии продолжают исследования проблем адаптации.

Отдельное направление современных зарубежных исследований проблемы социально-психологической адаптации посвящено изучению взаимосвязи между факторами здоровья, успешности обучения и социально-психологической адаптации, которые имеют большую практическую значимость для создания условий для укрепления здоровья и повышения успеваемости учащихся J. Kathleen, G. A. Kelly, S. Kobasa, J. Marvin, H. Robert, P. G. Taylor, C. Zisook [237, 238, 239, 245, 252, 256, 266].

В связи с нарастанием социально-политических конфликтов, роста агрессивности и напряженности в обществе большое внимание уделяется изучению социальной адаптации, где в качестве предмета изучения выступают проблемы адаптации мигрантов, лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В отечественной психологии исследование проблемы адаптации проводилось по разным направлениям. Биологические аспекты адаптации рассматривали И. П. Павлов, И. М. Сеченов, Г. А. Балл, Ф. З. Меерсон [по: 167].

Отдельные социально-психологические аспекты адаптации изучались в концепциях отечественных исследователей: Л. С. Выготского [34], А. Н. Леонтьева [96], С. Л. Рубинштейна [149], К. А. Абульхановой-Славской [1] и других.

На современном этапе развития отечественной психологии социально-психологическая адаптация рассматривается как выражение единства человека и социальной среды, где в основе единства лежит активность социальной среды и активность личности, ориентированная на познание окружающего мира и выработку четких принципов и определенных способов взаимодействия, дающих воз-

возможность приспособиться к изменившимся социальным условиям, и преобразовать их по мере необходимости.

Специфика изучения социально-психологической адаптации на современном этапе развивается в сторону изучения ее взаимосвязи с различными аспектами познавательного, личностного развития, относительно последствий ситуационных общественных изменений: экстремальных, трудных жизненных ситуаций, миграции, военных конфликтов и других. Социально-психологической адаптации рассматривается с точки зрения влияния когнитивных структур (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова) [1, 9], состояния продуктивных взаимоотношений личности и группы (А. А. Налчаджян) [113], взаимосвязи с удовлетворенностью профессией (А. А. Реан) [141]. В исследованиях представлены результаты о повышении уровня социально-психологической адаптации благодаря изменениям в ценностных ориентациях (И. К. Кряжева) [89]. И. А. Милославова отмечает, что социальная адаптация – это процесс, включающий момент активности со стороны личности и сопровождающийся определенными сдвигами в её структуре [108].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что, несмотря на многообразие установленных взаимосвязей между социально-психологической адаптацией и другими факторами, нет единого мнения исследователей относительно базового фактора, оказывающего влияние на социально-психологическую адаптацию.

Одним из направлений научных исследований является изучение проблем адаптации к ВУЗу. В рамках данного направления раскрыты условия и факторы успешной адаптации, описаны: модель успешной вузовской адаптации (Н. Г. Живаев, А. А. Смирнов,) [167, 54], структурная организация вузовской адаптации (А. С. Кашапов) [73], адаптационный потенциал личности (А. А. Реан, А. М. Богомолов) [141, 23], модели адаптации (Т. О. Паршина, Н. В. Цегельная) [127, 191], критерии адаптации – дезадаптации (Т. О. Паршина) [127].

Другое направление в изучении социально-психологической адаптации в отечественной психологии разрабатывалось в русле организационной психологии. Первоначально исследования данной проблемы выстраивались вокруг производ-

ственной адаптации, позже в рамках концепции профессиональной адаптации [63, 130].

Таким образом, в отечественной психологии исследователи все чаще обращаются к проблеме общей «адаптации к жизни» (Л. И. Анцыферова, К. А. Абульханова-Славская, А. А. Кроник) [9, 1, 87], анализируют индивидуальные способы, стили и стратегии поведения, которые использует личность не только в сложных жизненных ситуациях, но и в повседневных, типичных условиях. В исследованиях одним из актуальных направлений все более актуальной становится проблема развития личности и общества на основе их конструктивного взаимодействия.

Отечественные психологи считают, что социально-психологическая адаптация – это состояние продуктивных взаимоотношений личности и группы, характеризующаяся отсутствием длительных внешних и внутренних конфликтов.

В ходе изучения социально-психологической адаптации в отечественной психологии установлены: влияние адаптивных комплексов на процесс социально-психологической адаптации (А. А. Налчаджян) [113], прямая зависимость между удовлетворенностью профессией и успешностью адаптации (А. А. Реан) [142], между процессами социализации и социально-психологической адаптации (С. И. Розум) [по: 4].

Таким образом, проведенный анализ истории развития и современного состояния исследований проблемы адаптации в зарубежной и отечественной психологической науке позволяет сделать следующие выводы.

Адаптация в социально-психологическом аспекте как предмет научного исследования имеет сложное и многозначное определение. В связи с этим в психологических исследованиях, используя понятие адаптация, исследователи обозначают разные психологические категории (состояния, процессы, образования и др.), что не позволяет сравнивать результаты данных исследований между собой, выстроить единую модель адаптации.

Во всех концепциях, рассматривающих социально-психологическую адаптацию можно выделить некие общие черты: везде речь идет о взаимодействии личности и среды, причем личность выступает как активный субъект этого взаи-

модействия и адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями. Практически во всех определениях подчеркивается, что социально-психологическая адаптация – это процесс приспособления и результат этого процесса. Кроме того, социально-психологическая адаптация рассматривается как характеристика взаимоотношений индивида с социальной средой, взаимоотношений с людьми.

Социально-психологическая адаптация – это динамический процесс, в ходе которого происходят изменения в представлениях личности о деятельности, социальном окружении. Человек осваивает новые формы поведения, приспосабливается к новым условиям.

Современный этап разработки проблемы социально-психологической адаптации отличается большой неоднозначностью и противоречивостью. Это связано с большим количеством научных подходов и объективной сложностью самого явления адаптации.

Успешность социально-психологической адаптации зависит от многих факторов: возрастных, индивидуальных особенностей, адаптационных, интеллектуальных способностей личности, материально-бытовых и социально-психологических условий. Изучение критериев и факторов, способствующих успешной социально-психологической адаптации, является одним из важных направлений исследования.

1. 2. Направления исследования факторов социально-психологической адаптации

Проблема факторной детерминации социально-психологической адаптации является одной из приоритетных в современной социальной психологии. Анализу критериев и факторов социально-психологической адаптации посвящено большое количество исследований. Чаще всего, при изучении факторов детерминации социально-психологической адаптации рассматриваются отдельные социально-психологические особенности личности (внутренние факторы) или условия сре-

ды, социально-демографические характеристики (внешние условия). Однако в зависимости от направлений исследования содержание внешних и внутренних критериев различается.

Согласно концепции социальной адаптации А. А. Реана успешность социально-психологической адаптации обеспечивается двумя основными критериями: внешним и внутренним [143]. Результатом социально-психологической адаптации является достижение желаемого поведения в среде, ощущение собственной эффективности, компетентности, успеха и внешнего благополучия. Хорошая приспособленность, соответствие требованиям среды являются внешним критерием. Общее психическое состояние, чувство удовлетворённости, комфорт и социальное самочувствие – внутренним. Внутренний критерий выражается в возможности удовлетворения индивидуальных потребностей, самовыражении, сохранении внутренних энергетических ресурсов, отсутствии напряжения и тревоги. Успешность социально-психологической адаптации возможна при согласовании внешнего и внутреннего критериев: индивидуальных потребностей и требований среды. Соответственно успешная социально-психологическая адаптация – результат, удовлетворяющий требованиям двух критериев [141].

На основании соотношения показателей по внутреннему и внешнему критериям А. А. Реан выделяет четыре качественно различные формы социально-психологической адаптации. Первая форма – это социально-психологическая адаптация по внешнему критерию. Для этой формы характерны: высокая успешность, формальное достижение благополучия, что сопровождается выраженной не удовлетворённостью и психоэмоциональным напряжением. Вторая форма – социально-психологическая адаптация по внутреннему критерию. Такая адаптация выражается в понятии «цена адаптации». Цена адаптации – это объём внутренних психологических ресурсов, затраченных на приспособление к среде. Цена социально-психологической адаптации повышается, когда в процессе адаптации преобладает ориентация на внешний критерий и при этом игнорируются внутренние потребности личности. Признаками социально-психологической адаптации по внутреннему критерию являются невысокая успешность, иногда – даже откло-

няющееся поведение, но на фоне положительной тональности индивидуального настроения. Полная дезадаптация констатируется тогда, когда человек переживает неудовлетворённость, показывает высокую степень психоэмоционального напряжения и при этом не достигает даже среднего уровня стандартов успешности и благополучия, принятых в окружающей его социальной среде [141].

В отличие от подхода А. А. Реана, Б. Г. Ананьев выделяет средовые факторы и индивидуальные особенности и разделяет их две группы: субъективные и средовые. К субъективным факторам автор относит демографические (возраст, пол), физиологические и психологические характеристики человека; к средовым – условия жизнедеятельности, условия труда, режим и характер деятельности, особенности социальной среды [6].

С. А. Ларионова помимо выделенных факторов обращает внимание на важность ценностно-мотивационного фактора для социально-психологической адаптации, а также интеллектуального и эмоционально-волевого компонентов и предлагает структурно-функциональную модель социально-психологической адаптации. Автор рассматривает социально-психологическую адаптацию как самоорганизующуюся систему, которая отвечает всем общим требованиям, предъявляемым к системам: «сохраняет свою устойчивость благодаря взаимодействию с внешней средой и способна к самостоятельной перестройке своей организации как под воздействием внешней среды, так и процессов, происходящих в самой системе». В качестве факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию личности С. А. Ларионова выделяет: 1. ценностные ориентации, направленность личности; 2. «Я-концепция» личности; 3. базовая социальная потребность личности в позитивном отношении и самоотношении; 4. индивидуальные особенности личности, определяющие адаптационные ресурсы; 5. адаптационные свойства интеллекта; 6. эмоционально-волевой компонент [93].

Кроме факторов адаптации в концепции С. А. Ларионовой представлены и факторы социально-психологической дезадаптации: несформированность высших социальных мотивов, низкий уровень развития нравственных качеств личности,

асоциальные тенденции; снижение волевого контроля над аффектом, склонность к паническим реакциям, к аффективной дезорганизации деятельности [90].

В ряде исследований выделены те условия, которые способствуют успешной социально-психологической адаптации. В частности, Е. С. Глухова установила, что главное условие успешной социально-психологической адаптации – правильно выбранная профессия [18]. Т. О. Паршина, И. Ю. Аксарина, Н. В. Цегельная предложили различные модели социально-психологической адаптации, отражающие всевозможные компоненты [127]. С. А. Пакулина выявила отличительную особенность процесса социально-психологической адаптации студентов педагогического вуза: высокий уровень коммуникативной компетентности. Исследователь также установила связи между социально-психологической адаптацией и академической успеваемостью, формой обучения и гендерными различиями.

Адаптационный потенциал личности рассмотрен в работах А. А. Реана, А. М. Богомолова, Н. А. Богачкиной, А. Г. Маклакова [141, 23, 22, 102]. Установлено влияние способности к учебно-исследовательской деятельности на успешность социально-психологической адаптации студентов (Т. О. Паршина) [128], выделены критерии «упреждающей» адаптации (Л. Ф. Мирзаянова) [109], рассмотрены условия успешной социально-психологической адаптации в системе школьного образования (Н. В. Ключева, а также другие исследователи: М. В. Григорьева, В. В. Гриценко) [76, 42, 44], среднего профессионального образования (А. В. Бучкин, Т. Е. Егорова, Н. А. Соколова, И. Б. Цилюгина, В. Г. Чайка) [30, 171, 169, 192, 193], описаны факторы и структурные особенности вузовской адаптации (А. А. Смирнов, а также Л. К. Гришанов, Н. Г. Живаев, В. М. Кузьмина, Т. В. Ледовская, А. В. Сиомичев, О. П. Степанова, А. Г. Терещенко, Г. В. Ткачева) [167, 43, 168, 91, 95, 165, 172, 177, 178].

Вопросу определения критериев социально-психологической адаптации, как результата процесса адаптации, посвящено немало исследований (И. К. Кряжева, Н. М. Лебедева, С. С. Луговский, А. А. Налчаджян, А. В. Сиомичев, А. В. Сухарев, И. Л. Степанов, А. Н. Струкова, Л. Филлипс, Н. И. Халдеева) [89]. Есть авторы, предлагающие развернутые системы критериев (Т. О. Паршина), но

большинство исследователей выделяют два-три критерия социально-психологической адаптации. В работах представителей интеракционизма приводятся характеристики адаптивного поведения, в качестве которых выступают успешное принятие решений, ясное определение своего будущего и проявление инициативы. Л. Филлипс предлагает в качестве признаков успешной социально-психологической адаптации выделять следующие: 1) успешность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально-насыщенные связи с людьми; наличие эмпатии, знаний мотивов человеческого поведения, способность точно отражать изменения во взаимоотношениях; 2) эффективность в сфере внеличностной социально-экономической активности, в которой человек достигает запланированного им уровня [18].

Психоаналитическая школа в качестве критерия социально-психологической адаптации рассматривает ситуацию, при которой у человека не нарушены его продуктивность, психологическое равновесие и способность наслаждаться жизнью [18]. В качестве основного критерия социально-психологической адаптации в гуманистическом направлении психологии выдвигается критерий степени интеграции личности и среды, вспомогательного – критерий «эмоционального самочувствия» [18].

В современной зарубежной психологии исследованию факторов социально-психологической адаптации посвящено большое количество научных работ. Приоритетными направлениями в области изучения социально-психологической адаптации являются исследования, посвященные поиску внутренних и внешних условий, обеспечивающих успешную социально-психологическую адаптацию (J. Bureau, D. M. Buss, R. Calabresi, J. Edidin, W. Hobfoll, N. Israeli, L. Wallker) [212, 213, 214, 218, 231, 232, 233, 260].

Отечественные психологи И. К. Кряжева, Н. М. Лебедева, А. В. Сиомичев основными критериями социально-психологической адаптации признают эмоциональное самочувствие личности, удовлетворенность результатами деятельности [89]. С. С. Луговский, А. В. Сухарев, И. Л. Степанов, А. Н. Струкова, Н. И. Халдеева указывают на то, что показателем успешной социально-

психологической адаптации в индивидуальном плане может являться состояние психического здоровья человека, в популяционном – уровень биологического воспроизводства определенной этносоциальной группы, так как эти показатели определяют жизнеспособность и выживаемость индивида и группы [172]. А. А. Налчаджян в качестве критериев социально-психологической адаптации личности называет наличие у личности адаптивных и неадаптивных для данной социальной среды потребностей и мотивов [113]. В качестве критерия уровня социально-психологической адаптации рассматривается удовлетворенность материальным положением, жилищно-бытовыми условиями; отношениями с родителями, друзьями; местом жительства; проведением досуга; образом жизни (В. В. Гриценко, Н. Е. Шустова) [47].

А. Г. Маклаков оценивает социально-психологическую адаптацию по таким критериям: нервно-психическая устойчивость, принцип межличностных контактов (конфликтность), опыт общения (общительность), морально-нравственная ориентация, групповая идентификация (ориентация на соблюдение требований коллектива) [102]. В. Г. Чайка критериями социально-психологической адаптации считает: 1) объективные результаты учебной деятельности, 2) степень интеграции личности с коллективом и социальный статус учащихся, их общественную активность, 3) степень реализации внутриличностного потенциала, 4) эмоциональное самочувствие, степень выраженности синдрома психоэмоционального напряжения, наличие – отсутствие невротических реакций [197].

О. И. Зотова, И. К. Кряжева предлагают разделить критерии социально-психологической адаптации на объективные и субъективные. К первым относят: продуктивность деятельности, реальное положение в коллективе, показателями которых являются профессионально-квалификационный рост, стаж работы, успеваемость, состояние здоровья. К субъективным критериям относят удовлетворенность личности различными аспектами жизни и собой; ощущение эмоционального и физического комфорта [89]. В. И. Медведев, С. Т. Посохова рассматривают эмоциональную устойчивость и удовлетворенность от работы в качестве критериев социально-психологической адаптации [103].

В работе О. А. Овсяник среди факторов социально-психологической адаптации сделан акцент на значение образа будущего. Этот образ одновременно выполняет две функции – прогностическую и организующую. Прогностическая функция образа будущего заключается в том, что субъект строит образ будущего, основываясь на своем прошедшем жизненном опыте, а, следовательно, может с достаточной долей уверенности предсказать, что именно произойдет с ним в будущем. Организующая функция образа будущего заключается в том, что он позволяет субъекту наметить план достижения цели и достаточно четко представить себе отдельные шаги на пути к ней [120].

Т. О. Паршина выделяет следующие основные критерии социально-психологической адаптации: 1) конструктивное разрешение проблем, предполагающее активную позицию личности по отношению к среде и использование стратегии самораскрытия, ориентированной на творческое преобразование среды и реализацию собственных возможностей, индивидуального жизненного ресурса; 2) наличие в сознании личности четких жизненных планов, целей и средств их достижения; 3) достаточный уровень развития всех основных сторон личности, удовлетворенность отношениями в жизненно значимых сферах межличностного гармоничного взаимодействия [127].

При определении критериев социально-психологической адаптации индивида важным является подход А. Н. Жмырикова. В своих исследованиях А. Н. Жмыриков объединил два подхода в отечественной психологии относительно социально-психологической адаптации и создал свою интегративную модель социально-психологической адаптации. В качестве первого направления за основу концепции социально-психологической адаптации автор использует положения концепции деятельности А. Н. Леонтьева. Согласно теории А. Н. Леонтьева социально-психологическая адаптация личности описывается как активное усвоение личностью социального опыта, овладение навыками общения, социальными ролями. Вторым направлением, которое лежит в основе интегративной модели А. Н. Жмырикова стало подход, согласно которому социально-психологическая адаптация определяется через понятие «психологической включенности» лично-

сти в социальную среду. На основании данных двух подходов А. Н. Жмыриков выделил критерии успешной социально-психологической адаптации: 1) выходные параметры деятельности личности; 2) степень интеграции личности с макро- и микросредой; 3) степень реализации внутриличностного потенциала; 4) эмоциональное самочувствие [4].

Среди критериев, важных для социально-психологической адаптации исследователями отмечается необходимость наличия у субъекта определенных навыков и способов взаимодействия: свободное владение вербальными и невербальными средствами социального взаимодействия; осознание среды деятельности; осознание своих потребностей; способность воздействовать на среду с целью их удовлетворения, способность индивида осознавать свои стереотипы в восприятии других людей: реакции переноса, свои проекции и интроекции; самостоятельность в стрессовых ситуациях; установки на активное взаимодействие с социальной средой; принятие социальной роли. Кроме того, к навыкам и способам адаптивного поведения относятся умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способность брать ответственность за свои поступки, проявления (Л. А. Петровская) [4].

Выбор критериев социально-психологической адаптации различными авторами во многом определяется теоретической концепцией социально-психологической адаптации, в рамках которой этот выбор осуществлялся. Большинство исследователей считают, что один лишь критерий включенности индивида в процесс общественных отношений не является надежным показателем при определении эффективности и устойчивости социально-психологической адаптации. При этом, субъективно переживаемое индивидом чувство удовлетворенности характером этих отношений и объективно регистрируемые внешние проявления такой удовлетворенности исследователи выделяют, как один из важнейших критериев эффективности социально-психологической адаптации.

На основании выделенных критериев существуют разные классификации видов и уровней социально-психологической адаптации и личности. Под видом социально-психологической адаптации исследователи понимают структурно-

организованную совокупность относительно устойчивых социально-психологических характеристик личности, обеспечивающих реализацию жизненно важных потребностей. Большинство людей проявляют различные виды социально-психологической адаптации в различных ситуациях, но у одного человека определенный вид преобладает [18].

Различные варианты социально-психологической адаптации предлагаются отечественными и зарубежными авторами: А. А. Реан, А. А. Налчаджян, Р. Мертон, Ч. Моррис и другими: В. В. Гриценко, М. А. Шабанова Н. Е. Шустова [141, 113, 3]. Большинство авторов приходят к выводу о существовании трех основных видов социально-психологической адаптации: 1) вид, где активность человека направлена на преобразование среды в соответствии со своей собственной картиной субъективной реальности. Этот вид социально-психологической адаптации обусловлен мотивом стремления к превосходству и проявляется в стремлении властвовать, доминировать, обладать; 2) вид связан с активностью человека, которая направлена на приспособление к среде. Мотивом является стремление к самосовершенствованию, здесь утверждается ценность самоизменения; 3) вид социально-психологической адаптации, связанный с уходом из среды. Он актуализируется, если не удалось реализовать два предшествующих вида социально-психологической адаптации, и связан с изменениями во внутреннем, личностном психологическом смысле с целью сохранения своей психической целостности и субъективной ценности [18].

А. А. Налчаджян делит социально-психологическую адаптацию на нормальную, девиантную и патологическую [113]. Нормальная адаптация – такой адаптационный процесс личности, который приводит к её устойчивой адаптивности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений её структуры и одновременно без нарушения норм той социальной группы, в которой протекает активность личности. Существует три типа нормальной адаптации: защитная; незащитная; смешанная. Защитная адаптация – это те действия личности, которые осуществляются с помощью защитных механизмов (агрессии, рационализации, регрессии, проекции и других), если эти механизмы не стали патологи-

ческими. Незащитная адаптация происходит, когда личность оказывается в нефрустрированной проблемной ситуации, требующей от неё принятия рациональных решений. Эти процессы идут без использования защитных механизмов, с помощью познавательных операций, механизмов целеполагания, групповых социально-психологических процессов и решения задач, различных форм социальной уступчивости. Смешанная адаптация происходит, когда личность частично фрустрирована, но стоит перед конструктивными задачами, связанными с её социальными ролями. Тогда могут одновременно или в какой-либо последовательности актуализироваться либо защитные, либо когнитивные механизмы. То, насколько эффективно и быстро справится человек со стоящей перед ним задачей, зависит от удачного сочетания и применения обоих видов адаптации [113].

Девиантная адаптация – это те процессы социальной адаптации личности, которые обеспечивают удовлетворение потребностей индивида в данной группе при том условии, что ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением. Выделяют два типа девиантной адаптации: неконформистская и новаторская. Неконформистская адаптация – это такой процесс, благодаря которому личность преодолевает внутригрупповую проблемную ситуацию необычными для членов этой группы способами, и вследствие этого оказывается в конфликтных отношениях с нормами группы и их носителями, т.к. последние испытывают постоянную фрустрированность, связанную с реализацией человеком неконформистской адаптации. В данном случае личность может либо оказаться исключенной из социального окружения, либо создавать вокруг себя зону постоянного напряжения и конфликтов. Новаторская адаптация – это действия творческой личности, которой тесно в существующих рамках, и которая преобразует общество в соответствии со своими убеждениями. При этом человек должен обладать очень высокой степенью активности и в то же время устойчивостью к воздействиям окружающих, высокой личностной силой, личным потенциалом.

Патологическая адаптация, по определению А. А. Налчаджяна, – это такой социально-психический процесс, который полностью или частично осуществля-

ется с помощью патологических механизмов и форм поведения, и приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов. Патологизирующее поведение, однако, может быть и адаптивным тогда, когда в группе ожидается именно такое поведение, то есть когда группа имеет патологизированные нормы [113].

В диссертационном исследовании рассматривается так называемая нормальная адаптация. Для понимания нормальной адаптации важно учитывать также и ее направленность: внешнюю и внутреннюю. Внешняя социально-психологическая адаптация состоит в процессе приспособления к внешним ситуациям и осуществляется путем их сохранения или устранения. Внутренняя социально-психологическая адаптация может направляться на различные цели: это может быть разрешение внутренних конфликтов и проблем личности, освоение и присоединение нового адаптивного механизма к уже имеющимся в арсенале человека, либо приспособление адаптивного механизма ко всей структуре личности. Виды внутренней и внешней социально-психологической адаптации исследует Н. Н. Мельникова [106]. В ее работе классифицированы стратегии адаптивного поведения по трём основаниям, предложенным в концепции социальной адаптации А. А. Реаном: контактность (контактная или избегающая стратегия), активность (активная или пассивная стратегия), направленность изменений (на среду или на себя) [106]. На основании данных критериев были сформированы восемь стратегий индивидуального поведения, каждая из которых характеризуется этими тремя качествами.

1. Активное изменение среды (активная, контактная, направленная вовне). Для первой стратегии характерно стремление активно воздействовать на среду или партнёра с целью изменить их, «приспособить» к своим особенностям и потребностям. Данная стратегия предполагает широкий арсенал средств и может реализоваться через активное давление на партнёра, преобразование среды, а также различные виды манипуляции.

2. Активное изменение себя (активная, контактная, направленная вовнутрь). Вторая стратегия строится на активном изменении себя таким образом, чтобы

среда перестала восприниматься как фрустрирующая. Такой эффект может достигаться через изменение восприятия ситуации, системы потребностей и ценностей, отработку адекватных форм поведения и реагирования. Эта стратегия предполагает (в отличие от стратегии пассивного подчинения) именно сознательно и произвольно достигнутые изменения в себе. Как правило, такие изменения устойчивы и связаны с внутренней перестройкой личности.

3. Уход из среды и поиск новой (активная, избегающая, направленная вовне). Третья стратегия представляет собой прямой уход индивида из ситуации с целью поиска новой среды, которая бы более гармонизировала с его свойствами. Человек уходит от контакта с фрустрирующей средой и сосредотачивает силы на поиске новой, более приемлемой среды (или партнёра). В этом случае возможны изменения места жительства, работы, учебы, смена круга друзей, образование новой семьи.

4. Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир (активная, избегающая, направленная вовнутрь). Можно уйти от контакта с фрустрирующей средой, физически не отдаляясь от неё. Четвёртая стратегия – это избегание контакта со средой посредством замыкания во внутреннем, «своём», мире. Проявления стратегии достаточно разнообразны и включают, в частности, поиск альтернативы реальному миру в собственных фантазиях, а также в религиозных и философских системах. Стратегия характеризуется концентрацией на внутренних состояниях и переживаниях, может сопровождаться психологическим подавлением, вытеснением фрустрирующих факторов, использованием психоактивных средств (алкоголя, наркотиков) для изменения внутреннего состояния.

5. Пассивная репрезентация себя (пассивная, контактная, направленная вовне). Стремление самоутвердиться, отстоять своё «Я» часто реализуется через стратегию пассивной репрезентации себя. Данная стратегия проявляется в упрямой демонстрации своей позиции. Как правило, здесь отсутствует активность, направленная на изменение ситуации: человек не стремится воздействовать на партнёра и отказывается от пересмотра своей собственной позиции. Случаи при-

верженности жёстким жизненным принципам, упрямство и иногда фанатизм являются проявлениями пятой стратегии адаптивного поведения.

6. Пассивное подчинение условиям среды (пассивная, контактная, направленная вовнутрь). Шестая стратегия определяется тенденцией к пассивному подчинению условиям среды. Изменения происходят под воздействием влияния извне, без самостоятельного сознательного анализа ситуации и в большинстве случаев не предполагают глубокой личностной перестройки. Наиболее яркое проявление этой стратегии – внешнее конформное поведение. Стратегия может проявляться в форме пассивного согласия с внешними требованиями, уступчивости, подчинения авторитету, иногда – в форме подражания.

7. При пассивном ожидании изменений извне (пассивная, избегающая, направленная вовне). В проблемной ситуации субъект может быть в позиции выживания. Реализуя седьмую стратегию, человек стремится избежать неприятных влияний среды, просто выжидая, когда внешние условия сами изменятся в более благоприятную для него сторону. Откладывая решение проблемы на более поздний срок, человек временно ограничивает свои контакты со средой, оставаясь, по возможности, незаметным, «замороженным» до появления удовлетворяющих его условий. Такая стратегия предполагает надежду на благоприятные изменения среды или упования на то, что всё разрешится само собой.

8. Пассивное ожидание внутренних изменений (пассивная, избегающая, направленная вовнутрь). Внешне восьмая стратегия похожа на предыдущую, но руководствуясь этой стратегией, человек ожидает благоприятных изменений не вовне, а внутри себя. Это может быть изменение настроения, созревание, появление ощущения внутренней готовности. Откладывая решение проблемы на более поздний срок, человек мысленно апеллирует к тому, что он ещё не готов, но через некоторое время внутренние условия сложатся в его пользу.

Одним из актуальных направлений в современной отечественной психологии является изучение уровней социально-психологической адаптации, которые отражают оценку степени соответствия внутреннего психологического состояния индивида требованиям окружающей среды. П. С. Кузнецов выделяет высокий,

средний и низкий уровни социально-психологической адаптации [90]. Высокий уровень – характеризуется стабильностью, последовательностью, уверенностью в себе, ощущением личной ответственности, адекватностью, простотой и логичностью поведения. При низком уровне – реальная деятельность заменяется идеальной, отсутствует чувство личной ответственности, нестандартно воспринимается окружающая действительность, свойственны депрессивные реакции. Для среднего – характерны характеристики высокого и низкого уровня социально-психологической адаптации. Большинство авторов выделяет уровни адаптации аналогичным образом.

Наиболее полную, развернутую характеристику уровней социально-психологической адаптации предлагает Т. О. Паршина [127]. Автор анализирует составляющие каждого уровня адаптации и результата адаптации на основании четырех компонентов адаптационного потенциала (биопластический, биографический, психический компоненты и система личностной регуляции).

Первый уровень социально-психологической адаптации построен на основе биоластического компонента и характеризуется уровнем здоровья и толерантности к неблагоприятным факторам внешней среды. В основе второго уровня социально-психологической адаптации положен биографический компонент. Здесь на успешность социально-психологической адаптации оказывают влияние индивидуальная история жизни человека, ее культурные традиции, детско-родительские отношения. На третьем уровне социально-психологической адаптации ключевое значение имеет психический компонент, который выражается в возможностях человека, его индивидуальных особенностях, которые проявляются при взаимодействии с миром, в его способностях регулировать различные взаимоотношения с ним (адаптационные возможности интеллекта, памяти, мотивации, эмоций, самосознания).

На четвертом уровне социально-психологической адаптации важное значение имеет система личностной регуляции, а именно деятельность индивида на уровне простых бытовых ситуаций. На этом уровне социально-психологическая адаптация рассматривается как результат всей совокупности поступков личности,

ее активности, которая направлена на достижение ее потребности в самореализации. Пятый уровень социально-психологической адаптации проявляется в соответствии с доминированием в сознании и поведении системы согласованных, эффективных и общественно одобряемых ценностей, способствующих гармонии с собой и окружающими людьми.

Таким образом, анализ исследований показал, что общим среди критериев и факторов, обуславливающих социально-психологическую адаптацию, является чувство удовлетворенности жизнью, субъективное ощущение безопасности. Положительное отношение в жизненной ситуации. Другими словами при высоком уровне социально-психологической адаптации будут выражены такие показатели, как: позитивные отношения с окружающими, автономия, выражающаяся в ответственности, самостоятельности, контроль над ситуацией, управление средой, осознанность цели в жизни, самопринятие, позитивное самоотношение, чувство субъективного благополучия. Критерии социально-психологической адаптации определяют виды, формы и механизмы адаптации. Однако среди представленных критериев и факторов упускается временной фактор. Ощущение времени, представление о времени жизни, распределение планов, мотивов во времени так же оказывает влияние на проявление адаптационного поведения. Временная перспектива в свою очередь является тем связующим фактором, который способствует образованию чувства удовлетворенности, осмысленности, принятия и приспособления к ситуации. Наряду с выделенными уровнями социально-психологической адаптации существует необходимость обратить внимание на значение временной перспективы и ее влияние на формирование уровня социально-психологической адаптации.

На основании теоретического исследования были определены критерии и факторы социально-психологической адаптации, которые обеспечивают чувство удовлетворенности жизнью, субъективное ощущение безопасности, положительное отношение в жизненной ситуации. Среди внутренних факторов социально-психологической адаптации были выделены следующие: позитивные отношения с окружающими, автономия, выражающаяся в ответственности, самостоятельности,

контроль над ситуацией, управление средой, осознанность цели в жизни, самопринятие, позитивное самоотношение, чувство субъективного благополучия, осмысленность жизни, личностные особенности, положительное оценивание жизненной ситуацией, жизненные ориентации, жизненные установки. Данные факторы легли в основу эмпирического исследования особенностей социально-психологической адаптации.

1. 3. Основные концепции временной перспективы личности

Изучение проблемы временной перспективы на протяжении всего периода развития науки привлекало исследователей. Вопрос временной перспективы изучается в различных ее аспектах относительно организации распределения времени, построение жизненного пути, регуляции поведения. Наступление одних событий человек планирует в отделенном будущем, а появление других он ожидает в ближайшем. Временная перспектива – протяженность времени, где размещаются жизненные события. Однако события вдоль оси времени локализуются не беспорядочно. Они выстраиваются последовательно и причинно взаимосвязано. Чем насыщеннее временная перспектива событиями, планами и надеждами, тем интенсивнее жизнь человека. И наоборот, чем меньше надежд, планов на будущее и реальных событий на временном горизонте, тем беднее и бессодержательнее его жизнь. Все это оказывает свое влияние на адаптационное поведение личности.

К настоящему моменту область представлений человека о времени жизни изучена достаточно широко. Исходя из научного взгляда на личность как субъекта жизни, выступающего в роли организатора собственного жизненного пути (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова-Славская, Л. С. Выготский) [6, 1, 34], складывается научная традиция понимания субъективной картины жизни как важнейшей характеристики самосознания личности, которая развернута во времени, отражает этапы индивидуального и социального развития человека, состоит из жизненных событий и учитывает динамику их реализации (В. Г. Асеев, Е. И. Головаха, В. И.

Ковалев, А. А. Кроник, Н. Н. Толстых, Р. Кастенбаум, Т. Коттле, Ж. Нюттен и др.) [11, 36, 81, 86, 179, 116].

В современной психологии встречается целый спектр синонимичных термину «временная перспектива» понятий: «жизненная перспектива», «перспектива будущего», «временная перспектива будущего» «психологическая перспектива», «личностная перспектива», «личное будущее», а также «временной кругозор», «индивидуальное восприятие оставшегося времени жизни» и др. Заметный вклад в разработку вопросов временной перспективы личности внесли такие авторы, как К. А. Абульханова-Славская, Р. А. Ахмеров, Т. Н. Березина, А. К. Болотова, Е. И. Головаха, Е. В. Карпова, В. И. Ковалев, А. А. Кроник, Н. В. Ключева, М. Ш. Магомед-Эминов, Л. А. Регуш, М. С. Роговин, В. Э. Чудновский [2, 87, 21, 26, 36, 66, 81, 86, 77, 76, 144, 147, 194] , а также зарубежные исследователи: П. Балтес, Р. Кастенбаум, А. Аалл, А. Адлер, Г. Аллпорт, Л. В. Амес, J. Arlow, Ch. Bühler, С. А. Colarusso, Т. J. Cottle, Р. Fraiss, L. K. Frank, Р. Hartocollis, W. Lens, К. Lewin, А. Maslow, R. May, J. Kelly, J. Nuttin, В. Zazzo, Р. G. Zimbardo и другие.

В последнее время активно развивается направление исследований временной перспективы в аспекте изучения ее характеристик и взаимосвязи с другими психологическими особенностями (О. Н. Арестова, К. А. Багратиони, Л. В. Бороздина, С. В. Горбатов, П. П. Горностаи, Н. Ю. Григоровская, В. Г. Карпинский, О. Г. Квасова, А. С. Ковдра, О. А. Прокониц, А. В. Рыжухин, А. Сырцова, Н. С. Терехина, Н. И. Трубникова, Н. В. Хван и другие) [10, 13, 28, 39, 40, 41, 62, 75, 82, 133, 151, 175, 176, 183, 188].

Термин «временная перспектива» был введен в научный оборот в 1939 году после статьи Л. К. Франка. В последующих публикациях уже К. Левин дал этому термину теоретический статус в контексте своей системы. К. Левин определил временную перспективу как «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого» [45, с.56]. Начиная с этого времени, временная перспектива становится темой многих исследований [45, 94].

В настоящее время термин «временная перспектива» широко используется в науке. Временная перспектива понимается в разных контекстах в зависимости от направлений и задач исследования. На основании теоретического анализа можно выделить следующие смежные варианты определения временной перспективы. Временная перспектива может быть рассмотрена, как: включение будущего и прошлого, жизни в контекст настоящего и их существования в настоящем (К. Lewin, Б. В. Зейгарник) [135]; взаимосвязь и взаимное присутствие прошлого, настоящего и будущего в сознании человека одновременно (L. K. Frank) [224]; мотивационные объекты, расположенные во времени относительно прошлого, настоящего и будущего (J. Nuttin) [116, 249]; временное поле действия (Л. С. Выготский) [34]; временное измерение образа мира (А. Н. Леонтьев) [96]; хронотоп (Н. Н. Толстых) [180]; субъективная картина жизненного пути (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, С. Л. Рубинштейн) [2, 6, 37, 86, 149]; целенаправленность (В. К. Вилюнас) [32]; временной горизонт (Л. А. Регуш) [144], восприятие времени (М. С. Роговин, Е. В. Карпова) [147], опережающее отражение (П. К. Анохин) [8]; целевая детерминация мотивации (А. Адлер, Г. Олпорт, А. Маслоу) [190]; транспектива (В. И. Ковалёв) [81]; пространственно-временной континуум внутренней организации времени (Т. Н. Березина) [21]; временная компетентность, организация времени, тайм-менеджмент (А.К. Болотова) [25, 26, 27]; позиция по отношению к своему времени (Д. А. Леонтьев) [98]; «мотивационная перспектива» (Е. В. Карпова) [70]; конструирование временного гештальта в темпоральной работе личности (М. Ш. Магомед-Эминов) [по: 75], мотивационные ожидания (В. В. Голубев) [38].

Слово «перспектива» (от лат. «perspectus» – сквозь что-нибудь; «perspire», смотреть сквозь) означает «вид вдаль», «вперёд», «на расстоянии» [125, с. 234].

Существует многообразие понятий «временная перспектива» в соответствии с характером научных исследований.

В исследовании в качестве определения временной перспективы принято понятие, сформулированное Ж.Нюттенем, согласно которому временная перспектива – это «наличие во внутреннем плане разноудаленных во времени объектов»

целей (или «мотивационных объектов»)» [116, с. 345]. Он исходит из того, что, наряду с объектами, явлениями, которые человек актуально воспринимает, имеющими знаки места и времени «здесь и теперь», в сознании человека существуют другие объекты, о которых он время от времени думает, которые стимулируют его активность, влияют на поведение не меньше, чем непосредственно воспринимаемые. Эти объекты-цели, или «мотивационные объекты», несут определенные знаки, или индексы времени. Для определения доминирующей направленности поведения человека на объекты (или события) прошлого, настоящего или будущего Ж. Нюттен вводит понятие «временная ориентация». Временная установка показывает знак настроенности человека по отношению к модусам времени – позитивной или негативной. Собственно временная перспектива, по мнению Ж. Нюттена, выступает как определенная функция составляющих ее мотивационных объектов. Определение, которое дает Ж. Нюттен временной перспективе, указывает на последовательность событий с определенными интервалами между ними, представленными в сознании человека в некоторый конкретный момент времени [250] .

Похожую формулировку понятия «временная перспектива» дает Н. Н. Толстых, представляя ее как «ментальную проекцию мотивационной сферы человека, которая проявляется в виде в разной мере осознанных надежд, планов, проектов, стремлений, опасений, притязаний, связанных с более или менее отдаленным будущим» [181, с. 37].

Большой вклад в изучение проблемы временной перспективы внес Ж. Нюттен. В отношении временной перспективы он описывает две важные особенности. Во-первых, временная перспектива образована объектами или событиями, существующими на репрезентационном (когнитивном) уровне поведенческого функционирования. Во-вторых, объекты когнитивной репрезентации не привязаны к настоящему моменту, в котором осуществляется этот акт репрезентации [249].

С одной стороны, Ж. Нюттен представляет временную перспективу как состоящую из существующих в настоящий момент времени «ментальных перцепций», которые в действительности происходят в некоторой временной последова-

тельности с большими или меньшими промежутками времени между ними. Таким образом, в отличие от пространственной, временная перспектива берет свое начало не в реальных процессах перцепции, а в существующих в настоящий момент когнитивных репрезентациях временной последовательности событий [116]. Соответственно присутствие во внутреннем плане этих разноудаленных во времени объектов, называемых Ж. Нюттенем «виртуальным» присутствием, создает временную перспективу.

С другой стороны, Ж. Нюттен рассматривает перспективу будущего как когнитивно-мотивационный конструкт, индивидуальную характеристику личности, которая возникает из мотивационных процессов целеполагания и сама оказывает влияние на мотивацию. Ж. Нюттен считал, что перспектива будущего происходит из когнитивной переработки потребностей и мотивов в цели, и рассматривал будущее как временную характеристику целевого объекта, первичное «мотивационное пространство» [116].

Его исследования посвящены построению новой «отношенческой» модели мотивации, в основе которой он рассматривает мотивацию как процесс постановки целей, а перспективу будущего как способность к долгосрочному мотивационному планированию и как детерминанту, регулирующую поведение. Он ввел понятие «временная компетентность», то есть умение субъекта видеть темпоральную неразрывность и интеграцию событий во времени. Временная перспектива выступает как функция составляющих ее мотивационных объектов, которые определяют ее глубину, структуру, степень реальности, содержательные характеристики и т.п. Наличие такой временной компетентности – залог позитивного поведения [250]. Для обозначения всей совокупности временных перспектив автор вводит термин «тотальная временная перспектива». Он выделяет действенную и когнитивную временную перспективу. Действенная временная перспектива содержит мотивационные объекты, которые оказывают реальное влияние на внешнее поведение, а когнитивная временная перспектива может быть в том случае, когда субъект мечтает о немотивационных объектах. Ж. Нюттен вводит термин «темпоральный градиент» временной перспективы, под которым понимает силу,

целенаправленность временной перспективы, демонстрируя тот факт, что более удаленные в пространстве и во времени объекты обладают меньшей степенью реальности и меньше влияют на поведение, чем приближенные, конкретные, юреалистичные. По мнению Ж. Нюттена необходимыми условиями, при которых временная перспектива будет оказывать влияние на поведение в актуальном настоящем, являются следующие: во-первых, – будущее должно представляться как активное продолжение настоящего и прошлого; во-вторых, – установка на осуществление интернальных каузальных атрибуций, в которой проявляется роль личной активности в достижении результатов [249].

Последователи Ж. Нюттена продолжили разработку проблемы временной перспективы личности как мотивационного образования. В. Ленс является активным разработчиком концепции временной перспективы, под которой понимал личностную черту, которая происходит из мотивационных процессов как результат мотивационной целевой установки [240].

В отечественной психологии исследование жизненного пути личности было предпринято С. Л. Рубинштейном в рамках построения структурной концепции личности как субъекта деятельности [149]. Огромное значение уделяется событию: «События – это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более и менее длительный срок определяется дальнейший жизненный путь человека» [149, с. 112].

Б. Г. Ананьев предлагает разделить фазы у субъекта деятельности и у человека как личности и вводит понятие «субъективная картина жизненного пути», которое показывает важные вехи в развитии человека и связанные одной системой координат биологического, психологического и исторического времени события жизненного пути [6].

Дальнейшие исследования в этой области были продолжены под руководством К. А. Абульхановой-Славской [1]. Она предлагает различать психологическую, личностную и жизненную перспективы как три различных явления [2]. Под психологической перспективой понимается «способность человека сознательно, мысленно предвидеть будущее, прогнозировать его, представлять себя в буду-

щем... Личностная перспектива – это не только способность человека предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, установка на будущее (готовность к трудностям в будущем, к неопределенности). Временная перспектива включает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают личности возможность для оптимального жизненного продвижения» [2, с. 23].

Сторонники концепции К. А. Абульхановой-Славской, ставя проблему времени в контексте жизненного пути личности, рассматривают индивида в аспекте его «включённости в социальное целое, в систему разнообразных субъективных реальных связей с другими индивидами в прошлом, настоящем и будущем: усложнение личностной структуры времени жизни в результате накопления индивидуального жизненного опыта и появление совокупности временных перспектив жизни, приводящее к образованию временного кругозора личности, может быть обозначено как личностное время» [2, с. 32]. По мнению К. А. Абульхановой-Славской, «личность активно осваивает, обогащает социальную сущность индивида, творчески преобразует свой прошлый опыт, преодолевает узость и ограниченность настоящего, структурирует и регулирует реализуемую деятельность во времени, способна предвосхитить будущие события и представлять их, переживая как реальные» [2, с. 33].

Личность обладает способностью к организации времени и к своевременности, ритмичности, оптимизации смены собственной активности и пассивности. Автор показывает, что помимо когнитивной временной перспективы существует личностная. Это эмпирически доказывается тем фактом, что даже при развёрнутости и структурированности планирования некоторые индивиды, не обладающие выраженной мотивацией достижения, неспособны преодолевать трудности при реализации подобных планов; эффективным является при этом способ «проблемного планирования», в котором имеется учет личностных («жизненных») ресурсов.

Участие временной перспективы в контексте жизненного пути имеет и важное мотивационное значение, и нравственный, этический аспект. Примером этому

является мнение К. Левина о том, что позитивная окрашенность временной перспективы, которая формируется стоящими целями есть показатель высокой морали. Согласованность между актуальным поведением и отдаленными целями, преобладание реалистичных целей над мечтами служит и показателем возрастного развития, и критерием нравственной зрелости личности. Доказательством этому является пример о том, что для детей характерно видеть только две полярные ориентации: слишком непосредственные и близкие цели (в силу возрастных ограничений) и слишком отдаленные, порой фантастичные перспективы (в силу весьма реалистичных взглядов на мир) [94].

В работах Т. Н. Березиной развивается представление о пространственно-временных синтезах, высказываются предположения о многомерности личностного времени [21]. Большое внимание жизненным перспективам уделяется в работах В. И. Ковалева [80, 81]. Он разработал понятие трансспективы как некоей способности соединять настоящее, перспективу (будущее) и ретроспективу (прошлое). Транспектива – это способность сознания соединять в настоящем прошлое и будущее и тем самым суммировать, интегрировать время своей жизни. В. И. Ковалев определил отношение ко времени не как рядоположное другим отношениям (к людям, жизни, деятельности и т.д.), а как «сердцевину всех отношений личности», носящее ценностный характер [80, 81].

В исследовании Н. Н. Толстых также затрагивается вопрос о временной перспективе. В своих работах она дает следующее определение: «временная перспектива – выделяемый в сознании план представлений о будущей жизни, который мы рассматриваем как одну из центральных в старшем школьном возрасте инстанций, опосредующую деятельность человека, влияющую соответствующим образом на содержание и функционирование мотивационно – потребностной сферы личности» [180, с. 56].

Одним из доминирующих направлений в исследовании временной перспективы является причинно – целевая концепция, разработанная Е. И. Головаха и А. А. Кроником [37, 86]. Ключевое положение этой концепции можно определить следующим образом: психологическое время формируется на основании пережи-

вания личностью детерминационных связей между основными событиями ее жизни. Специфика детерминации человеческой жизни заключается в том, что наряду с причинной обусловленностью последующих событий предшествующими (детерминация прошлым), имеет место и детерминация будущим, то есть целями и предполагаемыми результатами жизнедеятельности. Психологическое будущее личности составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась, поскольку они соединяют между собой предполагаемые события хронологического будущего [37].

Е. И. Головаха отмечает, что измерение параметров временной перспективы позволяет оценить ее как благоприятный или негативный фактор развития личности и ее жизненного пути. Автор выделил следующие параметры временной перспективы: а) продолжительность – хронологический «размах» событий будущего; б) реалистичность – способность личности разделять в представлении о будущем реальность и фантазию; в) оптимистичность – соотношение положительных и отрицательных прогнозов; степень уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки; г) согласованность – связность событий прошлого, настоящего и будущего; д) дифференцированность – степень расчлененности будущего на последовательные этапы: ближнюю и отдаленную перспективу [37].

В настоящее время исследователями выделены и другие параметры временной перспективы, такие как: направленность, плотность, когерентность (согласованность) и эмоциональный фон. Понятие «временная перспектива» конкретизируется также в другом понятии – «жизненная программа личности». По определению Л. В. Сохань, «жизненная программа – это своеобразная матрица жизненных целей, соотнесенная со всей жизнью индивида, это система решений, психологических установок субъекта, отражающая его потребности, уровень духовного развития и нравственной зрелости и направленная на изменения самого субъекта, на изменение и сохранение его материального и общественного положения при данных или предполагаемых обстоятельствах» [139, с. 35]. Важной характеристикой жизненной программы является степень ее цельности и целостно-

сти, наличие в ней своего рода ядра как магистральной, ведущей жизненной линии и жизненной позиции индивида.

Жизненная программа личности, по мнению Р. А. Ахмерова, в свою очередь конкретизируется в жизненных планах, то есть в системе предварительных наметок людей на будущее, которые существуют в виде принятых решений и установок и в дальнейшем подлежат осуществлению [87].

В. Н. Дружинин рассматривает проблему временной перспективы через анализ жизненных сценариев, «вариантов жизни», стилей жизни. В зависимости от выбора стиля жизни личность ориентирована во времени и выстраивает, оперирует представлениями о своем прошлом, настоящем, будущем [46].

Многие авторы рассматривают жизненную перспективу с позиций планирования будущего. По мнению И. С. Кона, «жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения «пирамиды» ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентации». С другой стороны, «когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым человек намерен следовать, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план – это план деятельности» [83, с. 89].

Кроме этого, существует еще один аспект изучения перспективы будущего – это эмоциональное отношение человека к своему будущему в целом. По мнению Ж. Нюттена, личностная перспектива обладает многомерностью, наличием в целях эмоциональных, когнитивных, регулятивных и других компонентов. В качестве эмоционального компонента (измерения) временной перспективы Ж. Нюттен рассматривает значимость будущего для личности [116]. Однако обычно отношение к будущему представляют через оптимистическую либо пессимистическую установку на будущее. Смотреть в будущее с оптимизмом считается нормой, благоприятной предпосылкой формирования образа будущего, но чрезмерный оптимизм может повредить реальному планированию жизненного пути [249].

По мнению И. В. Дубровиной, «временная перспектива будущего, являющаяся ментальной проекцией мотивационной сферы человека и феноменально представляющая собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим, формируется на протяжении всего детства, и, главным образом, стихийно» [49, с. 67].

Одной из современных теорий временной перспективы является теория Ф. Зимбардо. По его определению, «временная перспектива – это «зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл. Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем» [56, с. 87]. Исследователи считают, что временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты (I. Boniwell, P. G. Zimbardo) [257, 262]. Ее формирование зависит: от культурных ценностей, типа образования, модели семьи, социоэкономического статуса, экономической и политической ситуации, наличия в опыте субъекта травматических событий и персональных успехов. Временная перспектива может быть рассмотрена как выражение собственной системы смыслов человека. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд полагают, что, хотя временная перспектива может зависеть от ситуационных сил, она может также становиться относительно стабильной, диспозициональной характеристикой. Они рассматривают пять основных измерений временной перспективы: «позитивное и негативное прошлое», «будущее», «фаталистическое и гедонистическое настоящее». Фактор «позитивное прошлое» отражает сентиментальное, ностальгическое, теплое и радужное отношение к своему прошлому и характеризуется позитивной реконструкцией прошлого. Негативная установка к прошлому чаще всего является результатом реальных травматических и неприятных событий, или негативной реконструкции событий прошлого, предполагает боль и сожаление. «Гедонистическое настоящее» отражает ориентацию на получение удовольствия, возбуждения в настоящем, отсутствие заботы о последствиях и будущих выгодах, награ-

дах. «Фаталистическое настоящее» отражает беспомощность и безнадежность, твердое убеждение, что будущее предопределено, а настоящее должно переноситься с покорностью. Ориентация на будущее определяет стремление к целям и вознаграждениям будущего, характеризуется планированием [262].

Временная перспектива «позитивного прошлого», связанная с положительными событиями прошлого, а также способностью извлекать уроки из негативного опыта. Временная перспектива «гедонистического настоящего», для которой характерно предпочтение удовольствий текущего момента будущим выгодам, и временная перспектива «фаталистического настоящего», которая характеризуется неверием человека в свою способность повлиять на события своей жизни. Временная перспектива «будущего» связана со способностью человека планировать свои действия, при необходимости, отказывая себе в желаниях настоящего момента ради достижения целей. Подобная временная ориентация, как отмечают авторы, способствует достижению успеха, однако лишает человека способности получать удовольствие от жизни. Еще одна временная перспектива в теории Ф. Зимбардо связана с трансцендентным будущим [262].

Перечисленные временные ориентации являются независимыми друг от друга, и для каждого человека характерно наличие нескольких из них. По мнению Ф. Зимбардо, оптимальным является баланс временных ориентаций, наличие умеренно-высокого уровня ориентаций на «будущее», «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое», а также умеренно низкий уровень для «негативного прошлого» и «фаталистического настоящего». Данное сочетание характеризует человека, который благодарен прошлому, наслаждается настоящим и контролирует свое будущее. Согласно результатам исследований Ф. Зимбардо, люди с низкой ориентацией на будущее, ориентированные на «гедонистическое настоящее» либо на «фаталистическое настоящее», склонны к формированию различных зависимостей – алкогольной, наркотической, пищевой и другими [262].

При низкой степени зрелости временной перспективы могут формироваться различные формы нарушения поведения, дезадаптации. В зарубежных исследованиях данная проблематика активно развивается и представляет собой одно из ак-

туальных направлений научных исследований (J. Adams, T. Apostolidis) [202, 203]. Проведенные исследования G. Baruch, I. Boniwell, C. Ryff, Z. Zaleski доказывают, что временная перспектива оказывает положительное влияние на состояние психологического благополучия [207, 209, 201, 253, 254, 261].

Д. А. Леонтьев, анализируя проблемы человеческого существования с точки зрения экзистенциальных подходов, показывает, что человек, отделяя себя от своей жизни, от мира в целом и от времени, в котором он «пребывает» и «обнаруживает» себя, в то же время движется, переходя из прошлого через настоящее в будущее – в противоположном направлении с движением мира, «переходящего из будущего через настоящее в прошлое» [98].

М. С. Роговин и Е. В. Карпова отмечают, что существуют различные уровни отражения времени, начиная с непосредственного отражения временной длительности (в условиях восприятия очень коротких временных интервалов от 0,5 до 2 с), включая оценку заданных отрезков времени (в том числе при выполнении разного рода действий, под влиянием определенных эмоциональных состояний и т.д.), и заканчивая личностными переживаниями времени (в условиях реконструкции времени собственной жизни) [147]. То есть особенности отражения времени у разных людей различны и участвуют в регуляции поведения.

В концепции, предлагаемой рядом авторов, широко ставится вопрос не только о восприятии времени, но и об отношении к времени, о единстве рефлексивных и понятийных оснований времени, об образах и смыслах, связанных со временем, а также об активности личности, способной к планированию и организации своего времени жизни. В. Э. Чудновский, анализируя понятия смысла жизни и судьбы человека, ставит проблему отношения ко времени через обретение смысла своей жизни. Со смыслом жизни человек приобретает особое отношение ко времени жизни, понимает его необратимость, развивает в себе стремление к его рациональному использованию. По мнению исследователя, «благодаря обретению смысла жизни, стремимся к выстраиванию «жизненного пространства личности» как целостности – связанности этапов жизни, событий, отношения к конечности собственного бытия» [194, с. 56].

В исследованиях А. Сырцовой обозначено, что временная перспектива имеет возрастную динамику, и на каждом возрастном этапе имеются свои показатели «оптимального» уровня компонентов временной ориентации [175]. О временной перспективе как продукте темпоральной работы личности пишет О. Г. Квасова. По ее мнению, во временной перспективе выделяются: длительность, последовательность, направленность, смысловая временная форма, модусы временной перспективы. Автор понимает временную перспективу как конструктивную способность личности, выражающуюся в работе личности. При этом в темпоральной конструктивной работе (как способности) конституируется время переживания как динамическая временная структура [75].

Временная перспектива как временная ориентация на прошлое, настоящее и будущее представлена в работах Л. А. Регуш [144]. Автор видит временную перспективу как временную децентрацию. В это понятие вкладывается то количество энергии, которую человек затрачивает на одну из трех составляющих временной организации: прошлое, настоящее или будущее. Таким образом, ориентация человека на события определенного временного горизонта определяет их особую значимость. Временная децентрация зависит от возрастных и индивидуальных особенностей [144].

В зарубежной психологии изучение временной перспективы является привлекательным и приоритетным направлением для многих исследований. Одним из популярных направлений исследований в области временной перспективы является разработка концептуальной модели временной перспективы. Исследователи предлагают различные модели временной перспективы с целью выяснить ее возможности для регуляции поведения человека (J. N. Block, R. A. Boyd, R. Kastenbaum, T. J. Cottle, L. W. Doob, W. H. Farmer, P. Fraisse, A. Kristofferson, Samuel L. Macey [208, 211, 236, 215, 216, 221, 223, 240, 220]). Причем в ходе создания моделей временной перспективы решаются разнообразные практические задачи, способствующие успешной социально-психологической адаптации.

Таким образом, теоретический анализ концепций и подходов, посвященных исследованию временной перспективы, показал, что данная научная категория

представляет значительный интерес к изучению. Раскрыты понятие, критерии, параметры временной перспективы, условия ее формирования, связи с другими социально-психологическими показателями. Однако эти исследования не систематизированы, противоречивы, анализируют данное явление на аналитическом уровне. В ходе анализа было обнаружено, что проблема временной перспективы в рамках системного подхода, в аспекте изучения ее структурных особенностей, взаимосвязей между элементами остается малоизученной.

По итогам теоретического анализа было установлено, что сензитивным периодом для формирования временной перспективы является подростковый возраст. Как в отечественной, так и зарубежной психологии, именно с подростковым возрастом исследователи (Е. П. Белинская, Л. И. Божович, А. Ш. Бюлер, И. В. Дубровина) [19, 24, 31, 49], связывали процессы «забрасывания себя в будущее»; будущее становится осознанным, целенаправленным, появляется потребность в будущем. Начиная с подросткового возраста, человек становится активным субъектом отношений, способным осознанно изменять свой стиль жизни, мотивационно-смысловые структуры свои и других людей, самоопределяться, в том числе, в профессиональной сфере, проектировать жизненный путь. Следовательно, важно рассмотреть условия формирования временной перспективы в подростковом возрасте, ее взаимосвязь с социально-психологической адаптацией в этот период.

1. 4. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации подростков

Адаптация индивида во многом зависит от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды.

Адаптация человека поддается оценке посредством определения уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться.

Особенности процесса адаптации определяются «психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности. Процесс адаптации направлен на достижение такого равновесия между личностью и средой, в результате которого, личность может не только «приспособиться» и достичь «устойчивости», но и будет способна раскрыть свой потенциал, осуществить позитивные преобразования среды» [18, с.54].

Способность подчинять свое поведение все более отдаленным целям, превращение этих целей в реально действующие, регулирующие текущее поведение – это не только закономерность онтогенетического развития человека, но и критерий его нравственной зрелости, сформированности временной перспективы. Сформированная временная перспектива способна обеспечивать успешную адаптацию личности [49].

И. С. Кон считает, что формирование жизненных планов «важный аспект становления «Я». С одной стороны жизненный план возникает в результате обобщения и укрупнения целей, которые ставит перед собой личность, интеграции и иерархизации ее мотивов, становления устойчивого ядра личностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, преходящие стремления. С другой стороны, идет процесс конкретизации и дифференциации целей и мотивов. Из мечты, в которой все можно, и идеала, как абстрактного, иногда заведомо недостижимого образца, постепенно вырисовывается более или менее реалистичский, ориентированный на действительность план деятельности» [83].

Реализация плана, мечты во времени определяет мотивационную направленность личности, создает импульс для активности, деятельности, тем самым

повышая адаптационные способности личности. Напротив, отсутствие временной перспективы может привести к равнодушию к будущему, нежеланию строить планы, мечтать о своем положении в обществе, самостоятельно реализовывать свои мотивационные ожидания и жить только сегодняшним днем, извлекая из него максимум возможного. Зрелую личность должна характеризовать не просто устремленность в будущее, а некоторое оптимальное соотношение направленности в будущее и принятия, удовлетворенности настоящим [49].

На основании анализа многочисленных исследований в области изучения проблемы социально-психологической адаптации можно выделить следующие факторы, которые в сочетании с временной перспективой будут способствовать успешной адаптации.

Все исследования можно разделить на две группы, где рассматриваются внешние факторы среды и внутренние факторы – индивидуальные психологические особенности. Выделяется двухстороннее влияние возраста на успешность адаптации: с одной стороны, адаптационные возможности молодого человека выше, в пожилом возрасте они снижаются; с другой – с возрастом накапливается опыт адаптации и взаимодействия со средой [7].

А. А. Налчаджян выделяет в качестве основных факторов, оказывающих влияние на адаптацию личности, «Я-концепцию» и ее подструктуры. В том числе, ситуативные «Я-образы», которые являются комплексными мотивами и регуляторами поведения. Автор указывает на то, что «психика человека в лице центральных образований его «Я» следит за тем, как функционируют адаптивные механизмы, сравнивает реальное поведение с предварительным планом, с предвосхищаемым ходом адаптации» [113]. В этом процессе временная перспектива способствует созданию «Я-образа» в будущем.

Отечественные психологи большое значение придают активности самого субъекта адаптации и значению адаптивной ситуации (К. А. Абульханова-Славская, Б. Ф. Ломов, В.А. Петровский). Несмотря на все многообразие и противоречие мнений относительно определения сущности и закономерности процесса, факторов адаптации, все исследователи подчеркивают важность личностной со-

ставляющей, активности самого субъекта в процессе адаптации. Активность субъекта невозможна без осознания собственных возможностей в различных ситуациях, без умения соотносить прошлые события, будущие планы с актуальной жизненной ситуацией.

По мнению К. А. Абульхановой-Славской, способность личности к организации собственной активности, ее мобилизации, регулированию, согласованию с объективными требованиями и активностью других людей есть не что иное, как проявление субъектности личности [2]. Иными словами, активность субъекта, которая составляет базовую основу адаптации, может быть тесно связана с временной перспективой личности. Чем более ориентирован человек в своих возможностях, ожиданиях, чем лучше умеет находить в прошлом и будущем ресурсы для решения актуальной ситуации, «простраивать» адаптационный процесс во времени, тем эффективнее адаптация. У человека для успешной адаптации должно быть осознание того, каковы его цели на будущее, как их достичь и какие объективные и субъективные ресурсы для этого имеются. И наоборот, если человек дезориентирован во временной перспективе, он может испытывать трудности и в адаптации. Можно сказать, что сформированная временная перспектива обеспечивает потенциальную готовность к адаптации в новых социальных ситуациях.

В работах Е. В. Карповой описано положительное влияние временных представлений на развитие познавательных процессов [68], что будет способствовать и успешности социально-психологической адаптации детей.

По мнению исследователей (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо), временная перспектива является важнейшим регулятором поведения. Временная перспектива во многом является тем звеном, которое определяет работу психики, дает представление о себе и своем месте в ситуации, играет важнейшую роль в организации деятельности. Восприятие времени обеспечивает фундамент, который способствует развитию сознательного мышления и поведения и рассматривается как первичный контекст, через который люди понимают, осмысливают и организуют жизненный опыт (Е. В. Карпова, М. С. Роговин; Т. Gjesme, W. Lens, G. A. Kelly, Z. R. Mello, K. Lewin, P. G. Zimbardo) [147; 226, 242, 238, 247, 243, 264].

Относительно социально-психологической адаптации временная перспектива рассматривается в исследованиях в контексте преодоления трудной жизненной ситуации. Для человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, будущее становится проблемным, так как более не является предсказуемым. Потеря определенности ведет к дезориентации цели и возникновению тревожности (Н. А. Selye) [255]. В исследовании О. Г. Квасовой показано, что в экстремальных ситуациях, благодаря трансформации временной перспективы, успешно преодолевается ситуация повышается социально-психологическая адаптация [74].

Исследователями выделяется так называемая упреждающая адаптация (преадаптация). Психика человек обладает способностью предвидеть адаптационную ситуацию, изменения ситуации и собственного организма, представить образ будущей ситуации, к которой предстоит адаптироваться [по: 168]. В связи с этим становится актуальным вопрос об описании этого образа, влиянии прошлого, настоящего и будущего в процессе адаптации. То есть можно предположить, что только те будут обладать способностью к преадаптации, у кого развита временная перспектива.

К. Левин считал, что временная перспектива, существующая в данное время, влияет на уровень притязаний, настроение, конструктивность и инициативу индивида [94, 217, 243, 244]. Имеются данные о связи временной перспективы с разными видами зависимостей, рисковым поведением, проституцией, агрессией, депрессией и тревогой, с девиантным или делинквентным поведением [180].

Все эти исследования показывают, что дисбаланс во временной перспективе, недостаточная способность к прогнозированию, импульсивность, неспособность откладывать немедленное вознаграждение, стремление к новым ощущениям и склонность к риску создают предпосылки для формирования отклоняющегося поведения, социальной дезадаптации.

На значение временной перспективы для успешной адаптации указывают исследования Ф. Зимбардо [257, 262, 263, 264, 265]. По мнению исследователя, устойчивое тождество во времени является очень важным для психического здоровья человека, так как служит центром осознания или опорой в разнообразии си-

туаций и условий. Он выделяет сбалансированную временную ориентацию как идеализированную умственную структуру, которая позволяет нам гибко переключаться между размышлениями о прошлом, настоящим или будущим в зависимости от требований ситуации, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой для человека и оптимальной для функционирования в обществе [262].

Относительно роли временной перспективы в социально-психологической адаптации другой исследователь Ж. Нюттен указывает на то, что человек не только приспосабливается к миру, но и адаптирует мир к своим планам, проектам и потребностям. «Человек не адаптируется к миру, а реализует себя в мире, постоянно стремится улучшить и превосходить то, что достигнуто. Для успешной адаптации важен образ тех целей, стремлений, достижений, к которым стремится человек, насколько они реалистичны, адекватны, структурированы, осмысленны» [116, с. 231].

Ж. Нюттен связывает феномены временной перспективы с не зависящей от культурных различий индивидуальной особенностью действовать, исходя из принципа «здесь и теперь», то есть непосредственного удовлетворения, подразумевая, что наличие перспективы будущего должно связываться с определённой долей зрелости личности, способности отсроченного удовлетворения. Причину слабости мотивации Ж. Нюттен видит в отсутствии выраженной и развернутой перспективы будущего. Особое внимание уделяется характеристике реалистичности перспективы будущего как регулятору целенаправленного поведения, в отличие от ухода в иллюзорный план. Именно степень реальности отражает степень позитивного влияния будущего на эффективность человеческого поведения. То есть, автор тем самым показывает не абсолютную роль будущего в реализации планов и подчеркивает его участие в регуляции поведения [116, 249, 250].

Последователи Ж. Нюттена, в частности, В. Ленс, а позднее и другие авторы, в исследовании временной перспективы делают акцент на временную перспективу будущего, выделяя в ней динамический и когнитивный аспекты [240].

При этом под динамическим аспектом понимается склонность приписывать высокую валентность отдаленным целям, а под когнитивным – схватывать непосредственные и ожидаемые последствия актуального поведения. «Тогда люди с протяженной временной перспективой будут демонстрировать негативный уровень мотивации инструментального действия наряду с позитивной мотивацией всей целевой активности (деятельности), или наоборот, например, в случае внешне мотивированной деятельности, которая окрашена негативно, а инструментальные акты – позитивно, но исходя из иной, нежели вся деятельность, мотивации. Исходя из этого, выше уровень адаптации будет у тех, у кого динамический аспект временной перспективы преобладает над содержательным» [241, с. 56].

Т. Гисме также исследовал временную перспективу будущего, обозначая ее как «ориентацию на будущее». В большей степени этот конструкт разрабатывался как связанный с ориентацией на успех и неудачу. Человеку с высоким уровнем стремления к успеху в его экспериментах высокие результаты достижения приносит высокая ориентация на будущее, а с избеганием неудачи, наоборот – низкая ориентация на будущее. Чем больше расстояние до цели, тем ниже степень ее влияния на актуальное поведение в настоящем. Данные исследования показывают, что повышению уровня адаптации будет способствовать присутствие во временной перспективе ориентации на будущее, успех и наличие актуальных ближних целей [225, 226, 227].

З. Залески, продолжая линию исследований Ж. Нюттена, вводит конструкт «личное будущее», в котором выделяет параметры «надежды на будущее» и «страха перед будущим», влияющие на эффективность актуального поведения. З. Залески показывает, что долговременные цели успешнее достигаются при наличии инструментальных промежуточных целей. Важным аспектом является указание автора на то, что влияние протяженности временной перспективы будущего на постоянство в достижении цели и удовольствие, которое человек получает от этого в противовес тому субъекту, чья временная перспектива короче. Само присутствие во временной перспективе согласованности между промежуточными и удаленными целями является важнейшим условием успешной социально-

психологической адаптации [255]. В случае трудной актуальной ситуации, связь промежуточной цели и долгосрочной создает уверенность, активность, осмысленность деятельности в настоящем.

Это подтверждают и исследования В. Франкла, в которых он обозначил базовую стратегию преодоления трудностей: «Можно преодолеть любое как, если знаешь зачем» [186, с. 45]. В этом смысле временная перспектива становится регулятором поведения, базовым конструктом, который организует, распределяет по временным периодам объекты мотивационной направленности [186].

В зарубежных исследованиях также установлены взаимосвязи временной перспективы с другими социально-психологическими особенностями, причем наличие сформированной временной перспективы положительно влияет на изучаемые в рамках исследования показатели (Т. Gjesme, J. Goldrich, L. M Gomez, L. K. Heimburg) [227, 228, 229, 230].

Временная перспектива имеет ключевое значение в повышении мотивации в процессе социально-психологической адаптации. Значимость мотивационного компонента для формирования временной перспективы и успешности социально-психологической адаптации к этой проблематике очевидна. Ряд исследователей обращают в своих работах (Е. П. Ильин, В. К. Вилюнас, О. В. Лукьянов, О. И. Мотков, Ф. З. Меерсон, Х. Хекхаузен) [59, 32, 100, 111, 105, 189]. Это подтверждено в работах Дж. Рейнора [251]. В предложенной автором модели раскрывается закономерность, согласно которой мотивационное влияние ожидаемых в будущем последствий действий оказывают влияние на силу актуальной мотивационной тенденции. Актуальные цели становятся инструментом, предпосылкой для достижения следующей или же отдаленной цели [251]. В работах другого исследователя Дж. Аткинсона представлена модель, где решающим фактором в регуляции поведения отводится стремлению к успеху и гордости за этот успех [204, 205, 206].

Люди с избеганием неудачи и высокими достижениями сильнее всего уклоняются от выполнения реалистичных действий, что снижает адаптацию. Представление о будущей цели как цепочки из 6-7 шагов у людей, стремящихся к ус-

пеху, создает возрастание мотивации при движении к конечной цели, а у избегающих неудачу возрастает негативная мотивация. Чем насыщеннее временная перспектива и выше уровень потребностей в иерархии, тем успешнее проходит процесс адаптации [262].

В работах М. Ш. Магомед-Эминова показано, что при определенных условиях стремление к успеху может быть связано с менее высокой результативностью: люди, ориентированные на близкое, но действенное, будущее, достигают выше результатов [по: 74].

По мнению А. К. Болотовой, способность самостоятельно определять цели своей жизни, наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего – важная составляющая психического здоровья и психологического благополучия личности [27].

Как отмечает В. П. Зинченко, человек лишь тогда может стать личностью, когда осознает время, овладеет им и создаст свое время [57]. Л. С. Выготский подчеркивал, что «становление человека как индивида и личности предполагает особое сочетание, совпадение во времени внутренних процессов развития и внешних условий. Следовательно, формирование временной перспективы становится средством саморегуляции, способом развития стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, от которой зависит успешность адаптации» [34].

В. В. Лагерев выделяет ряд исходных субъективных факторов, негативно влияющих на процесс адаптации и лежащих в основе типичных трудностей, испытываемых подростками и в обучении, и в жизни в целом. Помимо низкого уровня знаний, успеваемости, формирования учебных навыков он выделяет: пассивную роль, ограниченность жизненного опыта и социальной зрелости; мировоззренческую и социальную инфантильность, недостаточную выраженность установки на приобретение профессии, случайность или несамостоятельность сделанного профессионального выбора. То есть тот факт, что подростки неориентированы в будущей профессии, проявляют пассивность в учебной деятельности, объясняется тем, что они не распределяют свои планы во времени [92].

По мнению Ф. Б. Березина, существуют два основных психологических механизма адаптации: первый – обесценивание исходных потребностей; второй – концептуализация в форме вторичного контроля эмоций. В первом случае проявляется неудовлетворенность социальными контактами, деятельностью, обучением. Обесценивание исходных потребностей и является результатом отсутствия осознанности этих потребностей, распределением их во времени. Вторым механизмом осуществляется на основании того, что человек осознает, потребности, эмоции направляет их, регулирует [20].

М. С. Яницкий утверждает, что состояния адаптации можно достичь либо путем удовлетворения потребности в самореализации, достижении успеха при действии ограничивающих средовых факторов, либо путем повышения самоконтроля и отказа от мгновенного достижения потребностей ради сохранения отношений с социальным окружением. Другими словами, состояние адаптации формируется, если во временной перспективе присутствует направленность на самореализацию, мотивы к достижению [200].

По мнению Л. А. Регуш, временная перспектива: прошлое, настоящее и будущее подвержена различным искажениям. Автор называет это «временные децентрации». «Например, люди, отбывающие наказание, как правило, имеют деформированное временное сознание: пытаются исключить из сознания прошлое, живут настоящим и идеализируют будущее». Такой искаженный вариант временной перспективы снижает социально-психологическую адаптацию» [144, с. 55].

Большинство отечественных и зарубежных исследователей в своих работах говорят о трех группах факторов, определяющих социально-психологическую адаптацию: социально-демографический, индивидуально-психологический и педагогический. В рамках психологического исследования существует необходимость проанализировать индивидуально-психологические факторы, оказывающие влияние на адаптацию.

Важно учитывать, что протекание процесса адаптации зависит от такой характеристики как уровень субъективного контроля [167]. Проявление локуса кон-

троля при проектировании временной перспективы будет создавать содержание временной перспективы, насыщать ее мотивационными объектами направленными или на решение проблемы или на избегание ее, тем самым влияя на адаптивное поведение человека.

В процессе социально-психологической адаптации большая роль отводится мотивации. Высокая роль мотивации в данном процессе обусловлена тем, что ведущие мотивы личности являются побудительной силой, направляющей деятельность, которая протекает не только во внешней предметной и социальной среде, но также имеет неразрывную связь с внутренней эмоционально-смысловой стороной [167]. Побудительной силой будут обладать только те мотивы, которые представлены во временной перспективе, осознаются и оказывают направляющее воздействие.

Направленность личности в процессе адаптации так же имеет ключевое значение и составляет содержательную характеристику временной перспективы. Направленность личности во времени, с точки зрения метасистемного подхода рассматривается, как система со «встроенным» метасистемным уровнем, каковым является направленность личности. При этом направленность во времени обеспечивает новые формы репрезентации, и определять, тем самым, специфическое содержание общей направленности. Данный подход уже был успешно реализован по отношению к целому ряду важных психологических проблем и направлений.

Анализ различных теорий структурной организации личности позволил определить, что именно мотивационная сфера определяет фундаментальное, стержневое психическое образование личности – ее направленность [69].

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что в процессе адаптации мотивационная сфера подростков трансформируется под воздействием внутренних (личностных) изменений, а также и под воздействием общественно-социальных явлений, детерминируя специфику адаптационного процесса, изменяются и ее временные параметры [67, 71].

Исследования подтверждают, что уровень адаптации во многом зависит от выбора стратегии адаптации, стратегии поведения. Выбор определенной копинг-

стратегии, способствующей адаптации также осуществляется на основании распределения и представления о своих желаниях, намерениях, возможностях во времени, взаимосвязи психологического прошлого, настоящего и будущего [88].

Стратегия социальной адаптации представляет собой индивидуальный способ адаптации личности к обществу и его требованиям, для которого определяющими являются опыт ранних детских переживаний, неосознанных решений, принятых в соответствии с субъективной схемой восприятия ситуаций и сознательный выбор поведения, сделанный в соответствии с целями, стремлениями, потребностями, системой ценностей личности.

Выбор стратегии адаптации оказывает влияние на уровень социально-психологической адаптации. По мнению К. А. Абульхановой-Славской выбор стратегии зависит от типа временной перспективы, стратегии жизненного пути. Выстраивание временной перспективы происходит, когда, «постоянно человек идет на поиск новых условий, на активное изменение жизни, расширяет круг жизненных занятий, дел, общения; он всегда выстраивает личностную перспективу, не только обдумывает что-то новое, но и строит многоступенчатые планы, реалистичность и обоснованность которых зависят уже от степени ответственности, уровня развития личности... Человек, обладающий временной перспективой, стремится к новизне постоянно расширяет свое семантическое и жизненное пространство, может уверенно распределять его на необходимое и достаточное, реальное и желаемое. Для такого человека предполагается не только организация деятельности, но и возможность не жить ситуативно, а сохранять автономию и возможность проявить инициативу» [2, с. 34].

В современных зарубежных исследованиях изучение социально-психологической адаптации детей подросткового возраста является приоритетным. Исследования направлены на поиск механизмов, закономерностей, способствующих успешной адаптации подростков (G. Vaillant, J. S. Warren) [258, 259]. Однако и в отечественных, и зарубежных исследованиях проблема изучения временной перспективы в аспекте социально-психологической адаптации подростков остается малоизученной.

Исследования показывают, что данное направление исследования имеет большую значимость. Влияние временной перспективы на успешность адаптации будет разной в зависимости от возрастного периода. На каждом из возрастных этапов существуют свои особенности в характеристиках перспективы будущего. Отличительной особенностью старшего подросткового возраста является то, что «устремленность в будущее» становится главным новообразованием этого периода. В этом возрасте у человека активно формируется целостное представление о времени собственной жизни. Осмысление времени собственной жизни возводится в ранг отдельной ценности, где лидирующую позицию занимает образ будущего [2].

По мнению И. В. Дубровиной, старший подростковый возраст является сензитивным периодом для становления временной перспективы, системы жизненных целей человека. Однако процессу формирования перспективы будущего у подростков, развитию навыков целеполагания, самоанализу жизненного пути не уделяется должного внимания [50].

По мнению многих исследователей (О. А. Овсяник, а также: О. Г. Квасова, А. Сырцова), именно представление о будущем отражает потенциальные возможности личности [74, 120, 175]. Наличие зрелых, сформированных представлений о будущем именно в этом возрасте становится возможной и необходимой предпосылкой дальнейшего развития личности [50].

Перспектива будущего старших подростков является сложным интегральным образованием, включающим в себя ценностные ориентации и первые жизненные планы, как планируемые, так и ожидаемые события, усвоенные стереотипы социального поведения, элементы рефлексии и самооценки, установки и эмоциональное отношение к будущему. Формирование образа будущего старших подростков имеет свою специфику, связанную с особенностями возрастного этапа развития личности [24].

То, что «потребность в будущем» выступает в качестве одной из основных потребностей старшего подросткового возраста обусловлено объективными обстоятельствами и логикой личностного и социального развития подростка. В си-

туации скорого окончания школы подросток вынужден определиться, он должен принять большое число решений в кратчайшие сроки, поэтому данный этап в развитии личности называют «судьбоносным» [60].

Характеризуя социальную ситуацию развития в старшем подростковом возрасте, Л. И. Божович отмечает, что старший подросток стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь, когда «обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемой выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которой начинает вращаться вся деятельность, все интересы старшего школьника» [24, с. 41].

В подростковом возрасте происходят изменения в системе ценностных ориентаций, где устремленность в будущее является одной из базовых ценностей (С. Г. Елизаров) [51, 52, 53].

Основой для самоопределения и планирования будущей жизни служит ряд качественных преобразований, которые происходят в развитии личности в подростковый период. Этот возраст характеризуется бурным развитием процессов самосознания, становлением целостного образа «Я», который включает в себя и составляющую «Я в будущем» [137]. Изменения в самосознании личности во всех его проявлениях: самооценке, самопознании, саморегуляции, самореализации обуславливают формирование новой социальной позиции и образа жизни в целом.

Зарубежные исследования подросткового возраста (A. Elizabeth, R. Jessor, L. R. Kahle, R. A. Kulka) показывают, что в этот период происходят изменения в поведении детей, в этом возрасте они становятся более агрессивными, демонстративными, склонны к рискованным формам поведения [219, 234, 235].

С точки зрения социализации, подростковый возраст – очень важный период в развитии личности, период «ролевого моратория», связанный с постоянным осуществлением выбора, в самом широком смысле этого слова. Это период наиболее интенсивного принятия жизненно важных решений, предполагающий вы-

ражение личностной активности [123]. Данная активность играет решающую роль, опосредуя и детерминируя процессы самоопределения личности.

Л. И. Божович характеризует самоопределение как личностное новообразование подросткового возраста (14 –15 лет), связанное с внутренней позицией взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего.

В подростковом возрасте впервые начинает формироваться временная перспектива, возникает новый тип регуляции – целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы [58]. Лишь в подростковом возрасте, по мнению Л. С. Выготского, временная перспектива впервые осознается. С этого момента жизненный план становится «известной системой приспособления», средством овладения внутренним миром [34].

По мнению В.Э. Чудновского, «человек перестает быть рабом непосредственно ситуации; действия его, становясь опосредованными, могут определяться не только стимуляцией, исходящей из непосредственно наличной ситуации, но и целями и задачами, лежащими за ее пределами...» [194, с. 43]. Факт возникновения мотивов-целей, связанных с отдаленной ориентацией, свидетельствует о переходе на более высокий уровень развития личности, с более сложной организацией ее мотивационной сферы, самосознания.

Подростковый возраст (12-14 лет) характеризуется возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), в следующий период (15-17 лет) – сознанием своего места в будущем, то есть «рождением» временной перспективы: в нее входит представление о своем желаемом и о том, что он хочет совершить в своей жизни. «Вытягивание» временной перспективы в сторону отдаленного будущего свидетельствует, по мнению К. Н. Поливановой, о появлении образа собственной идеализированной взрослости, который является специфическим новообразованием подросткового возраста [122, 123, 124].

Таким образом, наиболее важным новообразованием подросткового возраста необходимо считать формирование временной перспективы, которая будет

способствовать развитию самосознания подростка, а именно, формированию образа взрослости.

Формирование жизненных планов, перспектив неразрывно связано с одним из центральных личностных новообразований подросткового возраста, с самоопределением, характеризующимся активным процессом понимания самого себя, своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни. Это понимание во многом определяется особенностями развития самосознания старших школьников.

Л. И. Божович указывает, куда направлены «взоры учеников среднего и старшего школьного возраста: если первые смотрят в будущее с позиции настоящего, то вторые смотрят на настоящее с позиции будущего» [24, с. 44]. Жизненный план, по мнению Л. И. Божович, как система приспособления, как средство овладения своим внутренним миром может выполнять эту функцию лишь при наличии достаточно высокого уровня развития личности.

Анализ материалов проведенного исследования Н. Н. Толстых полностью подтвердил положение о наличии резкого изменения строения мотивационно – потребностной сферы, связанное с возникновением специфической ориентации на будущее [179, 181].

Таким образом, многочисленные исследования подтверждают, что большинство подростков, готовясь к будущему, строят жизненные планы. Однако о жизненных планах в полном смысле слова можно говорить лишь тогда, когда наряду с будущими целями подросток обдумывает и способы их достижения, производит оценку собственных субъективных и объективных ресурсов. Исследования И. В. Дубровиной показали, что, чаще всего, для современных подростков это не характерно. Все они размышляют о будущем и строят всевозможные планы, но лишь немногие отдают себе отчет в том, что «реальное будущее – это не будущее вообще, но будущее определенным образом построенного настоящего и что насыщение будущего целями есть лишь предпосылка для насыщения настоящего соответствующей практикой» [50, с. 24].

Цели, которые ставят перед собой будущие выпускники, оставаясь не проверенными их реальными возможностями, нередко оказываются ложными, страдают «фантазийностью». Временная перспектива формулируется то слишком конкретно (стать именно таким-то специалистом, поступить на такой-то факультет), то, напротив, неопределенно («служить прогрессу человечества», «быть полезным обществу человеком»). В первом случае она оказывается недостаточно гибкой для того, чтобы ее реализация завершилась успехом, во втором своей неопределенностью затрудняет необходимую для успешного самоопределения концентрацию сил. Очевидно, что наибольшая трудность для подростковой рефлексии заключается в совмещении и соотношении ближней и дальней временной перспективы [131].

В подростковом возрасте формирование временной перспективы имеет свои особенности [78, 79]. В связи с переходом на новую возрастную ступень подросток неизбежно оказывается перед требованием переоценить отдельные стороны своей личности, пересмотреть ценности, усвоенные в детстве, заново осмыслить противоречия собственного развития [117]. Восприятие собственного психологического времени становится весьма напряженным, а то, как оно воспринимается, является важным фактором, определяющим внутреннюю картину становления личности [138].

Оптимальные варианты личностного развития предполагают относительную преемственность прошлого, настоящего и будущего «Я» в сочетании с продуктивным поступательным изменением, которое является не просто движением во времени жизни, а подъемом к новым качествам; при этом признаком развития, в отличие от просто изменения, становится разрешение неких ценностно-смысловых противоречий. В тех случаях, когда процесс взросления протекает в кризисных формах, динамика «Я» принимает другие нормы. Старшие подростки могут переживать переход от прошлого к настоящему как изменение к худшему, личностный регресс. Прошлое воспринимается как «золотой» период, где осталось все лучшее, что действительно отвечает главнейшим ценностям личности, но что в настоящий момент по каким-то причинам оказалось утраченным. У других,

напротив, настоящее и прошлое тесно спаяны, образуют общий полюс, а другой такой же полюс составляют столь же тесно спаянные идеальное и будущее «Я». В этом случае подросток не удовлетворен собой, считает себя инфантильным, надеется стать другим, но, как и почему это произойдет, сказать не может. Существует еще один вариант, когда все три временных измерения «Я» изолированы друг от друга: настоящее не выводимо из прошлого, а будущее не есть продолжение настоящего. Тогда подросток воспринимает временные периоды независимо друг от друга, детство как детство, будущее как нечто совсем противоположное, а настоящее как третий мир, особый, не сопоставимый ни с чем [181].

Любой из вариантов развития создает риск нарушений в формировании перспективы будущего, личностного развития в целом, что будет проявляться в слабости целей и мотивации, следовательно, создавать предпосылки для формирования различных форм девиантного поведения. По мнению Л. С. Выготского, именно отсутствие жизненных целей, устойчивых интересов приводит к нарушениям поведения [34].

Таким образом, в становлении и развитии личности временная перспектива выступает как неотъемлемый элемент, критерий нормально развивающейся личности, успешной адаптации. Анализ исследований доказывает, что формирование временной перспективы является необходимым и очень важным фактором в процессе адаптации. Особенно эта проблема актуальна для подросткового возраста. Подростковый период является начальным этапом в формировании временной перспективы. Однако не во всех случаях временная перспектива эффективно формируется и полноценно развивается, что оказывает негативное влияние на социально-психологическую адаптацию. Чаще всего, этому процессу отводят стихийную роль и не обращают внимания. В связи с этим актуален вопрос изучения временной перспективы как базового фактора адаптации.

1. 5. Выводы по 1-ой главе

На основании проведенного теоретического анализа проблемы временной перспективы в контексте социально-психологической адаптации можно сформулировать следующие выводы:

1. Социально-психологическую адаптацию можно рассматривать как междисциплинарное понятие, которое выражается в трех аспектах: 1. относительно периода изменения, приспособления в ответ на ситуацию как процесс адаптации; 2. как результат процесса адаптации (адаптирование); 3. как состояние индивида в течение процесса и в результате адаптации. В данной работе мы рассматриваем социально-психологическую адаптацию в единстве процесса и результата [72].

2. Существует множество базовых отечественных и зарубежных концепций социально-психологической адаптации, каждая из которых базируется на общем представлении о том, что является ключевым критерием социально-психологической адаптации: внешние критерии или внутренние.

3. Среди основных отечественных концепций социально-психологической адаптации одной из наиболее разработанных, на наш взгляд, является концепция социальной адаптации А. А. Реана, согласно которой базовыми факторами социально-психологической адаптации являются как внешние, так и внутренние критерии (удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, общие показатели тревожности, субъективного отношения к среде, уровень принятия среды). Выбор типа социально-психологической адаптации во многом определяется жизненной позицией, представлениями об организации жизни, временной перспективой.

4. Успешность социально-психологической адаптации определяется многообразием факторов. Существуют многочисленные варианты критериев и показателей социально-психологической адаптации, которые требуют обобщения, систематизации, выделения базовых факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию.

5. В исследованиях, изучающих социально-психологическую адаптацию, чаще всего, анализ ее факторов и критериев осуществляется на аналитическом уровне. Существует необходимость в систематизации факторов социально-психологической адаптации, определения базовых факторов, их структурной организации, взаимосвязей внутри структуры.

6. Анализ исследований показал, что временная перспектива, возможно, является одним из базовых факторов социально-психологической адаптации. Временная перспектива представляет собой ментальную проекцию мотивационной сферы, которая проявляется в виде в разной мере осознанных надежд, планов, проектов, стремлений, опасений, притязаний, связанных с более или менее отдаленным будущим. Временная перспектива активно участвует в регуляции поведения человека, определяет направленность, активность субъекта в деятельности и может способствовать успешной социально-психологической адаптации.

7. Подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования временной перспективы. Создание условий для формирования временной перспективы в подростковом возрасте будет способствовать успешной социально-психологической адаптации.

Таким образом, теоретический анализ показал, что актуальной и необходимой задачей является организация и проведение эмпирического исследования по установлению взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков в аспекте детерминации социально-психологической адаптации показателями и структурными особенностями временной перспективы.

Глава 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2. 1. Методологические аспекты исследования

Организация исследования основана на следующих методологических положениях и аспектах.

Первый методологический аспект, связан с понятием детерминации. В психологической науке выделяют два основных типа детерминации, два ее уровня – аналитическую и структурную. Их изучение соотносится и с двумя основными этапами научного познания (аналитическим и системно-структурным). Сущность аналитической детерминации заключается в причинно-следственных связях между двумя какими-либо явлениями, переменными. При этом аналитическая детерминация рассматривается как некая абстракция, поскольку в объективной реальности связи между явлениями всегда включены в более общий контекст и испытывают на себе влияние многих других факторов. Сущность структурной детерминации заключается в том, что любое явление – это следствие целого комплекса, точнее, структуры причин и факторов. Более того, структурная детерминация означает, что один фактор может приводить к изменению не только какого-либо одного явления или его компонента, но и целого их комплекса, то есть обуславливать именно структурные изменения [64].

Применительно к данному исследованию, изучается вопрос детерминации социально-психологической адаптации не отдельными параметрами, а структурной организацией временной перспективы и ее подструктурами. В основе структурной детерминации положен принцип системного подхода, суть которого в рассмотрении какого-либо объекта как системы, то есть целостного комплекса взаимосвязанных элементов.

В связи с вышесказанным в данном исследовании был применен метод структурно-психологического анализа, предполагающий структурный способ изучения психических явлений. С его помощью можно выявить и охарактеризо-

вать детерминацию какого-либо психического явления путем комплексной, структурной обусловленности целостными подсистемами его качеств. Данный метод предполагает в качестве первой процедуры обработки результатов вычисление и построение матриц интеркорреляций изучаемых показателей, в результате чего можно получить весь комплекс их взаимосвязей, выраженных в количественных значениях коэффициентов корреляций между ними [65]. В работе был использован метод определения индексов структурной организации (А. В. Карпов), суть которого описана подробнее в параграфе 2.3. Вместе с этим, как предполагает метод структурно-психологического анализа, полученные матрицы интеркорреляций подлежат дальнейшему сравнению их на предмет гомогенности – гетерогенности с целью определения качественных различий между ними [64, 65, 66].

Следующий методологический аспект работы связан с методами статистического анализа данных. При условии адекватного их применения обеспечивается надежность и достоверность результатов исследования. Метод корреляционного анализа был использован для установления взаимосвязей между временной перспективой и социально-психологической адаптацией. Корреляционный анализ рассматривается как один из основных именно для структурного типа исследований. Данный метод широко используется, так как он позволяет выявить характер взаимосвязи между переменными, определить наличие закономерных соотношений между ними [164].

В соответствии с задачами исследования для выявления специфики структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации нами был применен метод «полярных групп» Д. Фланагана [222]. Данный метод широко распространен в психологических исследованиях и заключается в разделении выборки на три группы по какому-либо критерию (например, по уровню интеллекта). В результате образуются три группы – две «полярные» с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации и одна – со «средним».

В исследовании был проведен анализ результатов во всех трех группах. Многочисленные исследования в этой области доказали, что существует зависи-

мость «типа оптимума», которая заключается в том, что именно средние значения какого-либо качества являются наилучшими для достижения того или иного результата. Согласно закону нормального распределения, большинство показателей соотносятся именно со средними значениями измеряемых параметров. Поэтому, чтобы избежать «потери» количества испытуемых в крайних группах, метод «полярных групп» был использован нами в его модифицированном варианте – с разделением выборки на три группы испытуемых для анализа взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации.

Выделенные методологические основы исследования были определены в соответствии с целью работы: изучить структурные особенности временной перспективы как базового фактора социально-психологической адаптации подростков. При планировании и организации исследования учитывались базовые методологические принципы экспериментальной психологии [47, 85, 101, 145, 187, 199].

При описании и анализе данных исследования использовались положения системного подхода, поскольку он ориентирован на комплексное изучение объекта как целостной системы. Под системой будем понимать совокупность связанных между собой и с внешней средой элементов или частей, которые образуют определенную целостность, функционирование которых направлено на получение конкретного полезного результата. Количество элементов системы может быть любым, важно, чтобы они были взаимосвязаны [65].

В работе реализуются принципы структурно-уровневого подхода (А. Н. Бернштейн, П. Жане, А. В. Карпов, М. С. Роговин), на основании которого в работе научные категории (социально-психологическая адаптация и временная перспектива) рассматриваются в аспекте структурно-уровневой организации [65, 146, 147].

При интерпретации данных использовались принципы субъектно-деятельностного подхода С. Л. Рубинштейна [149] и подходы других крупных исследователей (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко) [1, 29, 174, 173], согласно которым личность

является активным субъектом не только деятельности, но и жизнедеятельности. Человек как субъект жизнедеятельности, творец своей жизни переносит структуры деятельности на структуры организации своей жизни, жизненного пути и выстраивает временную перспективу.

Помимо структурно-уровневого и субъектно-деятельностного подхода теоретической базой эмпирического исследования стала концепция социальной адаптации А. А. Реана, так как она является одной из наиболее разработанных и отвечающих задачам исследования. Согласно данной концепции для успешности социально-психологической адаптации одним из важных критериев является жизненная позиция, представление об организации жизни, о временной перспективе. Также представленные в данной концепции критерии социально-психологической адаптации позволяют разработать типологию социально-психологической адаптации в сочетании с параметрами временной перспективы.

Теоретический и эмпирический анализ данных основывался на принципах научного исследования: активности личности [12, 152], всесторонности, системности, детерминизма, развития, единства сознания и деятельности как единство внешних воздействий и внутренних условий (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и другие), принципов общей психологии [118], социальной психологии [19, 153, 170]: социальной и психологической комплексности и социально-психологической причинности (изучение влияние такого социального фактора как фактор временной перспективы на адаптацию подростков), основных принципах экспериментальной психологии и психодиагностики (В. Н. Дружинин, О. Ю. Ермаев, А. В. Карпов, Е. В. Сидоренко, Дж. Гласс, Дж. Стенли).

2. 2. Характеристика процедуры и методов исследования

Исследование проводилось в течение 2006-2018 гг. и включало три этапа. Первый этап (2006-2008 гг.) был посвящен анализу и обобщению научной литературы по проблеме исследования, определению теоретической основы исследова-

ния, подбору методов и методик исследования, их апробации. На втором этапе (2008-2015 гг.) было организовано эмпирическое исследование. На третьем этапе (2015-2018 гг.) осуществлялась обработка, анализ и интерпретация полученных результатов, оформление диссертации, подготовка автореферата.

Выборка испытуемых была определена, исходя из поставленной цели и задач исследования. При отборе испытуемых учтены основные требования к выборке – репрезентативность и адекватность. Репрезентативность подразумевает соответствие характеристик выборки испытуемых характеристикам генеральной совокупности в целом. Состав испытуемых, принявших участие в исследовании, позволяет обобщать результаты с привлечением определенной выборки на всю генеральную совокупность, из которой она была собрана (на 85% выборка репрезентативна относительно генеральной совокупности). Кроме этого, выборка испытуемых соответствует поставленным задачам исследования. Соответственно, требование адекватности к выборке нами также учтено при разработке программы исследования.

Общая выборка составила 183 испытуемых: дети старшего подросткового возраста 14-15 лет с разным уровнем социально-психологической адаптации, обучающиеся на 1 курсе БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» (86 человек), школьники 10-х классов, посещающих МОУ «Межшкольный учебный комбинат» (47 человек,), МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением английского языка» (50 человек) г. Вологды. Из них: 47 мальчиков, 136 девочки.

В соответствии с общей логикой и задачами работы было реализовано три цикла эмпирического исследований. Первый из них был посвящен изучению показателей социально-психологической адаптации подростков и временной перспективы как базового фактора социально-психологической адаптации. Анализ данных в ходе первого цикла исследования был направлен на установление различий в показателях временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации, установлению взаимосвязи между параметрами социально-психологической адаптации и временной перспективы. Для анализа

результатов были использованы традиционные статистические методы обработки и интерпретации результатов исследования.

В ходе второго цикла эмпирического исследования были установлены различия в особенностях структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации, доказана детерминация социально-психологической адаптации структурными особенностями временной перспективы.

Третий цикл исследования был направлен на изучение взаимосвязи между временной перспективой и социально-психологической адаптацией на уровне подструктур и определения «оптимального» варианта временной перспективы для успешности социально-психологической адаптации.

На втором и третьем циклах эмпирического исследования были использованы методы структурно-психологического анализа.

Все используемые в работе методы исследования включали 4 основные группы. Первая группа – методики для диагностики особенностей социально-психологической адаптации: анкета «Адаптация студентов в ВУЗе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова, текст методики адаптирован для студентов колледжа и обучающихся 10-х классов); «Схема изучения социально – психологической адаптации ребенка в школе» (Э. М. Александровская); «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф); «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (Н. Е. Водопьянова); «Тест смысловых ориентаций» (Д. А. Леонтьев); «16-факторный личностный опросник» (Р. Б. Кеттел, в адаптации Л. А. Ясюковой, подростковый вариант); «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова); «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман, в адаптации О. А. Кравцовой).

Вторая группа – методики исследования параметров временной перспективы: «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен, в адаптации Н. Н. Толстых), «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой).

Третья – методы статистической обработки результатов (λ -критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием критерия r -Спирмена, критерия η^2 -корреляционного отношения, критерий U-Манна-Уитни, Н-

Краскела-Уоллиса, однофакторный анализ, кластерный анализ). Для обработки результатов использовалась программа «SPSS 17.0», «STATISTICA 10.0».

Четвертая – методы структурно-психологического анализа (метод «полярных групп» Д. Фланагана, метод нахождения матриц интеркорреляций, методика построения структурограмм (коррелограмм), структурный анализ (для оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации), методика определения индексов структурной организации временной перспективы и метод экспресс- χ^2 для сравнения матриц и структурограмм на предмет их гомогенности-гетерогенности) (А. В. Карпов).

Более подробно остановимся на описании основных методик исследования. Первая группа методов по изучению социально-психологической адаптации.

1. Методика «Адаптация студентов в ВУЗе» (авторы: Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова) (в тексте методики заменены слова группа-класс, однокурсники-одноклассники соответственно для обучающихся 10 класса) позволяет определить уровень адаптации студентов по двум шкалам: шкала адаптации к группе, шкала адаптация к учебной деятельности. Адаптированный текст методики представлен в приложении 1 [48].

Высокие показатели по шкале адаптированности к группе свидетельствуют о том, что обучающийся чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с одноклассниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к ним за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Одноклассники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы. Низкие показатели по шкале адаптированности к группе свидетельствуют об испытываемых подростком трудностях в общении с одноклассниками. Подросток держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с ними, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны одноклассников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что подросток легко осваивает учебные предметы, ус-

пешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. Низкие показатели по шкале адаптации к учебной деятельности говорят о том, что подросток с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос педагогу. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

2. Методика «Схема изучения социально – психологической адаптации ребенка в школе», разработанная Э. М. Александровской позволяет оценить социально-психологическую адаптацию по параметрам: «Учебная активность», «Усвоение знаний», «Поведение на уроке», «Поведение на перемене», «Взаимоотношения с одноклассниками», «Отношение к учителю», «Эмоциональное благополучие» (Приложение 2) [5]. Для каждого параметра есть шкала оценки от 0 до 5 баллов. Педагог выставляет для каждого обучающегося соответствующий балл по каждому параметру, затем подсчитывается общая сумма баллов. Результаты сравнивают с ключом: 22-35 – зона адаптации, 15-21 – зона неполной адаптации, 14-0 – зона дезадаптации [5].

3. «16-факторный личностный опросник» Р. Б. Кеттела (подростковый вариант, в адаптации Л. А. Ясюковой) был использован для выявления особенностей личности, способствующих социально-психологической адаптации. Опросник включает описание качеств, наиболее значимых с точки зрения учебы, которые могут использоваться при организации работы с учащимися [201].

Методика позволяет провести интерпретацию по следующим качествам: исполнительность, волевой самоконтроль, честолюбие, самостоятельность (независимость), прагматизм, тревожность, беспечность, эмоциональность, дипломатичность, коммуникативная активность, конформизм, потребность в общении, психологическая энергия, радикализм, эстетическое развитие, психологическая защита.

4. С целью диагностики базовых убеждений была использована «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман, в адаптации О. А. Кравцовой), выявляющую восемь категорий убеждений, на основе которых вычисляются три вышеупомянутых базовых убеждения: 1) благосклонность мира, 2) доброта людей, 3) справедливость мира, 4) контролируемость мира, 5) случайность как принцип распределения происходящих событий, 6) ценность собственного "Я", 7) степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями), 8) степень удачи, или везения (Приложение 3) [126].

6. Методика «Тест смысложизненных ориентаций» в адаптации Д. А. Леонтьева направлена на изучение следующих показателей: общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля: 1. «Цели в жизни», 2. «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», 3. «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией», 4. «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)». 5. «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» [97].

7. «Опросник жизненных ориентаций» Е. Ю. Коржовой определяет следующие показатели субъект-объектных ориентаций: Итоговый показатель – «Общий показатель субъект-объектных ориентаций» («О»). Четыре шкалы – «Трансситуационная изменчивость» («ОИ»), «Трансситуационный локус контроля» («ОЛ»), «Трансситуационная направленность освоения мира» («ОО»), «Трансситуационная подвижность» («ОП»). Дополнительно вычисляется значение шкалы «Трансситуационное творчество» (Приложение 4) [84].

8. «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (ОТНС) Н. Е. Водопьяновой направлена на изучение особенностей оценки трудных жизненных ситуаций (Приложение 5). Методика позволяет оценить специфику когнитивного оценивания ситуаций по субшкалам: «степень угрозы»; «степень утраты/потери»; «степень вызова или несправедливости»; «возможность контроля»; «сложность понимания и управления ситуацией»; «автономность ситуации»; «повторяемость»; «осведомленность (опыт)» [33].

9. Методика «Шкала психологического благополучия» К. Риффа позволяет получить представление личности об актуальном настоящем, оценить уровень благополучия [99, 197]. Шкалы опросника: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, психологическое благополучие [99].

Вторая группа методов по изучению особенностей временной перспективы.

1. «Метод мотивационной индукции» (ММИ) Ж. Нюттена (в адаптации Н. Н. Толстых) направлен на изучение характеристик временной перспективы будущего (Приложение 6) [116,138].

Этот метод принадлежит к типу проективных методик на завершение предложений, но при этом не используется в качестве проективного инструмента. Начала предложений – мотивационные индукторы сформулированы в первом лице единственном числе. Они стимулируют испытуемого к перечислению конкретных объектов – тех, которые для него желательны, к которым он стремится, и тех, которых он боится или старается избежать. Задача исследователя состоит в том, чтобы проанализировать эти данные и определить наиболее общие мотивационные категории, к которым они относятся. Все индукторы разбиты на категории: первая категория – выражает общую направленность на мотивационные объекты (глаголы типа: желать, хотеть, надеяться, быть склонным и т.д.) вторая категория – выражает активность типа планирования или принятия решения (глаголы типа: намереваться, решить и т.д.) третья категория – выражает какую-то текущую активность или прилагаемые усилия (глаголы типа: работать над..., стараться, стремиться к тому, чтобы... и т.д.) В рамках каждой из этих категорий индукторов различаются дополнительные модальности: степень интенсивности; намек на возможные препятствия; выражение определенных колебаний; выражение сильного желания, принятого решения или текущего усилия; указание на определенную безотлагательность во времени. Мотивационные объекты также разбиты на категории, которые отражают различные формы взаимодействия или взаимоотношения между индивидом и миром. Первый класс объектов – это сам субъект, являющийся для самого себя весьма специфическим объектом взаимодействия,

который можно назвать «Я» (self). Этот тип включает в себя все физические, психологические и социальные характеристики индивида, воспринимаемые им самим и другими людьми. Многие ответы в «Метод мотивационной индукции» относятся к различным аспектам «Я». Второй класс объектов – «другие люди». Они обладают теми же базовыми характеристиками и функциями, что и сам субъект. Третий класс объектов – материальные объекты. Они получают конкретное мотивационное значение в зависимости от той роли, которую играют в поведении человека. Четвертый класс объектов – состоит из концептуальных реальностей, то есть из идеальных объектов и продуктов познавательной деятельности людей (конструкты типа: наука, идеология, философия, религия, политические и социальные институты, ценности свободы, истины, справедливости и независимости и т.п.). Помимо этих четырех категорий мотивационных объектов различаются несколько типов активности или поведенческих взаимоотношений с объектами: 1. виды активности характерные только для одной категории мотивационных объектов; 2. виды активности, направленные на объекты всех четырех упомянутых выше категорий (например, когнитивная или познавательная активность); 3. виды активности – работа; 4. вид активности – игра; 5. вид активности, относящийся к обладанию какими-то мотивационными объектами. Мотивационные компоненты, которые были описаны выше и представлены в виде мотивационных объектов и типов взаимоотношений с ними, переводятся в десять основных категорий и примерно в сто подкатегорий мотивационных объектов. Представленные выше мотивационные компоненты имеют также дополнительные уточнения, которые называются мотивационными модальностями и выражаются в наличии конфликта, препятствия, факта удовлетворенности наличной ситуацией, стремлением к достижению максимальных результатов и т.д. Каждая из этих категорий и модальностей и каждый из компонентов обозначаются в коде содержания своим особым символом (определенной комбинацией букв и цифр). Завершение предложений «Метода мотивационной индукции» дает множество мотивационных объектов, когнитивно переработанных в целевые объекты, намерения, стремления и желания. Они не вскрывают лежащие в их основе тенденций или процессов, побуж-

дающих индивида называть именно эти конкретные мотивационные объекты. Ж. Нюттен исходит из того, что цели, проекты и намерения оказывают определенное влияние на явное или скрытое поведение и в благоприятных условиях такого рода желаний, проекты и намерения могут быть словесно сформулированы. Данная методика дает возможность анализировать не только наличие актуальных мотивационных объектов, но и проследить их локализацию в тех временных периодах, в которых они могут происходить или быть реализованными. Эти временные периоды являются так называемым темпоральными элементами, составляющими перспективу будущего субъекта.

На основе рекомендаций по кодированию результатов, предложенных Ж. Нюттеном и Н. Н. Толстых, была разработана общая таблица кодирования результатов, отвечающая целям исследования. Выделены параметры: реалистичность-мечтательность, согласованность-несогласованность; темпоральные периоды (день/месяц, 1-2 месяца, 1-2 года, 3-5 лет, 5-10 лет, старость, актуальное настоящее, близкое будущее, открытое будущее, открытое настоящее, жизнь, прошлое, историческое будущее), содержательность (ориентация на физиологические потребности, безопасность, общение, деятельность, признание, самореализацию, отдых, достижения) (Приложение 7).

Для качественного анализа мы предприняли попытку рассмотрения перспективы будущего по различным основаниям, что позволит, всесторонне раскрыть предмет исследования. Согласно предложенному Н. Н. Толстых варианту интерпретации результатов методики «Метод мотивационной индукции» были выделены следующие параметры для анализа:

- Пролонгированность. Отражает длительность временной перспективы, прогнозируемость.
- Содержательность. Ориентирована на выявление тех реальных или идеальных сфер и направлений деятельности, которые включаются в перспективу будущего. А также с какой – внешней или внутренней – обусловленностью в первую очередь включается сфера во временную перспективу.

- Реалистичность. Насколько те мотивационные объекты, которые наполняют временную перспективу смогут реализоваться, а не просто остаться мечтами, фантазиями

- Согласованность. Наличие взаимосвязи между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего.

2. «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта (Приложение 8) [110]. Методика направлена на определение временных ориентаций по 5 шкалам: фактор восприятия негативного прошлого, фактор восприятия позитивного прошлого, фактор восприятия гедонистического настоящего, фактор восприятия фаталистического настоящего, степень ориентации на будущее [110].

Негативное прошлое (НП) – это отрицательное и пессимистическое отношение к прошлому. Часто это смесь реально происходивших неприятных событий и их негативной реконструкции. НП связано с депрессией, тревогой, низкой самооценкой, агрессией и эмоциональной нестабильностью, проблемами в межличностных отношениях, склонностью к азартным играм и с общей неудовлетворенностью жизненными обстоятельствами в настоящем.

Позитивное прошлое (ПП) отражает сентиментальное и ностальгическое отношение к прошлому с акцентом на поддержание отношений с семьей и друзьями. Обратная его сторона – чрезмерная консервативность, осторожность, избегание изменений. ПП положительно связано с ощущением счастья, высокой самооценкой, низкой тревогой и дружелюбием и отрицательно – с агрессией, депрессией, тревогой и употреблением алкоголя. При преобладании этой ориентации выше эффективность копинга в стрессовых ситуациях.

Гедонистическое настоящее (ГН) – это «жизнь моментом», ориентация на удовольствие в настоящем в такой степени, что последствия для будущего не учитываются. Поведение определяется эмоциями и сильными ситуативными сти-

мулами, то есть жизнь сосредоточена вокруг поиска удовольствия и избегания боли. ГН связано с избеганием анализа затрат и пользы, с неспособностью поставить цель и учесть последствия, с невозможностью отсрочить вознаграждение. Эти люди любят риск, новые и интенсивные ощущения и эмоции. Для этого типа временной перспективы характерен избегающий стиль совладания с негативными последствиями.

Фаталистическое настоящее (ФН) – это беспомощное и безнадежное отношение к жизни и к будущему, ощущение неподконтрольности жизни, которую направляют внешние силы. Здесь нет стремления к удовольствию. Люди с этой ориентацией меньше говорят о стрессе, менее активно справляются с ним и чаще избегают совладания: как бы выбрасывают неприятные события из головы, потому что считают, что на них нельзя повлиять.

Будущее отражает ориентацию на цели и вознаграждения, которые человек ожидает получить в будущем. Оно положительно связано с успешностью в постановке и достижении целей, в сферах обучения и карьеры, с добросовестностью, предпочтением согласованности, принадлежностью к более высокому социальному классу и академической успеваемостью и отрицательно – с агрессией, тревогой, депрессией, недостаточностью эго-контроля, импульсивностью, употреблением ПАВ и рискован поведением. У лиц, склонных к девиантному поведению была выявлена более короткая временная перспектива будущего [110, 262].

2. 3. Методы обработки и интерпретации результатов исследования

Для обработки и интерпретации результатов были использованы традиционные статистические методы и методы структурно-психологического анализа. В работе были применены следующие методы обработки результатов: λ -критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием критерия r -Спирмена, η^2 -критерий корреляционного отношения, критерий U-Манна-Уитни, H-Краскела-Уоллиса, однофакторный анализ, кластерный анализ.

Методы структурно-психологического анализа (метод «полярных групп» Д. Фланагана, метод нахождения матриц интеркорреляций, методика построения структурограмм (коррелограмм), структурный анализ (для оценки степени организованности корреляционных плед и характера их конфигурации), методика определения индексов структурной организации временной перспективы и метод экспресс- χ^2 для сравнения матриц и структурограмм на предмет их гомогенности-гетерогенности) (А. В. Карпов).

Рассмотрим особенности использования вышеуказанных методов обработки данных в исследовании.

1. Коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена. Данный метод относится к числу непараметрических и направлен на выявление частных, отдельных корреляций между двумя какими-либо параметрами, позволяет определить степень их согласованности [114, 164]. В работе данный метод был использован для вычисления корреляционных связей между показателями временной перспективы и социально-психологической адаптации.

2. Непараметрические критерии U-Манна-Уитни, H-Крускала-Уоллиса. Данные методы используются для выявления различий между несвязанными выборками в уровне какого-либо признака [114, 164]. В работе данные методы использовались для сравнения испытуемых, демонстрирующих разные полюса по уровню и показателям социально-психологической адаптации. Кроме того, данные методы позволяют обнаружить нелинейный характер зависимости между двумя какими-либо количественными переменными, что не позволяет сделать корреляционный анализ. Данная задача также решалась в рамках данной работы.

3. Однофакторный дисперсионный анализ позволяет установить уровень значимости отличий средних значений замеренных параметров. На основании однофакторного дисперсионного анализа можно сделать вывод о различиях между зависимыми переменными относительно группирующей переменной. В исследовании данный метод был использован, чтобы установить отличия в показателях социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков в зависимости от уровня социально-психологической адаптации.

4. Кластерный анализ процедура многомерного анализа, позволяющая на основе множества показателей (как объективных, так и субъективных), характеризующих ряд объектов сгруппировать их в классы (кластеры), чтобы объекты, входящие в один класс, были более однородными, сходными по сравнению с объектами, входящими в др. классы. В исследовании данный метод позволил установить, какие параметры временной перспективы и социально-психологической адаптации можно объединить в группу, распределение данных признаков по группам и преобладание одних над другими [114].

5. Метод вычисления матриц интеркорреляций. Данный метод заключается в подсчете всего множества взаимных корреляций между некоторым комплексом переменных, изучаемых в исследовании. В работе с использованием данного метода были определены взаимные корреляции (интеркорреляции) между степенью выраженности различных параметров временной перспективы. При этом общий массив интеркорреляций представляется в форме матрицы интеркорреляций (Приложения 9, 10, 11).

6. Метод экспресс- χ^2 для определения степени гомогенности-гетерогенности матриц интеркорреляций. На основании данных матриц строятся структурограммы (коррелограммы), в которых наглядно отображаются все статистически значимые корреляции между параметрами. В работе такими параметрами стали показатели временной перспективы. С помощью метода экспресс- χ^2 были определены, являются ли две какие-либо матрицы и, соответственно, структурограммы временной перспективы однородными (гомогенными), или же они разнородны (гетерогенны) [65]. Также в работе анализировались показатели: количество элементов структуры, базовые и ведущие элементы структуры.

6. Метод определения индексов структурной организации заключается в нахождении индексов организованности структуры. В данном случае индексов организованности структуры временной перспективы. К ним относятся индекс когерентности структуры, индекс дивергентности (дифференцированности) структуры и индекс организованности структуры. Расчет и анализ указанных показателей был основан на рекомендациях и описании процедуры реализации данного мето-

да, разработанного А. В. Карповым [64, 65, 66]. Индекс когерентности структуры (ИК) параметров определяется как функция числа положительных значимых связей в структуре и степени их значимости; индекс дивергентности структуры (ИД) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре; индекс организованности структуры (ИО) – как функция соотношения общего количества положительных и отрицательных связей, а также их значимости. При этом учитываются связи, значимые при $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,10$. Первым приписывается «весовой» коэффициент 3 балла, вторым – 2 балла, третьим – 1 балл. В работе был применен вариант подсчета индексов структурной организации временной перспективы с учетом четвертого уровня значимости ($p \leq 0,20$).

Что касается определения ИО структуры, то в соответствии с вышеизложенным он определяется соотношением ИК и ИД. Однако данное соотношение может подсчитываться двумя принципиально разными способами в зависимости от характера самих организуемых компонентов [65]. Понимание сути изучаемых параметров имеет большое значение для адекватной обработки и последующей интерпретации полученных результатов. Так, в случае, когда компоненты структуры носят однозначно позитивный характер (и поэтому являются подчеркнуто оценочными), ИО подсчитывается как разность ИК и ИД. Чем больше наблюдается положительных связей между параметрами структуры, тем выше ее потенциал в целом. Чем больше в структуре значимых отрицательных корреляционных связей, тем в целом ниже степень ее организованности, ниже степень ее эффективности [65].

Анализ полученных данных осуществлялся с помощью компьютерных статистических программ «SPSS 17.0» и «STATISTICA 10.0» [115]. Результаты математической обработки данных исследования, матрицы интеркорреляций представлены в приложениях 9, 10, 11.

2. 4. Выводы по 2-ой главе

На основании анализа методологического обеспечения эмпирического исследования нами сформулированы следующие выводы.

1. Общая процедура исследования проблемы взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы включает в себя три основных цикла в соответствии с анализом результатов на трех уровнях: аналитическом, структурном, на уровне подструктур. Это является необходимым условием, обеспечивающим полноту раскрытия содержания детерминационных отношений между ними.

2. Организация общей процедуры исследования осуществлялась на основании базовых методических и методологических принципов: системности, развития, организации социально-психологического исследования [16, 17]. В качестве методологической базы при проведении исследования был использован структурно-уровневый подход (А. Н. Бернштейн, П. Жане, А. В. Карпов, М. С. Роговин), поскольку он ориентирован на комплексное изучение объекта как целостной системы, имеющей структурно-уровневую организацию, что дает возможность в рамках исследования рассмотреть структурную организацию временной перспективы относительно социально-психологической адаптации.

3. Анализа и интерпретации данных также осуществлялась на основании принципов телеологического подхода, согласно которому взаимосвязь между объектами существует не только на уровне причинно-следственной связи, но и на уровне целевой детерминации. На основании принципов телеологического подхода детерминация социально-психологической адаптации объясняется фактором будущего, временной перспективой.

4. В основу исследования положены принципы субъектно-деятельностного подхода, развиваемого С. Л. Рубинштейном и его последователями, а также другими крупными исследователями: К. А. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьевым, Л. И. Анцыферовой, А. В. Брушлинским, В. В. Знаковым, Е. А. Климовым, Б. Ф. Ломовым, Е. А. Сергиенко, в рамках которого личность яв-

ляется активным участником в построении своего жизненного пути, временной перспективы.

5. Диагностический инструментарий был подобран в соответствие с задачами и гипотезами исследования, позволяющие изучить количественные и качественные показатели особенностей временной перспективы и социально-психологической адаптации подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

6. Предпочтение было отдано проективным методикам, поскольку они позволили получить не только количественные данные, но и качественные результаты исследования, что повысило возможности для интерпретации результатов. Эффективная реализация задач исследования обеспечивается репрезентативной выборкой испытуемых и применением расширенного аппарата математической статистики, в том числе, метода структурно-психологического анализа.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

3. 1. Связь социально-психологической адаптации и параметров временной перспективы подростков

В соответствии с задачами работы было проведено исследование по изучению показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков в возрасте 14-15 лет.

Эмпирическое исследование включало в себя несколько циклов, в рамках которых анализ и интерпретация результатов осуществлялась на трех уровнях: на аналитическом (связь между параметрами временной перспективы и социально-психологической адаптации), на структурном (детерминация социально-психологической адаптации структурными особенностями временной перспективы), на уровне подструктур (связь темпоральной и мотивационной подструктур временной перспективы и социально-психологической адаптации).

В ходе первого цикла эмпирического исследования на основании теоретического анализа были выделены базовые параметры социально-психологической адаптации: общий уровень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью; отношение к жизненной ситуации; жизненные установки; жизненные ориентации; осмысленность жизни; личностные особенности; общий уровень социально-психологической адаптации.

В ходе исследования изучались показатели временной перспективы: 1. временные ориентации: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее; 2. параметры: реалистичность – мечтательность, согласованность – несогласованность, темпоральные периоды (день-месяц, 1-2 года, 3-5 лет, 5-10 лет, старость, актуальное настоящее, близкое будущее, открытое будущее, открытое настоящее, жизнь, прошлое, историческое будущее), содержательность (ориентация на физиологические потребности, безо-

пасность, общение, деятельность, признание, самореализацию, отдых, достижения).

На первом этапе анализа данных для выбора методов математической обработки данных проводилось сравнение эмпирического распределения данных с нормальным (λ -критерий Колмогорова-Смирнова). Распределение данных по большинству шкал отличается от нормального ($p = 0,05$). Полученные результаты учитываются в дальнейшей математической обработке данных.

Для разделения всей выборки подростков на группы по уровню социально-психологической адаптации был использован метод «полярных групп» Л. Флангана. Общий уровень социально-психологической адаптации был определен на основе результатов анкетирования с использованием анкеты «Адаптация студентов в ВУЗе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова, текст анкеты адаптирован для студентов колледжа и обучающихся 10-х классов), схемы изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе (Э. М. Александровская). Были выделены три группы по уровню социально-психологической адаптации, используя его среднее значение (22) и стандартное отклонение (6,5) по выборке.

В группу «крайних» подростков с «успешной адаптацией» вошли учащиеся с высоким уровнем адаптации (высокая успеваемость, школьная мотивация, социальный статус, благоприятные условия обучения): студенты-первокурсники педагогического колледжа и школьники 10-х классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением английского языка» (53 человека).

В группу «крайних» подростков с «трудностями адаптации» вошли учащиеся с низким уровнем адаптации (низкая успеваемость, школьная мотивация, социальный статус, склонность к нарушениям поведения): студенты-первокурсники педагогического колледжа и школьники 10-х классов, посещающих МОУ «Межшкольный учебный комбинат» (33 человека). Остальные 97 человек составили среднюю группу (табл.1).

Для анализа различий и взаимосвязей было осуществлено сравнение данных социально-психологической адаптации и временной перспективы «крайних» групп с успешной адаптацией (УА) и трудностями адаптации (ТА). Данные

«средней» адаптации (СА) использованы для анализа структурной организации временной перспективы.

Таблица 1

Распределение выборки по группам в зависимости от уровня социально-психологической адаптации

| Уровень адаптации | | |
|---|---|--------------------------------------|
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| Адаптация успешная (УА), 53 человека | Трудности адаптации (ТА), 33 человека | «Средняя адаптация» (СА), 97 человек |
| Школьники гимназии | Школьники вечерней школы | Школьники и студенты |
| Студенты колледжа с успешной адаптацией | Студенты колледжа с трудностями адаптации | |

Для подтверждения различий и разнородности между группами был проведен однофакторный дисперсионный анализ, который позволяет определить различия для нескольких независимых выборок, неравноценных по объему и не имеющих нормального распределения. Как видно из таблицы, между группами существуют значимые различия. В зависимости от уровня социально-психологической адаптации группы подростков различаются по показателям, представленным в таблице 2.

Таблица 2

Различия между группами подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации по показателям социально-психологической адаптации и временной перспективы

| Показатели | F, при $p \leq 0,05$ |
|------------------------------|----------------------|
| Волевой самоконтроль | 4,5 |
| Независимость | 7,3 |
| Позитивные отношения | 21,9 |
| Автономия | 8,2 |
| Управление средой | 18,9 |
| Цели в жизни | 6,8 |
| Самопринятие | 21,0 |
| Психологическое благополучие | 19,0 |
| Негативное Прошлое | 1,1 |
| Будущее | 0,0 |
| Позитивное Прошлое | 6,7 |

Обозначения: F – значение критерия Фишера.

Как показывают результаты, представленные в таблице 2, при высоком уровне социально- психологической адаптации у подростков выше удовлетворенность общением с окружающими, социальным окружением, учебной деятельностью, они чувствуют себя успешными и высоко оценивают результаты своей деятельности. У подростков с ТА более выражены такие особенности: недовольство в целом социальным окружением, уровнем понимания информации, успеваемостью, трудности взаимодействия с педагогами и сверстниками, сложности с усвоением материала.

На основании однофакторного дисперсионного анализа были выделены показатели, которые способствуют социально-психологической адаптации (табл. 3).

Таблица 3

Показатели успешной социально-психологической адаптации

| 1. Высокие значения по шкалам: | 2. Низкие значения по шкалам: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Позитивные отношения, - Автономия, - Управления средой, - Цели в жизни, - Самопринятие, - Психологическое благополучие. | <ul style="list-style-type: none"> - Негативное прошлое, - Исполнительность, - Волевой самоконтроль, - Активность, - Независимость, - Тревожность, - Эмоциональность, - Уравновешенность. |

К показателям, способствующим успешной социально-психологической адаптации относятся: высокие значения по шкалам «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие», и низкие – «негативное прошлое», «исполнительность», «волевой самоконтроль», «активность», «самокритичность», «независимость», «тревожность», «эмоциональность», «уравновешенность».

По результатам анкетирования в первой группе были выявлены следующие особенности социально-психологической адаптации: они отмечают удовлетворенность общением с окружающими, социальным окружением, учебной деятельностью, чувствуют себя успешными и высоко оценивают результаты своей деятельности.

Напротив, у подростков второй группы более выражены такие особенности: недовольство в целом социальным окружением, уровнем понимания информации, успеваемостью, а также трудности взаимодействия с педагогами и сверстниками, сложности с усвоением материала.

Различия в уровне социально-психологической адаптации в группах были подтверждены на основании результатов проведения экспертной оценки. Экспертную оценку осуществляли классные руководители обучающихся школ и студентов колледжа. Всего 8 человек. Средние значения по листу оценки уровня адаптации в группе подростков с УА – 2,86, с ТА – 1,89. То есть уровень социально-психологической адаптации выше в первой группе.

Экспертная оценка проводилась по параметрам: «Учебная активность», «Усвоение знаний», «Поведение на уроке», «Поведение на перемене», «Взаимоотношения с одноклассниками», «Отношение к учителю», «Эмоциональное благополучие» (Приложение 2).

В результате 100% подростков с УА набрали баллы, соответствующие «зоне полной адаптации». Такие дети более активны в учебном процессе, у них устойчивые положительные взаимоотношения с одноклассниками, сверстниками, педагогами, взрослыми, адекватное социально одобряемое поведение в социуме, в школе, и в целом положительное эмоциональное благополучие.

Среди подростков группы с ТА результаты экспертной оценки соответствуют «зоне неполной адаптации» у 85,3 % обучающихся и «зоне дезадаптации» – у 14, 7%. Педагоги выделили характеристики, которые указывают на низкий интерес к учебе, низкий уровень успеваемости, нарушение дисциплины, неблагоприятное социальное окружение, конфликты с детьми и взрослыми в школе и дома, сниженный уровень эмоционального благополучия.

Для «крайних» групп подростков (86 человек) с «успешной адаптацией», с «трудностями адаптации» мы провели исследование для изучения особенностей социально-психологической адаптации и временной перспективы.

На основании теоретического анализа мы определили методики, которые позволили получить результаты по показателям социально-психологической

адаптации: личностные особенности (16-факторный личностный опросник Р. Кеттела), смысло-жизненные ориентации (тест СЖО, в адаптации Д. А. Леонтьева), жизненные ориентации (опросник Е. Ю. Коржовой), оценка жизненной ситуации (опросник Н. Е. Водопьяновой), параметры и уровень психологического благополучия (опросник Р. Риффа), направленность базовых убеждений (опросник, в адаптации О. А. Кравцовой), временные ориентации (опросник Ф. Зимбардо), параметры временной перспективы («Метод мотивационной индукции» Ж. Нюттена).

По результатам исследования были получены 73 параметра: одна часть (46 шкал) – показатели социально-психологической адаптации, другая (27 шкал) – параметры временной перспективы. Для определения различий между этими параметрами и уровнем социально-психологической адаптации был проведен анализ с использованием критерия Н-Краскела-Уоллиса, который позволяет обнаружить различия в средних значениях для двух независимых выборок. Из 73 параметров по 17 параметрам отмечаются значимые различия в средних показателях временных ориентаций и социально-психологической адаптации между группами подростков с УА, ТА и «средним» уровнем адаптации. Это такие 17 параметров, как: «уровень адаптации», «негативное прошлое», «будущее», «исполнительность», «волевой самоконтроль», «активность», «самокритичность», «независимость», «тревожность», «эмоциональность», «психическое напряжение», «позитивное отношение», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие».

Для анализа были использованы результаты, полученные у подростков первой группы с УА и второй группы с ТА (табл. 4). В группе подростков с УА выше уровень адаптации и выше средние значения по шкалам: «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие» и ниже средние значения по шкалам: «негативное прошлое», «будущее», «исполнительность», «волевой самоконтроль», «активность», «самокритичность», «независимость», «тревожность», «эмоциональность», «психическое напряжение».

Различия средних значений показателей временной перспективы и социально-психологической адаптации в группах подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации

| № п/п | Критерии | Средний ранг | |
|-------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | Подростки с УА, при $p \leq 0,01$ | Подростки с ТА, при $p \leq 0,01$ |
| 1 | Адаптация | 26,9 | 16,7 |
| 2 | Негативное прошлое | 31,7 | 34,5 |
| 3 | Будущее | 40,8 | 44,7 |
| 4 | Исполнительность | 2,5 | 5,6 |
| 5 | Волевой самоконтроль | 2,7 | 8,6 |
| 6 | Активность | 2,1 | 5,8 |
| 7 | Самокритичность | 2,3 | 5,7 |
| 8 | Независимость | 2,4 | 7,4 |
| 9 | Тревожность | 2,1 | 5 |
| 10 | Эмоциональность | 2,2 | 4,4 |
| 11 | Психическое напряжение | 2,1 | 5,6 |
| 12 | Позитивные отношения | 60,6 | 53,2 |
| 13 | Автономия | 53,6 | 49,6 |
| 14 | Управление средой | 56,3 | 50,5 |
| 15 | Цели в жизни | 58,3 | 53,5 |
| 16 | Самопринятие | 57,1 | 49 |
| 17 | Психологическое благополучие | 165,5 | 146,5 |

Обозначения: УА – успешная адаптация, ТА – трудности адаптации

В группе подростков с ТА, наоборот, уровень социально-психологической адаптации ниже и соответственно средние значения по шкалам также ниже.

В рамках данного исследования для установления взаимосвязи между уровнем социально-психологической адаптации и показателями временной перспективы был проведен корреляционный анализ по шкалам: уровень социально-психологической адаптации, показатели временных ориентаций по методике Ф. Зимбардо, параметры временной перспективы по методике Ж. Нюттена.

В результате были обнаружены значимые отрицательные корреляционные связи между шкалами: уровень адаптации и ориентация на «негативное прошлое» ($r = -0,228$, при $p < 0,05$), уровень адаптации и ориентация на «будущее» ($r = -0,304$, при $p < 0,05$), уровень адаптации и период «старость» ($r = -0,226$, при $p <$

0,05); положительная связь между уровнем адаптации и периодом «1-2 года» ($r = 0,508$ при $p < 0,05$), уровнем адаптации и направленностью на «самореализацию» ($r = 0,230$ при $p < 0,05$) (табл.5).

Таблица 5

Связи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации (n=86)

| № п/п | Критерии | Коэффициент корреляции Спирмена |
|-------|----------------------------|---------------------------------|
| 1. | СПА – «негативное прошлое» | -,228* |
| 2. | СПА – «будущее» | -,304** |
| 3. | СПА – «период 1-2 года» | ,508** |
| 4. | СПА – «период старости» | -,226* |
| 5. | СПА – «самореализация» | ,230* |

Обозначения: * – уровень значимости при $p \leq 0,05$,

**– уровень значимости при $p \leq 0,01$

На основании полученных результатов можно сказать, что чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем меньшее влияние на настоящее «негативного прошлого» и «будущего». При ориентации на «негативное прошлое» и «будущее» социально-психологическая адаптация снижается. Очевидно, это соответствует общепринятому положению концепции Ф. Зимбардо о том, что негативные образы будущего и нереалистичные мечты, фантазии будущего дисбалансируют временную перспективу, направляют человека не на настоящие ситуации, решение актуальных вопросов, а в другие временные периоды [56]. Это выступает как защитная реакция в ситуации адаптации, преодоления трудностей и снижает уровень социально-психологической адаптации. Для успешной социально-психологической адаптации необходимым условием будут низкие показатели по шкале «негативное прошлое», высокие по шкале «позитивное прошлое», умеренные по шкале «будущее».

Для анализа критериев и выделения базовых показателей социально-психологической адаптации был проведен кластерный анализ (Приложение 12), который позволяет определить, как распределяются переменные по группам, ка-

кие из показателей являются базовыми для успешности социально-психологической адаптации и ответить на вопрос: является ли временная перспектива базовым фактором социально-психологической адаптации (табл.6).

Таблица 6

Результаты кластерного анализа показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации

| Подростки с УА | | Подростки с ТА | |
|------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 1 кластер (28,4% подростков) | 2 кластер (71,6% подростков) | 1 кластер (57,5% подростков) | 2 кластер (42,5% подростков) |
| позитивные отношения | высокий уровень адаптации | низкие показатели «будущее» | низкий уровень адаптации |
| автономия | низкие показатели «негативное прошлое» | трудности социального взаимодействия | высокие показатели «негативное прошлое» |
| управление средой | «высокие показатели будущее» | зависимость | недисциплинированность |
| цели в жизни | исполнительность | сложности управления средой | низкий контроль |
| самопринятие | контроль | отсутствие перспектив | пассивность |
| психологическое благополучие | активность | непринятие себя | некритичность к себе |
| | самокритичность | неудовлетворенность жизнью | конформизм |
| | независимость | | высокий уровень тревожности |
| | высокий уровень тревожности | | низкий уровень развития эмоциональной сферы |
| | высокий уровень развития эмоциональной сферы | | высокий уровень психического напряжения |
| | высокий уровень психического напряжения | | |

Обозначения: УА – успешная адаптация, ТА – трудности адаптации

Как видно из таблицы 6, по результатам кластерного анализа в группе подростков с УА выделено два кластера. В 1-ый кластер вошли переменные: «позитивные отношения».

тивные отношения», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие».

По результатам анализа можно сделать вывод, что уровень социально-психологической адаптации выше у подростков, у которых в 1-ом кластере доминируют чувство автономности, субъективного психологического благополучия. Эти две переменные являются базовыми, определяющими образование 1-ого кластера. Чем выше выраженность данных переменных, тем выше уровень адаптации. Причем количество подростков, вошедших в 1-ый кластер, составило 28,3%. Во 2-ой кластер вошли переменные, которые повышают уровень социально-психологической адаптации: высокий уровень адаптации, низкие показатели «негативное прошлое», высокие показатели «будущее», «исполнительность», «контроль», «активность», «самокритичность», «независимость», высокий уровень тревожности, высокий уровень развития, эмоциональной сферы, высокий уровень психического напряжения.

Такие показатели были выражены у 71,6 % подростков с УА. Во 2-ом кластере доминирующими переменными, связующими другие переменные являются временные ориентации «негативное прошлое» и «будущее». Причем выше уровень социально-психологической адаптации, когда выше показатель «будущее» и ниже «негативное прошлое».

Результаты кластерного анализа в группе подростков с ТА показывают, что также образовалось два кластера. В 1-ый кластер вошли переменные: низкие показатели «будущее», «трудности социального взаимодействия», «зависимость», «сложности управления средой», «отсутствие перспектив», «непринятие себя», «неудовлетворенность жизнью». Они выражены у 57,5% подростков. То есть выраженность данных показателей снижает уровень социально-психологической адаптации.

Во 2-ой кластер вошли переменные: низкий уровень адаптации, высокие показатели, «негативное прошлое», «недисциплинированность», «низкий контроль», «пассивность», «некритичность к себе», «конформизм», высокий уровень тревожности, низкий уровень развития эмоциональной сферы, высокий уровень

психическое напряжение. 42,4 % подростков имеют выраженность данных показателей. Высокие значения по данным переменным снижают уровень социально-психологической адаптации.

Для данного исследования очень важным результатом стало то, что в результате кластерного анализа в группе подростков с ТА переменная «будущее» является доминирующей, которая связывает другие в единый первый кластер, то есть временная ориентация в данном случае имеет базовое значение по сравнению с другими критериями социально-психологической адаптации. Причем направленность на будущее при низких значениях будет базовой переменной, которая снижает общий уровень социально-психологической адаптации.

Для результатов исследования важен тот факт, что именно переменная «негативное прошлое» имеет доминирующее значение на фоне остальных переменных, которая является базовой. То есть при всех других критериях ниже адаптация будет, когда выше значения показателя «негативное будущее». Негативные образы будущего проникают в настоящее и являются своеобразными регуляторами поведения, активизируя прошлые неудовлетворенные потребности и старые неэффективные стратегии преодоления трудностей адаптации.

Процесс социально-психологической адаптации будет успешнее при условии низких значений по шкале «нагативное прошлое», и высоких по шкале «будущее», обратные показатели снижают уровень социально-психологической адаптации, создают чувство неудовлетворенности, трудности ситуации, приводят к попыткам пережить прошлое снова, изменить прошлое. То есть свое «настоящее» такие подростки строят, исходя из неудовлетворенных потребностей прошлого, а не целей будущего. При такой временной перспективе, где нарушен баланс, один временной период превосходит другие, подростки живут в «настоящем» (при этом проявлять активность в отношении настоящего не стремятся). Они уходят от актуальной деятельности, активности, предпочитая сожалеть о прошлом, о себе, пасовать перед трудностями, они чувствуют неудовлетворенность от настоящего, что и определяет низкий уровень социально-психологической адаптации в целом. По результатам кластерного анализа было

обнаружено, что в случае успешной социально-психологической адаптации временная перспектива может являться базовым фактором, а может уступать критерию «психологическое благополучие», а в случае неблагоприятной социально-психологической адаптации имеет ключевое значение. Именно на фоне специфики базовой временной ориентации, направленной или в «пустое» фантазийное будущее, или в «негативное прошлое», возникают трудности при социально-психологической адаптации.

Для интерпретации результатов кластерного анализа в качестве теоретического основания были использованы модель социальной адаптации А. А. Реана и концепция временной перспективы Ф. Зимбардо.

Основанием для типологии вариантов социально-психологической адаптации по четырем образовавшимся кластерам послужили критерии для определения типов адаптации, предложенные А. А. Реаном (активная-пассивная позиция, контактность-избегание, направленность на изменения: изменяется среда-изменяется индивид) [141, с. 41], а также параметры временной перспективы согласно концепции Ф. Зимбардо (шкалы: «будущее», «негативное прошлое»).

В результате было образовано 4 кластера или 4 варианта социально-психологической адаптации, которым были даны условные названия в соответствии с выраженностью временного параметра.

1 вариант (1 кластер) – «успешный». Данный вариант успешной социально-психологической адаптации предполагает активную позицию субъекта, контактность с окружающим миром, стремление измениться самому в ответ на требования среды. Соответственно такой человек имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Он самостоятелен и независим, способен противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями. В целом он удовлетворен жизнью, своим психологическим благополучием. На фоне описанных выше пока-

зателей временной параметр не выражен. Высокая степень автономности, личностной зрелости, управления средой и целеустремленность, консолидируясь, обеспечивают успешность социально-психологической адаптации. Успешности социально-психологической адаптации соответствует высокая зрелость временной перспективы в целом.

2 вариант (2 кластер) – «тревожный». Также вариант успешной социально-психологической адаптации. Для него характерны активная позиция, контактность с миром. В отличие от первого варианта индивид данного типа социально-психологической адаптации ориентирован на изменение ситуации, а не себя. К данному варианту социально-психологической адаптации относятся следующие особенности: высокий уровень развития эмоциональной сферы, исполнительность, контроль, независимость, самокритичность. Однако на фоне данных качеств возможно снижение уровня социально-психологической адаптации по причине беспокойства о своей безопасности, повышенной тревожности о своем прошлом и будущем. То есть успешность социально-психологической адаптации будет зависеть от направленности временной перспективы. Залогом успешности данного типа социально-психологической адаптации является временной фактор: ориентация на «будущее» и избегание негативных представлений о «прошлом».

3 вариант (3 кластер) – «мечтающий». Вариант, для которого возможны трудности социально-психологической адаптации по причине пассивной позиции, избегания, нарушения социального взаимодействия с окружающим миром, ориентации на изменения мира, а не себя. При такой позиции, индивид испытывает чувство неудовлетворенности жизнью и, компенсируя психическое напряжение, тревожность, стремится уйти от реальности в мечты. Здесь будущее представлено в виде фантазий, невозможных для реализации планов, и является защитным механизмом, помогающим преодолеть трудности социально-психологической адаптации. Соответственно для преодоления трудностей социально-психологической адаптации для данного варианта необходимым условием является построение реалистичной временной перспективы.

4 вариант (4 кластер) – «разочарованный». Данный вариант социально-психологической адаптации также связан с трудностями, которые возникают в силу ориентации индивида на пассивную позицию по отношению к окружающей среде, избеганию, нарушению взаимодействия с окружающими. При таком типе социально-психологической адаптации проявляются следующие особенности: высокий уровень тревожности, психического напряжения, низкий уровень развития эмоциональной сферы, самоконтроля, представлений о себе, несамостоятельность, зависимость от других, личностная незрелость. На фоне данных показателей индивид ориентирован на негативные образы прошлого, причем во временной перспективе периоды прошлого преобладают над периодами настоящего и будущего. Человек выстраивает настоящее относительно событий и представлений о прошлом. При этом негативное отношение к прошлому, не позволяет в настоящем эффективно адаптироваться. Необходимым условием для преодоления трудностей социально-психологической адаптации в данном случае является формирование позитивного отношения к прошлому и установлению взаимосвязи между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего.

Таким образом, благодаря использованию кластерного анализа, удалось показать ключевое значение временной перспективы в успешности социально-психологической адаптации через две ее переменные «негативное прошлое» и «будущее» и составить на основе параметров временной перспективы и социально-психологической адаптации типологию вариантов социально-психологической адаптации подростков, что в свою очередь становится одним из доказательств, что временная перспектива может выступать одним из базовых факторов социально-психологической адаптации. Данный результат является значимой предпосылкой и важным условием для проведения практико-ориентированных мероприятий, направленных на реализацию дифференциального, то есть индивидуализированного подхода к оптимизации социально-психологической адаптации.

Для определения взаимосвязи между параметрами временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации был проведен корреляционный анализ с использованием критерия r -Спирмена.

У подростков с УА положительно взаимосвязаны такие параметры временной перспективы, как: «негативное прошлое» – «фаталистическое настоящее» ($r = 0,319$, при $p < 0,05$) (табл. 7). Чем более ориентированы подростки на «негативное прошлое», тем больше верят в удачу, везение и меньше в свои силы и возможности.

Таблица 7

Связи между показателями временной перспективы у подростков с успешной адаптацией

| № п /п | Критерии | Коэффициент корреляции r-Спирмена |
|--------|--|-----------------------------------|
| 1. | «негативное прошлое» – «фаталистическое настоящее» | 0,319* |
| 2. | «будущее» – «фаталистическое настоящее» | -0,284* |
| 3. | «будущее»- «гедонистическое настоящее» | -0,352* |

Обозначения: * – уровень значимости при $p \leq 0,05$.

В группе подростков с УА «фаталистическое настоящее» ($r = -0,284$, при $p < 0,05$) и гедонистическое настоящее» ($r = -0,352$, при $p < 0,05$) отрицательно коррелирует с «будущим». Чем более ориентированы подростки на будущее, тем они более активны, планируют свои действия, достижения. Отсутствие перспективы на будущее, нежелание планировать, экстернальный локус контроля сужает временную перспективу, такие подростки ориентированы более на удовлетворение актуальных потребностей, испытывают потребность в безопасности, опасаются самостоятельных решений.

То есть чем более подростки обращены и ориентированы на негативные события прошлого, тем они менее активны в настоящем, они не планируют деятельность, живут «здесь и сейчас».

В группе подростков с ТА обнаружена отрицательная зависимость между параметром «гедонистическое настоящее» и «будущее» ($r = -0,352$). Чем более подростки ориентированы на цели, достижения, тем в настоящем они более активны, предпочитают участие в деятельности. Показатель «будущее» также имеет

отрицательную связь с «фаталистическим настоящим» ($r = -0,284$), что еще раз подтверждает, что наличие временной перспективы будущего, устремленность в будущее способствует адаптации, так как базовым мотивом поведения становится деятельность, стремление реализовывать себя в деятельности.

Для определения обратной зависимости между социально-психологической адаптацией и временной перспективой был проведен анализ с использованием критерия η^2 -корреляционное отношение (табл.8).

Анализ данных с использованием критерия η^2 -корреляционное отношение был проведен по всем полученным результатам (73 шкалы по результатам обработки данных) относительно установления отношения взаимовлияния показателей и общего уровня социально-психологической адаптации и параметров временной перспективы. Как показали результаты обработки, между отдельными показателями социально-психологической адаптации и временной перспективы существуют корреляционные отношения не только одностороннего, но и обратного характера. Однако данная взаимосвязь носит слабовыраженный характер. В таблице 8 представлены все те показатели, между которыми есть хотя бы минимально значимая связь.

Данные, представленные в таблице 8, указывают на высокий процент значимости взаимовлияния показателей: «самопринятие» – «период 1-2 года», «психологическое благополучие» – «период прошлое», что имеет показательное значение для объяснения детерминации социально-психологической адаптации. Ориентация на положительный прошлый опыт позволяет эффективно планировать, формировать представление о будущем на конкретные ближайшие периоды, что, в свою очередь, обеспечивает чувство самопринятия, уверенности и способствует формированию ощущения психологического благополучия, удовлетворенности в жизни и успешности социально-психологической адаптации в целом.

В свою очередь, существует и закономерность обратного влияния, когда на фоне общего положительного самоотношения и принятия, ощущения психологического благополучия период «прошлое» воспринимается в позитивном варианте и есть ясное представление о стремлениях на ближайший период «1-2 года».

Показатели взаимовлияния между параметрами социально-психологической адаптации и временной перспективы у подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации

| Параметры СПА и временной перспективы | | | |
|--|-------|--|------|
| Прямое влияние, η^2 | | Обратное влияние, η^2 | |
| низкий уровень психического напряжения – реалистичность | 0,07 | реалистичность – низкий уровень психического напряжения | 0,08 |
| низкий уровень психического напряжения – «период 3-5 лет» | 0,10 | «период 3-5 лет» - низкий уровень психического напряжения | 0,07 |
| высокий уровень психического напряжения – «ориентация на отдых» | 0,13 | «ориентация на отдых» - высокий уровень психического напряжения | 0,17 |
| позитивное отношение – «период 1-2 года» | 0,09 | «период 1-2 года» - позитивное отношение | 0,10 |
| позитивное отношение – «ориентация на признание» | 0,06 | «ориентация на признание» – позитивное отношение | 0,06 |
| автономия – «период 5-10 лет» | 0,11 | «период 5-10 лет» – «автономия» | 0,02 |
| самопринятие – «период 1-2 года» | 0,79* | «период 1-2 года» – «самопринятие» | 0,04 |
| психологическое благополучие – «период прошлое» | 0,51* | «период прошлое» – психологическое благополучие | 0,02 |
| психологическое благополучие – «ориентация на физиологические потребности» | 0,14 | «ориентация на физиологические потребности» – психологическое благополучие | 0,07 |
| реалистичность – общий уровень адаптации | 0,17 | общий уровень адаптации – реалистичность | 0,17 |
| период «актуальное настоящее» – общий уровень адаптации | 0,07 | общий уровень адаптации – период «актуальное настоящее» | 0,06 |
| период «открытое будущее» – общий уровень адаптации | 0,05 | общий уровень адаптации – период «актуальное настоящее» | 0,05 |
| «открытое настоящее» – общий уровень адаптации | 0,02 | общий уровень адаптации – «открытое настоящее» | 0,02 |
| «самореализация» – общий уровень адаптации | 0,05 | общий уровень адаптации – «самореализация» | 0,05 |

Обозначения: * – сильная связь при уровне значимости $p < 0,05$

Результаты показывают, что как содержательные характеристики, так и длительность временной перспективы имеют влияние на общий уровень социаль-

но-психологической адаптации. На основании полученных результатов можно предположить, что отдельные параметры временной перспективы более значимы для успешности социально-психологической адаптации, чем другие. Соответственно, важно проанализировать структурные особенности временной перспективы для определения взаимосвязей между показателями, установления зависимости социально-психологической адаптации от специфики компонентов и взаимосвязей между ними в структуре временной перспективы.

В ходе анализа было выявлено, что при успешной социально-психологической адаптации временная перспектива подростков имеет следующие характеристики: удлиняются временные периоды, увеличивается количество мотивационных объектов и связей между ними, преемственность между мотивационными объектами временных периодов.

Позитивное отношение, психологическое благополучие, гармоничное психологическое состояние позволяет эффективно организовывать и регулировать временную перспективу.

Таким образом, на основании анализа результатов эмпирического исследования, можно утверждать, что группы подростков различаются по уровню социально-психологической адаптации. Высокий уровень социально-психологической адаптации определяют факторы: высокие значения по шкалам «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие» и низкие значения по шкалам: «негативное прошлое», «будущее», «исполнительность», «волевой самоконтроль», «активность», «самокритичность», «независимость», «тревожность», «эмоциональность», «психическое напряжение». Существует взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и параметрами временной перспективы.

Далее, в ходе первого цикла исследования были осуществлены сравнительный анализ параметров временной перспективы подростков с разным уровнем адаптации, установление детерминации социально-психологической адаптации в аспекте отдельных показателей временной перспективы, представленный в параграфе 3.2.

3. 2. Особенности временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации

Продолжением первого цикла эмпирического исследования явилось изучение особенностей временной перспективы, анализ показателей временной перспективы на аналитическом уровне: определение, сравнение ее параметров, у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации, установление детерминации социально-психологической адаптации в аспекте отдельных параметров временной перспективы.

Для изучения особенностей временной перспективы у подростков были определены две методики исследования: метод мотивационной индукции Ж. Нюттена (в адаптации Н.Н. Толстых) и опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой).

Для более глубокого анализа использовался «Метод мотивационной индукции» (ММИ) Ж. Нюттена. Результаты опросника дают возможность изучить не только временную ориентацию, но и ключевые параметры временной перспективы: согласованность, реалистичность, длительность, содержательность.

Полученные с помощью данной методики данные можно использовать для анализа структурных особенностей временных ориентаций и мотивационных объектов временной перспективы, их специфики и взаимосвязи у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. По форме предъявления задания «Метод мотивационной инструкции» Ж. Нюттена аналогичен методике «Незаконченные предложения» С. Леви. Для обработки методики Ж. Нюттен предложил многоступенчатую систему кодирования мотивационных объектов по разным категориям: по длительности, содержательности, реалистичности, согласованности, плотности, насыщенности. В методике указано, что автор предоставляет возможность выбора варианта обработки методики, анализа и интерпретации данных согласно целям и задачам исследования.

В соответствии с исследовательскими целями и особенностями выборки (дети подросткового возраста) в работе для изучения параметром временной перспективы был использован вариант методики ММИ Ж. Нюттена в адаптации Н. Н. Толстых, ориентированный на обследование детей подросткового возраста.

Обработка результатов осуществлялась по системе кодирования и шкалам, разработанным Н. Н. Толстых. Данные были сгруппированы по параметрам временной перспективы: реалистичность-мечтательность, согласованность-несогласованность, длительность (временные периоды: день-месяц, 1-2 года, 3-5 лет, 5-10 лет, старость, актуальное настоящее, близкое будущее, открытое будущее, открытое настоящее, жизнь, прошлое, историческое будущее), содержательность (количество мотивационных объектов и иерархия потребностей). Подробное описание всех параметров представлено в приложении 7. Анализ результатов показал, что существуют различия по параметрам временной перспективы у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Различия между параметрами временной перспективы в группах подростков с УА и ТА были установлены на основании использования критерия U-Манна-Уитни (табл. 9).

Были обнаружены различия в темпоральных характеристиках временной перспективы. Подростки с УА ориентированы больше на временной период 1-2 года, подростки с ТА – на 5-10 лет. Данный результат показывает, что для успешной социально-психологической адаптации необходимым условием является обращенность на ближайшее будущее, распределение целей и ожиданий на период 1-2 года. Фокусирование на ближайших или отдаленных неопределенных временных периодах снижает активность по достижению целей в настоящем и уровень адаптации [154]. Группа подростков, которые испытывают трудности в настоящем, ориентированы на неопределенное будущее, неуверенны в своем будущем.

Различия обнаружены в содержательных параметрах временной перспективы. Выше уровень социально-психологической адаптации у подростков, которые ориентированы на активность, деятельность, самореализацию, призвание и получении информации. Соответственно, у подростков с ТА выше потребность в

безопасности, в удовлетворении потребности в отдыхе и обретения внутреннего комфорта [155].

Таблица 9

Различия в параметрах временной перспективы подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации

| № п/п | Критерии | Средний ранг | |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | Подростки с УА, при $p \leq 0,01$ | Подростки с ТА, при $p \leq 0,01$ |
| 1. | Реалистичность | 3,8 | 4,6 |
| 2. | Структурированность | 3,1 | 3,5 |
| Темпоральные периоды | | | |
| 3. | Период 1-2 мес. | 4,4 | 5,6 |
| 4. | Период 5-10 лет | 3,3 | 3,5 |
| 5. | Период близкое будущее | -2,4 | -2,4 |
| 6. | Период открытое будущее | -3,7 | -3,7 |
| 7. | Период открытое настоящее | 3,4 | 3,4 |
| 8. | Период жизнь | 2,7 | 3,1 |
| 9. | Период прошлое | 2,8 | 3,4 |
| Содержательная направленность | | | |
| 10. | Безопасность | -2,6 | -2,6 |
| 11. | Общение | -3,4 | -3,4 |
| 12. | Деятельность | 2,1 | 2,1 |
| 13. | Признание | -3,7 | -3,7 |
| 14. | Самореализация | 6,8 | 6,9 |
| 15. | Отдых | 1,9 | 1,9 |

Обозначения: УА – успешная адаптация, ТА – трудности адаптации

Содержательность мотивационных объектов у подростков обеих групп связана чаще с удовлетворением актуальных потребностей, с пожеланиями себе благополучия, успехов, счастья, которые не имеют конкретного темпорального периода, обращены ко всей жизни в целом. Данные особенности указывают, что подростки не обладают зрелостью, сформированностью, сбалансированностью временной перспективы.

Для выявления различий в показателях временной перспективы подростков двух групп с УА и ТА (рис.1) был проведен сравнительный анализ профилей средних значений длительности временной перспективы подростков.

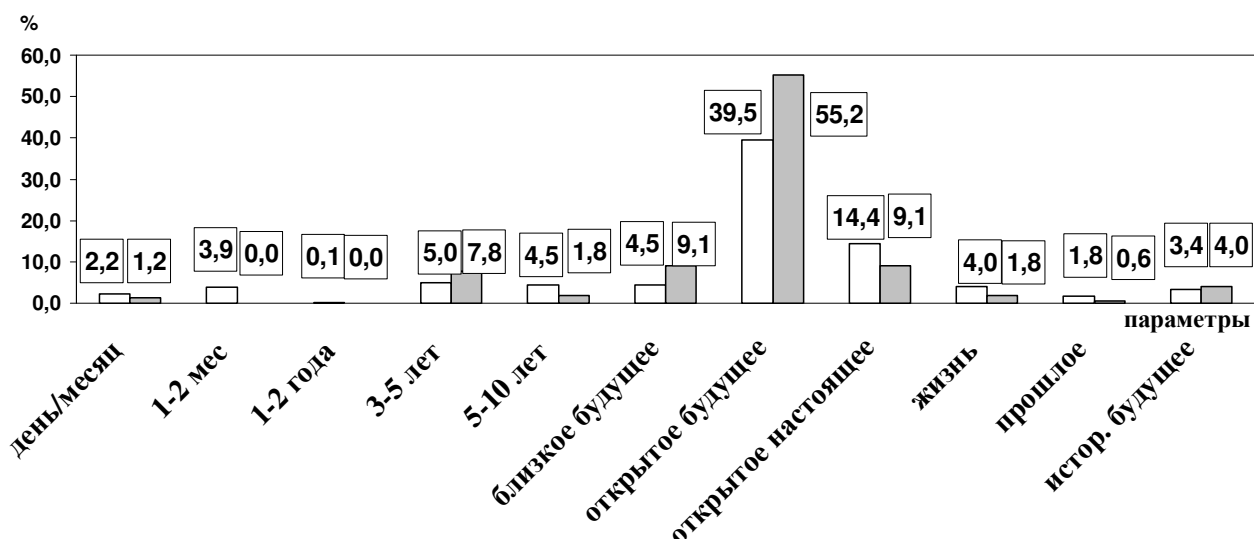


Рисунок 1. Профиль средних значений длительности временной перспективы подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации
 Обозначения: 1-ый столбик – группа подростков с успешной адаптацией, 2-й столбик – группа подростков с трудностями адаптации

По параметру длительность подростки с УА ориентированы на конкретные временные периоды (от 1 года до 5-10 лет), у подростков с ТА выше показатели по шкале неопределенного будущего («открытое настоящее» и «открытое будущее», «период день – месяц»).

То есть будущее у подростков с ТА характеризуется неопределенностью, а, значит, и настоящее не имеет четкой согласованной связи с событиями будущего, они не уверены в своем будущем и не планируют его.

Фокусирование на отдаленных объектах снижает активность по достижению целей в настоящем и, как следствие, уровень адаптации. Для успешной адаптации необходимым условие является обращенность на ближайшее будущее, распределение целей и ожиданий на период в 1-2 года.

По содержательности временной перспективы обнаружено, что направленность мотивационных объектов в обеих группах имеет схожие показатели, преобладает направленность на «деятельность» (рис. 2).

Это закономерно, так как много мотивационных объектов временной перспективы связано именно с направленностью на ведущую актуальную деятельность – учебную. Различия между группами есть в содержательной направленности

сти временной перспективы: у подростков с УА преобладает ориентация на «физиологические потребности» и «самореализацию», у подростков с ТА – на «общение» и «безопасность». Временная перспектива подростков с УА более действенна, реалистична.

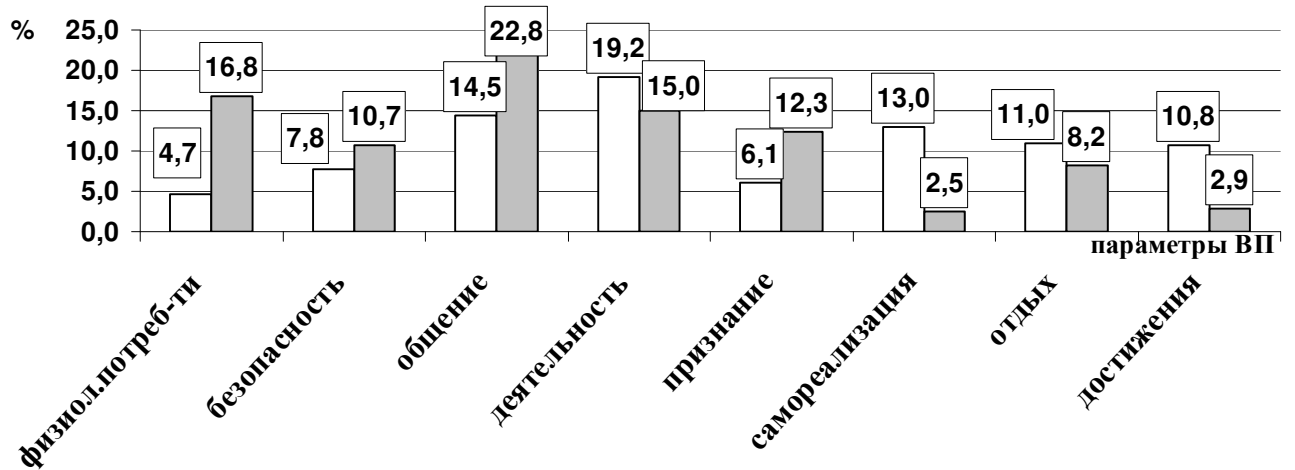


Рисунок 2. Профиль средних значений содержательности временной перспективы подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации
 Обозначения: 1-ый столбик – группа подростков с успешной адаптацией, 2-й столбик – группа подростков с трудностями адаптации

Как показали результаты исследования, содержательность мотивационных объектов временной перспективы у подростков с ТА связана чаще с удовлетворением актуальных потребностей, с пожеланиями себе благополучия, успехов, счастья, которые не имеют конкретного темпорального периода, обращены ко всей жизни в целом. При этом их временная перспектива несогласованна, недействительна, что приводит к нарушению поведения, дезорганизованности.

Обобщающие результаты различий социально-психологической адаптации подростков на основании параметров временной перспективы представлены в таблице 10.

Сравнительный анализ параметров временной перспективы показал, что обнаружены различия между двумя группами подростков по успешности социально-психологической адаптации. Можно выделить отдельные показатели временной перспективы, по которым существуют различия в уровне социально-психологической адаптации.

Варианты социально-психологической адаптации подростков
на основе параметров временной перспективы

| Параметры временной перспективы | Успешная социально-психологическая адаптация | Трудности социально-психологической адаптации |
|---------------------------------|--|--|
| реалистичность | преобладает реалистичность | преобладает мечтательность |
| согласованность | согласованность между мотивационными объектами временных периодов | несоответствие направленности мотивационных объектов между временными периодами |
| длительность | Конкретные периоды от 1 года до 5-10 лет | Периоды неопределенного будущего («открытое настоящее» и «открытое будущее», «период день – месяц»). |
| содержательность | направленность мотивационных объектов на «физиологические потребности», «активность», «достижения», «самореализацию» | направленность мотивационных объектов на «безопасность» и «общение» |

Важно обратить внимание, что у подростков с трудностями адаптации отсутствует согласованность между актуальными стремлениями и теми представлениями, которые подростки соотносят со своим будущим. Они не стремятся планировать, представление о будущем размыто, нет четких границ временных периодов, их временная перспектива менее насыщена, однообразна. Однако длительность временной перспективы у них выше. У подростков, успешно адаптирующихся, временная перспектива имеет более четкие контуры по длительности, она более насыщена и согласована. По содержанию и насыщенности периодов временной перспективы выше показатели у подростков, успешно адаптирующихся к обучению [156].

Таким образом, по итогам анализа результатов первого цикла эмпирического исследования было установлено, что существует умеренная связь между показателями социально-психологической адаптацией и параметрами временной перспективы. На основании этого нельзя сделать однозначного вывода о связи и взаимовлиянии данных категорий, что требует дополнительного анализа на структурном уровне, изучения структурных особенностей временной перспекти-

вы, выделения базовых элементов структуры и связей между ними как детерминирующих факторов для социально-психологической адаптации.

3. 3. Структурно-психологический анализ взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации подростков

Анализ результатов второго цикла эмпирического исследования был направлен на установление закономерности, согласно которой временная перспектива является базовым конструктом социально-психологической адаптации, социально-психологическая адаптация детерминирована структурными особенностями временной перспективы. Для решения этой задачи были изучены структурные особенности временной перспективы, сравнивались особенности организованности структур временной перспективы у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации: высокий, низкий, средний. Системный способ анализа данных позволяет выявлять закономерности и механизмы интегративного плана, связанные со структурированием и организацией временной перспективы.

Социально-психологическая адаптация, возможно, детерминирована структурной организацией временной перспективы. В связи с этим применение метода структурно-психологического анализа позволит изучить данную закономерность. В основе данного метода анализа лежит вычисление и анализ матриц интеркорреляций, построение и анализ структурограмм значимо коррелирующих параметров, определение индексов структурной организации и их сопоставление на предмет гомогенности – гетерогенности по методу экспресс- χ^2 . Это позволит нам ответить на вопрос о влиянии различий в структурной организации временной перспективы на социально-психологическую адаптацию.

На основании метода «полярных групп» Д. Фланагана выборка была разделена на три группы по уровню социально-психологической адаптации: высокий, низкий, средний. Далее, согласно структурно-психологическому методу, отдельно для каждой группы были определены матрицы интеркорреляций параметров временной перспективы, матрицы представлены в приложениях 9, 10, 11.

Поскольку матрицы интеркорреляций отражают совокупность взаимосвязей представленных в них параметров, их общую организацию в целом, но не степень этой организации, был использован метод определения количественных индексов, позволяющий установить меру когерентности, дивергентности и общей интегрированности (организованности) совокупности параметров, представленных в матрицах [65, 66]. Для повышения чувствительности метода индексы структурной организации были рассчитаны нами с учетом четвертого уровня значимости – $p \leq 0,20$. Так, индекс когерентности (ИК) определяется как функция от количества и значимости положительных корреляционных связей. Индекс дивергентности (ИД) определяется как функция от количества и значимости отрицательных корреляционных связей. Индекс организованности (ИО) определяется как сумма первых двух индексов и отражает меру общей интегрированности параметров, степень «жесткости» структуры, меру организованности в ней всей совокупности характеристик.

На основе матриц интеркорреляций для каждой группы нами были построены структурограммы значимо взаимосвязанных параметров временной перспективы подростков с УА (рис. 3) и ТА (рис. 4).

Структурограммы являются средством представления характера и степени их организации. В них также отражены структурные «веса» каждого компонента матрицы, которые являются функцией от числа и значимости корреляционных связей, а также количество элементов, связей между элементами. Как видно на рисунках 3 и 4, структурные особенности организации временной перспективы у подростков с УА и ТА различаются. Различия выражены и на уровне набора элементов структуры, и по силе, характеру связи темпоральных периодов в двух группах подростков.

Для подростков с УА более выраженными являются периоды прошлого и конкретного будущего (период «1 – 2 года», «ближайшее будущее»). Для подростков с ТА – краткосрочные темпоральные периоды «день – месяц» и «актуальное настоящее», «открытое будущее». То есть временная перспектива подростков этой группы более размыта, не имеет определенности.

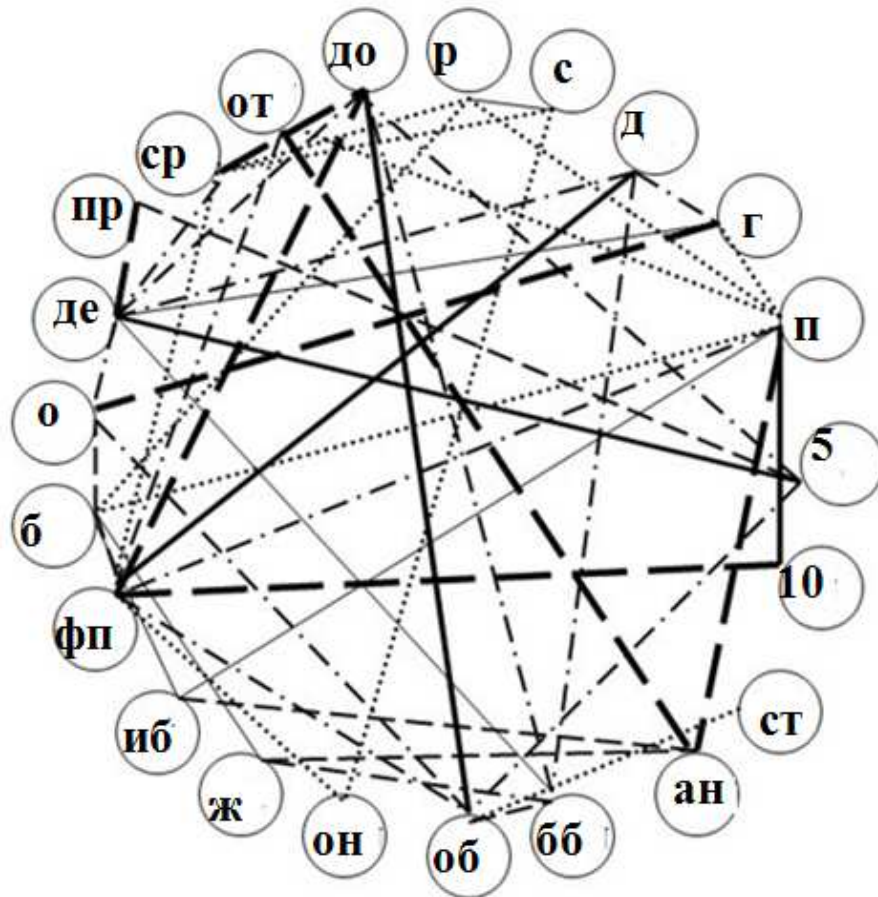


Рисунок 3. Структурограмма базовых элементов временной перспективы подростков с успешной адаптацией

Обозначения: 1. Р – реалистичность, 2. С – согласованность, 3. Д – день/месяц, 4. Г – 1-2 года, 5. П – прошлое, 6. 5 – 3-5 лет, 7. 10 – 5-10 лет, 8. ст – старость, 9. ан – актуальное настоящее, 10. бб – близкое будущее, 11. об – открытое будущее, 12. он – открытое настоящее, 13. ж – жизнь, 14. иб – историческое будущее, 15. фп – физиологические потребности, 16. б – безопасность, 17. о – общение, 18. де – деятельность, 19. пр – признание, 20. ср – самореализация, 21. от – отдых, 22. до – достижения.

Жирной линией обозначены положительные корреляции, значимые при $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$; линия точками – при $p \leq 0,1$. Пунктирными жирными линиями обозначены отрицательные корреляции при $p \leq 0,01$; пунктирной тонкой линией – при $p \leq 0,05$; пунктирная линия с точкой – при $p \leq 0,1$.

Структурограммы являются средством представления характера и степени их организации. В них также отражены структурные «веса» каждого компонента матрицы, которые являются функцией от числа и значимости корреляционных связей, а также количество элементов, связей между элементами.

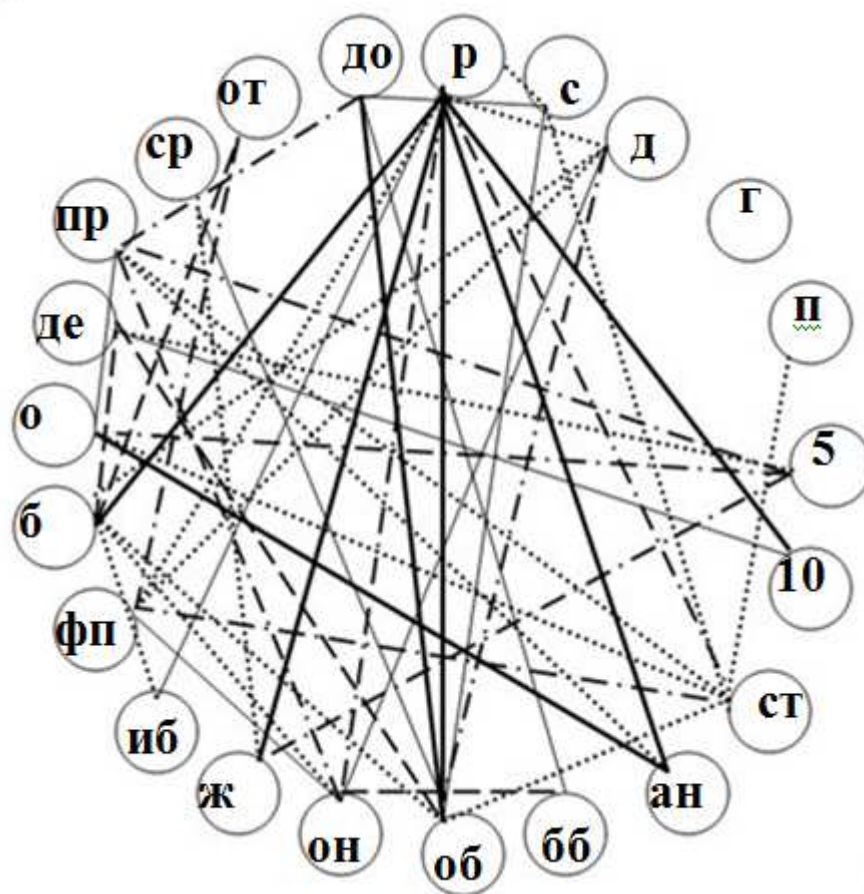


Рисунок 4. Структурограмма базовых элементов временной перспективы подростков с трудностями адаптации

Обозначения те же, что и к рисунку 3.

Как видно на рисунках 3 и 4, структурные особенности организации временной перспективы у подростков с УА и ТА различаются. Различия выражены и на уровне набора элементов структуры, и по силе, характеру связи темпоральных периодов в двух группах подростков. Для подростков с УА более выраженными являются периоды прошлого и конкретного будущего (период «1 – 2 года», «ближайшее будущее»). Для подростков с ТА – краткосрочные темпоральные периоды «день – месяц» и «актуальное настоящее», «открытое будущее». То есть временная перспектива подростков этой группы более размыта, не имеет определенности.

Структурный вес темпоральных периодов в двух группах подростков различен. Для подростков с УА более значимым являются периоды прошлого и отдаленного будущего. Для подростков с ТА – периоды «актуальное настоящее» и

«вся жизнь», «открытое будущее». То есть временная перспектива подростков этой группы более размыта, не имеет определенности.

Особенно важным показателем является преобладание в структуре временной перспективы параметра «мечтательность» над «реалистичностью». Данный показатель указывает на то, что временная перспектива у подростков с ТА носит «пассивный» характер, их планы и цели остаются мечтами, они не ставят конкретных задач для достижения целей.

У подростков с УА выше структурный вес у параметров «деятельность» «самореализация», а у подростков с ТА – «направленность на общение, социальные контакты» и «безопасность». Очевидно, что присутствие в структуре временной перспективы направленности на деятельность, реализацию повышает уровень адаптации подростков. Изучая временную перспективу в контексте социально-психологической адаптации, важно обратить внимание, что направленность на «безопасность» снижает уровень адаптации. Это согласуется с общетеоретическим представлением о том, что неудовлетворенная потребность в безопасности снижает стремление к деятельности, активности, блокирует стремление к «будущему», реализацию целей.

У подростков с ТА структурный вес параметра «прошлое» ($W=11$), параметра «открытое будущее» ($W=14$) значительно превышают другие категории временной перспективы (рис. 4). Можно предположить, что данные показатели являются одним из базовых в структуре временной перспективы.

Таким образом, на основании сравнения структурограмм временной перспективы подростков с УА и ТА было доказано, что структурная организация временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации различна: по весу, силе и характеру связи между элементами структуры [157, 158].

Следующим шагом второго цикла эмпирического исследования стал анализ различий структур временной перспективы подростков с высоким, низким, средним уровнем социально-психологической адаптации с целью доказать детерминацию социально-психологической адаптации структурными особенностями

временной перспективы (Приложение 14). Для реализации поставленной задачи нами произведена оценка матриц интеркорреляций по системе структурных индексов, разработанной А. В. Карповым (табл. 11).

Обнаружено, что величина ИОС у подростков с УА выше, а, значит, выше общая скоординированность параметров временной перспективы в структуре, степень структурной организации временной перспективы подростков, ее дифференцированность.

Таблица 11

Индексы организованности структуры временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации

| Показатели структуры | Подростки ВА* | Подростки НА* | Подростки СА* |
|--|-------------------------|---------------|---------------|
| ИКС | 71 | 69 | 81 |
| ИДС | 57 | 25 | 68 |
| ИОС | 194 | 125 | 301 |
| Гетерогенность | r= 0. 980 при p <= 0,01 | | |
| Базовые элементы структуры | 10 | 10 | 9 |
| Количество элементов в структуре | 22 | 21 | 22 |
| Количество корреляций на высоком уровне значимости | 25 | 10 | 24 |
| Средний вес элемента в структуре | 8.8 | 5.9 | 15 |

Обозначения: * ВА – высокий уровень СПА, НА – низкий уровень СПА, СА – средний уровень СПА

Анализ показал, что в группе подростков с УА количество отрицательных корреляционных связей превышает количество положительных. Это указывает на то, что уровень дифференцированности структуры временной перспективы подростков с УА выше. Их представление о мотивационных объектах, расположенные во времени более дифференцированы, распределены и согласованы между собой.

Проведя сравнительный анализ параметров временной перспективы, были выделены те, которые получили наибольший вес в структуре, являются базовыми.

Мы объединили их под общими названиями: ориентация на среднесрочные цели (от трех до 5-10 лет), «позитивное прошлое», «будущее», реалистичность и согласованность мотивационных объектов между темпоральными периодами и высокий уровень иерархии потребностей. Данные показатели повышают степень организованности, дифференцированности структуры, обеспечивают высокий уровень социально-психологической адаптации.

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы. Уровень успешности социально-психологической адаптации связан со степенью структурной организации временной перспективы прямо пропорциональной зависимостью: при возрастании уровня структурной организации временной перспективы возрастает уровень социально-психологической адаптации. При более успешной адаптации подростки обладают более высокой степенью организации элементов структуры временной перспективы.

Анализ показал, что степень организованности системы параметров временной перспективы зависит именно от меры их внутренней дифференцированности, которая выше у подростков с УА. На основании этого можно сделать вывод, что чем выше дифференцированность структурной организации временной перспективы тем, выше адаптация [161, 162].

На следующем этапе был проведен сравнительный анализ значения индексов структурной организации временной перспективы в трех группах испытуемых (рис. 5).

Как видно на рисунке 5, наиболее интегрированной (организованной) структурой организации временной перспективой обладают испытуемые с высоким и средним уровнем социально-психологической адаптации. Известно, что степень организованности структуры в целом является важным средством обеспечения эффективности функционирования системы.

По всей видимости, более организованная структура временной перспективы обеспечивает большую успешность адаптации. Кроме того, следует обратить внимание, что степень организованности системы временной перспективы зависит именно от меры их внутренней дифференцированности, которая существенно

выше в группах подростков с успешной адаптацией. Как видно на рисунке 5, индекс когерентности не возрастает существенно при переходе от одной группы к другой, тогда как индекс дивергентности выше в группах подростков со средним и высоким уровнем социально-психологической адаптации.

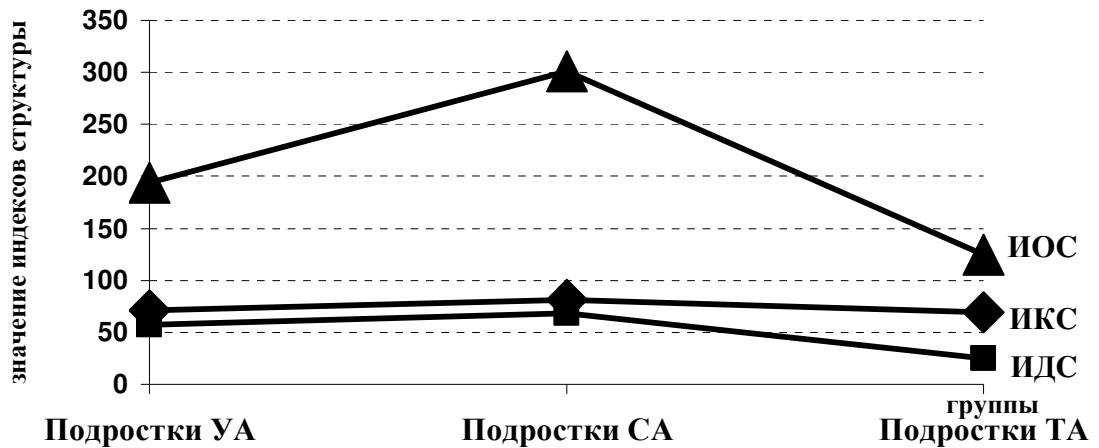


Рисунок 5. Значение индексов структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации

Обозначения: УА – успешная адаптация, СА – «средняя» адаптация, ТА – трудности адаптации

ИО – индекс организованности структуры, ИКС – индекс когерентности структуры, ИД – индекс дивергентности структуры

На основании этого можно сделать вывод о том, что адаптация зависит главным образом от внутренней дифференцированности структуры временной перспективы.

Структуры временной перспективы могут быть различными и в качественном отношении, то есть разные элементы структуры могут иметь значимо разный структурный «вес» в разных группах испытуемых. Для проверки данного предположения было проведено сравнение матриц интеркорреляций (и структурограммы) на предмет их «гомогенности-гетерогенности» с помощью метода экспресс- χ^2 .

Из полученных результатов можно сделать следующие выводы. Различия структур временной перспективы в группах подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации являются значимыми, так как

статистически незначимыми ($p < 0,05$) являются коэффициенты корреляции между ранговыми распределениями показателей временной перспективы подростков двух групп в соответствующих матрицах по их структурным «весам». Следовательно, сравниваемые матрицы интеркорреляций являются различными не только в количественном, но и в качественном отношении, то есть структуры в этих группах являются гетерогенными по содержанию взаимосвязей внутри них. Структуры временной перспективы подростков с высоким и средним уровнем адаптации не различаются, они однородны по своему составу.

Третий цикл эмпирического исследования был направлен на анализ данных на уровне подструктур временной перспективы: темпоральной (временной) и мотивационной и определения «оптимального» варианта временной перспективы для успешности социально-психологической адаптации. На основании результатов сравнительного анализа структурной организации временной перспективы подростков двух групп было установлено, что структура временной перспективы может быть представлена двумя подструктурами: темпоральной (временной) и мотивационной.

При анализе подструктур временной перспективы подростков с УА и ТА были обнаружены различия между ними: в случае успешной социально-психологической адаптации подростков в темпоральной подструктуре присутствуют и сочетаются базовые периоды временной перспективы (прошлое, настоящее и будущее). Следовательно, существует взаимосвязь, преемственность между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего. Такое сочетание проявляется только в группе подростков с УА. Это позволяет говорить, что согласованность (преемственность) между мотивационными объектами является важным фактором успешной адаптации.

По результатам анализа данных было установлено, что временная и мотивационная подструктуры подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации различны. Сравнение данных подструктуры по методу экспресс- χ^2 позволило обнаружить, что между мотивационными и временными подструктурами временной перспективы подростков с УА и ТА связи не установлено. Это свиде-

тельствует о их качественной гетерогенности и указывает, что данные подструктуры в двух группах различны и могут оказывать влияние на социально-психологическую адаптацию. В структуре временной перспективы подростков с УА преобладают конкретные временные периоды и выше уровень иерархии потребностей.

Структурограммы временной перспективы подростков с УА и ТА показывают, что вес элементов мотивационных подструктур в общей структурной организации временной перспективы выше. Исходя из этого, можно предположить, что мотивационная подструктура оказывает большее влияние и имеет базовое значение для социально-психологической адаптации.

У подростков, успешно адаптирующихся, эти подструктуры более организованы. В темпоральной подструктуре выше вес элементов, входящих в ее состав: темпоральные периоды «1-2 года», «близкое будущее»; в мотивационной подструктуре: насыщенность и направленность мотивационных объектов на высокий уровень иерархии потребностей (на деятельность, достижения, признание, самореализацию), преемственность между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего [159, 160].

Анализ структуры временной перспективы подростков со «средним» уровнем социально-психологической адаптации (рис. 6.) позволил нам определить оптимальный вариант структурной организации временной перспективы, который обеспечит социальную адаптацию на «среднем» и «высоком» уровне.

Как видно на рисунке 6, по набору элементов структурная организация временной перспективы подростков «средней» группы ближе к показателям группы подростков с УА. Высокий вес имеют параметры длительности временной перспективы: (1-2 месяца), (5-10 лет), показатели содержательности: ориентация на «безопасность», «самореализацию», «достижения».

На основании этого можно предположить, что подростки со «средним» уровнем социально-психологической адаптации ориентированы на будущее, стремятся выстраивать временную перспективу, стремятся к «самореализации»,

«достижению», но беспокойство, чувство тревоги об актуальном настоящем снижают общий уровень социально-психологической адаптации.

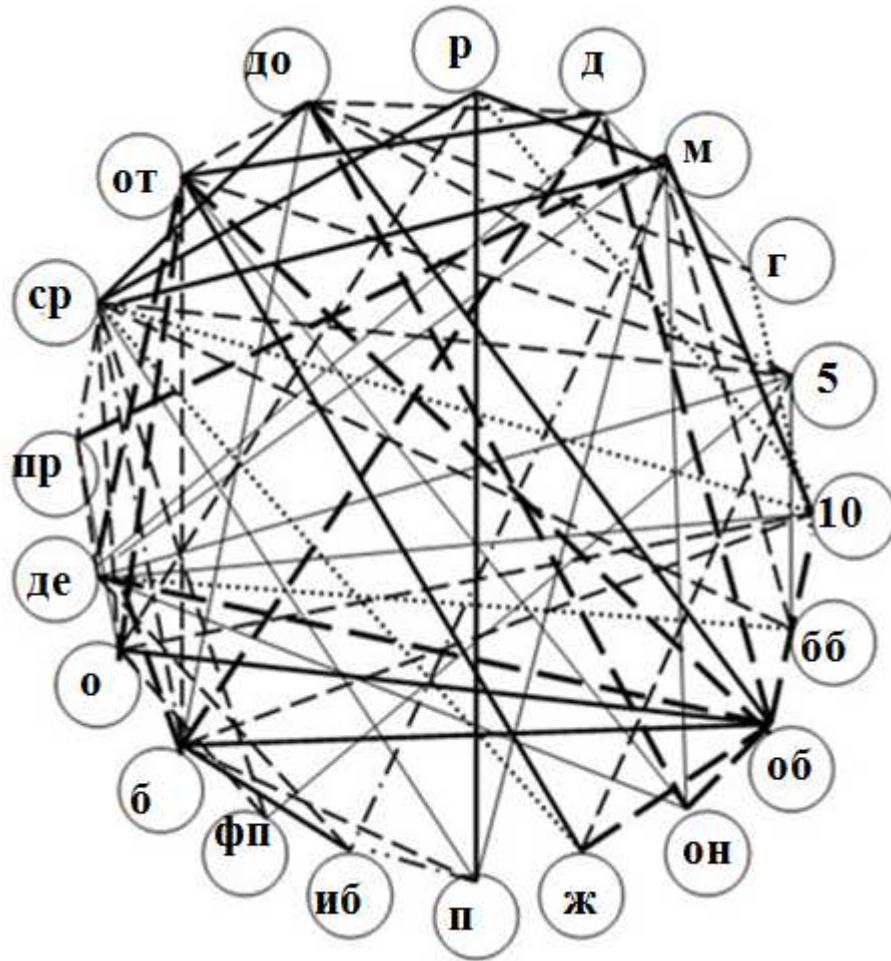


Рисунок 6. Структурограмма базовых элементов временной перспективы подростков со «средним» уровнем социально-психологической адаптации

Обозначения: 1. Р – реалистичность, 2. Д – день, 3. М – месяц, 4. Г– 1-2 года, 5. 5 – 3-5 лет, 6. 10 – 5-10 лет, 7. бб – близкое будущее, 8. об – открытое будущее, 9. он – открытое настоящее, 10. ж – жизнь, 11. п – прошлое, 12. иб – историческое будущее, 13. фп – физиологические потребности, 14. б – безопасность, 15. о – общение, 16. де – деятельность, 17. пр – признание, 18. ср – самореализация, 19. от – отдых, 20. до – достижения.

Жирной линией обозначены положительные корреляции, значимые при $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$; линия точками – при $p \leq 0,1$.

Пунктирными жирными линиями обозначены отрицательные корреляции при $p \leq 0,01$; пунктирной тонкой линией – при $p \leq 0,05$; пунктирная линия с точкой – при $p \leq 0,1$.

Иными словами, направленность на «безопасность» в структуре временной перспективы, возможно, является тем фактором, который взаимосвязан с социально-психологической адаптацией и оказывает на нее влияние. Кроме того, установлено единовременное сочетание показателей, таких как: ориентация на слишком короткий период (1-2 месяца) или слишком длинный более 5-10 лет, которые снижают уровень социально-психологической адаптации.

Данные результаты указывают на то, что взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и временной перспективой выстраивается по типу «оптимума». При предельно низкой и высокой длительности временной перспективы, при низкой или излишней насыщенности одного временного периода, при несогласованности между мотивационными объектами разных временных периодов социально-психологическая адаптация будет снижена. Эти параметры проявляются именно в группе подростков с низким уровнем социально-психологической адаптацией. Оптимальный уровень социально-психологической адаптации обеспечивается необходимым «оптимумом» временной перспективы, который выражен в показателях: ориентация на среднесрочные цели (1-3 года), «позитивное прошлое», «будущее», реалистичность и согласованность мотивационных объектов между темпоральными периодами, их взаимосвязь между периодами «позитивное прошлое» - «будущее» и высокий уровень иерархии потребностей: «ориентация на «достижения», «самореализацию».

Таким образом, результаты второго и третьего цикла эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы.

1. Структурные особенности временной перспективы подростков с УА и ТА различны. Организованность, дифференцированность структуры временной перспективы, количество элементов и связей между элементами выше у подростков, успешно адаптирующихся. Среди параметров временной перспективы показатель «длительность» оказывает незначительное влияние на успешность адаптации. Организующую роль в структуре временной перспективы играют параметры: реалистичность, согласованность временной перспективы, направленность на активность, актуальную (учебную) деятельность. Они выше в группе подростков, ус-

пешно адаптирующихся, и способствуют адаптации к обучению. Параметры временной перспективы: темпоральная неопределенность будущего («открытое будущее», «жизнь»), содержательная направленность на общение, несогласованность мотивационных объектов в разные временные периоды, «мечтательность» и «пассивность» снижают организованность структуры и способность преодолевать трудности адаптации.

Полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу о наличии различий в показателях временной перспективы и особенностях ее структурной организации в двух группах. Показатели временной перспективы, которые обеспечивают ее сформированность, действенность, сбалансированность, выше у подростков, успешно адаптирующихся. Это дает основание утверждать, что временная перспектива является необходимым условием эффективной социально-психологической адаптации. Структурная организация временной перспективы подростков, успешно адаптирующихся и имеющих трудности адаптации, различна. Уровень социально-психологической адаптации выше у подростков, имеющих сбалансированную временную перспективу.

2. Успешность социально-психологической адаптации детерминирована структурными особенностями временной перспективы. Уровень социально-психологической адаптации выше при более высоком уровне и качественно иной структурной организации временной перспективы. Данная закономерность согласуется с общепринятым положением, что чем выше степень организованности системы, тем выше эффективность ее функционирования. При этом степень организованности структуры временной перспективы определяется преимущественно уровнем дифференцированности элементов структуры: чем он выше, тем более организованной является вся система в целом. Это объясняется, как было указано выше, тем, что отрицательная корреляция между какими-либо характеристиками временной перспективы является не негативным, а позитивным аспектом. Кроме того, отрицательная связь между двумя какими-либо параметрами может свидетельствовать о том, что высокая степень выраженности какого-либо полюса одного параметра временной перспективы согласуется с высокой выраженностью дру-

гого параметра. Это, в свою очередь обуславливает так называемый эффект синергии, когда эти два полюса (качества) как бы усиливают потенциал друг друга. Примером может служить сочетание, когда выражены высокие оценки по шкале «период 1-2 года», «прошлое» и высокие оценки по шкале «открытое настоящее», «открытое будущее».

3. Успешность социально-психологической адаптации связана с различиями в подструктурах временной перспективы: темпоральной и мотивационной. Существует связь между социально-психологической адаптацией и структурными особенностями временной перспективы по типу «оптимума». Крайние элементы структуры: высокая или низкая длительность, ориентация только на низкий или высокий уровень мотивационной направленности, вносят трудности при социально-психологической адаптации. Необходимым условием успешной адаптации является оптимальное сочетание среднеудаленных временных периодов и разнообразие, насыщенность мотивационной направленности, наличие преемственности между мотивационными объектами.

Таким образом, чем больше в структуре значимых связей (как положительных, так и отрицательных) между отдельными параметрами, тем выше ее потенциал в целом, тем выше уровень сформированности временной перспективы, эффективнее социально-психологическая адаптация. На основании этого можно утверждать, что временная перспектива является одним из базовых факторов социально-психологической адаптации.

3. 4. Выводы по 3-ей главе

1. Наиболее общим итогом проведенного исследований, подтверждающим правомерность основной гипотезы данной работы, является обнаружение и доказательство существования взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой, носящей комплексный и закономерный характер.

2. Эта взаимосвязь проявляется на трех уровнях: аналитическом, структурном и на уровне подструктур временной перспективы. На первом уровне установлена взаимосвязь между отдельными параметрами социально-психологической адаптации и временной перспективой, на втором – детерминация социально-психологической адаптации структурными особенностями временной перспективы, на третьем – взаимосвязь социально-психологической адаптации с подструктурами временной перспективы и «оптимальный» вариант временной перспективы для успешности социально-психологической адаптации.

3. На аналитическом уровне анализа полученные результаты дают основание полагать, что успешность социально-психологической адаптации зависит от параметров временной перспективы, временная перспектива является одним из базовых факторов социально-психологической адаптации. Это выражается в следующем: выше уровень социально-психологической адаптации при условии ориентации на конкретные временные периоды (от 1 года до 5-10 лет), ниже – при неопределенности представлений о будущем («открытое настоящее» и «открытое будущее», «период день-месяц»). Также успешной социально-психологической адаптации способствует реалистичность в представлении о будущем, преобладание в содержании мотивационных объектов ориентации на физиологические потребности, деятельность, достижение, самореализацию.

4. Анализ полученных результатов позволил установить 4 варианта социально-психологической адаптации на основании различий в типах социально-психологической адаптации и выраженности параметров временной перспективы. Первые два типа представляют собой варианты успешной социально-психологической адаптации, еще два – варианты с трудностями адаптации. Причем, при высокой степени зрелости временной перспективы проявляется первый тип успешной социально-психологической адаптации. В случае страха перед будущим уровень социально-психологической адаптации снижается. Преобладание в направленности временной перспективы нереалистичных

мотивационных объектов, ориентация на «негативное прошлое» также значительно снижает успешность социально-психологической адаптации. Ориентация на «будущее» и «позитивное прошлое» повышают степень зрелости временной перспективы и уровень социально-психологической адаптации.

5. Анализируя связи между параметрами временной перспективы и уровнем социально-психологической адаптации на аналитическом уровне, было обнаружено, что эта связь носит умеренный характер, что не дает возможности утверждать, что временная перспектива является базовым фактором социально-психологической адаптации, а, следовательно, существует необходимость структурного анализа данных. Результаты исследования показывают, что в детерминации социально-психологической адаптации степень структурной детерминации преобладает над аналитической.

6. На основании анализа результатов на структурном уровне были обнаружены различия в структурах временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Они различны по степени организованности, дифференцированности, разнородны (гетерогенны) по составу элементов. В структуре временной перспективы подростков с успешной социально-психологической адаптацией выше степень организованности структуры, вес элементов структуры и обнаруживается иной характер взаимосвязи между элементами.

7. Анализ данных на уровне подструктур позволил выделить в структуре временной перспективы темпоральную (временную) и мотивационную подструктуры. Особенности взаимосвязи между элементами внутри временной и мотивационной подструктур временной перспективы влияют на уровень социально-психологической адаптации. Бóльшее влияние оказывает мотивационная подструктура, которое выражается в том, что для успешности социально-психологической адаптации необходимым условием является наличие преемственности между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего и более высокий уровень иерархии потребностей.

8. Сравнительный анализ данных на структурном уровне позволил предположить, что взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и временной перспективой выстраивается по типу «оптимума». Существуют некоторые пределы временной перспективы, при которых социально-психологическая адаптация будет успешна: ориентация субъекта на средне-удаленные временные периоды, которые имеют определенные временные границы, взаимосвязь между мотивационными объектами временной перспективы в рамках одного периода, направленность на «достижения», «активность», «самореализацию».

9. Существует закономерность, согласно которой детерминационное влияние временной перспективы на успешность социально-психологической адаптации является значимым и имеет обратное влияние. Следовательно, успешность социально-психологической адаптации выступают значимым фактором и важным условием формирования и развития временной перспективы.

10. Все установленные результаты свидетельствуют о том, что характер детерминационного влияния временной перспективы на успешность социально-психологической адаптации является комплексным и многоплановым, гетерогенным и диверсифицированным. Этот наиболее общий результат дает и комплексное подтверждение основной гипотезы данного исследования, позволяет считать его цель достигнутой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенного исследования можно утверждать, что на современном этапе развития социальной психологии изучение социально-психологической адаптации имеет ключевое значение. Одним из актуальных в настоящее время направлений исследования является изучение проблемы детерминации социально-психологической адаптации.

Большинство исследований в области изучения факторов и закономерностей социально-психологической адаптации сосредоточены на объяснении причинной взаимосвязи между объектами изучения, тогда как вопрос целевой детерминации социально-психологической адаптации остается малоизученным. В процессе социально-психологической адаптации личность приспосабливается к новым условиям не только, опираясь на представления о причинах сложившейся ситуации, а стремится спрогнозировать последствия ситуации, на основании своих планов на будущее, представлений о прошлом. Тем самым участие временного фактора в процессе социально-психологической адаптации может являться базовым в объяснении закономерностей ее детерминации.

Изучение взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой стало основным направлением исследования. Относительно теоретической значимости изучение данной проблемы раскрывает возможность использования временной перспективы в качестве базового фактора в социально-психологической адаптации, что позволяет расширить представление о роли факторов в детерминации социально-психологической адаптации. Практическая значимость реализуется в том, что при создании условий для успешности социально-психологической адаптации важно обратить внимание на степень сформированности временной перспективы.

Данная проблема характеризуется сочетанием высокой теоретической значимости и практической ценности с явно недостаточным уровнем ее разработанности. Это и определяет ее высокую актуальность.

Организация и реализация исследования была направлена на решение основной цели исследования: изучить структурные особенности временной перспективы как базового фактора социально-психологической адаптации подростков. Исследование проходило в несколько этапов. В ходе первого этапа был проведен теоретический анализ научной литературы и установлено, что временная перспектива является одним из важных факторов, регулирующих поведение, и может способствовать успешной социально-психологической адаптации.

На втором этапе исследования для реализации поставленных задач, было организовано эмпирическое исследование, разработаны план, теоретические и методологические принципы исследования, осуществлен подбор методик для определения показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы, методов статистического анализа данных.

Третий этап был посвящен обработке, анализу, интерпретации результатов и оформлению выводов исследования.

В ходе первого этапа исследования, как показал проведенный в работе анализ, две важнейшие психологические категории социально-психологическая адаптация и временная перспектива разрабатываются практически вне связи друг с другом. В особенности это относится к исследованиям эмпирического и экспериментального характера. Чаще всего, социально-психологическая адаптация и временная перспектива изучаются независимо друг от друга, исследование относительно их взаимосвязи проводится впервые. Эти две важные области исследований до сих пор не взаимодействуют должным образом между собой – ни в теоретическом, ни особенно в эмпирическом и экспериментальном планах. Изучение проблемы взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации наиболее показательно относительно подросткового возраста. Было обнаружено, что подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования временной перспективы.

Установленные в ходе теоретического исследования взаимосвязи социально-психологической адаптации с различными внутренними и внешними факторами не позволяют определить среди них базовые для успешности социально-

психологической адаптации. Проблема взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы требует дальнейшей теоретической, методической и эмпирической разработки в целях совершенствования условий, обеспечивающих успешную социально-психологическую адаптацию.

На втором этапе исследования был разработан комплекс методик, позволяющий определить основные показатели социально-психологической адаптации и временной перспективы. В процессе выбора базовых принципов исследования было установлено, что наиболее значимыми подходами в объяснение и анализе взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой имеют принципы структурно-уровневого подхода, субъектно-деятельностного. Использование данных принципов позволяет в первом случае рассмотреть детерминированность социально-психологической адаптации не только относительно отдельных параметров временной перспективы, но и на уровне ее структуры и подструктур; во втором – способность личности к активному выстраиванию временной перспективы позволяет создать условия для успешной социально-психологической адаптации. Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и интерпретации результатов. Поскольку в исследовании изучалась не только аналитическая, но и структурная детерминация, то возникла необходимость обращения к особой группе методов структурно-психологического анализа (нахождения матриц интеркорреляций, определения и анализа структурграмм, вычисления системы структурных индексов, метода корреляционного отношения).

Реализация третьего (эмпирического) этапа исследования проходила в несколько циклов в связи с тем, что анализ данных осуществлялся на трех уровнях: аналитическом, структурном, уровне подструктур.

В ходе первого цикла эмпирического исследования было установлено, что между группами подростков с разным уровнем адаптации существуют различия и по показателям социально-психологической адаптации, и по параметрам временной перспективы. Между данными категориями установлены связи по отдельным параметрам. Показатели временной перспективы имеют разное по силе

влияние на успешность социально-психологической адаптации. Существует не только прямое, но и обратное влияние социально-психологической адаптации на степень сформированности временной перспективы.

По итогам первого цикла исследования было обнаружено, что взаимосвязи между временной перспективой и социально-психологической адаптацией носят умеренный характер и не дают полного основания утверждать, что временная перспектива базовый фактор адаптации.

В результате второго цикла исследования было установлено, что социально-психологическая адаптация детерминирована структурными особенностями временной перспективы. Структурная организация временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации имеет свою специфику, которая проявляется в разном наборе элементов, весе, характере связи между элементами. Установлены структурообразующие элементы структуры временной перспективы, которые обеспечивают ее успешность и положительно влияют на уровень социально-психологической адаптации (реалистичность, согласованность, конкретные временные периоды «1-2 года», «3-5 лет»).

В результате второго цикла эмпирического исследования была установлена закономерность, согласно которой успешность социально-психологической адаптации определяется степенью структурной организации временной перспективы, более высоким уровнем и качественно иной структурой. Это согласуется с общепринятым положением, что чем выше степень организованности системы, тем выше эффективность ее функционирования. При этом степень организованности структуры временной перспективы определяется преимущественно уровнем дифференцированности ее элементов и гетерогенностью. Чем больше в структуре значимых связей (как положительных, так и отрицательных) между отдельными параметрами, тем выше потенциал в целом временной перспективы регуляции поведения, в обеспечении успешности социально-психологической адаптации.

По итогам третьего цикла эмпирического исследования было установлено, что временная перспектива имеет специфическое строение, может быть представлена двумя подструктурами: темпоральной (временной) и мотивационной. Каж-

дая подструктура различается у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Бóльшее влияние на успешность социально-психологической адаптации имеет мотивационная подструктура при условии наличия взаимосвязи между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего.

Существующая взаимосвязь между временной перспективой и успешности социально-психологической адаптации имеет форму зависимости типа «оптимума». Период длительности временной перспективы, который является оптимальным для успешной социально-психологической адаптации, имеет среднюю удаленность во времени (от 1 года до 5 лет), обладает четкими границами и определенностью содержания мотивационных объектов.

Результаты работы позволяют считать, что выдвинутые гипотезы подтверждены, задачи решены, цель исследования достигнута. Предметом дальнейших исследований может стать изучение различных вариантов временной перспективы в зависимости от стратегий социально-психологической адаптации, ее форм, видов. Такое исследование позволит изучить варианты выбора стратегий социально-психологической адаптации в зависимости от структурных особенностей временной перспективы и регулировать процесс выбора стратегий для успешной социально-психологической адаптации.

Следовательно, обобщая сказанное, можно сделать следующее итоговое заключение. Все установленные результаты свидетельствуют о том, что характер детерминационного влияния временной перспективы на социально-психологическую адаптацию является комплексным и многоплановым, гетерогенным и диверсифицированным, но одновременно – очень значимым и закономерным. Этот наиболее общий результат дает и комплексное подтверждение основной гипотезы данного исследования, позволяя считать достигнутой его цель.

На основании полученных результатов были сформулированы основные выводы, суть которых заключается в следующем.

1. Одной из главных проблем социально-психологической адаптации, является проблема ее детерминации. Она включает в себя два основных и нерешенных

пока в необходимой степени вопроса: во-первых, – в обобщении, систематизации и дифференциации факторов, ее детерминирующих и обеспечивающих успешность социально-психологической адаптации, во-вторых, – в выделении базовых факторов, способствующих социально-психологической адаптации.

2. Несмотря на интенсивное развитие проблемы детерминации социально-психологической адаптации в последнее время, многие важные вопросы остаются недостаточно исследованными. К ним относится, в частности проблема изучения социально-психологической адаптации в аспекте ее детерминации фактором времени. Эти два направления исследования социально-психологической адаптации и временной перспективы интенсивно разрабатываются по отдельности, а исследования (особенно эмпирические и экспериментальные), выполненные на их «стыке», представлены явно недостаточно. Вместе с тем, в изучении проблемы социально-психологической адаптации складываются предпосылки для дополнения традиционных исследований, базирующихся на принципах каузальной атрибуции, изучением социально-психологической адаптации с позиции телеологического подхода.

3. В связи с отмеченной взаимной направленностью развития указанных проблем, возникает объективная необходимость исследования по установлению взаимосвязей между социально-психологической адаптацией и временной перспективой, как на аналитическом, так и на структурном уровне и на уровне подструктур временной перспективы.

4. Наиболее общим итогом цикла эмпирических исследований, подтверждающим правомерность основной гипотезы данной работы, является обнаружение и доказательство существования взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой, носящей комплексный и закономерный характер. Существуют различия в группах подростков по уровню социально-психологической адаптации. При высоком уровне адаптации выше значения показателей «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «психологическое благополучие. Более низкие показатели по шкалам – «негативное прошлое», «недисциплинирован-

ность», «отсутствие самоконтроля», «пассивность», «отсутствие самокритичности», «зависимость», «тревожность», «эмоциональность», «психическое напряжение».

5. Результаты исследования показали, что влияние показателей временной перспективы на успешность социально-психологической адаптации имеет диверсифицированный характер. Установленные взаимосвязи между показателями социально-психологической адаптации и временной перспективой указывают на то, что чем более подростки ориентированы на конкретные периоды «1-2 года», «3-5 лет», «прошлое» и имеют реалистичность временной перспективы, тем ниже у них состояние психического напряжения, более позитивное отношение к актуальной ситуации, социальному окружению и лучше состояние психологического благополучия в целом.

6. Чем выше показатель «будущее» по сравнению с другими факторами социально-психологической адаптации, тем выше ее успешность; при выраженности показателя «негативное прошлое», уровень социально-психологической адаптации снижается. Данная закономерность легла в основу типологии социально-психологической адаптации в зависимости от выраженности показателей временной перспективы. На основании критериев социально-психологической адаптации и показателей временной перспективы было выделено четыре варианта социально-психологической адаптации. Успешность социально-психологической адаптации выше при общем высоком уровне психологического благополучия индивида и ориентации на «будущее», а также реалистичности временной перспективы. Нереалистичность «будущего», ориентация на «негативное прошлое» снижают уровень социально-психологической адаптации.

7. Представленная типология социально-психологической адаптации открывает возможности для разработки путей оптимизации процесса социально-психологической адаптации, где в качестве базового фактора будет временная перспектива. Для каждого из представленных вариантов социально-психологической адаптации необходимы свои условия. Для первого типа («успешный») – важно регулярно стимулировать, организовывать свои представления

о будущем, тем самым создавая более длительную, детализированную, согласованную временную перспективу. Для второго типа («тревожный») – переориентировать направленность временной перспективы на позитивные образы будущего. Для третьего варианта («мечтающий») – важно обратить внимание на настоящее и научиться согласовывать цели и возможности, мотивационные объекты разных временных периодов. Представителям четвертого варианта («разочарованный») выстраивать временную перспективу на основании положительного образа «прошлого».

8. Было установлено, что существуют различия по параметрам временной перспективы у подростков с разным уровнем адаптации. У подростков с УА временная перспектива более реалистична. У подростков с ТА больше мотивационных объектов, связанных с мечтами, желаниями, невыполнимыми планами. По длительности временная перспектива подростков с УА имеет конкретные, четкие границы временных периодов ближайшего будущего, 1-2 года, 3-5 лет, тогда как у подростков с ТА преобладают временные периоды неопределенного будущего и настоящего; у них нет согласованности между мотивационными объектами, которые, в основном, направлены на «общение» и «безопасность». Важно обратить внимание, что у подростков с трудностями адаптации отсутствует согласованность между актуальными стремлениями и теми представлениями, которые подростки соотносят со своим будущим. По содержанию и насыщенности периодов временной перспективы выше показатели у подростков с УА.

9. Анализ результатов доказал наличие различий в показателях временной перспективы и особенностях структурной организации временной перспективы подростков двух групп. Показатели временной перспективы, которые обеспечивают ее сформированность, действенность, сбалансированность, выше у подростков, успешно адаптирующихся. Это дает основание утверждать, что временная перспектива является необходимым условием эффективной социально-психологической адаптации.

10. Характер взаимосвязи параметров временной перспективы и социально-психологической адаптации является различным и проявляется не столько на ана-

литическом, сколько на структурном уровне. В связи с вышеизложенным можно сделать еще один важный в рамках данной работы вывод о том, что существует значимая связь социально-психологической адаптации и временной перспективы не только на уровне ее отдельных параметров, но и на структурном уровне.

11. Уровень социально-психологической адаптации детерминирован структурной организацией временной перспективы. Более высокий уровень социально-психологической адаптации имеют подростки с более высоким уровнем структурной организации временной перспективы, который обусловлен, преимущественно, мерой ее дифференцированности, гетерогенности. При этом структурная организация временной перспективы у подростков с УА отличаются не только более высокой степенью организованности элементов структуры, но и другой по составу элементов структурой.

12. Временная перспектива может быть представлена двумя подструктурами: временной и мотивационной. Эти структуры различны у подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Основное различие заключается как в длительности временных периодов, так и в содержательности и насыщенности мотивационной подструктуры.

13. На успешность социально-психологической адаптации большее влияние оказывает мотивационная подструктура. Ведущая роль в детерминации социально-психологической адаптации заключается в преемственности между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего в структуре временной перспективы. У хорошо адаптированных подростков выше уровень преемственности мотивационных объектов между временными периодами и выше уровень иерархии потребностей, наполняющих мотивационную подструктуру временной перспективы.

14. Сравнительный анализ параметров временной перспективы подростков со «средним» уровнем социально-психологической адаптации показал, что при схожести структурной организации временной перспективы с подростками с «высоким» уровнем, в мотивационной подструктуре временной перспективы преобладает ориентация на «безопасность». Возможно, данный показатель является тем

фактором, который снижает общий уровень социально-психологической адаптации.

15. На основании полученных результатов можно выделить так называемый «оптимум» или «средний» уровень временной перспективы, при котором при равных других условиях будет обеспечен средний или высокий уровень социально-психологической адаптации. «Оптимум» временной перспективы представляет собой ориентации на среднеудаленные цели, а также выраженность таких параметров как преемственность между мотивационными объектами, ориентация на «позитивное прошлое», реалистичность, высокий уровень иерархии потребностей.

16. Одним из направлений повышения уровня социально-психологической адаптации может выступать развитие и совершенствование структурной организации временной перспективы. Существует не только прямая, но и обратная зависимость временной перспективы от уровня социально-психологической адаптации. При успешной социально-психологической адаптации повышается уровень временной перспективы: временная перспектива удлиняется по временным периодам, расширяется по количеству мотивационных объектов, увеличивается преемственность между мотивационными объектами разных временных периодов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 179 с.
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – 110 с.
4. Албегова, И. Ф. Социальная адаптации: учебное пособие для студентов специальности Социальная работа / И. Ф. Албегова. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 112 с.
5. Александровская, Э. М. Социально-психологические критерии адаптации к школе / Э. М. Александровская. – М.: Медицина, 1988. – 153 с.
6. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
7. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева.– 5-е изд, испр., доп. – М.: АспектПресс, 2008. – 363с.
8. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 407 с.
9. Анцыферова, Л. И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-19.
10. Арестова, О. Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности / О. Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2000. – №4. – С. 61-73.
11. Асеев, В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации / В. Г. Асеев // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск: Иркутский гос.пед.инстит-т, 1986. – 216 с.
12. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
13. Багратиони, К. А. Взаимосвязь социально-психологических характеристик и жизненной перспективы личности (на примере молодых менеджеров): авто-

- реф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / Банратиони Константин Амиранович. – Москва, 2013. – 25 с.
14. Балл, Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92-100.
15. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
16. Барабанщиков, В. А. Идея системности в психологии: пути развития / В.А. Барабанщиков // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 5-13.
17. Барабанщиков, В. А. Системный подход к исследованию психики / В. А. Барабанщиков, Б. Ф. Ломов // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №. 4. – С. 27-38.
18. Безюлева, Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография / Г. В. Безюлева. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 320 с.
19. Белинская, Е. П. Социальная психология личности / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 475 с.
20. Березин, Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 289 с.
21. Березина, Т. Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Березина Татьяна Николаевна. – М., 2003. – 48 с.
22. Богачкина, Н. А. Актуальные проблемы адаптации студентов первокурсников к условиям обучения в среднем педагогическом образовательном учреждении: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. А. Богачкина. – Саратов, 2000.– 197 с.
23. Богомолов, А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С. 67-73.
24. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.

25. Болотова, А. К. Временная динамика Я-концепции в подростковом возрасте / А. К. Болотова, В. А. Штроо // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 106 – 110.
26. Болотова, А. К. Время и личность. Временные измерения феноменов личности / А. К. Болотова, В.Д. Бекренев // Психология. – 2007. – №3. – С. 61-78.
27. Болотова, А. К. Психология организации времени / А.К. Болотова. – М.: Аспект-пресс, 2006. – 254 с.
28. Бороздина, Л. В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19. – № 3. – С. 34-47.
29. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский / отв. ред. В. В. Знаков. – М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. – 272 с.
30. Бучкин, А. В. Критерии социально-педагогической адаптации студентов среднего профессионального образования / А. В. Бучкин // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1. – С. 42-48.
31. Бюлер, Ш. Что такое пубертатный период / Ш. Бюлер // Психология подростка. Хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997. – С. 9.
32. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. – СПб.: Речь. – 458 с.
33. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
34. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
35. Георгиевский, А. Б. Эволюция адаптаций (историко-методологическое исследование) / А. Б. Георгиевский. – Л.: Наука, 1989. – 189 с.
36. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи / Е. И. Головаха. – Киев, 1988. – 144 с.
37. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.

38. Голубев, В. В. Мотивационные ожидания личности в ближайшей и отдаленной перспективе / В. В. Голубев // Социальная психология – XXI век. – Ярославль, 1999. – С.134.
39. Горбатов, С. В. Концепция собственного будущего как фактор регуляции своего социального поведения / С. В. Горбатов, Б. Д. Лыськов // Вестн. С.-Петербургского. ун-та. Сер.6. – 1992. – №1. – С. 70-72.
40. Горноста́й, П. П. Творчество как форма освоения и переживания времени личности / П. П. Горноста́й // Психология личности и время жизни человека. – Черновцы: ЧГУ, 1991. – С. 24-32.
41. Григоровская, Н. Ю. Типологические особенности времени личности / Н. Ю. Григоровская // Психология личности. Новые исследования. – М.: ИП РАН, 1998. – С. 222-239.
42. Григорьева, М. В. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации в психологии / М. В. Григорьева // Проблемы социальной психологии личности. – 2008. – №8. – С.124-127.
43. Гришанов, Л. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев, 1990. – С. 29-41.
44. Гриценко, В. В. Социально-психологическая адаптация детей русских переселенцев в российском обществе / В. В. Гриценко, Н. Е. Шустова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – N 3. – С. 17-25.
45. Динамическая психология: избранные труды / К. Левин. – Издательство: М.: Смысл, 2001. – 572 с.
46. Дружинин, В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – М.:ПЭР СЭ, 2005. – 135 с.
47. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология: учебное пособие / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2000. – 318 с.

48. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование. – 2010. – №2. – С.42-46.
49. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
50. Дубровина, И. В. Психологическая служба образования // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 2. – С. 83–93.
51. Елизаров, С. Г. Социально-психологические механизмы становления и коррекции ценностных ориентаций подростка / С. Г. Елизаров // Психолого-педагогическая коррекция и психотерапия девиантного поведения и дисгармонии в развитии личности детей и подростков. Тезисы международной конференции. – Воронеж, 1993. – С. 93 – 94.
52. Елизаров, С. Г. Особенности структуры ценностных ориентаций старшеклассников / С. Г. Елизаров, В. М. Тарасова // Социально-психологические проблемы ментальности: материалы III международной научной конференции. – Смоленск, 1998. – С. 114 – 118.
53. Елизаров, С. Г. Проектирование психологической помощи подросткам и юношам в личностном развитии / А. С. Чернышев, Н. Н. Гребеньков, С. Г. Елизаров и др. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2005. – 162 с.
54. Живаев, Н. Г. Социально-психологические закономерности взаимосвязи адаптации студентов с образом вуза: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / Н. Г. Живаев. – Ярославль, 2008. – 27 с.
55. Жмыриков, А. Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения: автореф. дис. ...канд. психол. наук. / А. Н. Жмыриков. – Л., 1989. – 15с.
56. Зимбардо, Ф. Психология временной перспективы / Ф. Зимбардо. – СПб: Факультет психологии СПбГУ, 2008. – 91 с.
57. Зинченко, В. П. Человек в пространстве времен / В. П. Зинченко // Развитие личности. – 2002. – № 3. – С. 23-50.

58. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благондежина. – М.: Педагогика, 1972. – 352 с.
59. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
60. Казанская, В. Г. Подросток: социальная адаптация / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2011. – 288 с.
61. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
62. Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности / К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
63. Карпов, А. В. Психология профессиональной адаптации: монография / А. В. Карпов, В. Е. Орел, В. Я. Тернопол. – Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. – 161 с.
64. Карпов, А. В. Метасистемная организация уровневых структур психики / А. В. Карпов. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 504 с.
65. Карпов, А. В. Психология рефлексии: монография / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М.: Институт психологии РАН, Москва, Ярославль, 2002. – 304 с.
66. Карпова, Е. В. Измерение субъективного времени в случаях психологической патологии: дис. ...канд. психол. наук: 19. 00. 04 / Е. В. Карпова. – Ярославль. – 1987. – 216 с.
67. Карпова, Е. В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности: монография / Е. В. Карпова. – Ярославль: Издательство ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2007. – 570 с.
68. Карпова, Е. В. Сформированность временных представлений как показатель развития познавательных процессов / Е. В. Карпова // Познавательные процессы: теория, эксперимент, практика. – Ярославль, ЯрГУ, 1990. – С. 36-43.
69. Карпова, Е. В. Социально-психологическая адаптация первоклассников / Е. В. Карпова // Пед. Вестник ЯГПУ. – 1996. – №2. – С. 15-17.

70. Карпова, Е. В. К разработке понятия «мотивационная перспектива» / Е. В. Карпова // «Психология и практика». – Т.4, вып.1. – Ярославль: ЯрГУ, 1998. – С. 75-76.
71. Карпова, Е. В. Понятие адаптации: терминологическая специфика в психолого-педагогических исследованиях / Е. В. Карпова // Матер. межд. конф. «Чтения К.Д. Ушинского». – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. – С. 81-84.
72. Карпова, Е. В. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности / Е. В. Карпова, С. Л. Свешникова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – №4. – С. 195-201.
73. Кашапов, А. С. Структура социально-психологической адаптированности студентов: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / А. С. Кашапов. – Ярославль, 2002. – 208 с.
74. Квасова, О. Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности / О. Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 5. – С. 137-141.
75. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. Г. Квасова. – М., 2013. – 216с.
76. Ключева, Н. В. Адаптация школьников в процессе обучения в общеобразовательной школе при условии интеграции / Н. В. Ключева // Практический психолог и логопед: научно-методический журнал. – 2014. – №1 (5). – С. 71-72.
77. Ключева, Н. В. Влияние представлений о будущем на жизненную удовлетворенность пожилых людей / Н. В. Ключева // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – № 3. – С. 53-58.
78. Ключева, Н. В. Образ будущего как детерминанта настоящего в юношеском возрасте / Н. В. Ключева, Г. С. Солдаткина // Ярославский психологический вестник, 2008. – № 23.– С. 61.
79. Ключева, Н. В. Особенности отношения ко времени представителей старшего зрелого возраста / Н. В. Ключева, Т. Ю. Кутукова // Вестник Ярославского

государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2018. – № 2 – С. 83–87.

80. Ковалев, В. И. Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории., 1995. – С. 56 – 64.

81. Ковалев, В. И. Об индивидуальном жизненном хронотопе человека / В. И. Ковалёв // Психология личности и время жизни человека., 1991. – С. 8-14.

82. Ковдра, А. С. Временная перспектива как predisposition психологической безопасности личности: автореф. дис. ... канд. наук: 19.00.01 / А. С. Ковдра. – Сочи, 2012. – 28 с.

83. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

84. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006 – 384 с.

85. Корнилова, Т. В. Введение в психологический эксперимент / Т. В. Корнилова. – М.: Издательство МГУ Издательство ЧеРо, 2001. – 256 с.

86. Кроник, А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Смысл, 2008. – 294 с.

87. Кроник, А. А. Мотивационная недостаточность как критерий деформации картины жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров / Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности: Тематический сборник научных работ. – М.: ИП АН СССР, 1988. – С.136-140.

88. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 344 с.

89. Кряжева, И. К. Социально-психологические факторы адаптированности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / И. К. Кряжева. – М., 1980. – 24 с.

90. Кузнецов, П. С. Концепция социальной адаптации / П. С. Кузнецов. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2000. – 268 с.

91. Кузьмина, В. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе: автореф. дис. ... кандид. психол. наук: 19.00.05 / В. М. Кузьмина. – Курск, 2006. – 23 с.
92. Лагерев, В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В. В. Лагерев. – М.: НИИВО, 1991. – 48 с.
93. Ларионова, С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография / С. А. Ларионова. – Белгород, Белгородский гос. универ-т, 2002. – 200 с.
94. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: «Сенсор», 2000. – 368 с.
95. Ледовская, Т. В. Индивидуально-типологические особенности студентов вуза с разными показателями успешности учебной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. В. Ледовская. – Ярославль, 2010. – 207 с.
96. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
97. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
98. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 512 с.
99. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – №3(15). – С. 24-27.
100. Лукьянов, О. В. Готовность быть: введение в транстемпоральную психологию / О. В. Лукьянов. – М.: Смысл, 2009. – 228 с.
101. Мазиллов, В. А. Теория и метод в психологии / В. А. Мазиллов. – Ярославль: МАПН, 1998. – 356 с.
102. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал; его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С. 12.

103. Медведев, В. И. Компоненты адаптационного процесса / В. И. Медведев. – Л.: Наука, 1984. – 109 с.
104. Медведев, В. И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации / В. И. Медведев // Физиология человека. – 1998. – Т.24. – № 4. – С. 7-13.
105. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
106. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие / Н. Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
107. Методы исследования психологических структур и их динамики. Выпуск 4 / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 192 с.
108. Милослава, Н. А. Адаптация как социально-психологическое явление / Н. А. Милослава // Соц. психология и философия. – Л.: ЛГУ, 1973. – С. 17-
109. Мирзаянова, Л. Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л. Ф. Мирзаянова. – Минск: Беларуская навука, 2003. – 271 с.
110. Митина, О. В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPИ): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О. В. Митина, А. Сырцова // Вестник московского университета. Психология. Серия 14. – 2008. – № 4. – С.67-89.
111. Мотков, О. И. Природа личности: сущность, структура и развитие / О. И. Мотков. – М.: Академия, 2002. – 117 с.
112. Назаров, В. И. Социальная перцепция в управлении: теории и практика / В. И. Назаров. – Иваново: Изд-во ИвГУ, 2006. – 242 с.
113. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
114. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

115. Наследов, А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А. Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.
116. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
117. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. / Л. Ф. Обухова. – М.: Изд-во Юрайт; МГППУ, 2011. – 460 с.
118. Общая психология / А. В. Карпов. – М.: Гардарики, 2005. – 232 с.
119. Овсяник, О. А. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости: дис. ...д-ра. психол. наук: 19.00.05 / Ольга Александровна Овсяник. – М., 2013. – 348 с.
120. Овсяник, О. А. Адаптация женщин второго периода взрослости / О. А. Овсяник // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 11. – С. 341-345.
121. Овсяник, О. А. Социально-психологическая адаптация взрослых женщин / О. А. Овсяник– Saarbruchen: LAP LAMBERT Akademic Pablishing, 2012. – 288 с.
122. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
123. Овчарова, Р. В. Развитие нравственной сферы личности подростка: монография / Р. В. Овчарова, Э. Р. Гизатулина. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 147 с.
124. Овчарова, Р. В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков / Р. В. Овчарова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2008. – 376 с.
125. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М.: АЗЪ, 1995. – 928 с.
126. Падун, М. А., Котельникова, А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р.Янов-Бульман // Психол. журн. – 2008. – Т. 29. – № 4. – С. 98-106.

127. Паршина, Т. О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека / Т. О. Паршина // Социологические исследования. – 2008. – № 8. – С. 100-106.
128. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский – М.: Горбунок, 1992. – 224 с.
129. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.
130. Поваренков, Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности / Ю. П. Поваренков. – Ярославль: Канцлер, 2008. - 400 с.
131. Прихожан, А. М. Дети без семьи / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – М.: Педагогика. 1990. – 160 с.
132. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, В. Н. Дружинин. – М.: Академический проект, 2000. – 320 с.
133. Проконич, О. А. Ценностно-смысловые предикторы сбалансированной временной перспективы личности студентов вуза в период обучения: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Олег Александрович Проконич. – Кемерово, 2016. – 22 с.
134. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – М.: Педагогика-Пресс, 1998. – 440 с.
135. Психология личности: норма и патология: избранные психологические труды / Б. В. Зейгарник. – 4-е изд., стер. – Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2007. – 414с.
136. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др. / под общей ред. М. А. Гулиной. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
137. Психология человека от рождения до смерти / под общей ред. А. А. Реана. – СПб.: Питер, 2002 – 656 с.
138. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

139. Разумная организация жизни личности: проблемы воспитания и саморегулирования: монография / Л. В. Сохань. – Киев: Наукова думка, 1989. – 325 с.
140. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2010. – 816 с.
141. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
142. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
143. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479с.
144. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352с.
145. Роговин, М. С. Психологическое исследование / М. С. Роговин. – Ярославль, 1979. – 66 с.
146. Роговин, М. С. Структурно-уровневые теории в психологии / М. С. Роговин. – Ярославль, 1977. – 77 с.
147. Роговин, М. С. Содержание, динамика и уровневая организация понятий в психологическом анализе субъективного времени / М. С. Роговин, Е. В. Карпова // Вопросы психологии. – 1985. – №3. – С. 98-108.
148. Росляков, А. Е. Социально-психологическая адаптация студентов к ВУЗу: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / А. Е. Росляков. – Ярославль, 2003. – 26 с.
149. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
150. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И. В. Дубровина. – М.: Издат. центр «Академия», 1998. – 128 с.
151. Рыжухин, А. В. Специфика восприятия времени подростками с асоциальным поведением: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / А. В. Рыжухин. – М., 2011. – 23 с.

152. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.
153. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология: учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. – М.: Проспект. 2004. – 336 с.
154. Свешникова, С. Л. Формирование перспективы будущего как условие успешной социальной адаптации подростков / С. Л. Свешникова // Дети и молодежь – будущее России: материалы третьей Российской научно-практ. конференции, Вологда, 27-29 июня 2007г. – ч. II. – Вологда: ВНКЦ ЦЭМИ РАН, 2008. – С. 710–717.
155. Свешникова, С. Л. Формирование перспективы будущего как условие преодоления социальной дезадаптации подростков / С. Л. Свешникова // Вузовская наука – региону: материалы шестой всероссийской научно-технической конференции: в 2-х томах. – Т.1. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – С. 484–486.
156. Свешникова, С. Л. Формирование перспективы будущего как средство личностного развития подростка / С. Л. Свешникова // Каузометрия в исследованиях психологического времени и жизненного пути личности: прошлое, настоящее, будущее. – К.: Изд-во Института социологии НАН Украины, 2008. – С. 75–77.
157. Свешникова, С. Л. Проявление жизненной перспективы в мотивационной сфере личности / С. Л. Свешникова // Мотивационная система личности: сборник научных трудов к 70-летию профессора В. Г. Асеева. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2008. – С. 57–63.
158. Свешникова, С. Л. Социально-психологические условия формирования временной перспективы у подростков / С. Л. Свешникова // материалы Всероссийской научной конференции «Человек, субъект, личность в современной психологии» (к 80-летию А. В. Брушлинского), 10-11 октября 2013, ИПРАН. – М.: Изд-во «Института психологии» РАН, 2013. – С. 94-95.
159. Свешникова, С. Л. Сформированная временная перспектива как копинг-ресурс студентов в период адаптации к колледжу / С. Л. Свешникова // Мате-

- риалы IV Междунар. науч. конф. «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2-х т. – Т. 1. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – С. 168-170.
160. Свешникова, С. Л. Особенности взаимосвязи временной перспективы и адаптации студентов / С. Л. Свешникова // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23. – № 4. – С. 54-58.
161. Свешникова, С. Л. Структурные особенности временной перспективы студентов с разным уровнем адаптации к обучению / С. Л. Свешникова // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология: сборник научных трудов. – Ялта: РИО ГПА, 2017. – Вып. 57. – Ч. 13. – С. 189-197.
162. Свешникова, С. Л. Особенности временной перспективы студентов с разным уровнем адаптации к обучению в колледже / С. Л. Свешникова // Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». 14–15 ноября 2017 года, Москва / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – С.708-711.
163. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 225 с.
164. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2010. – 350 с.
165. Сиомичев, А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / А. В. Сиомичев. – Л., 1985. – 17 с.
166. Словарь-справочник по социальной работе / Е. И. Холостова. – М.: Юристъ, 1997. – 424 с.
167. Смирнов, А. А. Адаптация студентов и образ ВУЗа: монография / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, 2010. – 168 с.

168. Смирнов, А. А. Психология вузовской адаптации: учебное пособие / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев. – Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2009. – 114 с.
169. Соколова, Н. А. Теория и практика социально-педагогической поддержки адаптации подростков в условиях дополнительного образования: монография / Н. А. Соколова. – Челябинск: ИНО УрО РАО, 2005. – 231 с.
170. Социальная психология / А. Л. Журавлев. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 351 с.
171. Социально-психологическая адаптация студентов среднего профессионального учебного заведения: практико-ориентированная монография / Т. Е. Егорова. – Н. Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии государственной службы, 2005. – 253 с.
172. Степанова, О. П. Психическая адаптация и психологическое сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения: автореф...канд. психол. наук: 19.00.04 / О. П. Степанова. – СПб., 2002. – 19 с.
173. Субъект, личность и психология человеческого бытия / В. В. Знаков, З. И. Рябикина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 383 с.
174. Субъектный подход в психологии / А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 619 с.
175. Сырцова, А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19. 00. 13. – М., 2013. – 24 с.
176. Терехина, Н. С. Субъектные и личностные характеристики людей различных профессий при построении временной перспективы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Н. С. Терехина. – М., 2014. – 261 с.
177. Терещенко, А. Г. Изменение особенностей психических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности / А. Г. Терещенко, 2006. – С. 89-103.
178. Ткачева, Г. В. Научно-дидактические условия учебной адаптации студентов на начальном этапе обучения. Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа вуз» / Г. В. Ткачева. – М.: Прогресс, 2003. – 240 с.

179. Толстых, Н. Н. Жизненные планы подростков и юношей / Н. Н. Толстых // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 79 – 86.
180. Толстых, Н. Н. Жизненные планы старшеклассников. Варианты временной перспективы / Н. Н. Толстых // Формирование личности старшеклассника. – М.: Педагогика, 1989. – С. 25 – 55.
181. Толстых, Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: автореф. дис. ...д-ра психол. наук: 19. 00. 13 / Н. Н. Толстых. – М., 2010. – 50 с.
182. Трофимова, Н. С. Развитие субъектности личности как фактор социально-психологической адаптации студентов колледжа к новым условиям обучения: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Н. С. Трофимова. – Екатеринбург, 2015. – 24 с.
183. Трубникова, Н. И. Временная перспектива как важнейший компонент жизненного самоопределения / Н. И. Трубникова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №5. – С. 137-138.
184. Фактор времени в восприятии человеком / Н. Д. Багров. – Л.: Наука, 1980. – 96 с.
185. Фетискин, Н. П. Творческая направленность в самореализации учащихся // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Сер. Гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – С. 62-65.
186. Франкл, В. Человек в поисках смысла / Л. Я. Гозман, Д. А. Леонтьев. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
187. Фресс, П. Экспериментальная психология / П.Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1975. – 284 с.
188. Хван, Н. В. Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой организации жизненного мира человека: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Хван. – Томск, 2015. – 211с.
189. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 407 с.

190. Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применения / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
191. Цегельная, Н. В. Социально-педагогические условия развития профессиональной адаптации студентов среднего профессионального образования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. В. Цегельная. – М., 2008. – 25 с.
192. Цилюгна, И. Б. Трудности процесса адаптации студентов-первокурсников учреждений среднего профессионального образования и способов их разрешения / И. Б. Цилюгина // Ежемесячный теоретический и научно-методический журнал. – 2015. – № 1. – С. 42-45.
193. Чайка, В. Г. Особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе / В. Г. Чайка // Инновации в образовании. – 2002. – № 2. – С. 35-41.
194. Чудновский, В. Э. Смысл жизни и судьба / В. Э. Чудновский. – М: Изд-во «Ось», 1989. – 207 с.
195. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.
196. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2014. – 196 с.
197. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
198. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – 544 с.
199. Ядов, В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социологической реальности. / В. А. Ядов. – 3-е изд., испр. – М.: Омега-Л, 2007. – 567 с.
200. Яницкий, М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие / М. С. Яницкий. – Кемерово: КемерГУ, 1999. – 84 с.

201. Ясюкова, Л. А. Диагностический комплекс Прогноз и профилактика проблем обучения в школе 1-3 части / Л. А. Ясюкова. – СПб.: Издательство «Иматон», 2003.
202. Adams, J. Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study [Electronic resource] / J. Adams, D. Nettle // *British Journal of Health Psychology*. 2009. – Vol. 14. – P.83 – 105
URL: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=229d9ba7-09d3-427f9eb98c6d95b85389%40sessionmgr120&vid=0&hid=111&bdata=Jmxhbmc9cnUmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=36658751&db=a9h> (дата обращения: 01.09. 2018).
203. Apostolidis, T. Cannabis use, time perspective and risk perception: Evidence of a moderating effect [Electronic resource] / T. Apostolidis, N. Fieulaine, L. Simonin, G. Rolland // *Psychology & Health*. – Oct. 2006. – Vol. 21. – Issue 5. – P. 571–592.
204. Atkinson, J. W. An introduction to motivation [Electronic resource] / J. W. Atkinson. – New Jersey. – 1964. – 360 p.
URL: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=512b84cd-faf8-415-8d7c93e5741da52a%40sessionmgr112&vid=0&hid=111&bdata=Jmxhbmc9cnUmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=22391173&db=a9h> (дата обращения: 01. 09. 2018)
205. Atkinson, J. W. Personality and motivation / J. W. Atkinson // *American Psychologist*. – Vol. 1981. – № 2. – P. 117-128.
206. Atkinson, J. W., Raynor, J.O. Motivation and Achievement / J. W. Atkinson, J. O. Raynor. – Washington: D.C. Vol. II. Winston, 1974. – 479 p.
207. Baruch, G. K. Role quality and psychological well-being/ G. K. Baruch, R. C. Baenett // *Spouse, parent and worker: On gender and multiple gender role* / F. J. Crosby – New Haven: CT, Yale University Press, 1987. – P. 63-73
208. Block, R. A. Models of psychological time [Electronic resource] / R. A. Block // *Cognitive models of psychological time*. – Hillsdale N. J.: Lawrence Erlbaum. 1990. – P. 1-35
URL: [https://eva.psico.edu.uy/pluginfile.php/127510/mod_label/intro/Block%20\(19](https://eva.psico.edu.uy/pluginfile.php/127510/mod_label/intro/Block%20(19)

- 90)%20Cognitive%20Models%20of%20Psychological%20Time.pdf (дата обращения: 01. 09. 2018)
209. Boniwell, I. Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning / I. Boniwell, P. G. Zimbardo // *Positive psychology in practice* / Eds. P. A. Linley, S. Joseph. Hoboken. – N. J.: Wiley, 2004. – P. 12-34.
210. Boniwell, I., Osin, E. Beyond time management: time use, performance and well-being [Electronic resource] / I. Boniwell, E. Osin // *Организационная психология*. – 2015. – Т. 5. – № 3. – С. 85-104. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beyond-time-management-time-use-performance-and-well-being> (дата обращения: 01.09.2018).
211. Boyd, J. N. Constructing time after death: The transcendental-future time perspective / J. N. Boyd, P. G. Zimbardo // *Time and Society*. – 1996. – № 6. – P. 35–54.
212. Bureau, J. F. Behavioural precursors of attachment representations in middle childhood and links with child social adaptation / J. F. Bureau // *British Journal of Developmental Psychology*. – 2010. – P. 657-677.
213. Buss, D. M. Social adaptation and five major factors of personality / D. M. Buss // *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. – New York, NY, US: Guilford Press. – 1996. – P. 180-207.
214. Calabresi, R., Cohen, J. Personality and Time Attitude / R. Calabresi, J. Cohen // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1968. – 73. – P. 431–439.
215. Cottle, T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women / T. J. Cottle. – New York: Willey, 1976. – 267 p.
216. Doob, L. W. Patterning of time / L. W. Doob. – New Haven; London: Yale Univ. press, 1971. – 472 p.
217. Dynamic theory of personality. – New York & London: McGraw-Hill Book Company, 1935 – P. 194-238.
218. Edidin, J. The Role of Organized Activities in Facilitating Social Adaptation Across the Transition to College / J. Edidin, A. M. Bohnert, J. W. Aikins, J. Edidin // *Loyola University Chicago*. – 2007. – P. 210-220.

219. Elizabeth, A. An Ecological Approach to Promoting Early Adolescent Mental Health and Social Adaptation: Family Centered Intervention in Public Middle Schools / A. Elizabeth, A. Stormshak, M. Connell // *Child Development* . – 2011. – P. 209-225.
220. *Encyclopedia of Time* / edited by Samuel L. Macey // *Garland Reference Library of Social Science*. – Vol. 810. – Routledge, 2013. – 724 p.
221. Farmer, W. H. (William H.). Conceptualization and Empirical Definition of Time Perspective [Electronic resource] / W. H. Farmer, H. William – URL: <http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc130798/m1/3/> (дата обращения: 01.09.2018).
222. Flanagan, J. The Critical Incident Technique / J. Flanagan. – *Psychological Bulletin*. – Vol. 54. – 4. – 1954. – P. 327-358.
223. Fraisse, P. *The psychology of time* / P. Fraisse. – Westport: Greenwood. – 1963. – 264 p.
224. Frank, L. K. Time perspectives / L. K. Frank. // *Journal of Social Philosophy*. – 1939. – № 4. – P. 293-312.
225. Gjesme, T. Future-time Orientation and Motivation / T. Gjesme, R. Nygerd (Eds.) *Advances in Motivation*. – Oslo – Stockholm – Copenhagen – Oxford – Boston: Scandinavian University Press. – 1996. – P. 210-222.
226. Gjesme, T. On the concept of future time orientation: Consideration of some function's and measurement's implications / T. Gjesme // *International Journal of Psychology*. – February-December 1983. – V. 18. – Issue 1-4. – P. 443-461.
227. Gjesme, T. On the concept of future-time orientation. Consideration of some functions' and measurements' implications / T. Gjesme // *International Journal of Psychology*. – 1983. – V. 5. – P. 443-462.
228. Goldrich, J. M. A Study in Time Orientation: The Relation between Memory for Past Experience and Orientation to the Future / J. M. Goldrich // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1967. – № 6. – P. 216–221.

229. Gomez, L. M. The Filled-duration-illusion: The function of temporal and non-temporal set / L. M. Gomez, L. C. Robertson // *Perception Psychophysics*. – 1979. – V. 25. – P. 432-438.
230. Heimburg, L. K. The measurement of Future Time Perspective / L. K. Heimburg // *Dissertation Abstracts International*. – 1963. – № 24. – P. 1686–1687.
231. Hobfoll By., Stevan E. Social and psychological resources and adaptation / By. Hobfoll, Stevan E // *Review of General Psychology*. – 2002. – Vol 6(4). – P. 307-324.
232. Israeli, N. Attitudes to the Decline of the West / N. Israeli // *Journal of Social Psychology*. – Februaryю – 1933. – IV. – P. 92–101.
233. Israeli, N. The Social Psychology of Time / N. Israeli // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. – July, 1932. – XXVII. – P. 209–213.
234. Jessor, R. Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action / R. Jessor // *Journal of Adolescent Health*, 12(8). – 1991. – P. 597-605.
235. Kahle, L. R. Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory / L. R. Kahle, R. A. Kulka & D. M. Klingel // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. –39(3). – P. 496-502.
236. Kastenbaum, R. Death, society and human experience / R. Kastenbaum. – St Luis: Mosby Co – 1986. – 113 p.
237. Kathleen, J. Waddell The self concept and social adaptation of hyperactive children in adolescence / J. Kathleen // *Journal of Clinical Child Psychology*. – 2009. – P. 50-55.
238. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs / G.A. Kelly // *Clinical diagnosis and psychotherapy*. – 2001. – Routledge. – P. 46-95.
239. Kobasa, S Hardiness and health: A prospective study / S. Kobasa, S. Maddi, S. Kahn // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – V. 42. – P. 164-170.
240. Kristofferson, A. B. Attention and psychophysical time / A. B. Kristofferson // *Acta Psychologica*. – 1967. – Vol. 27. – P. 92-100.

241. Lens, W. A multi-dimensional questionnaire measure of time perspective / W. Lens // XXVI International congress of psychology (Montreal, Canada, 16-21 August 1996), 1996. – P. 76-95.
242. Lens, W. Future-time perspective: an individual and a societal approach / W. Lens, M. A. Moreas // Psychology of future orientation / Ed. Zaleski Z. – 1994. – P. 23-38.
243. Lewin, K. Time perspective and morale / K. Lewin // In: G. Watson (Ed.) Civilian morale. – Boston: Houghton Mifflin. – 1942. – P. 48-70.
244. Lewin, K. Defining the field at a given time / K. Lewin // Psychological Review. – 1943. – V. 50. – P. 292-310.
245. Marvin, J. Westwood MichelleBarker Academic achievement and social adaptation among international students: A comparison groups study of the peer-pairing program / J. Marvin // International Journal of Intercultural Relations. – 1990. – P. 251-263.
246. Mello, Z. R. Gender differences in African American adolescents' personal, educational, and occupational expectations and perceptions of neighborhood quality [Electronic resource] / Z. R. Mello, D. P. Swanson // Journal of Black Psychology. – 2007. – Vol.33. – P.150–168.– URL:
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=c36cf589-1b4f-4695-abe5-3a891b483deb%40sessionmgr111&vid=0&hid=111&bdata=Jmxhbmc9cnUmc2l0ZT1lZHMtbG12ZQ%3d%3d#AN=EJ760059&db=eric> (дата обращения: 01.09.2018)
247. Mello, Z. R. The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence / Z. R. Mello, F. C. Worrell // Time Perspective Theory: Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip Zimbardo. – 2015. – P. 115–129.
248. Mello, Z. R. The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement among Academically Talented Adolescents / Z. R. Mello, F. C. Worrell // Journal for the Education of the Gifted. – 2006. – V. 29. – № 3. – P. 271–289.

249. Nuttin, J. Time perspectives in human motivation and learning / J. Nuttin // *Acta psychologica*. – 1977. – № 23. – P. 60-84.
250. Nuttin, J. Future time perspective and motivation: Theory and research method / J. Nuttin, W. Lens. – Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum. – 1985. – P. 105-120.
251. Raynor, J. O. Future orientation and motivation of innealiate activity: an elaboration of the theory of achievement motivation / J. O. Raynor // *Psychol. Rewiew*. – 1969. – V.76. – P. 606-610.
252. Robert, H. Mental Health and Social Adaptation Following the Transition From High School / H. Robert, Jr Aseltine, Jr. Susen // *Journal of Research on Adolescence*. – 2010. – P. 247-270.
253. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.
254. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing / C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069-1081.
255. Selye, H. A. The stress of life / H. A. Selye . – N.Y., 1956. – 516 p.
256. Taylor, P. G. Exploring student adaptation to new learning environments: some unexpected outcomes / P. G. Taylor, H. Pillay, J. A. Clarke // *International Journal of Learning Technology*. – 2004. – Vol. 1, №1. – P. 100-110.
257. Time Perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo / M. Stolarski, N. Fieulaine van Beek. – Wessel (Eds.), 2015. – 551 p.
258. Vaillant, G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55 – N 1. – P. 89–98.
259. Warren, J. S. Social support provisions as differential predictors of adaptive outcomes in young adolescents / J. S. Warren, Y. Jackson, S.K. Sifers // *Journal of Community Psychology*. – 2009. – Vol. 37. – № 1. – P. 106-121.

260. Wallker, L. Social adaptation: A review of dual earner family literature / L. Wallker, B. Wallston // *The handbook of family psychology and therapy* / L. L. Adate (ed.) – Homewood, IL, Dorsey, 1985. – P.698-740.
261. Zaleski, Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research / Z. Zaleski // *Personality and Individual Differences*. – 1996. – 21(2). – P.165-174.
262. Zimbardo, P. G. The psychology of time [Electronic resource] / P. G. Zimbardo. – jun 2009. – URL: https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time/transcript (дата обращения: 01.09.2018).
263. Zimbardo, P. G. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // *Journal of personality and social psychology*. – 1999. – Vol. 77. – P. 1271-1288.
264. Zimbardo, P. G. Overcome PTSD with new psychology of time perspective therapy / P. G. Zimbardo, R. Sword. – 2012. – N.Y.: Willey. – 310 p.
265. Zimbardo, P. G. The time paradox. The new psychology of time that will change your life / P. G. Zimbardo, J. Boyd. – N. Y., London, Toronto, Sydney: Free Press. – 1999. – 378 p.
266. Zisook, S. Uncomplicated Bereavement / S. Zisook, S. Shuchter // *Journal of Clinical Psychiatry*. – 1993. – № 54. – P. 365-372.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методики по изучению уровня социально-психологической адаптации

Методика «Адаптированность студентов в ВУЗе»

(Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Описание методики. Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия. Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Уважаемый первокурсник!

Инструкция: «С целью создания условий для повышения качества обучения в колледже, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений . Если вы согласны и вам подходит, зачеркиваете цифру этого утверждения в бланке, если нет пропустите».

Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.

11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом. Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14. Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16. Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8. Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе

нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Методика «Адаптированность студентов в ВУЗе»

(Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова,

текст методики адаптирован для обучающихся школы)

Описание методики. Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым обучающиеся должны выразить степень своего согласия. Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в образовательном учреждении, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Уважаемый обучающийся!

Инструкция: «С целью создания условий для повышения качества обучения в образовательном учреждении, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений. Если вы согласны и вам подходит, зачеркиваете цифру этого утверждения в бланке, если нет пропустите».

Список суждений

1. Я активен в классе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят одноклассниками.
3. Одноклассники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды одноклассников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими одноклассниками.
6. Мне комфортно в классе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Одноклассники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к одноклассникам.
9. На всех уроках чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На уроках мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к учителю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях учителей по многим предметам.

**Методика «Схема изучения социально – психологической адаптации
ребенка в школе» (Э.М. Александровская)**

Инструкция: классные руководители классов, кураторы групп дают оценку каждому обучающемуся в соответствие в предложенными шкалами. Баллы по каждой шкале суммируются и полученный общий балл сравнивается с ключом методики.

1 – я шкала «Учебная активность»

5 баллов – активно работает на уроке, часто поднимает руку и отвечает правильно.

4 балла – на уроке работает, правильные и неправильные ответы чередуются.

3 балла – редко поднимает руку и правильно отвечает.

2 балла – учебная активность на уроке носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит.

1 балл – пассивен на уроке, не отвечает у доски, переписывает с доски готовое.

0 баллов – учебная активность отсутствует, не включается в учебный процесс.

2 – я шкала «Усвоение знаний»

5 баллов – правильное, безошибочное выполнение всех школьных заданий.

4 балла – небольшие поправки, единичные ошибки.

3 балла – редкие ошибки, связанные с пропуском букв, их заменой.

2 балла – плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок.

1 балл – частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений и зачеркиваний.

0 баллов – плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество.

3 – я шкала «Поведение на уроке»

5 баллов – сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя.

4 балла – выполняет требования учителя, но иногда на короткое время отвлекается на уроке.

3 балла – изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами.

2 балла – часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.

1 балл – требования учителя выполняет частично, отвлекается на посторонние занятия, вертится или постоянно разговаривает.

0 баллов – не выполняет требований учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).

4 – я шкала «Поведение на перемене»

5 баллов – высокая игровая активность (охотно участвует в подвижных играх).

4 балла – активность выражена в малой степени, предпочитает чтение книг, спокойные игры.

3 балла – активность ребенка ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку.

2 балла – не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой.

1 балл – пассивен, движения скованы, избегает других детей.

0 баллов – часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, кричит, бегают.

5 – я шкала «Взаимоотношения с одноклассниками»

5 баллов – общительный, легко вступает в контакт с детьми.

4 балла – малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.

3 балла – сфера общения ограничена, контактирует только со знакомыми детьми.

2 балла – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

1 балл – замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один, другие дети к нему равнодушны.

0 баллов – проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их, другие дети его не любят.

6 – я шкала «Отношение к учителю»

5 баллов – проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к нему, общается с ним.

4 балла – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.

3 балла – старательно выполняет требования учителя, старается обращаться за помощью к одноклассникам.

2 балла – выполняет требования учителя, формально заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.

1 балл – избегает контакта с учителем, при общении с ним легко теряется, говорит тихо.

0 баллов – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при малейшем замечании.

7 – я шкала «Эмоциональное благополучие»

5 баллов – хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

4 балла – спокойное эмоциональное состояние.

3 балла – эпизодическое появление сниженного настроения.

2 балла – отрицательные эмоции: тревожность, огорчение, обидчивость, вспыльчивость.

1 балл – отдельные депрессивные проявления слез без причин, агрессивные реакции.

0 баллов – преобладание депрессивного состояния, агрессия проявляется и в отношениях с детьми, и в отношениях с учителем.

Обработка результатов

22 – 35 – зона адаптации

15 – 21 – зона неполной адаптации

14 – 0 – зона дезадаптации

**Методика «Шкала базовых убеждений»
(Р.Янов-Бульман, в адаптации О. А. Кравцовой)**

Данный опросник разработан в рамках когнитивной концепции базовых убеждений личности. В соответствии с ней одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности (Janoff-Bulman, 1989, 1992). По мнению американского психолога Р.Янова-Бульман, оно основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира:

Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. В эту категорию входит отношение к окружающему миру вообще и отношение к людям.

Убеждение, что мир полон смысла. Обычно люди склонны верить, что события происходят не случайно, а контролируются и подчиняются законам справедливости.

Убеждение в ценности собственного "Я". Здесь основное значение имеют три аспекта: "Я хороший человек" (самоценность), "Я правильно себя веду" (контроль) и оценка собственной удачливости.

Базовые убеждения личности претерпевают серьезные изменения под влиянием перенесенных личностью травматических событий, в результате которых основательно разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения. Экстремальный негативный опыт настолько противоречит существовавшей ранее картине мира, что его осмысление вызывает долговременные и тяжёлые психологические проблемы. Чувство беспомощности и потери контроля над собственной жизнью может сохраняться ещё долгое время после того, как исчезнут первоначальные симптомы ПТСР.

Таким образом, базовые убеждения как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового.

С целью диагностики базовых убеждений Р. Янова-Бульман разработала Шкалу базовых убеждений, выявляющую восемь категорий убеждений, на основе которых вычисляются три вышеупомянутых базовых убеждения:

- 1) благосклонность мира (BW),
- 2) доброта людей (BP),
- 3) справедливость мира (J),
- 4) контролируемость мира (C),
- 5) случайность как принцип распределения происходящих событий (R),
- 6) ценность собственного "Я" (SW),
- 7) степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями) (SC),
- 8) степень удачи, или везения (L).

Бланк методики

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений.

Бланк методики

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений.

- 1- совершенно не согласен,
- 2- не согласен,
- 3- скорее не согласен,
- 4- скорее согласен,
- 5- согласен,
- 6- полностью согласен.

| № | Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей | | | | | | |
| 2 | Люди по природе своей недружелюбны и злы | | | | | | |
| 3 | Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая | | | | | | |
| 4 | Человек по натуре добр | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 5 | В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое | | | | | | |
| 6 | Течение нашей жизни во многом определяется случаем | | | | | | |
| 7 | Как правило, люди имеют то, что заслуживают | | | | | | |
| 8 | Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего | | | | | | |
| 9 | В мире больше добра, чем зла | | | | | | |
| 10 | Я вполне везучий человек | | | | | | |
| 11 | Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили | | | | | | |
| 12 | В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими | | | | | | |
| 13 | Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела | | | | | | |
| 14 | Если человек хороший, к нему придут счастье и удача | | | | | | |
| 15 | Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая | | | | | | |
| 16 | Если задуматься, то мне очень часто везет | | | | | | |
| 17 | Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной | | | | | | |
| 18 | Я о себе невысокого мнения | | | | | | |
| 19 | В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни | | | | | | |
| 20 | Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности | | | | | | |
| 21 | Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен | | | | | | |
| 22 | Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 23 | Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий | | | | | | |
| 24 | В общем-то, жизнь – это лотерея | | | | | | |
| 25 | Мир прекрасен | | | | | | |
| 26 | Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь | | | | | | |
| 27 | Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш | | | | | | |
| 28 | Я очень доволен тем, какой я человек | | | | | | |
| 29 | Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты | | | | | | |
| 30 | Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра | | | | | | |
| 31 | У меня есть причины стыдиться своего характера | | | | | | |
| 32 | Я удачливее, чем большинство людей | | | | | | |

Обработка результатов

К каждой из 8 шкал относится 4 утверждения (см. ключ). Значение по каждой из шкал определяется средним арифметическим баллом по соответствующим утверждениям. Для прямых утверждений это баллы, отмеченные респондентом, а для обратных (помеченных в "ключе" знаком минус) – реверсивные значения (противоположные отмеченным относительно середины шкалы, то есть «1» соответствует «6», «2» – «5», «3» – «4» и так далее).

Первичные категории убеждений могут также оцениваться как 3 обобщённых направления отношений:

1. Общее отношение к благосклонности окружающего мира вычисляется как среднее арифметическое между ВВ и ВР (благосклонность мира и доброта людей).

2. Общее отношение к осмысленности мира, то есть контролируемости и справедливости событий, вычисляется как среднее арифметическое между пока-

зателями J (справедливость мира), С (контролируемость мира) и реверсивным R (случайность). Для получения показателя реверсивного R нужно суммировать баллы, обратные набранным по R относительно середины шкалы.

3. Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения вычисляется как среднее арифметическое между SW (ценность «Я»), SC (самоконтроль) и L (везение).

Ключ:

| | | | | |
|----|-----|------|------|-----|
| BW | 5, | 9, | 25, | 30 |
| BP | -2, | 4, | -12, | 26 |
| J | 1, | 7, | 14, | 19 |
| C | 11, | 20, | 22, | 29 |
| R | 3, | 6, | 15, | 24 |
| SW | -8, | -18, | 28, | -31 |
| SC | 13, | 17, | 23, | 27 |
| L | 10, | 16, | 21, | 32 |

Данный опросник позволяет сравнивать базовые убеждения у разных групп людей, например, переживших различные виды травматического опыта. Он может быть использован и в индивидуальной работе: если показатели по какой-либо шкале у человека сильно занижены, то это следует учесть при оказании психологической поддержки. В норме показатели по всем шкалам выше середины, то есть не менее 3,5 баллов. Исследователи считают, что более оптимистичное отношение к миру, окружающим людям и себе самому способствует большей психической стабильности и успешности в повседневной жизни.

Методика «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова)

Данный опросник разработан Е. Ю. Коржовой в результате создания модели субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях. В качестве показателей субъект-объектных ориентаций автором выделены: итоговый показатель – «общий показатель субъект-объектных ориентаций» («О»), четыре шкалы – «транс-ситуационная изменчивость» («ОИ»), «транс-ситуационный локус контроля» («ОЛ»), «транс-ситуационная направленность освоения мира» («ОО»), «транс-ситуационная подвижность» («ОП»). Дополнительно вычисляется значение шкалы «транс-ситуационное творчество» («ОТ») по формуле: $ОТ = О - ОЛ$ (в сырых баллах).

Значения подсчитываются с помощью ключа, прилагаемого к методике. Полученные таким образом сырые баллы по специальной таблице переводятся в стандартные оценки – «стены» (см. ниже). После этого возможно проанализировать показатели субъект-объектных ориентаций и определить тип субъект-объектной ориентации в зависимости от сочетания стеновых значений по шкалам «транс-ситуационного творчества» («ОТ») и «транс-ситуационного локуса контроля» («ОЛ»)

Инструкция: Внимательно прочитайте предложенные Вам пары высказываний и выберите из каждой пары то из них, которое наиболее соответствует Вашему представлению о себе. Поставьте отметку в соответствующей колонке на отдельном бланке рядом с номером каждого утверждения.

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 1. | А. Б. | Я предпочитаю привычные жизненные ситуации. Я предпочитаю жизненные ситуации, которые привлекают новизной. | |
| 2. | А. Б. | Моя жизнь насыщена разнообразными жизненными событиями. В моей жизни немного внешних событий. | |
| 3. | А. Б. | Я стремлюсь жить настоящим и радоваться тому, что дает жизнь. Я стремлюсь подчинить свою жизнь идеалам истины, добра, красоты. | |
| 4. | А. Б. | Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной. Обычно я чувствую себя хозяином своей жизни. | |
| 5. | А. Б. | Я больше склонен (склонна) воспринимать свою жизнь как непрерывную жизненную линию. Я больше склонен (склонна) | |

| | | | |
|-----|----------|---|--|
| | | воспринимать свою жизнь как цепочку отдельных событий. | |
| 6. | А. Б. | Я предпочитаю жить реальной полнокровной жизнью. Я предпочитаю больше внимания уделять своему внутреннему миру. | |
| 7. | А. Б. | В моем прошлом было много жизненных изменений. В моем прошлом было мало жизненных изменений. | |
| 8. | А. Б. | Для меня важнее достичь самовыражения. Для меня важнее понять смысл своего существования. | |
| 9. | А. Б. | То, что многим кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле и есть случайный подарок судьбы. | |
| 10. | А. Б. | Мне нравится общаться с новыми людьми. Мне нравится общаться с привычным кругом знакомых. | |
| 11. | А. Б. | Я стараюсь прежде всего, достичь гармонии с собой. Я стараюсь, прежде всего, реализовать свои имеющиеся возможности. | |
| 12. | А. Б. | Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни. Думаю, что случай или судьба играют важную роль в моей жизни. | |
| 13. | А. Б. | Мне нравится читать новые книги, смотреть новые фильмы. Мне нравится перечитывать давно знакомые книги, пересматривать знакомые фильмы. | |
| 14. | А. Б. | Я предпочитаю следовать потоку времени. Я предпочитаю время вести за собой. | |
| 15. | А. Б. | В жизни важнее всего понять самого себя. В жизни важнее делать то, что лучше всего получается. | |
| 16. | А. Б. | Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому, что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства. Обычно я стараюсь планировать далеко вперед. | |
| 17. | А. Б. | Я предпочитаю часто менять занятия. Я предпочитаю привычные занятия. | |
| 18. | А. Б. | Я стремлюсь решать как можно более сложные жизненные задачи. Я стремлюсь, как можно более достичь в реальной жизни. | |
| 19. | А. Б. | Моя жизнь существенно зависит от стечения обстоятельств. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств. | |
| 20. | А. Б. | Я стремлюсь как можно больше заниматься нравственным самосовершенствованием. Я стремлюсь, как можно большего достичь в реальной жизни. | |
| 21. | А. Б. | Я редко меняю место работы, учебы. Я часто меняю место работы, учебы. | |

Ключ к методике Е. Ю. Коржовой

| | | |
|-------|-----|-----|
| Шкала | «А» | «Б» |
|-------|-----|-----|

| | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Общий показатель субъект-объектных ориентаций (О) | 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20 | 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 14, 16, 19, 21 |
| 2. Трансситуационная изменчивость (Ои) | 10, 11, 13, 15, 16, 20 | 6 |
| 3. Трансситуационный локус контроля (Ол) | 5, 9, 12 | 4, 7, 16, 19 |
| 4. Трансситуационное освоение мира (Оо) | 4, 18, 20 | 2, 3, 6, 8, 16 |
| 5. Трансситуационная подвижность (Оп) | 7, 17, 18 | 1, 6, 14, 21 |
| 6. Трансситуационное творчество (От) | От = О – Ол | |

Перевод сырых значений шкал методики Е. Ю. Коржовой
в стеновые значения

| Шкалы опросника субъект-объектных ориентаций | СТЕНЫ | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|---|-----|---|---|-------|----|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Общий показатель субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях (О) | 0-2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10-11 | 12 | 13-14 | 15-21 |
| 2. Трансситуационная изменчивость Ои | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Трансситуационный локус контроля (Ол) | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 4. Трансситуационное освоение мира (Оо) | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Трансситуационная подвижность (Оп) | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Трансситуационное творчество (От) | 0-2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10-21 |

В качестве первичных измерений субъект-объектных ориентаций автором выделены:

1. «Трансситуационная изменчивость» (ОИ) позволяет определить выраженность стремления к изменениям. Положительный полюс данного показателя

соответствует стремлению к самоизменениям, отрицательный полюс характеризует человека, стремящегося сохранить свой внутренний мир без изменений.

2. «Трансситуационный локус контроля» (ОЛ) даёт возможность выявить уверенность в своих возможностях справиться с жизненной ситуацией. Положительный полюс характеризует высокий уровень субъективного контроля над жизненными ситуациями, отрицательный полюс – человека, придающего в объяснении своей жизни больше значения внешним обстоятельствам.

3. «Трансситуационное освоение мира» (ОО) характеризует направление взаимодействия с жизненными ситуациями. Положительный полюс означает направленность на освоение внутреннего мира, стремление к внутреннему росту, самосовершенствованию, отрицательный полюс – направленность на освоение внешнего мира, стремление к самоосуществлению во внешнем мире.

4. «Трансситуационная подвижность» (ОП) позволяет определить предпочтение условий осуществления жизнедеятельности – новых или привычных. Положительный полюс соответствует предпочтению новых жизненных ситуаций, отрицательный полюс – стремлению к взаимодействию с привычными жизненными ситуациями.

5. «Общий показатель субъект-объектных ориентаций» (О) характеризует активность жизненной позиции в целом. Положительный полюс соответствует субъектной ориентации, отрицательный полюс – объектной ориентации. Общий показатель – отражает способность человека реализовать свою внутреннюю активность. Высокие баллы характерны для людей, склонных перестраивать ситуацию под себя, активно действовать, преодолевать сложные жизненные ситуации. Низкие баллы характеризуют склонность «плыть по течению», подчиняться обстоятельствам.

Дополнительно вычисляется значение производной шкалы «трансситуационное творчество» («ОТ») по формуле:

$$ОТ = О - ОЛ \text{ (в сырых баллах)}$$

Типы субъект-объектных ориентаций в зависимости от сочетания стеновых значений по вторичным ортогональным шкалам «трансситуационного творчества» («ОТ») и «трансситуационного локуса контроля» («ОЛ»).

1. Если стеновое значение по шкале «трансситуационное творчество» («ОТ») и «трансситуационный локус контроля» («ОЛ») выше 6, то испытуемый относится к типу «Преобразователь жизненной ситуации»: «...отличается разнообразием жизненных целей, ярко выраженным стремлением к самосовершенствованию в различных жизненных сферах (семья, работа, учеба), в том числе в сфере своего внутреннего мира, желанием понять своё предназначение и максимально его реализовать. Это человек, особенно увлечённый профессиональной деятельностью, «преобразующий» себя, прежде всего, в этой сфере».

2. Если стеновое значение по шкале «трансситуационное творчество» («ОТ») выше 6, а по шкале «трансситуационный локус контроля» («ОЛ») ниже 5, то испытуемый относится к типу «Гармонизатор жизненной ситуации»: «...открыт жизненному опыту, отличается разнообразием жизненных целей (семья, работа, воспитание будущего поколения, достижение профессионализма, принесение пользы людям, поиски гармонии, совершенства) и выраженным стремлением к самосовершенствованию (в различных формах освоения человеческой культуры, а также во «внутренней» работе над собой)».

3. Если стеновое значение по шкале «трансситуационное творчество» («ОТ») ниже 5, а по шкале «трансситуационный локус контроля» («ОЛ») выше 6, то испытуемый относится к типу «Пользователь жизненной ситуации»; «...человек действия, ориентированный на достижение жизненного успеха, с трезвым взглядом на жизнь, определённой прагматичностью. Его жизненные цели очень конкретны (работа в первую очередь, карьера, общение, семья, ребёнок)».

4. Если стеновое значение по шкале «трансситуационное творчество» («ОТ») и по шкале «трансситуационный локус контроля» («ОЛ») ниже 5, то испытуемый относится к типу «Потребитель жизненной ситуации»- отличается от других типов тем, что «...жизненные цели у него либо отсутствуют, либо обобщённо-прагматичны. Для него характерно приспособляемость к условиям существ-

вования, в том числе в проблемных ситуациях. Представители данного типа самосовершенствованием почти не занимаются и не считают нужным заниматься».

5. Если по одной из шкал («трансситуационное творчество», «трансситуационный локус контроля») или по обеим шкалам («трансситуационное творчество», «трансситуационный локус контроля») стеновые значения равны 5-6 баллам, то испытуемый относится к смешанному типу субъект-объектной ориентации.

**Методика «Шкала оценки трудности и неопределенности» (ОТНС)
(Н. Е.Водопьянова)**

Цель методики: изучение особенностей оценки жизненных ситуаций.

Опросник содержит 7 наиболее распространенных затруднительных ситуаций:

1. «Неудачно сданный экзамен грозит исключением из колледжа»;
2. «Конфликтные отношения с девушкой (юношей)»;
3. «Разборки в компании, шантаж»;
4. «Ограбление и материальные потери»;
5. «Болезнь во время ответственного периода Вашей жизни»;
6. «Потеря родных»;
7. «Нужда в деньгах» Для оценки каждой из перечисленных ситуаций представлены суждения:

1. Я всегда имею возможность контролировать подобные ситуации
2. Я всегда понимаю причины возникновения подобных ситуаций и способы ее урегулирования
3. Я имею опыт и знания для преодоления подобных ситуаций
4. Если я как следует, постараюсь, то всегда найду эффективное решение в этой ситуации
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с подобного рода ситуациями
7. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я не нахожу несколько вариантов ее решения
8. Я обычно способен держать ситуацию под контролем

Отмечают как часто с ними такая ситуация происходит по шкале от 1 до 6

Каждому оценочному суждению испытуемый устанавливает балл: 1– абсолютно верно; 2 – едва ли это верно; 3– скорей всего неверно; 4 – скорей всего верно; 5 – едва ли это неверно; 6 – совершенно верно.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных каждого испытуемого по каждой из ситуаций. Максимальное количество баллов по каждой ситуации – 48. Минимальное – 8. Чем ближе количество баллов, набранное каждым испытуемым по ситуации к 48, тем выше оцениваются его возможности ориентироваться в данной ситуации. Соответственно чем ближе количество баллов, набранное каждым испытуемым по конкретной ситуации к минимальному – тем ниже его возможности компетентно оценивать ситуацию.

Бланк

Инициалы _____, пол _____, возраст _____

Инструкция: пожалуйста, оцените типичные для вашей жизни затруднительные ситуации с помощью нижеописанных параметров. Для этого в каждой строке поставьте «+» в той ячейке, пространственное расположение которой ближе всего отражает ваше мнение о ситуации.

- 1 - абсолютно неверно;
- 2 - едва ли это верно;
- 3 - скорее всего, неверно;
- 4- скорей всего верно;
- 5- едва ли это неверно;
- 6 - совершенно верно.

Обработка результатов и их интерпретация. В соответствии с «ключом» подсчитывается общий показатель стрессогенности ситуации «Х» как среднее значение всех субшкал или отдельные показатели по каждой субшкале: «степень угрозы»; «степень утраты/потери»; «степень вызова или несправедливости»; «возможность контроля»; «сложность понимания и управления ситуацией»; «автономность ситуации»; «повторяемость»; «осведомленность (опыт)».

«Ключ»

| | | |
|----------------|----------------------|-----------------|
| Низкая степень | Параметры субъектив- | Высокая степень |
|----------------|----------------------|-----------------|

| Стрессогенности | ной репрезентации | стрессогенности |
|---|-------------------|--|
| Степень угрозы (первичная оценка) | | |
| Ничем мне не опасна | 1 2 3 4 5 6 7 | Грозит мне большими Потерями |
| Не причиняет мне ника- кого вреда | 1 2 3 4 5 6 7 | Ситуация сопряжена с моей огромной утратой/потерей |
| Требования ко мне и мои энергетические затраты больше, чем «отдача» (вознаграждение) | 1 2 3 4 5 6 7 | Нет противоречий между затратами и морально- материальным вознаграждением |
| Возможность контроля – степень неконтролируемости ситуации (вторичная оценка) | | |
| Я всегда имею возмож- ность контролировать Подобные ситуации | 1 2 3 4 5 6 7 | Я не имею возможности контролировать Подобные ситуации |
| Сложность понимания и управления ситуацией (вторичная оценка) | | |
| Я всегда понимаю при- чины возникновения по- добных ситуаций и возможные способы их урегулиро- вания | 1 2 3 4 5 6 7 | Подобные ситуации являются очень трудны- ми для понимания и разрешения |
| Автономность ситуации – вера в позитивную изменчивость (вторичная оценка) | | |
| Подобные ситуации все- гда самостоятельно ме- няются к лучшему (без моих усилий) | 7 6 5 4 3 2 1 | Без моих усилий или вмешательства подоб- ные ситуации только ухудшаются |
| Повторяемость (вторичная оценка) | | |
| Данные ситуации встре- чаются редко | 1 2 3 4 5 6 7 | Данные ситуации постоянно повторяются |
| Осведомленность (вторичная оценка) | | |
| У меня есть опыт разре- шения таких ситуаций | 1 2 3 4 5 6 7 | Я не знаю, как поступать в подобных случаях |

Методика «Метод мотивационной индукции»

(Ж. Нюттен, в адаптации Н. Н. Толстых)

«Метод мотивационной индукции» (МИМ), предложенный Ж. Нюттеном представляет собой метод незаконченных предложений. Предложения формулируются либо в утвердительной форме - «Я хочу», (положительные индукторы) и в отрицательной «Я не хочу», (отрицательные индукторы). Ниже предлагается краткий вариант методики Нюттена, включающий 30 индукторов (20 положительных и 10 отрицательных).

Методика Ж. Нюттена может быть рекомендована для работы с подростками, начиная с 12 лет. Она может проводиться, как индивидуально, так и фронтально.

При работе с МИМ – набор незаконченных предложений желательно в виде буклета, где каждый индуктор написан на отдельной странице, либо в виде бланка, где индукторы написаны один за другим так, чтобы оставалось место для того, чтобы можно было записать окончание предложения.

Бланк:

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Я надеюсь | |
| 2 | Я очень хочу | |
| 3 | Я мечтаю | |
| 4 | Я намереваюсь | |
| 5 | Я часто думаю о том, чтобы | |
| 6 | Я буду очень доволен, если | |
| 7 | Я хочу | |
| 8 | Я все делаю для того, чтобы | |
| 9 | У меня есть большое желание | |
| 10 | Я планирую | |
| 11 | Я бы так хотел | |
| 12 | Я стремлюсь | |
| 13 | Я решил | |
| 14 | Я буду очень рад, если | |
| 15 | Я имею определенное намерение | |
| 16 | Я сделаю все возможное, чтобы | |
| 17 | Я бы ничего не пожалел для того, чтобы | |
| 18 | Я всем сердцем надеюсь | |

| | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 19 | Всеми своими силами я стремлюсь | |
| 20 | Моя заветная мечта - | |
| 21 | Больше всего я буду расстроен, если | |
| 22 | Я не желаю | |
| 23 | Я гоню от себя мысли о том, что | |
| 24 | Мне не понравится, если | |
| 25 | Я боюсь, что | |
| 26 | Я буду очень жалеть, если | |
| 27 | Я не хочу, чтобы | |
| 28 | Мне не нравится думать о том, что | |
| 29 | Я бы не хотел | |
| 30 | Я стараюсь избежать | |

Процедура проведения

Инструкция при работе с МІМ (желательно, раздается каждому в напечатанном виде):

«Прочитайте это внимательно!»

Мы просим Вас принять участие в психологическом исследовании. Ваше участие имеет для нас очень большое значение, но оно будет полезно только в том случае, если Вы отнесетесь к делу серьезно, лично и искренне.

На бланке, который Вы имеет перед собой, Вы найдете слова "Я хочу...", "Я надеюсь..." Эти слова составляют начало некоторой фразы, и Ваша задача - закончить эту фразу так, как Вы лично ее бы закончили. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что сразу приходит Вам в голову, когда Вы примените к себе эти первые слова каждого предложения. Важно, чтобы Вы не писали неизвестно о чем: следует писать о том, что Вас действительно волнует, к чему Вы стремитесь, чего желаете, о чем думаете. Старайтесь отвечать так, чтобы каждое завершенное предложение было бы понятно само по себе. Это исследование не является «тестом», так как какой бы Вы ни дали ответ, он обязательно будет «хорошим» в том случае, если он выражает Ваши личные переживания. Возможно, у Вас создастся впечатление, что повторяются одни и те же слова. Это делается для того, чтобы Вы могли написать возможно больше о своих желаниях. Не надо стараться вспомнить то, что Вы уже писали. Напишите о том, что первым придет вам

в голову при чтении именно этого неоконченного предложения. Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения.

Спасибо за участие!»

Обработка результатов и интерпретация

В оригинале процедура обработки МПМ весьма сложна и предполагает выделение большого числа параметров, однако она может быть упрощена и сокращена, на что указывал и сам автор.

Главная цель анализа мотивов по содержанию состоит в классификации присущих субъекту мотивов в терминах категорий объектов, которые его мотивируют, и типа поведенческой связи, которую он хотел бы установить с тем или иным объектом. Фактически сама природа объекта диктует ту поведенческую связь, которая устанавливается с объектом, определяющим мотивы и потребности субъекта. Так, потребность в пище определяется через характер вовлеченных объектов (объекты, осуществляющие функцию питания, называются пища) и поведенческую связь поедания этого рода объектов. Когда мотивация субъекта – «встретиться с другом», ее природу определяет объект – «друг» и соответствующая поведенческая связь – «встретиться» с ним. Когда субъект мотивирован тем, чтобы «лучше понять своего друга», то материальный объект мотивации остается тем же самым («мой друг»), но поведенческая связь другая («понять его»).

Другой основной принцип анализа может быть сформулирован следующим образом. Помимо того специфического объекта, который выражен субъектом, необходимо обращать внимание на более общую функцию или роль, которую выполняет этот объект в поведенческом взаимодействии индивида с миром. Так, разные виды поведенческой активности, направленной на добывание объектов для еды, кодируются не в терминах этих специфических объектов или поведенческих актов, а в терминах, относящих их к более общему функционированию: в данном случае к обеспечению потребности субъекта в физическом самосохранении. Аналогично, стремления к разного рода межличностным отношениям кодируются в терминах потребности в социальном контакте и т.д. Иными слова-

ми, кодируется более общая потребность, лежащая за стремлением субъекта к определенному объекту.

Наконец, символы, используемые для кодирования или классификации мотивов, составлены из различных элементов, представляющих основные компоненты мотивационного объекта. Эти компоненты относятся к «материальному» объекту стремления субъекта и к характеру поведенческой активности, предполагаемой в этом стремлении (например, знать или понимать этот объект, иметь с ним социальный контакт, владеть им, отдыхать или получать удовольствие). Субъект, которых хочет быть более великодушным со своими друзьями, мотивирован чем-то, имеющим отношение к его собственной личности (категория Я); то, чего он хочет, имеет социальную природу (великодушие); люди, которые вовлечены в это желание, – его друзья; в мотивацию включена также модальность развития, поскольку он хочет достичь определенного прогресса (стать более великодушным). Как будет показано ниже, все эти компоненты могут быть отражены с помощью используемых для кодирования символов. Таким образом, каждый мотивационный объект может кодироваться в терминах нескольких компонентов, которые рассматриваются как имеющие определенный интерес в рамках тех или иных исследовательских задач. В итоге, природа и структура мотивации может быть исследована с помощью этих символов кодирования. Например, может быть вычислен рост или снижение данного компонента или определенной модальности, рассматриваемых как функция различных экспериментальных переменных в некоторой группе субъектов.

Главный элемент мотивационного кода – прописная буква, относящаяся к одной из 10 основных мотивационных категорий.

Основные категории анализа содержания в МММ

1. S . (S = self): мотивационные объекты, относящиеся к некоторым аспектам личности самого субъекта (личностные характеристики и т.п.)
2. SR (SR = self realization): действия или стремления субъекта, направленные на развитие (актуализацию) по отношению к самому себе (саморазвитие).

3. R (R = Realization): всякая активность или «работа», нацеленная на производство некоторых полезных объектов (в противоположность досуговой активности):

R — активность в целом;

R₂ — профессиональная деятельность;

R₃ — учебная деятельность.

4. C (C = contact): мотивационные объекты, включающие социальные контакты:

C — контакт с другими;

C₂ — ожидание чего-то от других (реципрокный контакт);

C₃ — цели, формулируемые для других.

5. E (E = exploration): активность в связи с получением информации, знания, исследованием

6. T (T=Transcendental): мотивационные цели или ценности, имеющие религиозную, экзистенциальную или трансцендентальную природу.

7. P (P=Possessions): желания обладать чем-то, иметь, приобретать что-то.

8. L (L=Leisure): активность, связанная с отдыхом, игрой, досугом (противоположное работе).

9. Tt (Tt=Test): все ответы, касающиеся проводимого теста МММ.

10.U (U = Unclassified) = неклассифицируемые и пропущенные ответы.

Ж. Нюттен выделяет 10 главных категорий, имеющих принципиальное значение для кодирования содержательной стороны мотивации.

1. Тот или иной аспект личности самого субъекта,

2. Активность, связанная с саморазвитием, самореализацией, развитием всей личности или каких-либо ее сторон.

3. Всякая активность, направленная на то, чтобы что-то сделать; в эту категорию входит и активность вообще, и профессиональная деятельность, и учеба.

4. Все, что касается контактов с другими людьми, общения.

5. Активность, связанная с познанием, получением информации.

6. Мотивация, связанная с трансцендирующими объектами (религия и т.п.).

7. Мотивация, связанная со стремлением к обладанию определенными материальными ценностями.

8. Активность, связанная с отдыхом, развлечениями.

9. Все, что касается процедуры и ситуации тестирования.

10. Бессмысленные или неклассифицируемые ответы.

Во временном коде используются два типа символов - в категориях периодов календарного времени и в категориях периодов социальной и биологической жизни субъекта.

В первом случае используются следующие символы:

- Т – настоящий момент, деятельность в момент заполнения теста;
- Д – в интервале дня;
- Н – в ближайшую неделю;
- М – в ближайший месяц;
- Г – в течение года, через год.

Социальную жизнь человека, по мнению Ж. Нюттена, можно разделить на три части: период обучения (0), период продуктивной жизни, или взрослость (В), и "третий возраст", или старость (З). Период обучения может быть в свою очередь разделен на четыре части - дошкольный возраст, младшая школа, средняя школа, профессиональное образование после школы.

Здесь также мы даем буквенные обозначения в соответствии с русскими словами, по аналогии с тем способом введения символов, которое использует Ж. Нюттен. Период взрослости также может быть разделен на три периода. Период перехода к взрослой жизни (В), который совпадает с периодом получения профессионального образования. У тех, кто не получает высшего профессионального образования, а сразу приступает к продуктивной деятельности – первый период профессиональной автономии (25-45 лет) – В1, второй период социальной автономии (45-65 лет) – В2.

Вводится также символ Ж (жизнь) для обозначения тех мотивационных объектов, которые относятся ко всему периоду предстоящей жизни или которые нельзя точнее локализовать. Отдельно, особым символом отмечаются мотиваци-

онные объекты в тех случаях, когда человек пишет о своем желании обладать какими-то качествами, свойствами, умениями (например, быть красивым, умным, уметь в совершенстве говорить по-английски), которое в определенном смысле не ограничено во времени «сегодня и ежедневно», Ж. Нюттен говорит в таких случаях об «открытом настоящем» (ОН). Упоминания о прошлом обозначаются значком «П», «историческое будущее» (ИБ) обозначает цели, связанные не только с жизнью отдельного человека, но и с жизнью других людей, всего человечества («Чтобы никогда не было войны»).

На основе рекомендаций по обработке и интерпретации результатов, предложенных Ж. Нюттеном, была разработана общая таблица для кодирования результатов (Приложение 7), отвечающая целям исследования. Выделены шкалы: длительность (пролонгированность), структурированность, содержательность (направленность на удовлетворение физиологических потребностей, на безопасность, общение, деятельность, признание, самореализацию, отдых, достижения), реалистичность временной перспективы.

**Параметры временной перспективы на основе шкал
методики «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен)**

| № | № | Название параметров | Содержание параметров |
|----|-----|--|--------------------------------|
| 1. | 1. | Длительность | 1. день/месяц |
| | 2. | | 2. 1-2 месяца |
| | 3. | | 3. 1-2 года |
| | 4. | | 4. 3-5 лет |
| | 5. | | 5. 5-10 лет |
| | 6. | | 6. близкое будущее |
| | 7. | | 7. открытое будущее |
| | 8. | | 8. открытое настоящее |
| | 9. | | 9. актуальное настоящее |
| | 10. | | 10. жизнь |
| | 11. | | 11. прошлое |
| | 12. | | 12. старость |
| | 13. | | 13. историческое будущее |
| 2. | 14. | Реалистичность – мечтательность | |
| 3. | 15. | Согласованность – Несогласованность | |
| 4. | 16. | Содержательность | 1. физиологические потребности |
| | 17. | | 2. безопасность |
| | 18. | | 3. общение |
| | 19. | | 4. деятельность |
| | 20. | | 5. признание |
| | 21. | | 6. самореализация |
| | 22. | | 7. отдых |
| | 23. | | 8. достижения |

Методика «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо)

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Разработана Ф. Зимбардо в 1997 году.

Опросник временной перспективы Зимбардо разработан Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году. При обследовании 12000 респондентов, авторами было выделено 7 временных факторов, количество которых при дальнейшем скрупулёзном статистическом анализе было сокращено до 5. Данная пятифакторная структура является устойчивой и воспроизводимой, что подтверждено дальнейшими исследованиями. Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта. Из опросника возможно извлечение 5 показателей: Фактор восприятия негативного прошлого. Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. Фактор восприятия позитивного прошлого. Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение. Фактор восприятия фаталистического настоящего. При этом оно видится независимым от воли личности, изначально predetermined, а личность - подчинённым судьбе. Степень ориентации на будущее. Выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

Инструкция: «Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, ис-

пользуя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно)»

Список утверждений.

1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.
3. Судьба многое определяет в моей жизни.
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.

22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.
33. Редко получается так, как я ожидаю.
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.

44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.
45. Я способен (-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это может мне продвинуться вперед.
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил (-а) в своей жизни.
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора. Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10) Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15) Фактор «будущее»: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (всего 13) Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9) Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9)

Результаты для сравнения: Минимум Максимум Среднее Стд. отклонение

Негативное Прошлое 1,82 4,27 2,7044 0,68

Гедонистическое Настоящее 2,65 4,60 3,6000 0,56

Будущее 2,62 4,69 3,5108 0,48

Позитивное Прошлое 2,11 4,89 3,5904 0,73

Фаталистическое Настоящее 1,33 3,56 2,2972 0,50

1). Негативное прошлое. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

2) Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

3) Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

4) Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

5) Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

Обозначения: ** – Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя), * – Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).
ВП – параметры временной перспективы, Р – реалистичность, С – согласованность, Д – день, Г – 1–2 года, 5 лет – 3–5 лет, 10 лет – 5–10 лет, СТ- старость, АН – актуальное настоящее, ББ – ближайшее будущее (неопределенный период), ОБ – открытое будущее, ОН – открытое настоящее, Ж – жизнь, ИБ – историческое будущее, Ф – физиологические потребности, Б – потребность в безопасности, О – потребность в общении, Де – потребность в активности, деятельности, Пр – потребность в признании, уважении, СР – потребность в самореализации, От – потребность в отдыхе, До – потребность в достижении.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|-------|-------|---|
| 21 | СР | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | -0,29 | 0,06 | |
| 22 | От | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | -0,14 | |
| 23 | ДО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |

Обозначения: **. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя), *. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

ВП – параметры временной перспективы, Р – реалистичность, С – согласованность, Д – день, Г – 1–2 года, П – прошлое, 5 лет – 3–5 лет, 10 лет – 5–10 лет, СТ – старость, АН – актуальное настоящее, ББ – ближайшее будущее (неопределенный период), ОБ – открытое будущее, ОН – открытое настоящее, Ж – жизнь, ИБ – историческое будущее, Ф – физиологические потребности, Б – потребность в безопасности

О – потребность в общении, Де – потребность в активности, деятельности, Пр – потребность в признании, уважении, СР – потребность в самореализации, От – потребность в отдыхе, До – потребность в достижении

Обозначения: **. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

ВП – параметры временной перспективы, Р – реалистичность, Д – день, М – месяц, Г – 1–2 года, 5 лет – 3–5 лет, 10 лет – 5–10 лет, ББ – ближайшее будущее (неопределенный период), ОБ – открытое будущее, ОН – открытое настоящее, Ж – жизнь, П – прошлое, ИБ – историческое будущее, Ф – физиологические потребности, Б – потребность в безопасности, О – потребность в общении, Де – потребность в активности, деятельности, Пр – потребность в признании, уважении, СР – потребность в самореализации, От – потребность в отдыхе, До – потребность в достижении.

Результаты кластерного анализа показателей временных ориентаций и социально-психологической адаптации подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации

| Подростки с УА | | | | Подростки с ТА | | | |
|------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---|-----------|
| 1 кластер | | 2 кластер | | 1 кластер | | 2 кластер | |
| Переменные | Дистанция | Переменные | Дистанция | Переменные | Дистанция | Переменные | Дистанция |
| позитивные отношения | 15,42 | высокий уровень адаптации | 16,42 | низкие показатели «будущее» | 21,23 | низкий уровень адаптации | 7,38 |
| автономия | 22,86 | низки показатели «негативное прошлое» | 21,75 | трудности социального взаимодействия | 12,35 | высокие показатели «негативное прошлое» | 25,09 |
| управление средой | 19,19 | «высокие показатели будущее» | 30,43 | зависимость | 16,62 | недисциплинированность | 4,86 |
| цели в жизни | 18,18 | исполнительность | 8,29 | сложности управления средой | 14,27 | низкий контроль | 2,25 |
| самопринятие | 19,00 | контроль | 8,02 | отсутствие перспектив | 11,91 | пассивность | 4,48 |
| психологическое благополучие | 91,42 | активность | 8,59 | непринятие себя | 15,92 | некритичность к себе | 4,86 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------|----------------------------|-------|---|------|
| | | самокритичность | 8,47 | неудовлетворенность жизнью | 84,25 | конформизм | 3,11 |
| | | независимость | 8,37 | | | высокий уровень тревожности | 5,34 |
| | | высокий уровень тревожности | 8,72 | | | низкий уровень развития эмоциональной сферы | 5,97 |
| | | высокий уровень развития эмоциональной сферы | 8,53 | | | высокий уровень психического напряжения | 4,69 |
| | | высокий уровень психического напряжения | 8,72 | | | | |

Обозначения: УА – успешная адаптация, ТА – трудности адаптации.

**Результаты структурно-психологического анализа временной перспективы подростков
с успешной адаптацией и трудностями адаптации**

| № | Параметры | Результаты структурного анализа параметров ВП подростков с УА | | | Результаты структурного анализа параметров ВП подростков с ТА | | | Результаты структурного анализа параметров ВП подростков со «средним» уровнем адаптации | | |
|----|----------------------|---|---------------------|---------------------|---|---------------------|---------------------|---|-----------------------|---------------------|
| | | число положит. Связей | число отриц. связей | структурный вес (W) | число положит. связей | Число отриц. связей | структурный вес (W) | число положит. связей | Число отрицат. Связей | структурный вес (W) |
| 1 | реалистичность | 2 | 0 | 2 | 5 | 3 | 10 | 5 | 1 | 13 |
| 2 | согласованность | 4 | 0 | 4 | 3 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | день | 4 | 2 | 6 | 5 | 1 | 7 | 4 | 3 | 8 |
| 4 | месяц | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 3 | 21 |
| 5 | 1-2 года | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 6 |
| 6 | прошлое | 5 | 1 | 7 | 2 | 0 | 2 | 4 | 2 | 11 |
| 7 | 3-5 лет | 3 | 2 | 7 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 |
| 8 | 5-10 лет | 2 | 1 | 7 | 2 | 0 | 3 | 5 | 3 | 15 |
| 9 | старость | 2 | 0 | 7 | 6 | 1 | 7 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | актуальное настоящее | 3 | 4 | 8 | 4 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | близкое будущее | 2 | 4 | 8 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 8 |
| 12 | открытое будущее | 3 | 3 | 8 | 7 | 2 | 14 | 5 | 6 | 27 |
| 13 | открытое настоящее | 2 | 2 | 8 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 14 |
| 14 | жизнь | 2 | 1 | 9 | 3 | 1 | 6 | 3 | 3 | 13 |
| 15 | историческое будущее | 3 | 2 | 9 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 16 | 1. физиол.потреб. | 3 | 6 | 9 | 3 | 1 | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 17 | 2. безопасность | 3 | 4 | 9 | 5 | 2 | 11 | 4 | 6 | 22 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|
| 18 | 3. общение | 4 | 3 | 9 | 3 | 2 | 8 | 3 | 6 | 19 |
| 19 | 4. деятельность | 4 | 4 | 11 | 3 | 2 | 8 | 6 | 5 | 25 |
| 20 | 5. признание | 4 | 3 | 14 | 4 | 0 | 5 | 2 | 3 | 10 |
| 21 | 6. самореализация | 4 | 4 | 14 | 2 | 0 | 3 | 7 | 5 | 23 |
| 22 | 7. отдых | 5 | 3 | 15 | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 21 |
| 23 | 8. достижения | 4 | 5 | 17 | 3 | 1 | 4 | 4 | 5 | 21 |
| | | 71 | 57 | 194 | 69 | 22 | 125 | 81 | 68 | 301 |

Обозначения: ВП – временная перспектива, УА – успешная адаптация, ТА – трудности адаптации