

*На правах рукописи*

**СВЕШНИКОВА Светлана Леонидовна**

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

Специальность 19.00.05 – социальная психология

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Ярославль  
2018

Работа выполнена на кафедре педагогики и психологии начального обучения  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет  
им. К. Д. Ушинского»

**Научный руководитель:**

**Карпова Елена Викторовна**

доктор психологических наук, доцент,  
заведующая кафедрой педагогики  
и психологии начального обучения  
ФГБОУ ВО «Ярославский  
государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского»

**Официальные оппоненты:**

**Овсяник Ольга Александровна**

доктор психологических наук, доцент,  
профессор кафедры социальной  
психологии ГОУ ВО Московской  
области «Московский государственный  
областной университет»

**Смирнов Александр Александрович**

кандидат психологических наук,  
доцент, доцент кафедры педагогики  
и педагогической психологии ФГБОУ  
ВО «Ярославский государственный  
университет им. П. Г. Демидова»

**Ведущая организация:**

ФГБОУ ВО «Курский  
государственный университет»

Защита состоится «14» декабря 2018 г. в «12» часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.051.02 на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского» по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д. 9, ауд. 208.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова» по адресу: 150003, г. Ярославль, ул. Полушкина роща, д. 1а и на официальном сайте ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова»: <http://www.rd.uniyar.ac.ru/>

Автореферат размещён на сайте ВАК РФ <http://vak.ed.gov.ru/>

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Ученый секретарь  
диссертационного Совета



Маркова Елена Владимировна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** 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 изучение проблемы факторной детерминации социально-психологической адаптации. Прежде всего, высокая потребность в изучении данной проблематики является следствием практической значимости социально-психологической адаптации в различных общественных сферах как для создания условий успешной социально-психологической адаптации в образовательных учреждениях, в производственных организациях, так и для профилактики дезадаптации, 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, В. Г. Асеева, Г. А. Балла, Б. Ф. Березина, В. П. Казначеева, А. В. Карпова, В. И. Медведева, А. А. Налчаджяна, О. А. Овсяник, А. А. Реана, А. А. Смирнова, Р. М. Шамионова и других.

По результатам исследований были установлены взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и психологическим состоянием (В. П. Казначеев); социально-когнитивными структурами; активностью субъекта (К. А. Абульханова-Славская); процессами социализации (С. И. Розум). Доказано влияние на успешность социально-психологической адаптации следующих показателей: отношения к трудным жизненным условиям (Л. И. Анцыферова, Н. В. Ключева), адаптивных комплексов (А. А. Налчаджян), удовлетворенности профессией (А. А. Реан).

На фоне многочисленных исследований, посвященных поиску факторов успешной социально-психологической адаптации, остаются малоизученными вопросы по систематизации выделенных факторов, определению базового фактора, соотношению факторов относительно социально-психологической адаптации. Наряду с этим, малоисследованной, но важной и перспективной, остается область изучения социально-психологической адаптации, где в качестве детерминанты рассматривается фактор временной перспективы.

Изучение временной перспективы в контексте социально-психологической адаптации является одним из новых, недостаточно изученных направлений исследований. 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); позволяет использовать временную перспективу в качестве одного из базовых факторов социально-психологической адаптации.

Анализ показателей социально-психологической адаптации относительно параметров временной перспективы раскрывает закономерности взаимосвязи не только с позиции каузальной атрибуции, но и телеологического подхода. Любая форма адаптивного поведения ориентирована на будущее. Понимание будущих целей, осознание взаимосвязи 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. Ругуш, М. С. Роговин, J. Nutten, P. Zimbardo и другие). Осознание своего будущего через планирование, построение временной перспективы будет обеспечивать потенциальную готовность к адаптации в новых социальных ситуациях, способствовать успешной социально-психологической адаптации. Взаимосвязь временной перспективы и социально-психологической адаптации актуально рассмотреть 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 важной в теоретическом и практическом отношении проблемы взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации, в выявлении возможных детерминационных отношений между ними. Ее разработка может в очень существенной степени содействовать решению целого ряда значимых научных задач, в том числе, по углублению представлений о структуре временной перспективы, развитию теоретических взглядов относительно системы факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию.

Результаты исследования взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации, параметров и структурных особенностей временной перспективы подростков, детерминирующих социально-психологическую адаптацию, помогут определить новые условия для обеспечения 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 исследований 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 типах, факторах адаптации отечественных (В. Г. Асеев, Г. А. Балл, А. В. Карпов, А. А. Смирнов, О. А. Овсяник, Н. П. Фетискин, Р. М. Шамионов, а также Г. В. Безюлева, А. Н. Жмыриков, С. А. Ларионова, С. И. Розум) и зарубежных авторов (J. Edidin, J. Kathleen, J. O. Raynor, H. Robert, C. D. Ryff, P. G. Taylor, L. Wallker и другие); работы по изучению временной перспективы, жизненной перспективы, организации времени жизни, отношения к 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. Редуш, 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 ( $\lambda$ -критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием критерия г-Спирмена, критерия  $\eta^2$ -корреляционное отношение, критерий U-Манна-Уитни, критерий Н-Крускала-Уоллиса, однофакторный дисперсионный 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), структурно-психологический анализ (для оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации), метод экспресс- $\chi^2$  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.

Общую выборку исследования составили 183 испытуемых, дети старшего подросткового возраста 14-15 лет с разным уровнем социально-психологической адаптации: обучающиеся 1-ого курса 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 этот период у подростков возрастает потребность и интерес 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 временная перспектива подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации имеет свои специфические особенности, соответственно, это расширяет представление о закономерностях формирования временной перспективы в подростковом возрасте. Полученные данные раскрывают возможность использования временной перспективы как одного 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. Установлено, что структура временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации различна по степени организованности, дифференцированности, разнородна по своему составу (гетерогенна), 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. Существуют различия в сочетании элементов внутри каждой из подструктур, а также между темпоральными и мотивационными подструктурами временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Временная перспектива обладает большей длительностью при высоком уровне иерархии потребностей в содержании мотивационной подструктуры. 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).

Наряду с этим, 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, согласованность между мотивационными объектами разных временных периодов.

**Теоретическая значимость работы.** Внесен определенный вклад в развитие телеологического подхода. Временная перспектива представлена в качестве базовой детерминанты социально-психологической адаптации. Влияние факторов на успешность социально-психологической адаптации рассматривается в аспекте целевой детерминации. Впервые описаны закономерности взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой не только на аналитическом, но и на структурном уровне, 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. Временная перспектива рассмотрена относительно структурной организации ее параметров. Развиты теоретические представления о структуре временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Результаты исследования способствуют разработке теоретических представлений о закономерностях социально-психологической адаптации, о ее факторах, критериях и типах. Уточнены 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.

**Практическая значимость работы.** Полученные результаты исследования могут быть использованы в следующих направлениях практической деятельности специалистов: 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; в процессе оказания консультативной 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 использоваться 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 служить 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, обучающихся по программам педагогической и психолого-педагогической направленности, 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.** Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры социальной психологии ФГБОУ «Костромской государственный университет». 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 при Совете по защите кандидатских и докторских диссертаций ФГБОУ ВО «ЯрГУ им. П. Г. Демидова».

Результаты работы были представлены на научно-практических конференциях: 3-я Всероссийская научно-практическая конференция «Дети и молодежь – будущее России» (Вологда, 2007 г.); Международный конгресс «Психологическое сопровождение национальных проектов: ментальные барьеры и инновационные технологии развития общества (Кострома, 2007 г.); 6-я Всероссийская научно-

техническая конференция «Вузовская наука – региону» (Вологда, 2008 г.); Международная конференция «Каузометрия в исследованиях психологического времени и жизненного пути личности: прошлое, настоящее, будущее» (Киев, 2008 г.); Международный конгресс «Психологическое обеспечение национальных проектов развития общества: опыт, инновационные технологии, ментальные барьеры: Международный конгресс» (Кострома, 2008 г.); Всероссийская научная конференция «Личность и бытие: субъективный подход» (Москва, 2008); IV Всероссийская научно-практическая конференция «Системогенез учебной и профессиональной деятельности» (Ярославль, 2009 г.); 9-ая Всероссийская научно-практическая конференция «Дружининские чтения» (Сочи, 2010 г.); Всероссийская юбилейная научная конференция «Психология человека в современном мире. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути» (Москва, 2009 г.); Региональная конференция «Обеспечение психолого-педагогических условий реализации новых образовательных стандартов» (Вологда, 2014 г.); Региональная научно-практическая конференция «Современный педагогический процесс: содержание, методы, приемы, формы» (Вологда, 2015 г.); Международная научно-практическая конференция «Леденцовские чтения. Бизнес. Наука. Образование» (Вологда, 2015 г.); VII Международная конференция молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, 2017 г.).

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

По теме диссертации опубликована 31 работа, 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.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** раскрывается актуальность темы исследования, формулируются его цель, задачи, объект, предмет, гипотезы, описаны методы исследования. Формулируются основные положения, выносимые на защиту, характеризуется научная новизна, теоретическая и практическая значимость, приводятся материалы об апробации работы.

**В первой главе «Проблема социально-психологической адаптации в социальной психологии»** представлен аналитический обзор современного состояния проблемы социально-психологической адаптации и временной перспективы в рамках зарубежных и отечественных научных исследований, рассмотрены современные представления о детерминации социально-психологической адаптации, а также основные положения концепций социально-психологической адаптации и временной перспективы. Проведен комплексный анализ современных подходов о соотношении социально-психологической адаптации и временной перспективы, об участии временной перспективы в регуляции поведения и детерминации социально-психологической адаптации, что явилось необходимым условием для корректной постановки общей проблемы и основных задач исследования.

В первом параграфе «Современное состояние проблемы социально-психологической адаптации» представлена комплексная характеристика проблемы социально-психологической адаптации как одной из фундаментальных в социальной психологии, а также главных особенностей ее современного состояния. В основе анализа проблемы социально-психологической адаптации положены ключевые положения концепций, объясняющих понятийный аппарат, характеристики и особенности изучаемого явления, что является базой для проводимого исследования. Посредством анализа и рассмотрения основных подходов к решению изучаемой проблемы дается характеристика общего состояния проблемы социально-психологической адаптации, в частности, проблемы ее детерминации.

Теоретический обзор современного состояния проблемы социально-психологической адаптации позволил установить отсутствие однозначного мнения относительно характеристики процесса социально-психологической адаптации. Исследователи рассматривают адаптацию как динамическую систему организма, состоящую из разных форм отражения (И. П. Павлов, И. М. Сеченов), другие – как способность, обеспечивающую гомеостатическое равновесие (К. Бернар, У. Б. Кенон, Г. Селье), либо как динамическое равновесие организма и среды (А. Б. Георгиевский, Ф. Б. Березин, С. И. Розум). Адаптация понимается как свойство организма отвечать на стресс (Г. Селье), как черта личности (Р. Н. Моос) или ее способность, определяющая активное внутреннее и внешнее приспособление организма к новым условиям существования (А. А. Реан, Г. А. Балл, Т. Шибутани), а также как когнитивный процесс (Ж. Пиаже, У. Найссер, Р. Кеттелл, Дж. Гилфорд, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анциферова).

Проблема адаптации представлена в различных направлениях исследований: в области школьной адаптации (М. М. Безруких, Е. В. Карпова, Н. В. Ключева, А. М. Прихожан), вузовской адаптации (В. И. Медведев, В. И. Назаров, А. А. Реан, А. А. Смирнов, Н. П. Фетискин), профессиональной адаптации (А. В. Карпов, Ф. Б. Березин, А. А. Налчаджян, А. А. Реан и другие). В исследованиях изучаются разные стороны адаптации: структура, факторы, механизмы, функции адаптации.

В диссертационном исследовании представлены основные положения наиболее разработанной и отвечающей задачам исследования концепции социальной адаптации А. А. Реана, согласно которой социально-психологическая адаптация рассмотрена как единство процесса и результата. Адаптацию в целом можно определить как форму отражения воздействия внешней и внутренней среды, которая заключается в тенденции к установлению с ними динамического равновесия (А. Б. Георгиевский), как процесс (адаптирование) и результат (адаптированность) внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям (А. А. Реан).

В концепциях социально-психологической адаптации, представленных в работе, можно выделить некие общие черты: везде речь идет о взаимодействии личности и среды, причем личность выступает как активный субъект этого взаимодействия и адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями. Социально-психологическая адаптация рассматривается как характеристика взаимоотношений индивида с социальной средой и людьми.

Сравнительный анализ зарубежных и отечественных исследований социально-психологической адаптации показал, что зарубежные авторы при описании природы и сущности приспособления ориентируются на влияние внешних или внутренних условий, либо их сочетание. В отечественной психологии при определении

социально-психологической адаптации помимо внешних и внутренних условий ключевое значение имеет активность самого субъекта адаптации. Направленность современных исследований социально-психологической адаптации в основном обращена к изучению общей адаптации к жизни (Л. И. Анцыферова, К. А. Абульханова-Славская, А. А. Кроник), где анализируются индивидуальные способы, стили и стратегии поведения, которые использует личность не только в сложных жизненных ситуациях, но и в повседневных, типичных условиях. На современном этапе развития психологической науки временная перспектива выделяется в качестве значимого фактора детерминации развития, поведения субъекта. Однако остается малоизученным, но важным вопрос участия временной перспективы в детерминации социально-психологической адаптации.

Во втором параграфе «Направления исследования факторов социально-психологической адаптации» представлен анализ условий, критериев и факторов успешной социально-психологической адаптации в рамках различных психологических подходов и концепций, рассмотрены типы социально-психологической адаптации, стратегий адаптивного поведения.

Показателями успешной социально-психологической адаптации являются: высокий социальный статус индивида, его психологическая удовлетворенность средой в целом и ее наиболее важными для него элементами. На трудности социально-психологической адаптации указывают: перемещение индивида в другую социальную среду, отклоняющееся поведение, ощущение психологического и социального неблагополучия.

В работе представлены два блока условий, оказывающих влияние на социально-психологическую адаптацию, выделенные в соответствии с подходом А. А. Реана. Внешние условия тесно связаны с понятием «приспособление» и выражаются в особенностях социального положения, условий среды, в которых находится субъект. Внутренние условия отражают общее психическое состояние, чувство благополучия, комфорта и связаны с возможностью удовлетворения индивидуальных потребностей, самовыражением, сохранением внутренних энергетических ресурсов, отсутствием напряжения и тревоги. Согласование внешнего и внутреннего критериев: индивидуальных потребностей и требований среды является основной задачей процесса адаптации.

На основании данного подхода были выделены внутренние факторы, обеспечивающие оптимальный уровень удовлетворенности жизнью и успешность социально-психологической адаптации: позитивные отношения с окружающими, автономия, самостоятельность, 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 внутренние факторы были использованы при организации эмпирического исследования. Помимо указанных показателей, в качестве базового фактора социально-психологической адаптации был выделен и обоснован с точки зрения теоретических подходов (К. А. Абульханова-Славская, Е. И. Головаха А. А. Кроник, О. А. Овсяник Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо и другие) фактор временной перспективы.

В третьем параграфе «Основные концепции временной перспективы личности» осуществлен анализ истории развития понятия «временная перспектива» в рамках зарубежных и отечественных исследований, проведен сравнительный анализ

понятий, параметров, компонентов временной перспективы, научных подходов к изучению данной научной категории.

Существуют многочисленные определения понятия «временная перспектива». Первоначально данное понятие было введено в психологическую науку Л. Фрэнком при описании «жизненного пространства» человека, включающего прошлое, настоящее и будущее. К. Левин сформулировал термин «временная перспектива» как существующая в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и психологического прошлого. В работе используется определение, предложенное Н. Н. Толстых, где временная перспектива рассматривается как ментальная проекция мотивационной сферы человека, которая проявляется в виде в разной мере осознанных надежд, планов, проектов, стремлений, опасений, притязаний, связанных с более или менее отдаленным будущим.

Основанием для организации эмпирического исследования стала мотивационная концепция временной перспективы Ж. Нюттена и его понятие «временная перспектива» как наличие во внутреннем плане разноудаленных во времени объектов-целей («мотивационных объектов»). По итогам анализа многочисленных исследований были выделены следующие параметры временной перспективы: пять временных ориентаций, предложенные Ф. Зимбардо («позитивное и негативное прошлое», «будущее», «фаталистическое и гедонистическое настоящее») и параметры временной перспективы, разработанные Ж. Нюттеном (реалистичность, длительность, согласованность, содержательность).

*В четвертом параграфе «Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации подростков»* проводится анализ немногочисленных научных исследований, проясняющих закономерности взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы, раскрывающих вопрос участия и значимости временной перспективы в регуляции поведения и адаптации; раскрывается специфика временной перспективы у детей подросткового возраста. В данном параграфе обосновывается положение, согласно которому новой и малоизученной, имеющей непосредственное отношение к целям и задачам данного исследования является проблема детерминации социально-психологической адаптации фактором временной перспективы.

Временная перспектива во многом является тем звеном, который 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. В исследованиях показана значимость временной перспективы для адаптации в целом, которая выражается в следующем. Умение самостоятельно определять цели своей жизни и наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего является важной составляющей психического здоровья и психологического благополучия личности (А. К. Болотова). Временная перспектива несет смыслообразующую и регулирующую функцию (В. Франкл). Адекватное отражение времени является тем интегральным показателем, в котором выражена зрелость всех психических функций индивида (М. С. Роговин и Е. В. Карпова). Способность выстраивать прогноз будущего позволяет успешно адаптироваться в новых условиях (Л. А. Регуш). Трансформация временной перспективы является необходимым условием адаптации в экстремальной ситуации (О. Г. Квасова). Временные

ориентации определяют тип реагирования в той или иной ситуации (Ф. Зимбардо). Временная перспектива регулирует отношения между субъектом и средой (Ж. Нюттен). В соответствии с представленными результатами теоретического анализа существует необходимость изучения временной перспективы в контексте социально-психологической адаптации. Тем самым формулируется значимая в теоретическом отношении проблема по установлению закономерностей взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации.

Изучение временной перспективы как базового конструкта проблемы социально-психологической адаптации подростков позволило установить еще одну важную закономерность: подростковый возраст является сензитивным периодом для развития и формирования временной перспективы. Следовательно, проблема взаимосвязи социально-психологической адаптации и временной перспективы именно в период подросткового возраста требует дальнейшей теоретической, методической и эмпирической разработки в целях совершенствования условий, обеспечивающих успешную социально-психологическую адаптацию подростков.

*Пятый параграф* содержит выводы по главе.

**Во второй главе «Методологические и методические основы исследования»** дается характеристика основных принципов организации исследования, его процедуры, выборки, методов и методик изучения социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков, а также способов обработки результатов.

Основные понятия данного исследования (социально-психологическая адаптация и временная перспектива) являются сложными и многоаспектными, соответственно и взаимосвязь между ними является многоплановой и комплексной. Следовательно, эти два понятия и представления об их взаимосвязи нуждаются в конкретизации и уточнении в целях обеспечения возможности перехода от сформулированных выше задач к их решению посредством тех или иных методик.

В связи с этим, в *первом параграфе* данной главы «*Методологические аспекты исследования*» формулируются принципы и требования к его организации, которые определяются содержанием двух основных исследуемых понятий, а также комплексностью взаимосвязей между ними.

Одними из основополагающих для данного исследования методологических принципов являются принципы детерминации и системного подхода. Данные принципы легли в основу изучения взаимосвязи социально-психологической адаптации. Применительно к работе это означает, что одна из задач исследования – осуществление анализа связи отдельных параметров временной перспективы подростков и социально-психологической адаптации. Другая задача – анализ структуры временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Причем, анализ взаимосвязи между данными категориями базируется на принципах телеологического подхода. Это выражается в том, что успешность социально-психологической адаптации объясняется с позиции целевой детерминации. Опираясь на принцип системного подхода, временная перспектива рассматривается как система взаимосвязанных элементов. Для интерпретации результатов используются положения структурно-уровневого подхода, согласно которому временная перспектива представлена в аспекте структурно-уровневой организации, а анализ взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой осуществляется на трех

уровнях: аналитическом, структурном и на уровне подструктур временной перспективы.

*Во втором параграфе «Характеристика процедуры и методов исследования»* описаны этапы, выборка, эмпирическая база исследования, дана характеристика используемых методов и методик.

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие методики. Для изучения показателей и уровня социально-психологической адаптации были использованы методики: «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. 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). Для измерения параметров временной перспективы: «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен, в адаптации Н. Н. Толстых), «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой).

*В третьем параграфе «Методы обработки и интерпретации исследования»* описаны методы математической статистики, которые были использованы в данном исследовании. Среди них:  $\lambda$ -критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием критерия г-Спирмена, критерия  $\eta^2$ -корреляционное отношение, критерий U-Манна-Уитни, Н-Крускала-Уоллиса, однофакторный дисперсионный анализ, кластерный анализ, метод «полярных групп» (Д. Фланаган). Наряду с этим, в работе был применен метод структурно-психологического анализа, метод экспресс- $\chi^2$  (А. В. Карпов), заключающийся в построении матриц интеркорреляций и их сравнении на предмет гомогенности-гетерогенности.

*В четвертом параграфе* содержатся выводы по главе.

**В третьей главе «Эмпирическое исследование временной перспективы как фактора социально-психологической адаптации»** представлено описание полученных результатов и их интерпретация.

*В первом параграфе «Связь социально-психологической адаптации и параметров временной перспективы подростков»* раскрыты результаты первого цикла эмпирического исследования по изучению взаимосвязи между параметрами временной перспективы и социально-психологической адаптации, дана их интерпретация.

По итогам первого цикла эмпирического исследования по изучению взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и временной перспективой можно сделать следующее заключение. Во-первых, анализ данных на аналитическом уровне с использованием корреляционного анализа позволил установить, что существует умеренная взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и временной перспективой. Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 1, показывают: чем меньше влияние на настоящее «негативного прошлого», «будущего», «периода старости», тем выше уровень социально-психологической адаптации.



Таблица 1

Связь между уровнем социально-психологической адаптации и параметрами временной перспективы подростков (n = 86)

Критерии	Коэффициент корреляции r-Спирмена
СПА – «негативное прошлое»	-,228*
СПА – «будущее»	-,304**
СПА – «период 1-2 года»	,508**
СПА – «период старости»	-,226*
СПА – «самореализация»	,230*

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

\*\*– уровень значимости при  $p \leq 0,01$ , СПА – социально-психологическая адаптация

Для успешной социально-психологической адаптации необходимым условием будут низкие показатели по шкале «негативное прошлое», высокие по шкале «позитивное прошлое», умеренные по шкале «будущее», а также ориентация на периоды «1-2 года» и «самореализацию». Во-вторых, на основании результатов кластерного анализа было установлено, что чем выше показатель «будущее» по сравнению с другими факторами социально-психологической адаптации, тем выше ее успешность и, наоборот, при ориентации на «негативное прошлое» уровень социально-психологической адаптации снижается.

На основании полученных результатов была установлена закономерность, согласно которой одни параметры временной перспективы повышают, другие снижают уровень социально-психологической адаптации. Данная закономерность легла в основу типологии социально-психологической адаптации в зависимости от выраженности показателей временной перспективы. На основании параметров социально-психологической адаптации и временной перспективы выделены четыре варианта социально-психологической адаптации (успешный, тревожный, мечтающий, разочарованный). В работе установлено, что 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.

В-третьих, на основании результатов корреляционного анализа с использованием критерия  $\eta^2$ -корреляционное отношение было установлено, что между социально-психологической адаптацией и временной перспективой существует не только прямое, но и обратное влияние. Взаимовлияние выражено в показателях: «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, выстраивать насыщенную и реалистичную временную перспективу на периоды «1-2 года», что, в свою очередь, обеспечивает самопринятие, уверенность и способствует формированию ощущения психологического благополучия, удовлетворенности в жизни в целом, что повышает уровень социально-психологической адаптации. Помимо этого, 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».

Во втором параграфе «*Особенности временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации*» представлены результаты сравнительного анализа показателей временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации, выделены параметры временной перспективы, способствующие успешной социально-психологической адаптации подростков.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы. Во-первых, существуют различия параметров временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации подростков. На успешность социально-психологической адаптации влияют следующие показатели временной перспективы: реалистичность, согласованность, длительность, содержательность. В случае выраженной ориентации на конкретные временные периоды («1-2 года», «3-5 лет»), «позитивное прошлое», реалистичности временной перспективы снижается уровень психического напряжения, что, соответственно, способствует формированию более позитивного отношения к актуальной ситуации и социальному окружению, ощущения психологического благополучия. Данная закономерность, в свою очередь, обеспечивает успешность социально-психологической адаптации в целом.

Во-вторых, на основании полученных результатов были выделены особенности временной перспективы, способствующие успешности социально-психологической адаптации: конкретные временные периоды от 1 года до 5-10 лет, реалистичность, согласованность между мотивационными объектами разных временных периодов, направленность на «актуальные потребности», «активность», «достижения», «самореализацию». Были обнаружены различия в темпоральных характеристиках временной перспективы. Подростки с успешной адаптацией ориентированы больше на временной период «1-2 года», подростки с трудностями адаптации – на неопределенные периоды «открытое настоящее», «открытое будущее». Ориентация на «ближайшее будущее», которое наполнено конкретными планами, ожиданиями, готовностью действовать в настоящем, повышает уровень социально-психологической адаптации, а удаленная во времени и неопределенная временная перспектива – снижает его. Фокусирование на ближайших или отдаленных неопределенных временных периодах снижает активность подростков по достижению целей в настоящем и уровень адаптации в целом. Группа подростков, которые испытывают трудности в настоящем, ориентированы на неопределенное будущее, не уверены в своем будущем. Различия обнаружены и в содержательных параметрах временной перспективы. Выше уровень социально-психологической адаптации у подростков, которые ориентированы на «активность», «деятельность», «самореализацию», «признание» и «получение информации». Соответственно, у подростков с трудностями адаптации выше потребность в «безопасности», в «отдыхе» и «общении».

В третьем параграфе «*Структурно-психологический анализ взаимосвязи временной перспективы и социально-психологической адаптации подростков*» представлены результаты исследования связи показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы на структурном уровне, который предполагает определение степени организованности,

дифференцированности, гомогенности-гетерогенности структуры временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

На основании результатов второго цикла эмпирического исследования можно сделать следующие заключения. По итогам структурно-психологического анализа были получены структурограммы параметров временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации (рис. 1.).

Как видно на рисунке 1, структурограммы временной перспективы у подростков с успешной адаптацией и трудностями адаптации различаются. Существуют различия по силе и количеству взаимосвязей между параметрами временной перспективы в двух группах подростков. У подростков с успешной адаптацией более выраженными являются периоды прошлого и будущего (период «1-2 года», «ближайшее будущее»). У подростков с трудностями адаптации – краткосрочные темпоральные периоды («день-месяц», «актуальное настоящее») и неопределенные периоды («открытое будущее», «открытое настоящее»), их временная перспектива размыта, не имеет определенности.

Наиболее интегрированной структурой обладает временная перспектива подростков с успешной социально-психологической адаптацией. В группе подростков с успешной социально-психологической адаптацией выше значения индексов когерентности, дивергентности структуры временной перспективы, а, значит, больше положительных и отрицательных связей между параметрами, что указывает на ее зрелость, организованность. Индексы когерентности структуры временной перспективы подростков различаются, следовательно, у подростков с успешной социально-психологической адаптацией выше вес и степень включенности параметров временной перспективы в функционирование всей структуры.

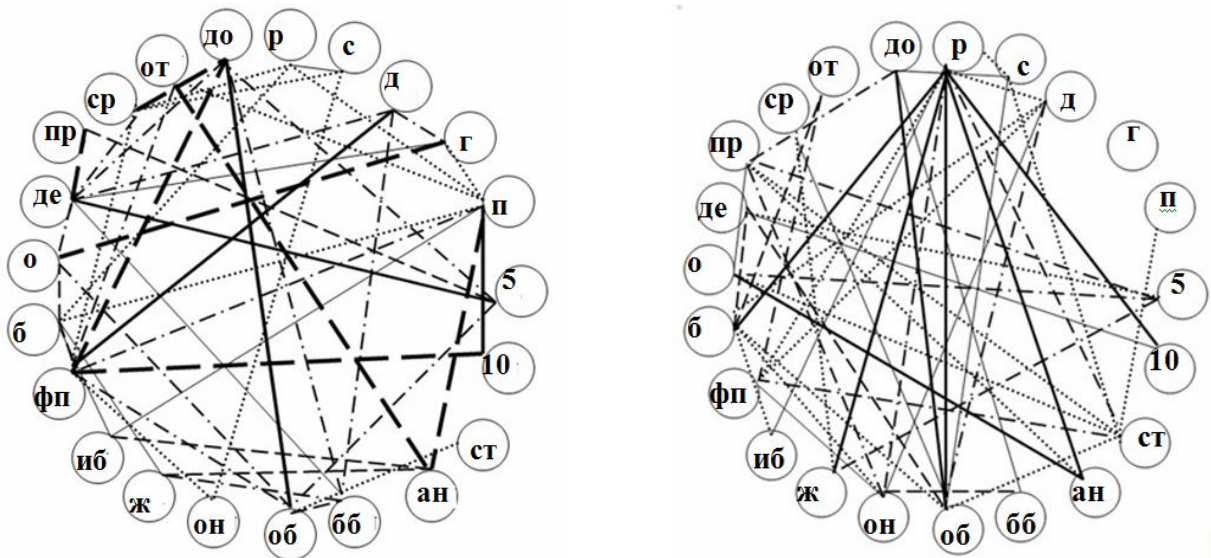


Рисунок 1. Структурограммы параметров временной перспективы подростков с успешной адаптацией (слева) и трудностями адаптации (справа)

*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-ближкое 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. достижения.

Значимые положительные корреляции: жирные линии – при уровне значимости  $p \leq 0,01$ ; тонкие линии – при  $p \leq 0,05$ ; линии точками – при  $p \leq 0,1$ . Значимые отрицательные

корреляции: пунктирные жирные линии – при уровне значимости  $p \leq 0,01$ ; пунктирные тонкие линии – при  $p \leq 0,05$ ; пунктирные линии с точкой – при  $p \leq 0,1$ .

Таким образом, по результатам структурно-психологического анализа было установлено, что уровень социально-психологической адаптации связан со степенью структурной организации временной перспективы прямо пропорциональной зависимостью: при возрастании уровня структурной организации временной перспективы выше успешность социально-психологической адаптации. Временная перспектива успешных в социально-психологической адаптации подростков обладает высокой степенью организации параметров временной перспективы. Мотивационные объекты, расположенные во времени, в структуре временной перспективы подростков с успешной адаптацией более дифференцированы, распределены и согласованы между собой.

Сравнительный анализ матриц интеркорреляций параметров временной перспективы подростков обеих групп на предмет их гомогенности-гетерогенности с помощью метода экспресс- $\chi^2$  (А. В. Карпов) показал, что обе матрицы (структуры временной перспективы) являются статистически достоверно гетерогенными по содержанию взаимосвязей внутри них. Следовательно, в основе различий количественных показателей (структурных индексов) уровня организованности структур временной перспективы между этими группами лежат качественные перестройки.

Базовыми элементами структуры временной перспективы, способствующими успешной социально-психологической адаптации являются: ориентация на среднеудаленные цели («1-5 лет»), «позитивное прошлое», «будущее», реалистичность, согласованность мотивационных объектов и высокий уровень иерархии потребностей. Данные показатели повышают степень организованности, дифференцированности структуры, обеспечивают высокий уровень социально-психологической адаптации.

На основании вышесказанного можно сделать значимый в рамках данной работы вывод: успешность социально-психологической адаптации обеспечивается более высоким уровнем и качественно иной структурной организацией временной перспективы. Это согласуется с общепринятым положением о том, что чем выше степень организованности системы, тем выше эффективность ее функционирования. При этом степень организованности структуры временной перспективы определяется, преимущественно, уровнем ее дифференцированности. Таким образом, чем больше в структуре значимых связей (как положительных, так и отрицательных) между отдельными параметрами, тем выше ее потенциал в целом, выше степень зрелости временной перспективы. Итогом второго цикла эмпирического исследования стало обнаружение закономерности, согласно которой социально-психологическая адаптация детерминирована особенностями структурной организации временной перспективы.

Результаты третьего цикла эмпирического исследования позволили сделать следующие выводы. Структура временной перспективы может быть представлена двумя подструктурами: темпоральной (временной) и мотивационной. Временная и мотивационная подструктуры подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации различны. У подростков, успешно адаптирующихся, эти подструктуры более организованы. В темпоральной подструктуре выше вес элементов, входящих в ее состав: темпоральные периоды «1-2 года», «ближкое будущее»; в мотивационной подструктуре: насыщенность мотивационными

объектами, высокий уровень иерархии потребностей (направленность на деятельность, достижения, признание, самореализацию), преемственность между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего. В мотивационной подструктуре временной перспективы подростков с трудностями адаптации преобладает ориентация на «безопасность». Возможно, данный показатель является тем фактором, который снижает общий уровень социально-психологической адаптации. Наряду с этим, было установлено, что мотивационная подструктура оказывает большее влияние, чем темпоральная, и имеет базовое значение для социально-психологической адаптации.

Сравнительный анализ параметров временной перспективы трех групп подростков позволил определить оптимальный вариант временной перспективы, который обеспечивает успешность социально-психологической адаптации на среднем и высоком уровне и выражается в следующих показателях: ориентация на среднеудаленные цели (1-5 лет), «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»). Временная ориентация на короткий («1-2 мес.») или удаленный (более «5-10 лет») периоды снижает уровень социально-психологической адаптации.

*В четвертом параграфе* представлены выводы по главе.

**В Заключении** обобщены результаты проведенного исследования и сформулированы основные выводы, суть которых состоит 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. 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.

3. Наиболее общим итогом цикла эмпирических исследований, подтверждающим основную гипотезу данной работы, является обнаружение и доказательство существования взаимосвязи между социально-психологической

адаптацией и временной перспективой, носящей комплексный и закономерный характер.

4. Временная перспектива имеет детерминационное влияние на успешность социально-психологической адаптации, которое реализуется на трех основных уровнях – аналитическом, структурном и на уровне подструктур временной перспективы. На первом из них отдельные показатели социально-психологической адаптации взаимосвязаны с отдельными параметрами временной перспективы, на втором – социально-психологическая адаптация детерминирована структурными особенностями временной перспективы, на третьем – особенностями подструктур временной перспективы.

5. На аналитическом уровне анализа полученные результаты дают основание полагать, что успешность социально-психологической адаптации зависит от параметров временной перспективы, а временная перспектива, в свою очередь, является одним из базовых факторов социально-психологической адаптации.

6. Анализ взаимосвязи на аналитическом уровне позволяет выделить 4 типа социально-психологической адаптации (успешный, тревожный, мечтающий, разочарованный). Представленная типология социально-психологической адаптации открывает возможности для создания условий оптимизации процесса социально-психологической адаптации, где в качестве базового фактора будет выступать временная перспектива.

7. На основании анализа результатов на структурном уровне доказано, что успешность социально-психологической адаптации связана со степенью структурной организации временной перспективы прямо пропорциональной зависимостью. Успешные в социально-психологической адаптации подростки обладают более высоким уровнем структурной организации временной перспективы, который обусловлен, преимущественно, мерой ее дифференцированности.

8. Успешность социально-психологической адаптации определяется не только более высокой степенью организованности структуры временной перспективы, но и качественно иной ее структурой, а также особенностью ее строения: темпоральной и мотивационной подструктурами. Высокая организованность, насыщенность и содержательность мотивационной подструктуры, а также наличие преемственности между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего, более высокий уровень иерархии потребностей, оказывают положительное влияние на успешность социально-психологической адаптации.

9. Существует не только прямая, но и обратная зависимость временной перспективы от уровня социально-психологической адаптации. При успешной социально-психологической адаптации повышается степень зрелости временной перспективы: временная перспектива удлиняется по временным периодам, расширяется по количеству мотивационных объектов, становится более согласованной.

10. Преобладание среднеудаленных целей в структуре временной перспективы оказывает положительное влияние на успешность социально-психологической адаптации и является необходимым «оптимумом», при котором процесс социально-психологической адаптации проходит успешно.

11. Все установленные результаты свидетельствуют о том, что временная перспектива выступает одной из базовых детерминант социально-психологической адаптации. Причем это влияние является комплексным и многоплановым, гетерогенным и диверсифицированным и складывается из обязательного сочетания

двух условий: высокой степени структурной организации временной перспективы и зрелости самой структуры в плане ее внутреннего содержания. На основании этого можно заключить, что одним из направлений повышения эффективности социально-психологической адаптации может выступать развитие и совершенствование структурной организации временной перспективы.

Основное содержание диссертации отражено в 31 публикации общим объемом 6,95 п.л., из них в соавторстве 1,19 п.л.

**Публикации в ведущих научных журналах, включенных в перечень ВАК Министерства образования и науки РФ:**

1. Свешникова, С. Л. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности / Е. В. Карпова, С. Л. Свешникова // Ярославский педагогический вестник. Научно-методический журнал. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2017. – № 4. – С. 195-201. (0,69 п.л., авторский вклад – 0,29).

2. 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. (0,45 п.л.).

3. 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 / гл. ред. А. В. Глузман. – Ялта: РИО ГПА, 2017. – Вып. 57. – Ч. 13. – С. 189-197. (0,46 п.л.).

4. Свешникова, С. Л. Зависимость социально-психологической адаптации подростков от структурных особенностей временной перспективы / Е. В. Карпова, С. Л. Свешникова // Вестник ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2018. – № 4. – С. 76-80. (0,50 п.л., авторский вклад – 0,25 п.л.).

**Публикации в иных изданиях:**

5. Свешникова, С. Л. Проявление жизненной перспективы в мотивационной сфере личности / С. Л. Свешникова // Мотивационная система личности: монография. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2008. – С. 57-63. (0,50 п.л.).

6. Свешникова, С. Л. Формирование временной перспективы как вариант эффективного «копинг-поведения» / С. Л. Свешникова // Психология совладающего поведения: материалы междунар. научно-практ. конф. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 62-64. (0,15 п.л.).

7. Свешникова, С. Л. Формирование перспективы будущего как условие преодоления социальной дезадаптации подростков / С. Л. Свешникова // Психологическое сопровождение национальных проектов: ментальные барьеры и инновационные технологии развития общества в условиях неопределенности: материалы междунар. конгресса. – М.; Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 399-401. (0,15 п.л.).

8. Свешникова, С. Л. Формирование временной перспективы как основа мотивационно-личностного развития / С. Л. Свешникова // Сборник докладов II межвузов. конф. молодых ученых. – Москва: Прометей, 2007. – С. 189-190. (0,15 п.л.).

9. Свешникова, С. Л. Построение жизненной перспективы как условие успешной социальной адаптации подростков / С. Л. Свешникова // Ананьевские чтения – 2008: материалы научно-практ. конф. – СПб: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008. – С. 495-497. (0,15 п.л.).

10. 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. конф. – Т. 2. – Вологда: ВНКЦ ЦЭМИ РАН, 2008. – С. 710-717. (0,35 п.л.).

11. Свешникова, С. Л. Формирование перспективы будущего как условие преодоления социальной дезадаптации / С. Л. Свешникова // Вузовская наука – региону: материалы шестой всерос. научно-техн. конф.: в 2-х томах. – Т. 1. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – С. 484-485. (0,15 п.л.).

12. Свешникова, С. Л. Значение временной перспективы в жизни субъекта / С. Л. Свешникова // Личность и бытие: субъективный подход: материалы всерос. научной конф. – М.: Изд-во «Институт психологии» РАН, 2008. – С. 285-288. (0,20 п.л.).

13. 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. (0,20 п.л.).

14. Свешникова, С. Л. Социальные и личностные условия функционирования жизненной перспективы / С. Л. Свешникова // Психологическое обеспечение национальных проектов развития общества: опыт, инновационные технологии, ментальные барьеры: материалы междун. конгресса. – М.; Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2008. – С. 359-361. (0,15 п.л.).

15. Свешникова, С. Л. Жизненная перспектива как социально-психологическая характеристика личности / С. Л. Свешникова // Материалы II междун. конф. молодых ученых «Психология – наука будущего». – М.: МГППУ, 2008. – С. 123-124. (0,12 п.л.).

16. Свешникова, С. Л. Развитие мотивационной сферы как средство формирования перспективы будущего у подростков / С. Л. Свешникова // Материалы междун. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». – М.: МГУ, 2008. – С. 230-231. (0,12 п.л.).

17. Свешникова, С. Л. Условия формирования временной перспективы у подростков / С. Л. Свешникова // Психология человека в современном мире: материалы всерос. юбилейной научной конф. – М.: Изд-во «Института психологии» РАН, 2009. – С. 307-309. (0,15 п.л.).

18. Свешникова, С. Л. Развитие мотивационной сферы как средство формирования перспективы будущего у подростков / С. Л. Свешникова // Материалы XVI междун. научной конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2009». – М.: МГУ, 2009. – С. 215-216. (0,15 п.л.).

19. Свешникова, С. Л. Мотивационная сфера и временная перспектива / С. Л. Свешникова // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы IV всерос. научно-практ. конф. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – С. 76. (0,12 п.л.).

20. Свешникова, С. Л. Условия формирования временной перспективы / С. Л. Свешникова // Дружининские чтения: материалы 9-й Всерос. научно-практ. конф. – Сочи: СГУТиКД, 2010. – С. 181-182. (0,12 п.л.).

21. Свешникова, С. Л. Значение временной перспективы в развитии индивидуальности / С. Л. Свешникова // Психология индивидуальности: материалы третьей всерос. научной конф. – Ч. 2. – М.: Издательский дом ГУ-ВШЭ, 2010. – С. 182-183. (0,12 п.л.).



22. Свешникова, С. Л. Условия формирования перспективы будущего у подростков, склонных к девиантному поведению / С. Л. Свешникова // Молодые ученые – нашей новой школе: материалы X юбилейной научно-практ. межвузов. конф. молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ, 2011. – С. 301-303. (0,15 п.л.).

23. Свешникова, С. Л. Копинг-ресурсы и временная перспектива подростков из неблагополучных семей / С. Л. Свешникова // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III междуна. научно-практ. конф. – Т. 2. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – С. 265-267. (0,20 п.л.).

24. Свешникова, С. Л. Социально-психологические условия формирования временной перспективы у подростков / С. Л. Свешникова // Материалы всерос. научной конф. «Человек, субъект, личность в современной психологии». – Т. 2. – М.: Изд-во «Института психологии» РАН, 2013. – С. 94-95. (0,15 п.л.).

25. Свешникова, С. Л. Взаимосвязь временной перспективы и социальной активности студентов / С. Л. Свешникова // Малые Леденцовские чтения. Бизнес. Наука. Образование: материалы IV российского научно-образовательного форума (с междуна. участием). – Вологда: Вологодский институт бизнеса, 2015. – С. 165-167. (0,15 п.л.).

26. Свешникова, С. Л. Представление о будущем и профессиональное самоопределение студентов педагогического колледжа / С. Л. Свешникова // Обеспечение психолого-педагогических условий реализации новых образовательных стандартов. – Вологда: ВИРО, 2015. – С. 65-67. (0,20 п.л.).

27. Свешникова, С. Л. Психологическое сопровождение адаптации студентов-первокурсников педагогического колледжа / С. Л. Свешникова // Современный педагогический процесс: содержание, методы, приемы, формы. – Вологда: БПОУ «Вологодский педагогический колледж», 2015. – С. 135-137. (0,20 п.л.).

28. Свешникова, С. Л. Особенности формирования профессиональной временной перспективы в условиях педагогического колледжа / С. Л. Свешникова // Материалы IX-ой межрег. научной конференции. – Т. 2. – Вологда: ВоГУ, 2015. – С. 112-114. (0,15 п.л.).

29. Свешникова, С. Л. Сформированная временная перспектива как копинг-ресурс студентов в период адаптации к колледжу / С. Л. Свешникова // Материалы IV междуна. научной конф.: «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». – Т. 1. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – С. 249-251. (0,25 п.л.).

30. Свешникова С. Л. Особенности временной перспективы студентов колледжа в период адаптации / С. Л. Свешникова // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании: материалы междуна. заочной научно-практ. конф. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. – С. 175-177. (0,15 п.л.).

31. Свешникова, С. Л. Особенности временной перспективы студентов с разным уровнем адаптации к обучению в колледже / С. Л. Свешникова // Материалы VII междуна. конф. молодых ученых «Психология – наука будущего». – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – С. 708-711. (0,20 п.л.).