

УДК 159.922

В статье представлены результаты эмпирического исследования проблемы временной перспективы как базового фактора социально-психологической адаптации. Проблема социально-психологической адаптации раскрыта в контексте телеологического подхода. Доказана взаимосвязь социально-психологической адаптации и временной перспективы подростков. Показаны различия в структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. Установлена детерминация социально-психологической адаптации подростков структурными компонентами временной перспективы.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация; временная перспектива; структурная организация временной перспективы; параметры временной перспективы; реалистичность; длительность; содержательность; временная и мотивационная структуры временной перспективы; «оптимум» временной перспективы.

The article presents the results of an empirical study of the problem of time perspective as a basic factor of social and psychological adaptation. The problem of social and psychological adaptation is revealed in the context of teleological approach. The interrelation of social and psychological adaptation and time perspective of teenagers is proved. The differences in the structural organization of the time perspective of adolescents with different levels of social and psychological adaptation are shown. The determination of socio-psychological adaptation of adolescents structural components of the time perspective.

**Keywords:** socio-psychological adaptation; time perspective; structural organization of the time perspective; the parameters of the time perspective; realism; duration; content; time and motivational structure of the time perspective; «optimum» time perspective.

**Е. В. Карпова, С. Л. Свешникова**

*Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского*

*E-mail: evkar55@yandex.ru*

*E-mail: svetlaniy@mail.ru*

## **Зависимость социально-психологической адаптации подростков от структурных особенностей временной перспективы**

Научная статья

**Е. V. Karpova, S. L. Sveshnikova**

*Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky*

## **The dependence of socio-psychological adaptation of adolescents from the structural features of the time perspective**

Scientific article

Проблема социально-психологической адаптации является фундаментальной для психологической науки и имеет междисциплинарный характер. В ходе длительного исследования данной проблемы накоплен обширный теоретический и практический материал, раскрывающий разнообразие механизмов, факторов, способствующих успешной адаптации. Действительно, анализ развития и современного состояния проблемы социально-психологической адаптации и временной перспективы показал, что традиционно при изучении проблемы факторной детерминации социально-психологической адаптации явно доминирующим и приоритетным подходом является исследование каузальной детерминации [1–4]. При этом в центр

исследования ставятся те факторы-причины, которые локализованы либо в прошлом, либо в настоящем и которые оказывают детерминационное влияние на процесс и результаты адаптации. Однако не менее важным для адаптации является ее детерминация факторами будущего – осознанием и пониманием будущих целей, представлением и осознанием себя в будущем, а также своих перспективных целей своего поведения и деятельности [5–7].

Таким образом, можно видеть, что доминирующий в настоящее время *каузальный* подход к исследованию данной проблемы с необходимостью должен быть дополнен принципиально другим подходом – *телеологическим*. Согласно ему приобретение, накопление и закрепление индиви-

дуального опыта человека осуществляется с установкой на использование его в будущем. Любая форма адаптивного поведения ориентирована на будущее, что выражается в необходимости изучения социально-психологической адаптации (СПА) в рамках детерминации будущим или целевой детерминации. Он позволяет обратиться к исследованию крайне малоизученных, но очень важных вопросов, главным из которых является следующий вопрос: какова зависимость СПА не от факторов прошлого и настоящего, а от факторов будущего?

Другим важным следствием анализа данной проблемы явилось то, что изучение проблемы временной перспективы в контексте СПА особенно актуально именно для подросткового возраста [8]. Дело в том, что в этот период наиболее интенсивно проявляется потребность и интерес подростков к построению временной перспективы, она становится активным регулятором поведения, что является значимым фактором для СПА. Следовательно, подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования временной перспективы. Исходя из этого, целью нашего исследования стало изучение структурных особенностей временной перспективы подростков как базового фактора социально-психологической адаптации.

**Методики и организация процедуры исследования.** В плане достижения данной цели было организовано и проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие подростки 14–15 лет с разным уровнем СПА, обучающиеся на 1 курсе БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» (86 человек), школьники 10-х классов, посещающие МОУ «Межшкольный учебный комбинат» (47 человек, ), МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением английского языка» (50 человек) г. Вологды. Всего выборку составили 183 человека, из них – 47 мальчиков, 136 девочек.

На основании метода «полярных групп» выборка была разделена на три группы в зависимости от уровня СПА: высокого, среднего, низкого. Для изучения особенностей СПА были использованы методики: анкета «Адаптация студентов в ВУЗе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова, адаптирована для студентов колледжа и обучающихся 10-х классов), схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя), «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф), шкала оценки трудности и неопределенности ситуации

(Н. Водопьянова), тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева, 16-факторный опросник Р. Кеттелла (в адаптации Л. А. Ясюковой, подростковый вариант), опросник жизненных ориентаций (Е. Ю. Коржова), «Шкала базовых убеждений» Р. Янов-Бульман (в адаптации О. Кравцовой). Для исследования параметров временной перспективы использовались метод мотивационной индукции Ж. Нюттена (в адаптации Н. Н. Толстых), опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой).

На первом этапе исследования были выделены и диагностированы показатели СПА и параметры временной перспективы. Основанием для выбора показателей СПА стала модель А. А. Реана о внешних и внутренних факторах [3]. Автор выделяет внешние факторы (условия среды) и внутренние, которые выражаются во внутреннем состоянии удовлетворенности, в отсутствии психического напряжения, состоянии психологического благополучия. Параметры временной перспективы были выделены согласно теоретическому подходу Ж. Нюттена и Ф. Зимбардо [6, 9, 10]. Методологическую основу для анализа данных составили сформулированные нами в [7] представления о структурно-уровневой организации субъективного времени, а также концепция метасистемной организации уровней структур психики [11]. Далее исследование показателей СПА и временной перспективы осуществлялось на аналитическом и структурном уровнях с помощью методов математико-статистического анализа.

#### Полученные результаты и их обсуждение

Первый цикл эмпирического исследования был направлен на изучение особенностей СПА и временной перспективы, определение их взаимосвязи и детерминации. Рассматривая полученные данные на аналитическом уровне (то есть на уровне отдельных связей между факторами адаптации и ее эффективностью), мы установили, что существуют различия параметров временной перспективы подростков с разным уровнем СПА; наличие взаимосвязи между СПА и временной перспективой. Так, по результатам корреляционного анализа были обнаружены значимые отрицательные корреляционные связи между уровнем социально-психологической адаптации и показателями временной перспективы: ориентацией на «негативное прошлое» ( $r = -0,228$ , при  $p < 0,05$ ), ориентацией на будущее ( $r = -0,304$ , при  $p < 0,05$ ), периодом «1–2 года» ( $r = -0,508$ , при  $p < 0,05$ ), периодом «старости»

( $r = -0,226$ , при  $p < 0,05$ ), направленностью на самореализацию ( $r = -0,230$ , при  $p < 0,05$ ).

На основании этого можно сказать, что чем выше уровень СПА, тем меньшее влияние на настоящее негативного прошлого и будущего. Для успешной СПА необходимым условием являются низкие показатели по шкале «негативное прошлое», высокие – по шкале «позитивное прошлое», умеренные – по шкале «будущее». Содержательная направленность на самореализацию будет способствовать успешной СПА.

По итогам корреляционного анализа были установлены зависимости между отдельными показателями СПА и временной перспективой, а именно: выявлены умеренные положительные связи между параметрами низкий уровень психического напряжения и период «3–5 лет» ( $r = ,225$ , при  $p < 0,05$ ), позитивное отношение и период «1–2 года» ( $r = -,260$ , при  $p < 0,05$ ), позитивное отношение и ориентация на признание ( $r = ,264$  при  $p < 0,05$ ), самопринятие и период «1–2 года» ( $r = ,217$  при  $p < 0,05$ ), психологическое благополучие – «ориентация на физиологические потребности» ( $r = ,235$  при  $p < 0,05$ ); умеренные отрицательные зависимости между параметрами: автономия и период «5–10 лет» ( $r = -0,226$ , при  $p < 0,05$ ), низкий уровень психического напряжения и реалистичность ( $r = -0,253$  при  $p < 0,05$ ), высокий уровень психического напряжения и ориентацией на отдых ( $r = -0,238$ , при  $p < 0,05$ ), психологическое благополучие и период «прошлое» ( $r = -0,226$ , при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, установленные связи подтверждают, что временная перспектива может оказывать влияние на СПА. Ориентация на конкретные периоды «1–2 года», «3–5 лет», «прошлое», реалистичность временной перспективы способствует снижению психического напряжения, позитивному отношению к актуальной ситуации, социальному окружению, состоянию психологического благополучия.

Итак, по результатам первого цикла эмпирического исследования было доказано, что параметры временной перспективы способствуют успешной СПА. Однако эта связь носит достаточно умеренный характер. В связи с этим основной задачей следующего цикла исследования стало дифференцированное рассмотрение структурных особенностей, элементов и взаимосвязей структуры временной перспективы, ее влияние на СПА.

По результатам анализа данных, полученных на *структурном* уровне, были установлены следующие основные закономерности.

Во-первых, существуют различия структурной организации временной перспективы подростков с разным уровнем СПА.

Во-вторых, структура временной перспективы представлена временной (темпоральной) и мотивационной подструктурами.

В-третьих, уровень СПА зависит от характера и, главное, от степени интегрированности структурных элементов временной перспективы подростков: чем выше уровень организованности, дифференцированности структуры временной перспективы, тем выше уровень СПА.

В-четвертых, установлено, что существует «оптимум» временной перспективы, который определяет успешность СПА. Он сопряжен с доминированием среднесрочных целей и со средним уровнем продолжительности временной перспективы.

Далее, было обнаружено, что существуют значимые различия в структурных особенностях временной перспективы; они представлены в плане характера организации структурных компонентов СПА, а также силы и характера взаимосвязи темпоральных периодов в двух группах подростков. Для подростков с успешной СПА более выраженными являются периоды прошлого и конкретного будущего (период «1–2 года», «ближайшее будущее»). Для подростков с трудностями СПА – краткосрочные темпоральные периоды «день/месяц» и неопределенные временные периоды («актуальное настоящее», «открытое будущее»). Временная перспектива подростков с успешной СПА более конкретна относительно временных периодов, у подростков с трудностями СПА размыта, не имеет определенности.

У подростков с трудностями СПА в структуре временной перспективы преобладает параметр «мечтательности» над реалистичностью. Это указывает, что их временная перспектива носит «пассивный» характер, планы и цели остаются мечтами, они не ставят конкретных задач для достижения целей.

У подростков с успешной СПА выше структурный вес параметров «деятельность» «самореализация», а у подростков другой группы – «направленность на общение, социальные контакты» и «безопасность». Наибольший вес в структуре временной перспективы у подростков 1 группы имеет категория «прошлое» ( $W=11$ ), у 2 группы «открытое будущее» ( $W=14$ ). Можно предположить, что данные показатели являются одними из базовых в структуре временной перспективы.

В ходе анализа установлено, что структура временной перспективы подростков представлена двумя структурами – временной и мотивационной, отражающими ее длительность и содержательность. Было выявлено доминирование мотивационной структуры в общей структурной организации временной перспективы. В силу этого можно считать, что именно мотивационная структура оказывает большее влияние и имеет базовое значение для социально-психологической адаптации.

Установлено также, что только в структуре временной перспективы у подростков с успешной СПА гармонично сочетаются базовые периоды временной перспективы – прошлое, настоящее и будущее, а значит, существует взаимосвязь, преемственность между мотивационными объектами прошлого, настоящего и будущего. Это позволяет заключить, что согласованность (преемственность) мотивационных объектов, локализованных на разных интервалах временного континуума, является важным фактором успешной СПА.

Результаты анализа на основе оценки матриц интеркорреляций по системе структурных индексов (А. В. Карпов) показали, что структурная организация временной перспективы подростков различается по степени интегрированности, организованности. В группе подростков с успешной СПА этот показатель выше, а значит, выше степень включенности структурных элементов временной перспективы в функционирование структуры. Индекс дивергентности структуры значительно больше в структуре временной перспективы подростков с успешной СПА. Можно заключить, что чем выше уровень СПА, тем более выражена значимость параметров временной перспективы.

Обнаружено, что степень организованности структуры у подростков с успешной СПА выше и, следовательно, выше общая скоординированность параметров временной перспективы, а также ее дифференцированность. В группе подростков с успешной СПА количество отрицательных корреляционных связей превышает количество положительных. Это указывает на то, что уровень дифференцированности структуры временной перспективы подростков с успешной СПА выше. Их представление о мотивационных объектах, расположенных во времени, более дифференцированы, распределены и согласованы между собой.

Сравнительный анализ матриц интеркорреляций структур временной перспективы у подростков двух групп на предмет их гомогенности-гете-

рогенности с помощью метода экспресс- $\chi^2$  показал, что обе матрицы (то есть структуры временной перспективы) являются статистически достоверно ( $p > 0,05$ ) гетерогенными по содержанию взаимосвязей внутри них. Следовательно, эти группы характеризуются качественными различиями структурной организации временной перспективы.

Анализ результатов группы подростков со средним уровнем СПА показал, что зависимость СПА и временной перспективы подчиняется закону «оптимума», означает, что оптимальный уровень социально-психологической адаптированности будут обеспечивать следующие аспекты временной перспективы, такие как ориентация на среднесрочные цели (от трех до 5–10 лет), «позитивное прошлое», «будущее», реалистичность и согласованность мотивационных объектов между темпоральными периодами, высокий уровень иерархии потребностей.

#### **Выводы**

1. Существует закономерность, состоящая в том, что временная перспектива является одним из важных детерминант социально-психологической адаптации подростков. Это влияние является комплексным: чем выше уровень сформированности временной перспективы, тем успешнее социально-психологическая адаптация.

2. Уровень СПА прямо пропорционально зависит от структуры временной перспективы: при возрастании уровня структурной организации временной перспективы возрастает уровень СПА. При более успешной адаптации подростки обладают более высокой степенью организации элементов структуры временной перспективы.

3. Данная закономерность проявляется на аналитическом уровне и заключается в том, что основные параметры временной перспективы (реалистичность, длительность, согласованность, содержательность), взаимосвязаны и оказывают влияние на успешность СПА.

4. Еще более выражена эта закономерность на структурном уровне. Временная перспектива значимо различается в аспекте структурной организации у подростков с разным уровнем СПА. Чем выше организованность, гетерогенность и дифференцированность структурной организации временной перспективы подростков, тем выше уровень СПА.

5. Структурная организация временной перспективы может быть представлена двумя структурами: темпоральной (временной)

и мотивационной. Различия в уровне социально-психологической адаптации определяются влиянием данных структур.

6. Существует «оптимум» временной перспективы, при котором при прочих равных условиях обеспечивается наиболее эффективная СПА. «Оптимум» временной перспективы представляет собой ориентацию на среднесрочные цели, а также выраженность таких параметров, как преобладание между мотивационными объектами, ориентация на «позитивное прошлое», реалистичность, высокий уровень иерархии потребностей.

7. Подростковый период является сензитивным периодом как в плане формирования временной перспективы личности в целом, так и в плане становления ее детерминационной роли по отношению к обеспечению СПА.

#### Ссылки

1. Безюлева Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. 320 с.
2. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. Белгород, 2002. 200с.
3. Реан А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
4. Смирнов А. А. Психология вузовской адаптации: учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 114 с.
5. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608с.
7. Роговин М. С., Карпова Е. В. Содержание, динамика и уровневая организация понятий в психологическом анализе субъективного времени // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 98–108.
8. Редуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003. 352 с.
9. Nuttin J. Future time perspective and motivation: Theory and Research Method / J. Nuttin, W. Lens. Leuven: Leuven University Press; Hillsdale. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1985. 235 p.
10. Zimbardo P. G., Sword R. Overcome PTSD with new psychology of time perspective therapy. N.Y.: Wiley, 2012. 310 p.
11. Карпов А. В. Метасистемная организация уровней структур психики. М.: Институт психологии РАН, 2004. 504с.