

Особенности временной перспективы обучающихся вуза

А. А. Сидорова, Д. В. Пинчук

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Введение. Отношение к своему прошлому, настоящему и будущему играет важную роль в формировании поведения; кроме того, расширение временной перспективы происходит в ходе психического развития. Можно предположить, что этот процесс будет особенно заметен в рамках профессиональной подготовки, становления будущего профессионала. Но несмотря на очевидную важность, проблема временной перспективы до сих пор недостаточно изучена, что подчеркивает актуальность исследования.

Материалы и методы. Исследование проводилось в 2022 г. Общая выборка состояла из 99 обучающихся психологического факультета (студенты I и II курсов по направлениям бакалавриата 37.03.01 Психология и 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, специальности 37.05.01 Клиническая психология) Были проведены следующие методики: опросник «Временная перспектива, ZTP1» (Дж. Зимбардо, А. Гонзалес), тест «Смысложизненные ориентации» (адаптация Д.А. Леонтьева), МЛО «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин).

Результаты. В ходе исследования были проанализированы результаты проведения методик, указывающих на тип временной перспективы. Далее выборка была поделена по МЛО «Адаптивность», студентов с высоким и низким личностным адаптационным потенциалом сравнили по результатам методики, характеризующих временную перспективу. Кроме того, был проведен корреляционный анализ между показателем, характеризующим личностный адаптационный потенциал, и показателями методик «Временная перспектива» и «Смысложизненные ориентации».

Обсуждение и выводы. Результаты опроса «Временная перспектива» показали, что обучающиеся первых курсов в большинстве своем не обладают ярко выраженной временной перспективой, более 50 % респондентов оценили разные типы временных перспектив как средние. А по результатам методики «Смысложизненные ориентации» обследуемые в основном получили высокие и средние баллы (более 75 % если суммировать респондентов с высокими и средними результатами). При сравнении временной перспективы обучающихся с высоким и низким адаптационным потенциалом было выявлено, что обучающиеся с высоким личностным адаптационным потенциалом оценивают свое прошлое, настоящее и будущее достоверно положительнее, также можно отметить, что они считают себя творцами своей жизни. Полученные результаты были подтверждены выявленными взаимосвязями между показателем личностного адаптационного потенциала и значениями, характеризующими временную перспективу.

Ключевые слова: временная перспектива, личностный адаптационный потенциал, негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее.

Для цитирования: Сидорова А. А., Пинчук Д. В. Особенности временной перспективы обучающихся вуза // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2023. – № 4. – С. 382–398. DOI: 10.35231/18186653_2023_4_382. EDN: NBLIXH

Features of the Time Perspective of University Students

Alexandra A. Sidorova, Dmitry V. Pinchuk

*Pushkin Leningrad State University,
Saint Peterburg, Russian Federation*

Introduction. The attitude towards one's past, present, and future plays an important role in shaping behavior; In addition, the expansion of time perspective occurs during mental development; it can be assumed that this process will be especially noticeable within the framework of professional training, the formation of a future professional. But despite its obvious importance, the problem of time perspective has still not been sufficiently studied, which emphasizes the relevance of the study.

Materials and methods. The study was conducted in 2022. The total sample consisted of 99 students of the Faculty of Psychology (students of the I and II years in undergraduate majors 37.03.01 Psychology and 44.03.02 Psychological and Pedagogical Education, specialties 37.05.01 Clinical Psychology) The following methods were carried out: the questionnaire "Time Perspective, ZTPI" (J. Zimbardo, A. Gonzales), test "Meaningful orientations in life" (adapted by D. A. Leontyev), MLO "Adaptability" (A. G. Maklakov, S. V. Chermynin).

Results. During the study, the results of techniques indicating the type of time perspective were analyzed. Next, the sample was divided according to the MLO "Adaptability"; students with high and low personal adaptation potential were compared according to the results of methods characterizing the time perspective. In addition, a correlation analysis was carried out between the indicator characterizing personal adaptation potential and the indicators of the "Time Perspective" and "Meaning in Life Orientations" methods.

Discussion and conclusions. According to the results of the "Time Perspective" questionnaire, junior students for the most part do not have a clearly defined time perspective; more than 50 % of respondents rated different types of time perspectives as average. And according to the results of the "Meaningful Orientations in Life" methodology, the respondents mainly received high and average scores (more than 75 % if we sum up respondents with high and average results). When comparing the time perspective of students with high and low adaptive potential, it was revealed that students with high personal adaptation potential evaluate their past, present and future significantly more positively; it can also be noted that they consider themselves the creators of their lives. The results obtained were confirmed by the identified relationships between the indicator of personal adaptive potential and the values characterizing the time perspective.

Key words: time perspective, personal adaptation potential, negative past, positive past, fatalistic present, hedonistic present, future.

For citation: Sidorova, A. A., Pinchuk, D. V. (2023) Osobennosti vremennoy perspektivy` obuchayush-hixsya vuza [Features of the Time Perspective of University Students]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No. 4. Pp. 382–398. (In Russian). DOI: 10.35231/18186653_2023_4_382. EDN: NBLIXH

Введение

Проблема временной перспективы в современном мире становится все более актуальной. Представление человека о причинно-следственных связях между прошлым, настоящим и будущим является важнейшим компонентом субъективной картины его жизненного пути. К. Левин подчеркивал, что поведение человека, его эмоциональное состояние часто связано не только с настоящим моментом, но и с переживаниями прошлого, а зачастую со страхами и надеждами в отношении будущего [5]. Временную перспективу можно рассматривать как временную глубину, временное измерение жизненного мира. Отсутствие временной перспективы приведет к изменению поведения, жизнь человека станет бесцельной, лишённой перспектив, такое «полевое» поведение наблюдается, например, у маленьких детей, умственно отсталых и др. Оно проявляется и у здоровых людей в ситуации мотивационной неопределенности. Исследователи отмечают, что расширение временной перспективы происходит в ходе психического развития человека, подобные изменения особенно заметны в подростковом возрасте. Но особый интерес представляет развитие временной перспективы у студентов. Студенческий возраст можно рассматривать как переходный период от созревания к зрелости, как кризис становления, именно в этот период происходит развитие временной перспективы [18]. Если рассматривать периодизации развития, то студенческий возраст разными авторами назван поздним подростковым возрастом, юношеским возрастом, ранней зрелостью [17]. К тому же именно в этот период происходит овладение будущей профессией, в связи с чем рассмотрение временной перспективы у обучающихся вуза кажется особенно актуальным.

Несмотря на важность рассмотрения временной перспективы, на данный момент отмечается недостаточная изученность этого феномена.

Исходя из актуальности темы, мы провели эмпирическое исследование, целью которого являлось изучение особенностей временной перспективы обучающихся вуза. Объектом исследования выступили обучающиеся факультета психологии; предметом – временная перспектива обучающихся.

Была выдвинута следующая гипотеза: обучающиеся младших курсов в большинстве своем отличаются неярко выраженной временной перспективой, то есть значение по шкалам, характеризующим отношение к будущему, прошлому, настоящему среднее. Вместе с тем студенты с высоким личностным адаптационным потенциалом отличаются более позитивной временной перспективой, а именно позитивным восприятием своего будущего, настоящего (рассмотрение как эмоционально насыщенного, интересного, как гедонистическое настоящее) и прошлого.

Обзор литературы

Понятие «временной перспективы» было введено после публикации Л. Франка при описании «жизненного пространства» в 1939 году [20]. Проблему временной перспективы освещал в своих работах К. Левин [5], в том числе рассматривал влияние когнитивной деятельности и эмоций в отношении прошлого и будущего, его отражение на настоящем, а также на будущем. П. Фресс говорил о «временном кругозоре», сопоставляя его с понятием временной перспективы, определил, как интегративную характеристику развития временных представлений и временных отношений личности, формирующихся в процессе жизнедеятельности в социуме. П. Фресс считал, что временная перспектива будет развиваться при условии осознаваемого представления человека о своём будущем при полном понимании того, что оно зависит лишь от его собственной деятельности [15].

Ж. Р. Нюттен отметил два основных аспекта в изучении временной перспективы [11]:

- 1) объектный – аспект содержательного понимания, который состоит из ментально репрезентированных объектов, локализованных в различных временных периодах;
- 2) темпоральный – аспект, заключающийся в измерении протяжённости временной перспективы, а также её структуры и насыщенности: субъект с протяжённой временной перспективой способен на постановку отдалённых целей и выработку долгосрочных поведенческих проектов, а субъект с короткой временной перспективой – нет.

В. Ленс выделил два аспекта временной перспективы [12]:

- 1) когнитивный – способность предвосхищать не только непосредственные, но и отсроченные последствия;

2) динамический – способность приписывать высокую ценность и значимость отдельным целям.

Де Фолдер и Лене выяснили, что у людей с протяжённой перспективой будущего цели не только разнообразные и отдалённые, но и реалистичные, сохраняющие своё влияние длительное время [11].

Н. Н. Толстых рассматривала временную перспективу как проекцию мотивационной сферы человека, включающую в себя планы, стремления, проекты, опасения, а также притязания, связанные с прошлым, настоящим и отдалённым будущим [13].

По мнению О. В. Лукьянова, человек живет в более сложном временном измерении, чем измерения периодов времени, человек живет в «целостности длительности и переходности», «времени времен» [6]. В связи с такой точкой зрения необходимо рассмотреть принцип транстемпоральности, который предполагает понимание психологических процессов не только как движения в соответствии с длительностью, «ходом» времени, бытия человека во времени, но и как специфического процесса становления человека в полноте временных сфер (типов темпоральностей)» [7]. Причем О. В. Лукьянов выделил шесть «горизонтов времени», в которых происходит становление человека: танатос (целостность); эрос (творческое взаимодействие); кайрос (воля, сознание); хронос (жизненный путь); космос (первичный порядок); хаос (жизненный потенциал).

З. Залесски рассматривал феномен временной перспективы с позиции способности предсказывать и предвосхищать будущие события, постановки планов разной степени срочности, а также ориентирования на различные возможности. При этом ученый выявил, что долговременные цели достигаются лучше, если в процессе ставятся также и промежуточные. Также отмечалось, что волевое усилие и настойчивость понижаются с возрастанием временного расстояния до цели. Залесски отмечал, что люди, у которых временная перспектива протяженная, более постоянны в своих устремлениях и получают большее удовольствие от достижения целей. Кроме того, ученый утверждал, что надежда на будущее и страх перед ним влияют на эффективность деятельности в настоящем, а также на построение личного будущего [14].

Т. Коттл указывал на регулятивную функцию временной перспективы, рассматривая её как способность личности

действовать в настоящем, предвидя сравнительно отдаленные будущие события [19].

Ф. Дж. Зимбардо рассматривал временную перспективу как основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего или будущего [2]. Ученый выделил шесть типов временной перспективы:

1) ориентация на позитивное прошлое – воспоминания о позитивных событиях из прошлого, способность перерабатывать весь полученный опыт, выбирая из него лучшее;

2) ориентация на негативное прошлое – неготовность человека отпустить старые обиды, тенденция заикливаться на травматических ситуациях и превращать воспоминания о жизненных событиях во что-то негативное;

3) ориентация на гедонистическое настоящее – жизнь в моменте, наслаждение настоящим, умение сосредотачиваться на процессе деятельности, но не на результате и его усовершенствовании;

4) ориентация на фаталистическое настоящее – ощущение того, что поведение не оказывает влияния на реальность, отсутствие стремления прилагать усилия к тому, чтобы изменить собственную жизнь;

5) ориентация на будущее – склонность к тщательной рефлексии собственных действий и желание получения выгоды в будущем;

6) ориентация на трансцендентное будущее – религиозность и вера в то, что за физической смертью не заканчивается вся человеческая жизнь [3].

При этом Зимбардо считал, что оптимальный вариант – высокие показатели позитивного прошлого в сочетании с высокими показателями гедонистического настоящего и будущего. Такой человек не заиклен на негативных моментах из прошлого, наслаждается настоящим и контролирует собственное будущее [3].

Вместе с тем и на сегодняшний день нет единого мнения в понимании временной перспективы. Данное явление изучается в следующих подходах: перспективы будущего как мотивационной установки, которая влияет на достижение цели личности (В. Ленс, Э. Залески, Т. Гисме, Ж. Нюттен) [9; 11; 12],

особенности организации и восприятия субъективного времени жизни (Л. П. Караваева, Т. Н. Березина, А. Н. Афанасьева, К. А. Абульханова-Славская и др.) [1; 4; 10] аффективные аспекты временной перспективы, которые связаны с эмоциональным отношением к событиям прошлого и настоящего (Дж. Бойд, А. К. Болотова, М. Р. Хачатурова, Ф. Зимбардо и др.) [3; 10] структура межсобытийных связей (А. А. Кроник, Е. И. Головаха) [10; 12; 16], а также переживание экзистенциальных смыслов существования во всей протяженности времени между прошлым и будущим (О. В. Лукьянов) [6; 8].

Таким образом, временная перспектива, определяемая как совокупность представлений о психологическом прошлом и будущем, единовременно существующих в данный момент времени, по всей видимости, взаимосвязана со всеми структурами личности, может обуславливать мотивы, ценности, осмысленность жизни и субъективное ощущение качества жизни. Особенно актуальным кажется рассмотрение этого феномена в период профессиональной подготовки будущего специалиста.

Материалы и методы

В 2022 году было проведено исследование особенностей временной перспективы обучающихся вуза. Базой исследования выступил факультет психологии ЛГУ им. А. С. Пушкина, выборку составили студенты I и II курсов по направлениям бакалавриата 37.03.01 Психология и 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, специальности 37.05.01 Клиническая психология; общее количество обследуемых составило 99 человек.

Для определения временной перспективы был применен опросник «Временная перспектива, ZTP1» (Дж. Зимбардо, А. Гонзалес), предназначенный для измерения пяти временных ориентаций: негативного прошлого, позитивного прошлого, фаталистического настоящего, гедонистического настоящего и будущего.

Также для выявления особенностей временной перспективы был проведен тест «Смысложизненные ориентации» (адаптация Д. А. Леонтьева), позволяющий определить наличие целей в будущем, временную перспективу (шкала «Цели в жизни»); восприятие процесса жизни, удовлетворенность жизнью в данный момент (шкала «Процесс жизни»); оценку прожитого отрезка жизни, отношение к прошлому (шкала «Результативность жизни»); веру в свои

силы контролировать события собственной жизни (шкала «Локус контроля – Я»); убеждение, что человеку дано контролировать свою жизнь или, напротив, фатализм (шкала «Локус контроля – жизнь»); осмысленность жизни (интегральная шкала).

Для специалиста, работающего с людьми, важными оказываются способности к адаптации, адаптационный потенциал личности. Вполне возможно, что временная перспектива во многом будет обуславливать развитие адаптационных способностей. Одной из задач исследования выступало сравнение временной перспективы обучающихся факультета психологии с высоким и низким адаптационным потенциалом личности. Соответственно, было проведено анкетирование на основе многофакторного личностного опросника «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин).

Выборка была поделена по шкале «Личностный адаптационный потенциал» на обучающихся со средним, низким и высоким уровнем. Для сопоставления были взяты группы с высоким и низким уровнем развития адаптационного потенциала.

Результаты

Для выявления особенностей временной перспективы обучающихся вуза были проанализированы результаты опросника «Временная перспектива» и теста «Смысложизненные ориентации».

Было посчитано процентное соотношение высоких, низких и средних результатов по методикам (рис. 1 и 2).

Как видно из данных, представленных на рис. 1, обучающиеся в основном характеризуются средними показателями по опроснику «Временная перспектива», но примечательно, что процент высоких показателей по шкалам «Негативное прошлое», «Будущее» среди студентов заметно выше, чем процент низких значений. А по шкалам «Позитивное прошлое», «Гедонистическое настоящее» заметно выше процент низких значений по сравнению с процентом высоких. Таким образом, обучающиеся младших курсов в большинстве своем еще не отличаются ярко выраженной временной перспективой, но вместе с тем можно отметить, что у ряда студентов присутствует отрицательное восприятие своего прошлого, настоящего, но также надежда в отношении будущего.

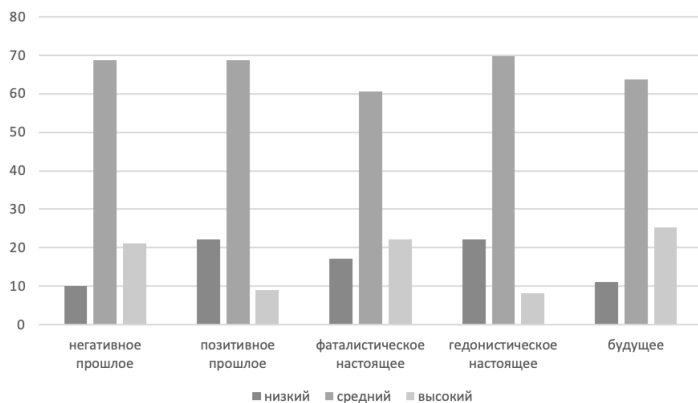


Рис. 1. Процентное соотношение результатов опросника «Временная перспектива» обучающихся I и II курсов

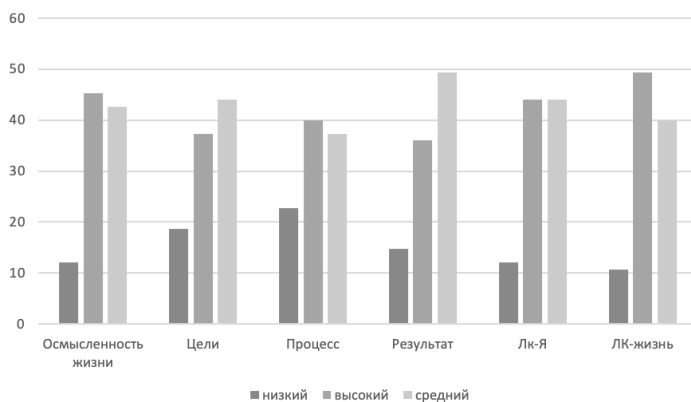


Рис. 2. Процентное соотношение результатов опросника «Смысложизненные ориентации» обучающихся I и II курсов

Кроме того, были сопоставлены результаты обучающихся I и II курсов. Интересным кажется тот факт, что среди студентов первого курса заметно больше получивших низкие значения по шкалам «Негативное прошлое» (I курс – 14,58 %; II курс – 5,88 %), «Позитивное прошлое» (I курс – 31,25 %, II курс – 13,73 %), что указывает на более выраженную оценку

своего прошлого обучающимися I курса. По процентам высоких значений можно отметить различия по шкале «Фаталистическое настоящее» (I курс – 33,33 %, II курс – 11,76 %) и «Гедонистическое настоящее» (I курс – 10,42 %, II курс – 5,88 %), что может говорить о более выраженной оценке своего настоящего первокурсниками, причем в большей степени отмечается ощущение некой предопределенности. Такие различия в выраженности показателей могут указывать на то, что временная перспектива меняется в ходе обучения.

Из результатов, представленных на рис. 2, видно, что по методике «Смыслоязычные ориентации» обучающиеся вуза в основном получили высокие и средние баллы. То есть согласно рассматриваемой методике большинство студентов имеют цель, представляют свое будущее, позитивно, эмоционально насыщенно оценивают как настоящее, так и прожитый отрезок жизни, к тому же считают, что в силах управлять своей жизнью. 45,33 % обучающихся отличаются высокими показателями, характеризующими осмысленность жизни. Интересным кажется то, что больше фаталистов (шкала «Лк-жизнь» оказалось среди обучающихся 1 курса, хотя процент, безусловно, также низок (1 курс – 14,58, 2 курс – 3,7 %).

Далее было проведено сравнение временной перспективы обучающихся с высоким и низким личностным адаптационным потенциалом, которое показало значимые различия по шкалам методики «Временная перспектива» (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа опросника «Временная перспектива»

Фактор (шкала)	Обучающиеся с низким личностно адаптационным потенциалом		Обучающиеся с высоким личностно адаптационным потенциалом		t-критерий Стьюдента	p ≤
	n	$M_x \pm \sigma$	n	$M_x \pm \sigma$		
«Негативное прошлое»	34	32,735 ± 7,374	23	22,391 ± 6,279	5,507	0,001
«Позитивное прошлое»	34	28,176 ± 6,868	23	33,913 ± 5,195	-3,585	0,001
«Фаталистическое настоящее»	34	23,912 ± 6,921	23	20 ± 4,253	2,416	0,01

Примечание. Значения в таблице представлены в виде n, $M_x \pm \sigma$, t-критерий Стьюдента, p, где n – количество обучающихся, M_x – среднее значение, σ – стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента – значение критерия Стьюдента, p – уровень статистической значимости.

Как видно из данных, представленных в таблице 1, были выявлены значимые различия по шкалам «Негативное прошлое» ($t=5,507$, при $p \leq 0,001$), «Позитивное прошлое» ($t=-3,585$, при $p \leq 0,001$) и «Фаталистическое настоящее» ($t=2,416$, при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что обучающиеся с низким личностным потенциалом в большей степени характеризуются негативной оценкой своего прошлого и фаталистическим отношением к настоящему, а студенты с высоким адаптационным потенциалом характеризуются более позитивной оценкой своего прошлого, демонстрируют более высокую степень принятия собственного прошлого, относясь к его опыту как к основополагающему фактору развития.

Также в ходе проведенного исследования были выявлены значимые различия по показателям теста «Смысложизненные ориентации» у обучающихся с высоким и низким уровнем личностного адаптационного потенциала (табл. 2).

Результаты сравнительного анализа методики
«Смысложизненные ориентации»

Таблица 2

Фактор (шкала)	Обучающиеся с низким личностно-адаптационным потенциалом		Обучающиеся с высоким личностно-адаптационным потенциалом		t-критерий Стьюдента	p≤
	n	M _{±σ}	n	M _{±σ}		
«Цели в жизни»	33	27,545±9,114	20	35,85±5,603	-4,108	0,001
«Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»	33	24,212±6,99	20	36,45±4,199	-7,963	0,001
«Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией»	33	21,333±5,77	20	30,4±2,703	-7,735	0,001
«Лocus контроля – Я (Я-хозяин жизни)»	33	18,788±4,241	20	24,2±3,088	-4,958	0,001
«Лocus контроля – жизнь или управляемость жизни»	33	27,939±7,454	20	36,55±3,804	-5,550	0,001

Примечание. Значения в таблице представлены в виде n, M_{±σ}, t-критерий Стьюдента, p, где n – количество обучающихся, M_{±σ} – среднее значение, σ – стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента – значение критерия Стьюдента, p – уровень статистической значимости.

В табл. 2 указано, что достоверные различия были выявлены по шкалам «Цели в жизни» ($t=-4,108$, при $p \leq 0,001$), «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» ($t=-7,963$, при $p \leq 0,001$), «Результативность жизни или удовлетворенность

самореализацией» ($t = -7,735$, при $p \leq 0,001$), «Локус контроля – Я (Я-хозяин жизни)» ($t = -4,958$, при $p \leq 0,001$), «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» ($t = -5,550$, при $p \leq 0,001$).

Можно предположить, что обучающиеся с высоким адаптационным потенциалом отличаются целеустремленностью, построением целей в отношении будущего, они оценивают свое настоящее, свой процесс жизни как эмоционально насыщенный, интересный, позитивно такие студенты относятся и к прожитому отрезку своей жизни, то есть к прошлому. Кроме того, обучающиеся с высокими адаптационными способностями видят в себе силы управлять своей жизнью, не склонны к фатализму.

Таким образом, в результате сравнения временной перспективы обучающихся с высоким и низким личностным адаптационным потенциалом было выявлено, что обучающиеся с высоким адаптационным потенциалом отличаются более позитивной оценкой своего прошлого, настоящего и будущего, менее склонны к фатализму.

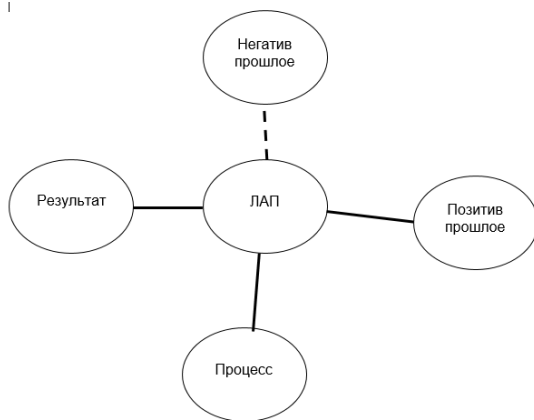


Рис. 3. Взаимосвязь показателей, характеризующих временную перспективу и личностный адаптационный потенциал

Для подтверждения того, что временная перспектива взаимосвязана с личностным адаптационным потенциалом, был проведен корреляционный анализ между шкалой «Личностный адаптационный потенциал» МЛО «Адаптивность» с данными

методик «Временная перспектива» и «Смысложизненные ориентации» (рис. 3). Были выявлены достоверные прямые взаимосвязи показателя, характеризующего адаптационный потенциал, и показателей шкал «Позитивное прошлое» ($r = 0,416$, при $p \leq 0,001$), «Результат» ($r = 0,720$, при $p \leq 0,001$), «Процесс» ($r = 0,703$, при $p \leq 0,001$). Также установлена достоверная обратная взаимосвязь показателя, указывающего на развитие личностного адаптационного потенциала и данными шкалы «Негативное прошлое» ($r = -0,523$, при $p \leq 0,001$).

Представленные на рисунке 3 данные могут указывать на то, что развитие адаптационных способностей обучающихся вуза связано с развитием временной перспективы, в частности, с развитием позитивного отношения к своему прошлому, прожитому отрезку жизни, принятию своей жизни как эмоционально насыщенной.

Обсуждение и выводы

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы.

Для определения особенностей временной перспективы были применены методики «Временная перспектива» и «Смысложизненные ориентации». По результатам опроса по методике «Временная перспектива» обучающиеся младших курсов в большинстве своем не обладают ярко выраженной временной перспективой (у большинства студентов (более 50 % респондентов) значения средние). При этом по результатам анкетирования по методике «Смысложизненные ориентации» обследуемые в основном получили высокие и средние баллы (более 75 %, если суммировать респондентов с высокими и средними значениями).

При сравнении временной перспективы обучающихся с высоким и низким адаптационным потенциалом были выявлены достоверные различия по показателям, характеризующим восприятие своего прошлого («Негативное прошлое» – $t = 5,507$, при $p \leq 0,001$; «Позитивное прошлое» $t = -3,585$, при $p \leq 0,001$) и настоящего («Фаталистическое настоящее» – $t = 2,416$, при $p \leq 0,01$). Также были выявлены достоверные различия по показателям, характеризующим способность выстраивать цели на будущее («Цели в жизни» – $t = -4,108$, при $p \leq 0,001$);

оценку своего настоящего, процесс жизни, эмоциональную насыщенность жизни («Процесс жизни» – $t = -7,963$, при $p \leq 0,001$); оценку прожитого отрезка жизни («Результативность жизни» – $t = -7,735$, при $p \leq 0,001$); локус контроля в отношении жизни (Локус контроля – Я) – $t = -4,958$, при $p \leq 0,001$; «Локус контроля – жизнь» – $t = -5,550$, при $p \leq 0,001$). Иными словами, обучающиеся с высоким личностным адаптационным потенциалом оценивают свое прошлое, настоящее и будущее достоверно положительнее по сравнению со студентами с низким адаптационным потенциалом. Также можно отметить, что они настроены менее фаталистично к жизни, то есть считают себя способными руководить своей жизнью.

Взаимосвязь показателей, характеризующих личностный адаптационный потенциал и временную перспективу, была подтверждена в ходе корреляционного анализа («Позитивное прошлое» ($r = 0,416$, при $p \leq 0,001$), «Результат» ($r = 0,720$, при $p \leq 0,001$), «Процесс» ($r = 0,703$, при $p \leq 0,001$), «Негативное прошлое» ($r = -0,523$, при $p \leq 0,001$)).

Таким образом, гипотеза, согласно результатам проведенного исследования, нашла свое подтверждение.

Выявленные взаимосвязи между временной перспективой и адаптационными способностями позволяют предполагать, что коррекция временной перспективы может способствовать повышению адаптивности, но и развитие адаптационных способностей, возможно, будет способствовать более позитивному восприятию своего настоящего, прошлого и будущего.

Можно порекомендовать развитие нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной нормативности, что, скорее всего, будет способствовать не только повышению личностного адаптационного потенциала, но и более позитивной оценке настоящего времени, ведь принятие норм среды, развитие коммуникативных способностей позволит выстроить новые социальные контакты, а повышение нервно-психической устойчивости поможет выходить из стрессовых ситуаций, снизит тревожность. Также рекомендуется проведение мероприятий по развитию целеустремленности, целеполагания, развитию принятия себя и окружающих. Подобную работу можно провести с помощью психологических тренингов, индивидуальных психологических консультаций,

тематических лекций и семинаров, вовлечения студентов в жизнь университета (в научные мероприятия, в конкурсы, самодеятельность).

Список литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Зимбардо Ф. Социальное влияние. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшает вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
4. Караваяева Л. П. Особенности представления о будущем в период середины жизни личности у людей с разной временной перспективой // Человеческий капитал. – 2013. – № 4 (52). – С. 23–27.
5. Левин К. Динамическая психология: избр. тр. / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
6. Лукьянов О. В. Готовность быть: Введение в трансвременную психологию. – М.: Смысл, 2009. – 231 с.
7. Лукьянов О. В. Принцип трансвременности в решении вопроса успешности и актуальности психологической практики // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 25. – С. 59–66.
8. Лукьянов О. В. Экзистенциально-феноменологическое исследование в социальной психологии. Проблема современности и ответственности // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 29. – С. 41–46.
9. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 4. – С. 54–65.
10. Михеева Е. В. Сравнительный анализ психологического содержания понятий "временная перспектива", "образ будущего" и "цель" // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2022. – Т. 19. – № 3. – С. 5–22.
11. Нюттен Дж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева; пер. с англ. Е. Ю. Пятаевой, Н. Н. Толстых, В. И. Шевяковой. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
12. Попова О. Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 66. – С. 18–31.
13. Толстых Н. Н. Жизненные планы старшеклассников. Варианты временной перспективы // Формирование личности старшеклассника / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1989. – С. 25–55.
14. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избр. труды. – 2-е изд. – М.: МПСИ; Флинта, 2004. – 670 с.
15. Фресс П. Восприятие и оценка времени / Экспериментальная психология. – СПб.: Питер. – 2003.
16. Чевренди А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. – 2017. – № 1. – С. 83–96.
17. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
18. Шилова Н. П., Владыко А. К. Временная перспектива и важность жизненных событий в юношестве // Вестник университета. – 2023. – № 3. – С. 218–226.
19. Cottle T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women. New York: Willey, 1976. – 267 p.
20. Frank L. K. Time perspectives // J. of Social Philosophy, 1939. – № 4. – Pp. 293–312.

References

1. Abulkhanova, K. A., Berezina, T. N. (2001) *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Personal time and life time]. St. Petersburg: Aletheya. (In Russian).
2. Zimbardo, F. (2000) *Social'noe vliyaniye* [Social influence]. St. Petersburg: Peter. (In Russian).
3. Zimbardo, F., Boyd, J. (2010) *Paradoks vremeni. Novaya psixologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The paradox of time. A new psychology of time that will improve your life]. St. Petersburg: Rech. (In Russian).
4. Karavaeva, L. P. (2013) *Osobennosti predstavleniya o budushhem v period serediny` zhizni lichnosti u lyudej s raznoj vremennoj perspektivoj* [Peculiarities of ideas about the future during the middle period of a person's life among people with different time perspectives] // *Human capital*. No. 4 (52). Pp. 23–27. (In Russian).
5. Levin, K. (2001) *Dinamicheskaya psixologiya* [Dynamic psychology: Favorites. tr.] / ed. YES. Leontyev. Moscow: Smysl. (In Russian).
6. Lukyanov, O. V. (2009) *Gotovnost' by't': Vvedenie v transtemporal`nuyu psixologiyu* [Willingness to be: Introduction to transtemporal psychology]. Moscow: Smysl. (In Russian).
7. Lukyanov, O. V. (2007) *Princip transtemporal`nosti v reshenii voprosa uspehnosti i aktual`nosti psixologicheskoy praktiki* [The principle of transtemporality in resolving the issue of success and relevance of psychological practice]. *Sibirskij psixologicheskij zhurnal – Siberian psychological journal*. No. 25. Pp. 59–66. (In Russian).
8. Lukyanov, O. V. (2008) *E`kzistencial`no-fenomenologicheskoe issledovanie v social`noj psixologii. Problema sovremennosti i otvetstvennosti* [Existential-phenomenological research in social psychology. The problem of modernity and responsibility]. *Sibirskij psixologicheskij zhurnal – Siberian psychological journal*. No. 29. Pp. 41–46. (In Russian).
9. Mandrikova, E. Yu. (2008) *Sovremennyye podkhody` k izucheniyu vremennoj perspektivy` lichnosti* [Modern approaches to the study of the time perspective of personality]. *Psixologicheskij zhurnal – Psychological Journal*. Vol. 29. No. 4. Pp. 54–65. (In Russian).
10. Mikheeva, E. V. (2022) *Sravnitel'nyj` analiz psixologicheskogo soderzhaniya ponyatij "vremennaya perspektiva", "obraz budushhego" i "cel'"* [Comparative analysis of the psychological content of the concepts "time perspective", "image of the future" and "goal"]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo texnicheskogo universiteta. Seriya: Psixologo-pedagogicheskie nauki – Bulletin of the Samara State Technical University. Series: Psychological and pedagogical sciences*. Vol. 19. No. 3. Pp. 5–22. (In Russian).
11. Nutten, J. (2004) *Motivatsiya, dejstvie i perspektiva budushhego* [Motivation, action and future prospects] / ed. YES. Leontyev; lane from English E. Yu. Patyayeva, N. N. Tolstykh, V. I. Shevyakhova. Moscow: Smysl. (In Russian).
12. Popova, O. N. (2017) *Problema sbalansirovannosti vremennoj perspektivy` lichnosti* [The problem of balancing the time perspective of the individual]. *Sibirskij psixologicheskij zhurnal – Siberian psychological journal*. No. 66. Pp. 18–31. (In Russian).
13. Tolstykh, N. N. (1989) *Zhiznenny`e plany` starsheklassnikov. Varianty` vremennoj perspektivy`* [Life plans of high school students. Variants of time perspective]. *Formirovaniye lichnosti starsheklassnika – Formation of the personality of a high school student* / Ed. I. V. Dubrovina. Moscow: Pedagogy. Pp. 25–55. (In Russian).
14. Feldshtein, D. I. (2004) *Psixologiya vzrosleniya: strukturno-soderzhatel'ny`e xarakteristiki processa razvitiya lichnosti* [Psychology of growing up: structural and content characteristics of the process of personality development]: Izbr. works. 2nd ed. Moscow: MPSI; Flint. (In Russian).
15. Fress, P. (2003) *Vospriyatie i ocenka vremeni. E`ksperimental`naya psixologiya* [Perception and assessment of time. Experimental psychology]. St. Petersburg: Peter. (In Russian).
16. Chevrenidi, A. A. (2017) *Osobennosti vremennoj perspektivy` u rukovoditelej raznogo dolzhnostnogo urovnya* [Peculiarities of time perspective among managers at different job levels]. *Organizatsionnaya psixologiya – Organizational psychology*. No.1. Pp. 83–96. (In Russian).
17. Shapovalenko, I. V. (2005) *Vozrastnaya psixologiya (Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya)* [Developmental psychology (Developmental psychology and developmental psychology)]. Moscow: Gardariki. (In Russian).

18. Shilova, N. P., Vladyko, A. K. (2023) Vremennaya perspektiva i vazhnost' zhiznenny'x soby'tij v yunoshestve [Time perspective and the importance of life events in youth]. *Vestnik universiteta – Bulletin of the University*. No. 3. Pp. 218–226. (In Russian).

19. Cottle, T. J. (1976) Perceiving time: a psychological study with men and women. New York: Willey.

20. Frank, L. K. (1939) Time perspectives. *J. of Social Philosophy*. No. 4. Pp. 293–312.

Личный вклад соавторов
Personal co-authors contribution
50/50 %

Информация об авторах

Сидорова Александра Александровна – кандидат психологических наук, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация. ORCID ID: 0000–0002–7287–0983, e-mail: alexandrasid@rambler.ru

Пинчук Дмитрий Владимирович – старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0009–0009–0727–0808, e-mail: d.pinchuk@lengu.ru

Information about the authors

Alexandra A. Sidorova – Cand. Sci. (Psychol.), Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000–0002–7287–0983, e-mail: a.sidorova@lengu.ru

Dmitry V. Pinchuk – Senior Lecturer at the Department of General and Applied Psychology, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0009–0009–0727–0808, e-mail: d.pinchuk@lengu.ru

Поступила в редакцию: 15.11.2023

Принята к публикации: 30.11.2023

Опубликована: 29.12.2023

Received: 15 November 2023

Accepted: 30 November 2023

Published: 29 December 2023