

## Взаимосвязь временной перспективы и адаптационных характеристик обучающихся общеобразовательной школы при переходе в старшие классы

А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова

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

**Введение.** Переход обучающегося из девятого класса в десятый и одиннадцатый является довольно сложным периодом для школьника. С одной стороны, необходимо принять решение в отношении планов на будущее, а с другой стороны, переход в старшие классы связан с адаптацией к изменившимся условиям жизни. Соответственно, именно в этот период изучение взаимосвязи временной перспективы и особенностей адаптации является весьма актуальным, поскольку понимание сути этих взаимосвязей должно лежать в основе организации психологического сопровождения старшеклассников. Кроме того, следует отметить малую изученность рассматриваемой проблемы. Поэтому целью проведенного исследования было выявление особенностей взаимосвязи между временной перспективой и адаптационными характеристиками обучающихся общеобразовательной школы при переходе в десятый-одиннадцатый класс.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось в 2023 г. на базе общеобразовательной школы Ленинградской области. Испытуемые – обучающиеся девятого, десятого и одиннадцатого класса. Были использованы следующие методики: «Опросник для изучения временной перспективы» (Ф. Зимбардо и А. Гонзалес); «Семантический дифференциал времени» (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. К. Червинская); «Тест смысловых ориентаций» (Д. А. Леонтьев); МЛО «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин); «Социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

**Результаты.** В рамках исследования было проведено сравнение результатов, характеризующих адаптацию и временную перспективу обучающихся девятого, десятого и одиннадцатого класса. Также был осуществлен корреляционный анализ показателей, характеризующих адаптацию и временную перспективу, отдельно в рамках девятого, десятого, одиннадцатого класса. В ходе эмпирического исследования были отмечены достоверные различия в показателях, характеризующих временную перспективу, адаптивность, адаптационный потенциал. Также были выявлены достоверные корреляционные связи адаптации и временной перспективы в рамках девятого, десятого и одиннадцатого класса.

**Обсуждение и выводы.** Полученные результаты указывают на то, что школьники испытывают определенные затруднения в адаптации к условиям обучения в старших классах. Также можно говорить о том, что именно в этот период (от девятого к одиннадцатому классу) происходит значительное увеличение показателей, характеризующих развитие адаптационных способностей молодых людей. Изменения происходят и в отношении временной перспективы: обучающиеся все больше фокусируются на будущем, на активной позиции в отношении будущего и настоящего, растет осмысленность жизни, вместе с тем, по-видимому, снижается актуальность прошлого.

**Ключевые слова:** временная перспектива, личностный адаптационный потенциал, адаптивность, осмысленность жизни, негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, фокусировка на будущем.

**Для цитирования:** Маклаков А. Г., Сидорова А. А. Взаимосвязь и временной перспективы и адаптационных характеристик обучающихся общеобразовательной школы при переходе в старшие классы // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2024. – № 2. – С. 157–175. DOI: 10.35231/18186653\_2024\_2\_157. EDN: IZCBVK

Original article  
UDC 373.5-057.874  
EDN: IZCBIK  
DOI: 10.35231/18186653\_2024\_2\_157

## The Relationship between Time Perspective and Adaptation Characteristics of General Education School Students During the Transition to High School

Anatoly G. Maklakov, Alexandra A. Sidorova

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

**Introduction.** The transition of a student from the ninth grade to the tenth and eleventh grades is a rather difficult period for a student. On the one hand, the teacher is faced with the need to make decisions about future plans, and on the other hand, the transition to high school is associated with adaptation to changed living conditions. Accordingly, it was during this period that the study of the relationship between the time perspective and the features of adaptation is very relevant, since understanding the essence of these relationships should be the basis for the organization of psychological support for high school students. In addition, it should be noted that the problem under consideration is poorly understood. Therefore, the purpose of the study was to identify the features of the relationship between the time perspective and the adaptive characteristics of secondary school students during the transition to the tenth-eleventh grade.

**Materials and methods.** The study was conducted in 2023 on the basis of a secondary school in the Leningrad region. The subjects are students of the ninth, tenth and eleventh grades. The following methods were carried out: "Questionnaire for the study of time perspective" (F. Zimbardo and A. Gonzalez); "Semantic time differential" (L. I. Wasserman, E. A. Trifonova, K. K. Chervinskaya); "Test of life orientations" (D. A. Leontiev); MLO "Adaptability" (A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin); "Socio-psychological adaptation" (K. Rogers, R. Diamond).

**Results.** As part of the study, a comparison was made of the results characterizing the adaptation and time perspective of students in the ninth, tenth and eleventh grades. A correlation analysis of indicators characterizing adaptation and time perspective was also carried out separately within the ninth, tenth, and eleventh grades. The empirical study revealed significant differences in indicators characterizing the time perspective, adaptability, and adaptive potential. There were also significant correlations between adaptation and time perspective within the ninth, tenth and eleventh grades.

**Discussion and conclusions.** The results indicate that schoolchildren have some difficulties in adapting to the conditions of study in high school. Also, the results obtained suggest that it was during this period (from the ninth to the eleventh grade) there is a significant increase in indicators characterizing the development of adaptive abilities of young people. Changes are also taking place in relation to the time perspective: students are increasingly focusing on the future, on an active position in relation to the future and the present, the meaningfulness of life is growing, at the same time, the relevance of the past seems to be decreasing.

**Key words:** time perspective, personal adaptive potential, adaptability, meaningfulness of life, negative past, positive past, fatalistic present, hedonistic present, focus on the future.

**For citation:** Maklakov, A. G., Sidorova, A. A. (2024) Vzaimosvyaz i vremennoy perspektivy i adaptatsionnykh kharakteristik obuchayushchikhsya obshcheobrazovatelnoy shkoly pri perekhode v starshiy klassy [The Relationship between Time Perspective and Adaptation Characteristics of General Education School Students During the Transition to High School]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No. 2. Pp. 157–175. (In Russian). DOI: 10.35231/18186653\_2024\_2\_157. EDN: IZCBIK

## Введение

Долгое время проблема школьной адаптации рассматривалась в основном в отношении первоклассников, но на данный момент становится ясно, что с трудностями в адаптации обучающийся сталкивается и при переходе из начальной школы в средние классы, а потом из девятого класса – в десятый [12]. Переход ребенка в старшие классы кажется наиболее сложным, ведь можно предположить, что ожидание выпуска из школы, необходимость профессионального, а по сути, и жизненного самоопределения, подготовка к ЕГЭ, становится большим испытанием для молодых людей.

Возраст старшеклассника соответствует старшему подростковому возрасту или началу юности. Этот период характеризуется продолжающимся кризисом, осознанием своей взрослости, выстраиванием иерархии ценностей, мировоззрения [19]. Учитывая особенности возраста старшеклассника, а также необходимость выбора молодым человеком своего жизненного пути, представляется целесообразным рассмотреть особенности адаптации к условиям обучения в старших классах во взаимосвязи с его планами на будущее (временной перспективой).

Временную перспективу можно рассматривать как понимание причинно-следственных связей между прошлым, настоящим и будущим, а также как видение своих собственных перспектив во времени, что позволяет молодому человеку строить свои планы на ближайшее и последующее будущее. Такое понимание временной перспективы обуславливает необходимость исследования ее особенностей в связи с адаптацией обучающихся к условиям обучения в старших классах. Именно в этот период молодые люди должны окончательно определиться со своими планами на будущую жизнь и выбором профессии. Однако в этот период, как известно, происходят существенные изменения в личности старшеклассников.

Также следует отметить, что актуальность данного исследования обусловлена не только тем, что взаимосвязь временной перспективы и адаптации при переходе в старшие классы является малоизученной проблемой, но и важностью организации психологического сопровождения обучаемых, что представляется невозможным, без учета особенностей данного этапа школьного обучения и тех изменений личности, которые происходят в это время.

Исходя из актуальности темы, было проведено эмпирическое исследование, целью которого выступало выявление особенностей взаимосвязи временной перспективы и адапционных характеристик обучающихся общеобразовательной школы при переходе в десятый-одиннадцатый класс.

Была выдвинута гипотеза, что успешная адаптация старшеклассников к условиям обучения взаимосвязана с позитивным восприятием настоящего и будущего, структурированным восприятием времени. Кроме этого, было выдвинуто предположение о том, что в процессе обучения в старших классах (от девятого к одиннадцатому) взаимосвязь (корреляция) показателей развития адапционных способностей с адекватным, позитивным восприятием будущего будет увеличиваться. Еще одной гипотезой являлось предположение о том, что адапционные способности развиваются в процессе обучения в старших классах, а временная перспектива личности от девятого к одиннадцатому классу будет характеризоваться все большей ориентированностью на позитивное, структурированное будущее.

### **Обзор литературы**

Проблема адаптации является одной из наиболее сложных не только в психологии, но и вообще в науке [4; 18]. Более того, данная тема весьма многогранна и может быть подвергнута изучению с использованием разных подходов [15].

Изначально адаптация рассматривалась как процесс приспособления. Именно такое толкование адаптации можно увидеть в первых работах, касающихся этой проблемы. Но постепенно стало понятно, что «приспособление» – недостаточно точный термин в отношении такого сложного явления, как адаптация. Адаптируясь, человек далеко не всегда приспосабливается, меняет себя, зачастую происходит преобразование окружающей действительности под потребности самого человека [17], и тогда уже речь идет об адаптации не как приспособления, а как преобразования окружающей среды.

Многогранность проблемы адаптации заключается и в том, что на данный момент это явление может рассматриваться в нескольких аспектах: как цель, как результат, как процесс и как свойство [18]. Особый интерес представляет изучение адаптации как свойства, присущего любому живому организму, поскольку,

выявив характеристики, способствующие успешной адаптации, можно помочь человеку в достижении необходимого уровня адаптированности к тем условиям, в которых он находится, а также прогнозировать проблемы, которые могут возникнуть в ходе адаптации. По всей видимости, можно выделить определенные закономерные жизненные периоды, в рамках которых человек вынужден адаптироваться к новым для себя условиям. Можно предположить, что к числу таких периодов на полном основании может быть отнесен процесс перехода обучаемых из средней школы в старшие классы. Данный период характеризуется необходимостью выбора будущей профессии, будущего жизненного пути, осознания себя взрослым [19]. Исходя из своих планов на дальнейшее обучение, обучающиеся должны выбрать выпускные экзамены, подготовиться к ЕГЭ. Необходимо также отметить, что подготовка и сдача ЕГЭ связана со значительным стрессом, который может оказать влияние даже на решение школьников в отношении продолжения обучения в старших классах школы. Исследователи отмечают, что участились случаи отказа от обучения в старших классах, потому что обучаемые не верят в свои возможности в отношении этого экзамена [9; 10; 14].

Вышеописанные трудности ранней юности подтверждают необходимость изучения особенностей адаптации старшеклассников во взаимосвязи с оценкой ими своей временной перспективы [2; 8; 20].

Термин «временная перспектива» был введён в психологию учеником К. Левина Л. Фрэнком в 1939 г., который дал обоснование этого понятия как самостоятельного психического феномена [21].

К. Левин определял термин «временная перспектива» как «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и прошлого», т. е. память о прошлом и предвосхищение будущего включается в восприятие настоящего и как бы определяет его [11].

Ж. Нюттен считал важным различать временную перспективу и временную установку как позитивную или негативную настроенность по отношению к прошлому, будущему и настоящему [16]. Также необходимо отличать временную перспективу и временную ориентацию как доминирующее направление поведения на прошлое, настоящее или будущее.

Широкую известность получили взгляды Ф. Зимбардо, предложившего личностные диспозиции, которые продиктованы тем или иным временным локусом. Были выявлены когнитивный, эмоциональный и социальный аспекты временной перспективы личности [6].

Проблема временной перспективы разрабатывается и в отечественной психологии. Так, Е. И. Головаха и А. А. Кроник определили временную перспективу как субъективную структуру, основанную на межсобытийных связях в сознании. По их мнению, отражаясь в психике субъекта, время становится частью психического образа мира, возникает психологическое время личности, которым субъект наделяет как самого себя, так и окружающую реальность [5].

К. А. Абульханова и Т. Н. Березина рассматривали ценностно-смысловые образования в контексте временной перспективы. Они выделяют три вида психической деятельности в отношении времени: осознание, переживание и организация времени. Как альтернатива понятию «временная перспектива» был предложен термин «жизненная перспектива», тем самым подчеркивалась неотделимость переживания времени и других аспектов реальности [1].

В. И. Ковалев ввел понятие «временная транспектива», в котором отражается способность сознания объединять прошлое, настоящее и будущее [7]. Исследования показали, что временная транспектива является важным фактором формирования личности и ее отношения к жизни.

Таким образом, временная перспектива может определяться как совокупность представлений о психологическом прошлом и будущем, одновременно существующих в данный момент времени, при этом это явление, по всей видимости, взаимосвязано со всеми структурами личности, обуславливает мотивы, ценности, осмысленность жизни.

Необходимо подчеркнуть, что изучение временной перспективы играет важную роль в адаптации людей, ведь восприятие прошлого, настоящего и будущего может повлиять на анализ действительности, своих перспектив, а следовательно, на поведение.

Важность временной перспективы в адаптации отмечал Ф. Зимбардо, подчеркивая, что устойчивое восприятие времени играет ключевую роль в психическом здоровье человека.

Согласно Ж. Нютену, человек адаптируется, изменяя мир в соответствии со своими целями, адекватность и реалистичность которых в свою очередь обуславливается временной перспективой [16]. Схожей точки зрения придерживалась А. К. Болотова [3]. В свою очередь, В. П. Зинченко считал, что, только осознавая и овладевая временем, человек может стать личностью и создать свое время.

Изучение взаимосвязи временной перспективы и особенностей адаптации к условиям деятельности приобретает особо важное значение именно в период ранней юности. Ведь одной из специфических особенностей этого возраста является необходимость сделать выбор, не только в отношении своей будущей профессиональной деятельности, но и всего жизненного пути. Для того чтобы этот выбор был адекватным и впоследствии успешным, молодой человек должен уметь выстраивать реалистичные и адекватные цели и планы, а также уметь понимать причинно-следственные связи в отношении своего будущего, настоящего, прошлого, т. е. обладать развитой и осознанной временной перспективой.

### **Материалы и методы**

Психологическое исследование было проведено на базе общеобразовательных школ Ленинградской области в 2023 г. методом поперечных срезов, испытуемые – обучающиеся девятого, десятого и одиннадцатого класса.

Для изучения временной перспективы были использованы следующие методики:

- «Опросник для изучения временной перспективы» (Ф. Зимбардо и А. Гонзалес);
- «Семантический дифференциал времени» (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. К. Червинская);
- «Тест смысложизненных ориентаций» (Д. А. Леонтьев).

Опросник для изучения временной перспективы Ф. Зимбардо позволяет определить индивидуальные различия в восприятии и ориентации на время, включает в себя шкалы: прошлое положительное, прошлое негативное, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, ориентация на будущее.

Методика семантического дифференциала времени позволяет определить субъективное отношение ко времени

(прошлому, настоящему, будущему). Время получает оценки по пяти факторам: активность, эмоциональная окраска, величина, структура, ощущаемость.

Тест смысложизненных ориентаций позволяет оценить осмысленность жизни, в том числе дает возможность измерить ориентацию человека на цель, результат или процесс в жизни, что в свою очередь, указывает на отношение к прошлому, будущему, настоящему.

Также исследовались адаптационные характеристики, для чего были использованы следующие методики:

- МЛО «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин);
- «Социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

МЛО «Адаптивность» дает возможность выявить личностный адаптационный потенциал, интегральный показатель, указывающий на способности личности к адаптации. Показатель личностного адаптационного потенциала, в свою очередь, складывается из шкал «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность».

Опросник «Социально-психологическая адаптация» позволяет определить различные аспекты адаптации в обществе. В ходе анализа результатов исследования были проинтерпретированы шкалы: «адаптация», «принятие других», «интернальность», «принятие себя», «эмоциональный комфорт», «стремление к доминированию». Эти показатели представляют собой отдельные аспекты социально-психологической адаптации, они позволяют оценить различные аспекты функционирования личности в социальной среде, отношения к другим людям, способность к саморегуляции, локус контроля, стремление к достижениям.

В рамках описываемого исследования было проведено сравнение показателей адаптационных способностей и временной перспективы обучающихся девятого и десятого, десятого и одиннадцатого класса, также сравнение особенностей взаимосвязей адаптационных характеристик и временной перспективы при переходе в старшие классы.

## **Результаты**

В соответствии с целью исследования выборка была поделена на три группы в соответствии с уровнем обучения (9-й,

10-й, 11-й класс). Далее было проведено сравнение адаптационных характеристик и временной перспективы обучающихся разных параллелей обучения.

В ходе проведенного сравнения были выявлены достоверные различия по показателям, характеризующим временную перспективу обучающихся девятого и десятого классов (табл. 1). Достоверных различий по показателям, характеризующим адаптацию обучающихся, выявлено не было.

Таблица 1  
Результаты сравнительного анализа адаптационных характеристик и временной перспективы у обучающихся 9 и 10 класса

Методика	Шкалы	Mx±σ		t-критерий Стьюдента	p ≤
		9 класс	10 класс		
«Семантический дифференциал времени»	«Прошлое – активность»	2,91±1,01	3,54±0,60	-2,481	0,05

*Примечание.* Значения в таблице представлены в виде Mx±σ, где Mx – среднее значение, σ – стандартное отклонение.

Результаты, представленные в табл. 1, указывают на то, что восприятие прошлого как активного времени достоверно отличаются у обучающихся девятого и десятого класса. Вероятно, десятиклассники в большей степени, по сравнению с девятиклассниками, ощущают прошлое как активное время. Также отличие по этому признаку, может свидетельствовать о том, что учащиеся 10 классов ощущают себя более взрослыми, поскольку у них появилось больше обязанностей и возросла ответственность, в том числе за те решения, которые они принимают в отношении своего будущего.

Большее количество достоверных различий было обнаружено при сравнении обучающихся десятого и одиннадцатого класса (табл. 2).

Таблица 2  
Результаты сравнительного анализа адаптационных характеристик и временной перспективы у обучающихся 10 и 11 класса

Методика	Шкалы	Mx±σ		t-критерий Стьюдента	p ≤
		10 класс	11 класс		
МЛО «Адаптивность»	«ЛАП»	66±19,79	46,93±21,49	-2,80	0,01

«СПА»	«Интегральный показатель адаптации»	57,73±9,4	64,53±8,78	2,22	0,05
	«Интегральный показатель интернальности»	60,69±9,42	66,86±8,37	2,05	
«Опросник для изучения временной перспективы»	«Будущее»	42,17±10,71	51,80±6,07	3,15	0,01
«СЖО»	«Интегральный показатель осмысленности»	92,91±21,98	107,26±20,61	2,04	0,05
«Семантический дифференциал времени»	«Прошлое – активность»	3,54±0,60	2,34±1,27	-3,92	0,01
	«Прошлое-структура»	2,66±0,50	1,95±0,87	-3,14	
	«Будущее-активность»	4,30±1,04	5,26±0,78	3,03	
	«Будущее-эмоц.окраска»	4,29±1,02	5,11±0,81	2,60	0,05

*Примечание.* 1. Значения в таблице представлены в виде  $Mx \pm \sigma$ , где  $Mx$  – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

2. Шкала ЛАП методики МЛО «Адаптивность» обратная

Как видно из результатов, представленных в табл. 2, обучающиеся одиннадцатого класса отличаются достоверно более высокими адаптационными способностями, более высокой адаптивностью, также более высокой интернальностью, т. е. способностью брать на себя ответственность за происходящие в жизни события. В отношении временной перспективы обучающиеся одиннадцатого класса, по сравнению с десятиклассниками, также отличаются более высокими оценками будущего, достоверно более высокой осмысленностью жизни, более позитивно рассматривают свое будущее. Но одиннадцатиклассники получили более низкие оценки по шкалам «Прошлое-активность» и «Прошлое-структура», что, вероятно, указывает на большую ориентированность на будущее.

Не меньший интерес представляет взаимосвязь временной перспективы и особенностей адаптации обучающихся, а также их адаптационных способностей. Так, в ходе исследования был проведен корреляционный анализ отдельно в рамках 9, 10 и 11 класса показателей методик, характеризующих временную перспективу с интегральными показателями методик «Социально-психологическая адаптация» и МЛО «Адаптивность».

Как видно из результатов, представленных на рис. 1, показатель, характеризующий социально-психологическую адаптацию, взаимосвязан с показателями, указывающими на пози-

тивную оценку настоящего (настоящее-активность ( $r=0,693$  при  $p \leq 0,01$ )), прошлого (позитивное прошлое ( $r=0,824$  при  $p \leq 0,01$ ), прошлое-эмоциональная окраска ( $r=0,683$  при  $p \leq 0,01$ )), будущего (будущее-активность ( $r=0,574$  при  $p \leq 0,05$ ), будущее – структура ( $r=0,479$  при  $p \leq 0,05$ )); и отрицательная корреляционная связь выявлена с показателем, характеризующим фаталистическое отношение к своему настоящему ( $r = -0,659$  при  $p \leq 0,01$ ).



Рис. 1. Взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы обучающихся 9 класса

Так, можно предположить, что адаптивность девятиклассника во многом будет обусловлена позитивным восприятием своего прошлого, наличием структурированных планов на будущее, представлением своего будущего как активного, насыщенного событиями времени, видимо, и как своего настоящего. Скорее всего, возможно и обратное: достижение адаптации к условиям деятельности может способствовать развитию вышеописанного восприятия времени.

При рассмотрении взаимосвязей личностного адаптационного потенциала и показателей, характеризующих временную перспективу, выявлены обратные корреляции, но так как интегральная шкала МЛО «Адаптивность» обратная, полученные взаимосвязи необходимо интерпретировать как прямые (рис. 2). Иными словами, можно предположить, что личностный

адаптационный потенциал девятиклассников прямо взаимосвязан с положительным восприятием прошлого (положительное прошлое ( $r = -0,527$  при  $p \leq 0,05$ ), прошлое-эмоциональная окраска ( $r = -0,547$  при  $p \leq 0,05$ )), с представлениями о прошлом как структурированном и упорядоченном ( $r = -0,550$  при  $p \leq 0,05$ ).



Рис. 2. Взаимосвязи показателей личностного адаптационного потенциала и временной перспективы обучающихся 9 класса



Рис. 3. Взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы обучающихся 10 класса

Несколько иные корреляции были выявлены в отношении обучаемых десятых классов. Так, была выявлена обратная достоверная взаимосвязь показателей, характеризующих

социально-психологическую адаптацию и оценку настоящего как фаталистического (рис. 3), что может указывать на то, что мысли о настоящем как чем-то фатальном, неизбежном не способствуют достижению адаптивности.

Анализ результатов обследования обучаемых одиннадцатых классов позволил выявить наличие достоверных взаимосвязей показателей, характеризующих социально-психологическую адаптацию и временную перспективу (рис. 4).



Рис. 4. Взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации и временной перспективы обучающихся 11 класса

Из результатов, представленных на рис. 4, следует, что социально-психологическая адаптация, адаптированность к социуму взаимосвязана с восприятием прошлого (позитивное прошлое ( $r=0,698$  при  $p \leq 0,01$ ), прошлое активность ( $r=0,630$  при  $p \leq 0,05$ )), настоящего (настоящее-активность ( $r=0,710$  при  $p \leq 0,01$ )), будущего (будущее-эмоциональная окраска ( $r=0,610$  при  $p \leq 0,05$ ), будущее ( $r=0,783$  при  $p \leq 0,01$ )); но характеризуется обратной корреляцией с гедонистическим настоящим ( $r=-0,625$  при  $p \leq 0,05$ ) и фаталистическим настоящим ( $r=-0,656$  при  $p \leq 0,01$ ). Данные результаты позволяют сделать вывод о наличии взаимосвязи временной перспективы и адаптивности. Причем, по всей видимости, временная перспектива, построенная на позитивном восприятии своего прошлого и бу-

дущего, ориентация на будущее, рассмотрение настоящего как активного, насыщенного событиями времени, в большей степени будут способствовать достижению адаптации. А стремление к мгновенному удовольствию, удовлетворению своих потребностей или рассмотрение настоящего как чего-то неизбежного, скорее, будет связано с дезадаптацией.

Также при анализе результатов обследования обучаемых одиннадцатых классов было выявлено наличие достоверных взаимосвязей показателей, характеризующих личностный адаптационный потенциал и временную перспективу личности (рис. 5).



Рис. 5. Взаимосвязи показателей личностного адаптационного потенциала и временной перспективы обучающихся 11 класса

Для интерпретации результатов, представленных на рис. 5, необходимо помнить, что шкала ЛАП – обратная, соответственно прямые корреляции можно интерпретировать как обратные, и наоборот, обратные можно интерпретировать как прямые. Таким образом, можно заключить, что одиннадцатиклассники характеризуются прямыми достоверными взаимосвязями показателей, характеризующих адаптационные способности и положительное восприятие будущего, ориентация на свое будущее (будущее-эмоциональная окраска, будущее ( $r = -0,752$  при  $p \leq 0,01$ )), восприятие настоящего и прошлого как активного, динамичного времени (настоящее-активность ( $r = -0,827$  при  $p \leq 0,01$ )), (прошлое-активность ( $r = 0,563$  при

$p \leq 0,05$ ); обратные – гедонистическое настоящее ( $r=0,639$  при  $p \leq 0,05$ ) и фаталистическое настоящее ( $r=0,864$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, можно предположить, что положительное восприятие времени, восприятие времени как активного, динамичного (по крайней мере, настоящего и прошлого) в некотором роде обуславливает развитие адаптационных способностей. А стремление к мгновенному удовольствию, удовлетворению своих потребностей или рассмотрение настоящего как чего-то неизбежного, скорее, будет связано со снижением адаптационного потенциала одиннадцатиклассников.

### **Обсуждение и выводы**

На основе анализа результатов проведенного исследования можно сделать ряд выводов и предположений.

Во-первых, показатели, характеризующие уровень развития личностного адаптационного потенциала, существенно увеличиваются от девятого к одиннадцатому классу. В ходе исследования были выявлены достоверные различия между обучаемыми десятого и одиннадцатого класса. При этом показатели обучаемых девятого класса также несколько ниже показателей обучаемых десятого класса. Таким образом, существует положительная динамика в изменении показателей развития адаптационного потенциала у учащихся старших классов.

Можно полагать, что положительная динамика в развитии адаптационного потенциала личности отразилась на эффективности самого процесса адаптации обучаемых к условиям обучения в старших классах. Так, в ходе анализа результатов проведенного обследования было установлено, что показатель социально-психологической адаптации, характеризующей общий уровень адаптивности, степень реализации внутренних возможностей и способностей человека от девятого к одиннадцатому классу, существенно увеличился.

Во-вторых, в ходе исследования было выявлено наличие достоверных различий по показателям, характеризующим временную перспективу между обучающимися девятого и десятого, десятого и одиннадцатого класса. Так, сравнение результатов обследования обучаемых девятого и десятых классов выявило достоверное увеличение показателя, характеризующего отношение к прошлому как активному, насыщенному, динамичному

периоду времени. Вместе с тем у обучаемых одиннадцатых классов по сравнению с десятиклассниками, более выражена фокусировка на будущем. Об этом свидетельствует более позитивное восприятие будущего, его рассмотрение как активной поры своей жизни, увеличивается осмысленность жизни и вместе с тем снижается актуальность прошлого. Исходя из перечисленного, можно предположить, что развитие временной перспективы, постепенная фокусировка на будущем – это нормальный процесс для юношеского возраста, но, возможно, это связано и с успешностью адаптации к условиям обучения в старших классах, с принятым решением о выборе своего будущего профессионального и жизненного пути, с установками на то, что после школы начнется более сложная, но самостоятельная жизнь.

В-третьих, рассматривая взаимосвязь личностного адаптационного потенциала и временной перспективы, также можно сделать ряд выводов. Так, у обучаемых девятого класса адаптационные способности взаимосвязаны только с показателями, характеризующими отношение к прошлому. У обучаемых десятого класса достоверные взаимосвязи временной перспективы и личностного адаптационного потенциала не обнаружены. В то же время у обучаемых одиннадцатого класса отмечается резкое увеличение количества корреляций между личностным адаптационным потенциалом и временной перспективой. Можно предположить, что способность адекватно оценивать свои перспективы на будущее самым тесным образом связана с уровнем развития адаптационных способностей. Более того, достаточно высокий уровень развития адаптационных способностей способствует формированию позитивных установок на будущее у молодых людей.

Проведенное исследование подтвердило важность временной перспективы для адаптации обучающихся старших классов. Соответственно, в период юности крайне важно развивать активную личностную позицию, формировать ориентацию на будущее, целеустремленность, развивать позитивное отношение к своему прошлому и воспитывать активную позицию в отношении своего настоящего и будущего, вместе с тем снижать фаталистические склонности. Также важно учить обучающихся структурировать и упорядочивать свое время, свои действия. Думается, что для школьников весьма необходима поддержка

взрослых в отношении их профессионального самоопределения, в построении реалистичных и четких планов на будущее.

Исходя из полученных результатов, также можно предполагать, что одной из основных задач психологического сопровождения десятиклассников должно быть оказание помощи в адаптации к условиям обучения в старших классах. В свою очередь обучаемые одиннадцатых классов нуждаются в помощи по оценке своих возможностей и выборе будущей профессии, а также в помощи по формированию психологической готовности к сдаче ЕГЭ.

#### Список литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001.
2. Анисимова Д. О. Особенности развития временной перспективы в юношеском возрасте // *Мировая наука*. – 2022. – № 11 (68). – С. 13–16. – EDN PPKADM.
3. Болотова А. К., Хачатурова М. Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения // *Культурно-историческая психология*. – 2012. – № 1. – С. 69–76. – EDN OYFMDL.
4. Георгиевский А. Б. Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование). – Л.: Наука, 1989.
5. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. – М.: Смысл, 2008. – ISBN 978-5-89357-248-3
6. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – ISBN 978-5-9268-0900-5.
7. Ковалев В. И. Особенности личностной организации времени жизни // *Гуманистические проблемы психологической теории*. – М.: Наука, 1995. С. 179–184.
8. Круглова Е. А. Корягина К. А. Системно-психологический анализ образа будущего в период юности и молодости // *Системная психология и социология*. – 2022. – № 1 (41). – С. 19–29. – DOI 10.25688/2223-6872.2022.41.1.2. – EDN SBQNLX.
9. Круткина Е. И. Исследование психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старшеклассников // *Вестник науки*. – 2023. – Т. 4. № 12(69). – С. 721–726. – EDN KZMNHG.
10. Круткина Е. И. Психологическое сопровождение старшеклассников к сдаче ЕГЭ // *Вестник науки*. – 2023. – Т. 4. № 12(69). – С. 727–732. – EDN ABYKLM.
11. Левин К. Динамическая психология: Избр. тр. / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2001. – ISBN 5-89357-092-8
12. Маклаков А. Г., Головешкина Н. В., Головешкин И. Д. [и др.] Современные закономерности и тенденции психического развития человека в период школьного обучения // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. – 2016. – № 4-1. – С. 97–112. – EDN XUXFTT.
13. Меерсон Ф. Э., Пшенникова М. Г. Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988.
14. Михайлова И. В., Мажанова Д. В. Динамика тревожности школьников в период ГИА // *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*. – 2022. – № 3. – С. 88–98. – DOI 10.18384/2310-7235-2022-3-88-98. – EDN KXJVAW.
15. Николаева Э. Ф., Денисова Е. А., Николаева С. Ю. Возможности системного анализа особенностей адаптации личности // *Концепт*. – 2015. – № 4. – С. 126–130. – EDN TQTPMN.
16. 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.

17. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика – М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. – ISBN 978-5-4263-1108-4. – DOI 10.31862/9785426311084. – EDN GOCSGW.
18. Суханов А. А. Понятие адаптации: два дискуссионных вопроса // Гуманитарный вектор. – 2015. – № 1 (41). – С. 104–110. – EDN TLMURP.
19. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – ISBN 5-8297-0176-6.
20. Шилова Н. П., Владыко А. К. Временная перспектива и важность жизненных событий в юношестве // Вестник университета. – 2023. – № 3. – С. 218–226. – DOI 10.26425/1816-4277-2023-3-218-226. – EDN YPAIXH.
21. Frank L. K. Time perspectives // J. of Social Philosophy. – 1939. – № 4. – P. 293–312.

## References

1. Abul Khanova, K. A., Berezina, T. N. (2001) *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [The time of personality and the time of life]. Saint Petersburg: Alethea. (In Russian).
2. Anisimova, D. O. (2022) *Osobennosti razvitiya vremennoy perspektivy v yunosheskom vozraste* [Features of the development of a time perspective in adolescence]. *Mirovaya nauka – World Science*. No. 11 (68). Pp. 13–16. (In Russian). EDN PPKADM.
3. Bolotova, A. K., Khachaturova, M. R. (2012) *Chelovek i vremya v situatsiyah vybora sovladayushchego povedeniya* [Man and time in situations of choice of coping behavior]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya – Cultural and historical psychology*. No. 1. Pp. 69–76. (In Russian). EDN OYFMDL.
4. Georgievsky, A. B. (1989) *Evoluciya adaptatsii (istoriko-metodologicheskoe issledovanie)* [The evolution of adaptation (historical and methodological research)]. Leningrad: Science (In Russian).
5. Golovakha, E. I., Kronik, A. A. (2008) *Psihologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of the personality]. Moscow: Meaning (In Russian).
6. Zimbardo, F., Boyd, J. (2010) *Paradoks vremeni. Novaya psihologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn* [The paradox of time. A new psychology of time that will improve your life]. Saint Petersburg: Speech (In Russian).
7. Kovalev, V. I. (1995) *Osobennosti lichnostnoy organizatsii vremeni zhizni* [Features of the personal organization of life time]. *Gumanisticheskie problemy psihologicheskoy teorii* [Humanistic problems of psychological theory]. Moscow: Science. Pp. 179–184. (In Russian).
8. Kruglova, E. A., Koryagina, K. A. (2022) *Sistemno-psihologicheskij analiz obraza budushchego v period yunosti i molodosti* [Systemic psychological analysis of the image of the future in the period of youth]. *Sistemnaya psihologiya i sociologiya – Systems Psychology and Sociology*. No. 1 (41). Pp. 19–29. (In Russian). DOI 10.25688/2223-6872.2022.41.1.2. EDN SBQNLX.
9. Krutkina, E. I. (2023) *Issledovanie psihologicheskoy gotovnosti k sdache EGE u starsheklassnikov* [The study of psychological readiness to take the Unified State Exam in high school students]. *Vestnik nauki – Bulletin of science*. Vol. 4. No. 12 (69). Pp. 721–726. (In Russian). EDN KZMHGY.
10. Krutkina, E. I. (2023) *Psihologicheskoe soprovozhdenie starsheklassnikov k sdache EGE* [Psychological support for high school students to take the Unified State Exam]. *Vestnik nauki – Bulletin of science*. Vol. 4. No. 12 (69). Pp. 727–732. (In Russian). EDN ABYKLM.
11. Levin, K. (2001) *Dinamicheskaya psihologiya* [Dynamic psychology]. Moscow: Meaning (In Russian).
12. Maklakov, A. G., Goloveshkina, N. V., Goloveshkin, I. D. [and others] (2016) *Sovremennye zakonomernosti i tendentsii psihicheskogo razvitiya cheloveka v period shkol'nogo obucheniya* [Modern patterns and trends of human mental development during school education]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University*. No. 4–1. Pp. 97–112. (In Russian). EDN XUXFTT.
13. Meerson, F. Z., Pshennikova, M. G. (1988) *Adaptatsiya k stressnym situatsiyam i fizicheskim nagruzkam* [Adaptation to stressful situations and physical exertion]. Moscow: Medicine (In Russian).
14. Mikhailova, I. V., Mazhanova, D. V. (2022) *Dinamika trevozhnosti shkol'nikov v period GIA* [Dynamics of anxiety among schoolchildren during the GIA period]. *Vestnik Gosudarstvennogo*

*universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psichologicheskie nauki – Bulletin of the State University of Education. Series: Psychological Sciences. No. 3. Pp. 88–98. (In Russian). DOI 10.18384/2310-7235-2022-3-88-98. EDN KXJVAV.*

15. Nikolaeva, E. F. Denisova, E. A., Nikolaeva, S. Y. (2015) Vozmozhnosti sistemnogo analiza osobennostej adaptatsii lichnosti [Possibilities of system analysis of personality adaptation features]. *Koncept – Concept. No. 4. Pp. 126–130. (In Russian). EDN TQTPMN.*

16. Nutten, J. (2004) (ed.) *Motivatsiya, dejstvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and the prospect of the future]. Moscow: Meaning (In Russian).

17. Rean, A. A., Kudashev, A. R., Baranov, A. A. (2022) Psihologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Praktika]. Moscow: Moscow Pedagogical State University (In Russian). DOI 10.31862/9785426311084. EDN GOCSGW.

18. Sukhanov, A. A. (2015) Ponyatie adaptatsii: dva diskussionnykh voprosa [The concept of adaptation: two controversial issues]. *Gumanitarnyj vektor – Humanitarian vector. No. 1 (41). Pp. 104–110. (In Russian). – EDN TLMURP.*

19. Shapovalenko, I. V. (2005) *Vozrastnaya psihologiya (Psihologiya razvitiya i vozrastnaya psihologiya)* [Age psychology (Developmental psychology and age psychology)]. Moscow: Gardariki (In Russian).

20. Shilova, N. P., Vladyko, A. K. (2023) Vremennaya perspektiva i vazhnost' zhiznennykh sobytij 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). DOI 10.26425/1816-4277-2023-3-218-226. EDN YPAIXH.*

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

#### Личный вклад соавторов

Personal Co-author contributions.

50/50 %

#### Информация об авторах

**Маклаков Анатолий Геннадьевич** – доктор психологических наук, профессор, Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0002-5871-4618, e-mail: mag304@mail.ru

**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

#### Information about the authors

**Anatoliy G. Maklakov** – Dr. Sci. (Psychol.), Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0002-5871-4618, e-mail: mag304@mail.ru

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

Поступила в редакцию: 14.05.2024

Принята к публикации: 31.05.2024

Опубликована: 28.06.2024

Received: 14 May 2024

Accepted: 31 May 2024

Published: 28 June 2024

ГРНТИ 15.21.51

BAK 5.3.1