

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИИ

Татьяна Николаевна Черняева

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогической психологии
и психодиагностики ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

cherniaeva@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации студентов под призмой феномена временной перспективы. Эмпирическим путем проверяется взаимосвязь данных явлений между собой на примере студентов психолого-педагогического направления. Анализируются полученные результаты в параметральном сравнении основных характеристик.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, технология, адаптационный период, временная перспектива, профессиональное самоопределение

THE RELATIONSHIP OF THE TIME PERSPECTIVE AND STUDENTS' SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THEIR PROFESSION

T. N. Chernyaeva

candidate of pedagogy, associate professor of the Department of Pedagogical Psychology and
Psychodiagnostics, Saratov State University

cherniaeva@inbox.ru

Abstract. The article deals with the problem of socio-psychological adaptation of students under the prism of the phenomenon of time perspective. The interrelation of these phenomena with each other is empirically verified by the example of students of the psychological and pedagogical direction. The results obtained are analyzed in a parametric comparison of the main characteristics.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, technology, adaptation period, time perspective, professional self-determination

Социально-психологическая адаптация сегодня представляется многомерным исследовательским полем, в рамках которого различными научными областями рассматриваются как частные (динамика внутренних конфликтов личности, психическое равновесие, степень удовлетворенности, влияние на саморазвитие и самоопределение и др.), так и общие вопросы (механизмы, уровни, факторы, виды, типы и др.). Весьма интенсивно развивается направление, связанное с изучением социально-психологической адаптации обучающихся – студентов ссузов и вузов. Особый интерес представляют сегодня разработки раскрывающие сущность содержания, механизмов социально-психологической адаптации студентов под призмой «вхождения» в будущую

профессию, как компонента их профессиональной подготовки и самоопределения (Муллер О.Ю., Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Ротова Н.А.). Главная идея аккумулируется в утверждении, что важнейшие профессиональные качества личности, обеспечивающие студенту – будущему специалисту успешность в профессии, формируются в период обучения в вузе. И не последнюю, если не сказать стартовую роль в этом играет успешность его социально-психологической адаптации.

Расширяются исследования, акцентирующие внимание на процессуальную сторону социально-психологической адаптации: принятие особенностей образовательного процесса в вузе, его форм и направлений реализации, характера межличностного взаимодействия в триаде «преподаватель – студент – группа», вузовской системы оценки академической успешности и качества профессиональной подготовки, определение ресурсов образовательного пространства и путей самоорганизации учебной деятельности и др. Однако в этом контексте нередко социально-психологическая адаптация сужается до учебно-профессиональной, как процесса «... активного приспособления обучающегося к условиям социальной среды ...в контексте профессионализации» [1, с.192].

Традиционно считается, что максимально продуктивным и одновременно потенциально психологически трудным является первый год обучения студентов в вузе (Власова Т.А., Поваренков Ю.П., Пономарев П.А., Пономарева А.П., Смирнов Е.И., Штильников Д.Е.). Связано это со многими моментами, в том числе и его предшествующим опытом. Согласно концепции профессионализации (Каменева И.В. Медведев А.А., Митина Л.М., Орлова А.В., Поташник М.М.) стадии профессионального обучения предшествует стадия оптации, когда «решается задача поиска и выбора профессии» [2, с. 240]. При этом нельзя считать поступление абитуриента на тот или иной профиль, направление абсолютно взвешенным, осознанным решением. Теоретически существующая модель будущей профессии как совокупность предпрофессиональных представлений и ожиданий, сформированная на этапе

школьного обучения, требует обязательного подкрепления через практическое погружение студента в профессию в рамках аудиторных и внеаудиторных (различные виды практик) занятий.

Полагаем, что социально-психологическая адаптация студентов к профессии представляет собой пролонгированный на весь период обучения в вузе процесс, подразумевающий развитие у них не только личностно значимых для будущей профессиональной деятельности качеств (отражающих специфику профиля), но и поэтапное формирование комплекса профессиональных компетенций, как результата интеграции знаний, умений, навыков и опыта решения профессионально-значимых задач.

Исследователи, изучая факторы, влияющие на ход и результаты процесса социально-психологической адаптации, обращали внимание на ее опосредованную или прямую связь с временной перспективой вообще и, особенно в контексте профессионального самоопределения, становления и развития будущего специалиста (Абульханова-Славская К.А., Болотова А.К., Головаха Е.И., Кроник А.А., Роговин М.С.). Считается, что успешность социально-психологической адаптации зависит от выбора ее стратегии, как индивидуального способа приспособления человека к изменившимся условиям, ситуации на основе сложившейся здесь и сейчас психологической взаимосвязи между прошлым, настоящим и будущим [3, с. 22].

Франк Л.К., введя термин «временная перспектива» отмечал, что сложные взаимозависимые отношения прошлого, будущего и настоящего, определяют поведение и деятельность человека [4, с. 187]. Это касается всех процессов, включая адаптационные. Социально-психологическая адаптация имеет темпоральный (временной) аспект, отражающий три константы бытия человека – «Я вчера», «Я сегодня» и «Я завтра» и видится (Абульханова-Славская К.А., Головаха Е.И., Крюкова Т.Л., Рубинштейн С.Л.) в динамике реализации жизненных планов на фоне субъективно и объективно меняющихся социальных условий. Важнейшей составляющей этих планов любого человека выступает профессиональная самореализация предполагающая (Зеер Э.Ф., Маркова А.К.,

Поваренков Ю.П., Смирнов Е.И.) постадийное восхождение к профессии от выбора профессии к непосредственно профессиональному обучению и последующей самостоятельной практической деятельности в рамках выбранной профессии.

Студенты вуза дневной формы обучения являются вчерашними выпускниками, за плечами которых в подавляющем большинстве случаев лишь среднее общее образование и весьма виртуальное, несмотря на реализуемую в школах идею ранней профориентации, представление о реалиях сделанного профвыбора. Получается, что начавшийся с момента поступления студентов в вуз процесс социально-психологической адаптации, безусловно, накладывается на временную перспективу, как некий фильтр (по Зимбардо Ф.) через который человек смотрит на свою жизнь в целом [5, с. 246] и благодаря которому происходит гибкое переключение между прошлым, настоящим и будущим опытом. Как отмечал Нюттен Ж., «... человек не приспосабливается к миру, а реализуется в мире, постоянно пытаюсь улучшить и превзойти достигнутое. Для успешной адаптации столь же важен образ тех целей, стремлений, результатов, к которым стремится человек, как то, чтобы они были реалистичными, адекватными, структурированными, осмысленными» [6, с. 244].

Временная перспектива не представляется монолитным образованием, она структурирована и динамична в своих характеристиках и «... отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем» [7, с. 87]. Так, Ф. Зимбардо выделяет пять основных измерений временной перспективы: «негативное прошлое», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее», «гедонистическое настоящее» и «будущее» и дает развернутую характеристику каждому из них отмечая, что наиболее благоприятным является такое соотношение временных ориентаций, при котором наблюдается наличие в меру высоких уровней направлений «будущее», «гедонистическое настоящее» и «позитивное прошлое» и в меру низких уровней «негативного прошлого» и «фаталистического настоящего» [7, с. 201]. Временная перспектива аккумулирует имеющийся опыт с опытом, формируемым здесь и сейчас, в

новых, подчас изменяющихся условиях, (которые, по сути, и отражают процесс социально-психологической адаптации) и вместе с тем тактически и стратегически определяет профессиональные ожидания, цели и задачи будущей профессиональной деятельности. Временная перспектива личности актуализирует мотивационные установки студентов, выступает катализатором как личностного, так и профессионального самоопределения, фактором реализации жизненных планов и перспектив [8].

Таким образом, взаимосвязь социально-психологической адаптации с временной перспективой позиционируется в различных теоретических исследованиях. С целью уточнения данного вопроса было организовано эмпирическое исследование (94 студента первых курсов направления «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование»).

Уровень социально-психологической адаптации определялся по методике диагностики шкал (К. Роджерс и Р. Даймонд в адаптации Т.В. Снегиревой [9]). В соответствии с ее ключом низким индексом социально-психологической адаптации считается коэффициент величиной до 30. Среднее значение, рассчитанное по результатам проведенного исследования, составило 51,42, что позволяет считать уровень социально-психологической адаптации большинства опрошенных высоким. Тем не менее, на основании среднего значения (51,42) по результатам были выделены высокий (56%) уровень адаптации и низкий (44%). При высоком уровне социально-психологической адаптации личность находится в определенном взаимоотношении с релевантной группой, при котором продуктивно выполняет свою приоритетную деятельность без внешних и внутренних конфликтов, в полной мере принимает и реализует социальные ожидания эталонной группы, в результате проходя через процесс самоутверждения. Таким студентам характерны оптимальная и продуктивная реализация индивидуальных возможностей и потенциала в интересующей сфере, что подтверждается возрастным критерием студентов, с подобным уровнем социально-психологической адаптации (18-20 лет). Как показывает практика, студенты уже на первом курсе, как правило, осознанно стремятся достичь

гармонии между внутренними и внешними условиями жизни, учебной и профессионально-ориентированной деятельностью; пытаются ослабить и устранить внутреннее психическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникающие при взаимодействии в новой образовательной среде.

Низкий уровень адаптации был выявлен у 41 респондента (44 %). Так как среднее значение данного уровня (45,12) в интерпретации результатов шкалы соотносится с высоким показателем адаптации, можно утверждать, что данным студентам на момент исследования были присущи скорее относительно кратковременные трудности, которые являлись следствием новых, непривычных условий окружающей среды. Кроме того, студенты приступают к освоению профильных дисциплин, и низкий уровень адаптации может быть адекватной реакцией на сложности в непривычной системе организации образовательного процесса, высокую долю часов на самостоятельную работу, более дистантный характер взаимодействия с преподавателями в сравнении со школьной практикой и др.

Диагностика системы отношений личности с темпоральными характеристиками осуществлялась с помощью «Опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо (адаптирован А. Сырцовой) [7, с. 341].

Таблица 1.

Значения для сравнения результатов временной перспективы личности по опроснику Ф. Зимбардо

	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Негативное прошлое	1,82	4,27	2,70	0,68
Позитивное прошлое	2,11	4,89	3,59	0,73
Фаталистическое настоящее	1,33	3,56	2,29	0,50
Гедонистическое настоящее	2,65	4,60	3,60	0,56
Будущее	2,62	4,69	3,51	0,48

По результатам, полученным с помощью данной методики, было выявлено несколько временных ориентаций, в соответствии со значениями для сравнения

(среднее и максимальное) наиболее характерных для студентов указанных направлений – «Позитивное прошлое» (3,59) и «Будущее» (3,51).

Согласно теоретическим положений автора методики и теории временных перспектив Ф. Зимбардо «Позитивное прошлое» представляет собой временную перспективу, отражающую уровень принятия собственного прошлого, при котором любой полученный опыт воспринимается как способствующий развитию и приведший к состоянию личности на настоящий момент. Оно определяется положительными и ностальгическими эмоциями, такое восприятие прошлого может быть сформировано благодаря как объективным, так и субъективным благоприятным ситуациям в прошлом. Средний показатель по данному направлению временной перспективы среди студентов составил 3,59 при минимальном значении, представленном в опроснике – 2,11. Следовательно, «Позитивное прошлое» влияет на текущее состояние, мысли и чувства респондентов, способствует формированию умения извлекать лучшее даже из самых трудных ситуаций. «Фаталистическое настоящее» отражает доминанту низкой самооценки, импульсивности, недоверия и низкой самооценкой собственных возможностей и возможностей значимых других, образовательной среды в целом. Респонденты, которым характерна подобная временная перспектива, убеждены, что их будущее предрешено и на него невозможно повлиять субъективными поступками, а события, происходящие в жизни на настоящий момент должны приниматься как данность, неподлежащая изменению.

«Будущее» как еще одно направление временной перспективы определяет способность планировать свою деятельность даже при необходимости отказывать себе в потребностях и желаниях настоящего момента ради ожидаемых перспектив. Студенты, которым характерна подобная временная ориентация, демонстрируют более быстрое и успешное достижение поставленных задач, гибкость в принятии событийных решений, открытость к диалогу и взаимодействию с другими для достижения значимой лично и профессионально цели.

Взаимосвязь временной перспективы с социально-психологической адаптацией студентов была проверена корреляционным анализом Спирмена.

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа между значениями шкалы социально-психологической адаптации и результатами диагностики временной перспективы

Коеф.	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
Самопринятие	-0.365 < .001	0.450 < .001	-0.132 < .001	-	0.171 < .001
Принятие других	-0.278 < .001	0.371 < .001	-	-	-
Эмоциональный комфорт	-0.325 < .001	0.471 < .001	-0.637 < .001	0.421 < .001	-0.148 < .001
Адаптация	-0.385 < .001	0.468 < .001	-	0.202 < .001	0.140 < .001

Полученные данные подтверждают наличие слабой взаимосвязи между показателями «Негативное прошлое» и «Самопринятие», т.е. высокое значение негативного прошлого напрямую связано с проблемами в принятии самого себя. Параметр «Негативное прошлое» подразумевает под собой общее пессимистичное отношение к прошлому опыту, низкую оценку произошедшего. Данную шкалу составляют такие высказывания, как: «Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом», «Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(-а) в своей жизни», «Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе». Так как значение коэффициента корреляции отрицательное это свидетельствует, что среди опрошенных меньшее количество либо не имеет действительно неприятные события в прошлом, либо не акцентирует внимание на них.

Также данные таблицы 2 фиксируют слабую взаимосвязь критериев «Негативное прошлое» и «Принятие других» (-0.278 < .001). Следовательно, чем выше значение негативного прошлого, тем труднее личность идет на контакт с окружающим ее социумом. Интегральный показатель временной перспективы «Принятие других» означает потребность в общении, совместной деятельности и взаимодействии студентов в новой для него системе общения. Слабая взаимосвязь данных критериев позволяет сделать вывод о том, что имеющиеся в прошлом опыте негативные события оказывают отрицательное влияние как на

процесс адаптации в целом, так и на налаживание межличностных контактов как между студентами, так и преподавателями. Подобный вывод также можно сформулировать, исходя из коэффициента корреляции между «Негативным прошлым» и «Эмоциональным комфортом» ($-0.325 < .001$).

Очевидна также слабая взаимосвязь между критериями «Негативного прошлого» и «Адаптации» ($-0.385 < .001$). Случившиеся травматические события в прошлом могут положительно повлиять на адаптацию лишь в случае, когда данные опыт выступает в качестве жизненного урока для личности. А так как корреляция в результате анализа данных исследования отрицательная, можно говорить об отсутствии ориентации на негативное прошлое при социально-психологической адаптации студентов в целом.

В противовес, критерий «Позитивное прошлое» положительно коррелирует со всеми интегральными показателями социально-психологической адаптации ($0.450 < .001$; $0.371 < .001$; $0.471 < .001$; $0.468 < .001$). «Позитивное прошлое» представляется через теплое, сентиментальное отношение. Положительная корреляция «Позитивного прошлого» и «Самопринятия» ($0.450 < .001$) подчеркивает значимую роль счастливых и радостных событий в становлении самооценки личности и ее удовлетворенности самим собой. Соответствующий вывод можно сделать и о положительной корреляции «Позитивного прошлого» и «Принятия других» ($0.371 < .001$). Следовательно, чем выше значение позитивного прошлого, тем более эффективно личность взаимодействует с окружающим ее социумом, объективно оценивает свои возможности, достоинства и недостатки.

Временная перспектива позитивного прошлого связана с событиями прошлого, оставившими после себя позитивное, приятное, радостное впечатление. Эта временная перспектива имеет своей целью – создать для человека своеобразный фундамент, на который он мог бы опираться в настоящем. Поэтому позитивный показатель корреляции между критерием «Позитивного прошлого» и «Адаптации» ($0.468 < .001$) позволяет сделать вывод

о том, что респонденты действуют в настоящем и планируют будущее, так или иначе, опираясь на опыт своего прошлого.

Изучая результаты корреляционного анализа фактора «Фаталистическое настоящее» и интегральных показателей социально-психологической адаптации, продемонстрированных в Таблице 2, можно сделать вывод о том, что у опрошенных студентов присутствует слабая отрицательная взаимосвязь между данными значениями ($-0.132 < .001$; $-0.637 < .001$). Чем устойчивее критерий «Фаталистического настоящего», тем слабее показатель «Самопринятия» ($-0.132 < .001$). И также чем больше респонденты ориентированы на фаталистическое настоящее, тем ниже уровень эмоционального комфорта ($-0.637 < .001$). Так как «Фаталистическое настоящее» это ориентация на избегание трудностей и беспомощное и безнадежное отношение к жизни, люди с данной временной перспективой считают, что будущее предопределено, а настоящее должно переноситься со спокойствием и смирением.

Из результатов, представленных в Таблице 2, также видно, что временная ориентация на гедонистическое настоящее положительно коррелирует с интегральными критериями «Эмоциональный комфорт» ($0.421 < .001$) и «Адаптация» ($0.202 < .001$). Гедонистическое настоящее – это «жизнь моментом», концентрация на удовольствии в настоящем в такой степени, что последствия для будущего не учитываются. Поведение определяется эмоциями и сильными ситуативными стимулами, т.е. жизнь сосредоточена вокруг поиска удовольствия и избегания боли. Такая временная ориентация имеет своей целью избегание анализа затраченных средств и сил, полученной выгоды, неспособностью отложить получение награды. Так как возрастной диапазон респондентов от 16 до 20 лет, у большинства из них краткосрочная перспектива, связанная с гедонистическим настоящим и ориентированная на избегающий стиль совладания с негативными эмоциями.

Временная ориентация «Будущее» коррелирует как положительно, так и отрицательно практически со всеми интегральными значениями социально-психологической адаптации, кроме значения «Принятие других» ($0.171 < .001$; -

0.148 < .001; 0.140 < .001). Такой результат можно объяснить тем, что респонденты в своем представлении будущего предполагают ориентацию на достижение целей и получение вознаграждений. По данным таблицы можно отметить отсутствие как положительной, так и отрицательной корреляции во временных ориентациях «Настоящее» и «Будущее» с интегральным показателем «Принятие других». В связи с чем можно сделать вывод о том, что респонденты в большинстве своем на настоящий момент и будущую перспективу представляются достаточно закрытыми от окружающих их людей, склонными к сугубо индивидуальной и самостоятельной деятельности.

Корреляция между «Будущим» и «Эмоциональным комфортом» отрицательная (- 0.148 < .001), позволяет сделать вывод, что опрошенные студенты выражают беспокойство и тревогу относительно своего будущего. Чем выше показатель «Будущее», тем ниже показатель «Эмоционального комфорта». Будущее все еще остается неопределенным, что приносит чувство неуверенности в завтрашнем дне. Стоит отметить положительный показатель корреляции между значениями «Будущее» и «Принятие себя» (0.171 < .001). Данный результат позволяет сделать вывод о надеждах студентов на возможность достичь внутреннее согласие, должный уровень самооценки, самопринятия и самоуважения.

Следовательно, успешность социально-психологической адаптации зависит от выраженности доминирующей временной перспективы. Чем выше показатель «Будущее» по сравнению с другими факторами социально-психологической адаптации, тем выше ее успешность; при выраженности показателя «Негативное прошлое», уровень социально-психологической адаптации снижается. При высоком уровне общего личностного и психологического благосостояния субъекта и положительной тенденции временной перспективы «Будущее» наблюдается более высокий уровень социально-психологической адаптации. Нереалистичность «Будущего» и ориентация на «Негативное прошлое» в контрасте снижают уровень социально-психологической адаптации.

Полученные эмпирические данные убедили в том, что необходима целенаправленная работа студентов над балансом временной перспективы помогает развивать соответствующую самооценку, регулировать психическое здоровье и эмоциональное благополучие, а также формировать позитивное отношение к другим людям; личностному развитию, ответственности и самостоятельности. Опора на «позитивное прошлое» закрепляет интереса к себе в профессии, своим ожиданиям и планам в ней. А изменение отношения к своему «Будущему» развивает способность определять цели и перспективы, в том числе и в профессиональной карьере, ориентируясь на продуктивную самореализацию в различных ее областях.

Библиографический список

1. Горькая Ж.В., Горький А.С. Адаптация студентов к учебно-профессиональной деятельности // Инновационная наука. 2016. № 12-4. С. 191 – 195.
2. Поваренков Ю.П., Смирнов Е.И. Психологическая характеристика инерционности и механизмов учебно-профессиональной адаптации студентов вузов // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 6. С. 239 – 246.
3. Мельникова Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: дисс.... канд. психол. наук: 19.00.05. СПб., 2001. 194 с.
4. Франк В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2003. 368 с.
5. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 349 с.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
7. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 349 с.
8. Щербакова Е.Л. Жизненная перспектива и личностное самоопределение как компоненты профориентирования // Вестник ЮУрГГПУ. 2010. № 6. С. 216 – 234.
9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии. 2002. 490 с.