

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)
Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И
САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профилю подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Лиманской Екатерины Николаевны

Научный руководитель:

доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,

доцент _____ Л.Н. Смотров

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подростковый возраст - это важнейший этап онтогенеза, характеризующийся интенсивными физическими, когнитивными, эмоциональными и социальными трансформациями. В этот период формируются ключевые личностные качества, включая способность принимать решения, ставить цели и планировать будущее. Одним из центральных аспектов психологического развития подростка выступает восприятие временной перспективы - особенность осознания и интерпретации прошлого, настоящего и будущего, которая оказывает существенное влияние на мотивацию, поведение и жизненные стратегии.

Наряду с этим, самооценочные акты, которые составляют целостную картину самоотношения личности, существенным образом, влияют на восприятие индивидуального маршрута жизни, потенциал возможностей и долгосрочные планы.

Современные исследования (Ф. Зимбардо, Г. Крайг, Д. А. Леонтьев) подчеркивают, что временная перспектива тесно связана с регуляцией поведения, мотивацией достижения и эмоциональным благополучием. Однако вопросы взаимосвязи временной перспективы и самоотношения в подростковой выборке остаются недостаточно изученными, особенно в контексте российской психологии.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью расширения теоретических и эмпирических знаний о психологических факторах, способствующих формированию позитивного самоотношения в подростковом возрасте, а также выявлением роли временной перспективы в этом процессе.

Целью исследования выступает изучение взаимосвязи восприятия временной перспективы и самоотношения у подростков.

Объект исследования: восприятие временной перспективы и самоотношению подростков.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи восприятия временной перспективы и самоотношения у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь восприятия временной перспективы и самоотношения подростков.

Задачи исследования:

1. Теоретически проанализировать понятия «временная перспектива» и «самоотношение» в научной литературе.
2. Выявить особенности подросткового возраста.
3. Изучить особенности восприятия временной перспективы и самоотношения у подростков.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи восприятия временной перспективы и самоотношения у подростков, с помощью методов математической статистики.
5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированного на гармонизацию самоотношения и восприятия временной перспективы у подростков.

Методологическую основу настоящего исследования составляют положения отечественной и зарубежной психологии, рассматривающие онтогенетические особенности личностного развития в подростковом возрасте, а также концепции временной перспективы и самоотношения как психологических феноменов.

В работе был осуществлен акцент на:

- теории временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда, согласно которой индивидуальное восприятие времени структурируется в пять измерений: прошлое-позитивное, прошлое-негативное, настоящее-гедонистическое, настоящее-фаталистическое и будущее;
- подходе Д.А. Леонтьева к изучению субъективного отношения личности ко времени как важного регулятора поведения;
- возрастной психологии (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, В. Д. Шадриков), акцентирующей внимание на возрастной специфике

формирования самосознания, планирования и ответственности в подростковом периоде.

Для достижения поставленных целей и задач исследования были использованы следующие **методы и методики**:

1. Теоретический анализ и синтез научной литературы.
2. Опросник временной перспективы Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной;
3. «Опросник самоотношения» (ОСО) В.В. Столина и С.Р. Пантилеева.
4. Корреляционный анализ с применением критерия Спирмена.

Экспериментальная база исследования: исследование осуществлялось в МОУ СОШ № 1 г. Ртищево Саратовской области. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 13-14 лет, в количестве 20 человек. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая значимость работы заключается в углублении понимания особенностей связи восприятия временной перспективы и самоотношения у подростков.

Практическая значимость состоит в возможности использования полученных результатов школьными психологами для разработки программ по гармонизации самоотношения и восприятия временной перспективы у подростков.

Структура работы включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «временная перспектива», «самоотношение», рассмотрены возрастные особенности подросткового периода.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи временной перспективы и самоотношения в подростковом возрасте позволяет сделать следующие выводы:

1. Временная перспектива трактуется, как ментальное представление личности о своем прошлом, настоящем и будущем, включающее экспектации, планы, цели, притязания и опасения/риски, связанные с отдаленным будущим.

2. Особенности восприятия временной перспективы у подростков:

- Недостаточная реалистичность планов. Цели могут быть завышены, а пути их достижения - не проработаны.

- Противоречивость восприятия времени. С одной стороны - острое ощущение необратимости, с другой - иллюзия, что время может «застыть».

- Трудности совмещения ближних и дальних целей. Подростку сложно балансировать между сиюминутными желаниями и долгосрочными планами.

- Влияние социального окружения. Мнение родителей, друзей, учителей существенно влияет на формирование жизненных ориентиров.

- Тревожность при мысли о будущем. Неопределенность завтрашнего дня может вызывать беспокойство.

3. Функции восприятия временной перспективы: может служить основой для личностного самоопределения; стимулирует профессиональный выбор; актуализирует целеполагание и планирование; способствует социально-психологической адаптации; развивает самоконтроль и ответственность.

4. Феномен «самоотношение» - это сложное личностное образование, отражающее эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе. В отличие от самооценки, оно не сводится к критической оценке своих качеств, а выражает целостное переживание смысла «Я».

5. Структурные компоненты самоотношения (по В.В. Столину):

- Самоуважение - оценка собственной компетентности, значимости, соответствие внутренним критериям успеха.
- Аутосимпатия - принятие себя, доброжелательное отношение к собственным особенностям.
- Эмоциональное пространство самоотношения - общая тональность переживаний, связанных с собой (позитивная/негативная).

6. Самоотношение в подростковом возрасте имеет специфические особенности. Причем, как отмечают ученые, данные особенности имеют временные градации (от младшего подросткового возраста к старшему):

- Младший подросток (11-12 лет): преобладает эмоционально-ценностный компонент; самооценка неустойчива, но мало зависит от мнения окружающих; характерно полярное восприятие себя («все хорошо» / «все плохо»).
- Старший подросток (13-14 лет): появляется больше частных оценок, формирующих целостное «Я»; возрастает роль собственной оценки в сравнении с мнением других; усиливается критичность к себе, возможны тенденции к занижению самооценки.

7. Основные параметры подросткового возраста:

- Ведущая деятельность - интимно-личностное общение, направленное на: построение дружеских и партнерских связей; освоение навыков эмоциональной близости.
- Психологическое новообразование - завершение формирования Образа Я, включающий: систематизацию представлений о собственных ресурсах; осознание зон личностного дефицита.
- Социальная ситуация развития - стрессогенная среда, обусловленная: интенсивным психофизиологическим развитием; необходимостью принятия себя в новом качестве.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования временной перспективы и самоотношения в подростковом возрасте. исследование осуществлялось в МОУ СОШ № 1 г.

Ртищево Саратовской области. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 13-14 лет, в количестве 20 человек. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

На начальном этапе качественного анализа мы рассмотрели результаты полученные при проведении методики «Опросник временной перспективы Зимбардо». Мы определили отношение респондентов к своему прошлому, настоящему и будущему. По результатам опросника мы определили следующие уровни по каждой шкале:

1. Негативное прошлое: 10% - высокий, 50% - средний, 40% - низкий уровень. Большинство респондентов (90%) демонстрируют низкий или средний уровень негативного отношения к прошлому. Низкая выраженность этой шкалы - благоприятный признак, связанный с психологическим благополучием, устойчивостью и способностью к конструктивному пониманию прошлого.

2. Позитивное прошлое: 45% - низкий, 45% - средний, 10% - высокий уровень. Здесь наблюдается сбалансированный, но несколько сдержанный профиль: большинство (90%) имеет низкий или средний уровень ностальгии, теплых воспоминаний, чувства благодарности за прошлое. Высокий уровень - лишь у 10%.

3. Гедонистическое настоящее: 20% - низкий, 45% - средний, 35% - высокий уровень. Выраженная тенденция к ориентации на удовольствие и импульсивность присутствует у трети выборки (35%). В целом - умеренная гедонистическая направленность. Это может свидетельствовать о здоровом балансе между саморегуляцией и спонтанностью: большинство подростков способны получать удовольствие от жизни, но при этом не склонны к безрассудному поведению.

4. Фаталистическое настоящее: 10% - низкий, 45% - средний, 45% - высокий уровень. Высокий и средний уровни у 90% - тревожный сигнал. Высокий показатель отражает убежденность в неизменности обстоятельств,

отсутствие контроля, пассивность, чувство предопределённости и безысходности.

5. Будущее: 10% - низкий, 10% - средний, 80% - высокий уровень. Крайне высокая фокусировка на будущем 80% респондентов. Это говорит о сильной целеполагающей, планирующей, саморегулирующей временной ориентации. Однако чрезмерная ориентация на будущее в сочетании с высоким уровнем фаталистическим настоящим (45%) создаёт внутренний конфликт: с одной стороны - стремление у подростков к планированию и контролю, с другой - убеждённость подростков в бессмысленности усилий.

Далее проанализируем специфику самооотношения подростков, с помощью методики «Опросник самооотношения» (ОСО) В.В. Столина и С.Р. Пантилеева.

По шкале «Самоуверенность» половина выборки демонстрирует выраженную самоуверенность: они верят в свои силы, спокойно принимают решения, не боятся ошибок, ориентируются на внутренние ориентиры.

40% - нейтральный тип: не переоценивают себя, но и не сомневаются чрезмерно. Это зрелая позиция - гибкость, реалистичная самооценка, открытость обратной связи. 10% - пониженная самоуверенность: возможны избегание ответственности, гиперзависимость от мнения других, откладывание важных решений.

По шкале «Открытость-Замкнутость» 60% респондентов относятся к нейтральному типу (независимость): выборочная открытость. Такие люди не склонны к импульсивному раскрытию, но способны на глубокую близость при наличии доверия. Это не патология - скорее, психологическая защита зрелой личности. 20% открытые: эмоционально выразительны, инициативны в контакте, но риск - избыточная откровенность или уязвимость. 20% замкнутые: склонны к сдерживанию, избеганию интимных тем, недоверию; возможны трудности в построении глубоких отношений.

Доминирует стиль ситуативной открытости (60%), что характерно для зрелой личностной позиции: подростки дозируют своё раскрытие, ориентируясь на уровень безопасности среды.

По шкале «Саморуководство» 35% респондентов относятся к автономному отношению: внутренний локус контроля, гибкое управление поведением, способность к самокоррекции. 40% - нейтральные: не конфликтуют с внешними требованиями, но не всегда инициируют действия самостоятельно. 25% респондентов - низкое саморуководство: склонны к зависимости от внешнего контроля, откладыванию, трудностям с организацией времени, импульсивности или, наоборот, парализующему перфекционизму.

По шкале «Отраженное самоотношение» 35% респондентов ожидают негативного отношения со стороны других - даже если объективно их не критикуют. 45% респондентов имеют нейтральное отношение: не фокусируются на оценке других - здоровая отстраненность. 20% - позитивные проекции: верят, что их принимают и ценят.

По шкале «Самоценность» 50% респондентов имеют высокую самоценность: глубокое убеждение в своей значимости. Такие люди устойчивы к критике, не теряют «себя» в отношениях. 35% респондентов проявляют умеренное отношение: ценность «условная» - зависит от контекста, ролей («Я ценен, когда помогаю», «когда у меня все хорошо»). 15% - низкая: «Я ничего не стою», «Меня можно заменить». Часто связано с травмой отвержения, хронической критикой в детстве.

По шкале «Самопринятие» 95% респондентов имеют нейтральное или позитивное самопринятие - это очень высокий показатель благополучия.

50% - активно принимают себя «целостно». 45% - не идеализируют себя, но и не отвергают — это реалистичное принятие.

По шкале «Самопривязанность» 45% респондентов - позитивная самопривязанность: внутренний диалог добрый, поддерживающий («Ты старался», «Тебе было тяжело - отдохни»). 50% - нейтральное отношение: не

«любят» себя, но и не «ненавидят» - скорее, относятся как к «коллеге», функционально. У 45% участников сформировано поддерживающее эмоциональное отношение к себе; у половины - сбалансированное, рационально-принимательное. Лишь один человек демонстрирует признаки эмоционального отвержения себя - требует мягкого сопровождения.

По шкале «Внутренняя конфликтность» 60% - выраженная внутренняя борьба. Это ключевой дисбаланс в структуре самоотношения. 20% - гармония: внутреннее согласие, «Я» целостно. 20% - умеренная конфликтность: норма для развития (например, в кризисах). У 60% участников наблюдается выраженная внутренняя конфликтность, что говорит о дисгармонии «Я» и является фактором риска эмоционального выгорания, прокрастинации. Респонденты с положительным отношением (40%) транслируют выраженную способность к самопрощению и конструктивной интерпретации собственных ошибок.

Преобладание умеренных (40%) и позитивных (40%) показателей по шкале «Самообвинение» свидетельствует о благополучной, устойчивой структуре самоотношения в исследуемой группе. 20% испытуемых с высоким уровнем самообвинения не составляют доминирующего риска, но требуют внимательного, дифференцированного подхода, направленного на трансформацию дисфункциональной вины в функциональную.

Исходя из полученных данных, по каждой методике мы сопоставим данные и определим взаимосвязи показателей.

Мы установили, что чем выше показатель по шкале «Позитивное прошлое», тем выше показатель по шкале «Саморуководство» ($r_s=0,46$, при $p \leq 0,01$). Полученный результат свидетельствует о том, что подростки, в автобиографической памяти которых доминируют теплые, поддерживающие воспоминания (семейные праздники, достижения, поддержка близких), демонстрируют более высокий уровень саморуководства - способности к самостоятельному планированию, контролю импульсов и принятию ответственности за свои поступки. Чем выше показатель по шкале

«Гедонистическое настоящее», тем выше показатель по шкале «Самопривязанность» ($r_s=0,459$, при $p \leq 0,01$). Следовательно, способность радоваться «здесь и сейчас» у подростков может быть не признаком инфантильности, а маркером сформированного эмоционального Я, способного к самоподдержке.

Полученные данные подтверждают гипотезу о взаимосвязи временной перспективы и самоотношения у подростков: разные временные установки коррелируют с разными аспектами «Я». Особенно значимо, что обе выявленные связи носят ресурсный характер - они соединяют позитивные временные ориентации (не дисфункциональные, как «Негативное прошлое» или «Фаталистическое настоящее») с адаптивными компонентами самоотношения.

По итогам эксперимента, *мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга.*

Цель программы: формирование зрелой, устойчивой структуры самоотношения у подростков через развитие: автобиографической идентичности (опора на позитивное прошлое); эмоциональной самосвязи (через осознанное проживание настоящего); осмысленного целеполагания (здоровая ориентация на будущее).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования обусловлена возрастающими вызовами подросткового возраста - периодом интенсивного формирования идентичности, перестройки системы ценностей и поиска смысла будущего. В условиях социальной неопределенности, цифровой трансформации и роста тревожности у молодежи особую значимость приобретают ресурсы, обеспечивающие психологическую устойчивость: зрелая структура самоотношения и сбалансированная временная перспектива.

Теоретический анализ показал, что временная перспектива - это не просто когнитивная особенность, а динамическая регулятивная система, определяющая мотивацию, эмоциональное состояние и поведенческие

стратегии. Самоотношение, в свою очередь, представляет собой ядро личности, интегрирующее когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты «Я». Оба феномена формируются в онтогенезе под влиянием семейной среды, образовательного контекста и культурных установок, и особенно пластичны в подростковом возрасте.

Эмпирическое исследование выявило следующие ключевые закономерности:

- у большинства подростков отсутствует выраженная негативная фиксация на прошлом, что является благоприятным прогностическим признаком;

- однако лишь у 10% развито «Позитивное прошлое» - ресурс, связанный с чувством идентичности и устойчивости;

- доминирует ориентация на будущее, но в сочетании с высоким уровнем фаталистического настоящего, это создаёт внутренний конфликт и риск тревожного перфекционизма;

- структура самоотношения в целом благополучна (высокие показатели самопринятия, самооценности), но сопровождается высокой внутренней конфликтностью и негативным отражённым самоотношением.

Наиболее значимым результатом стало подтверждение двух статистически достоверных корреляций: чем выше показатель по шкале «Позитивное прошлое», тем выше показатель по шкале «Саморуководство»; чем выше показатель по шкале «Гедонистическое настоящее», тем выше показатель по шкале «Самопривязанность». Эти данные подтверждают основную гипотезу исследования: временная перспектива и самоотношение у подростков взаимосвязаны, и их ресурсные компоненты могут быть целенаправленно развиваемы в рамках психологического сопровождения.

На основе полученных результатов была разработана авторская программа тренинга «Я здесь. Я был. Я буду».

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.