

Е. В. Карпова, С. Л. Свешникова

Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности

В статье представлен анализ теоретических представлений по проблеме адаптации в отечественной и зарубежной психологии, показаны различия в понимании причин, механизмов и факторов адаптации представителями разных психологических школ и направлений: бихевиоризма, психоанализа, когнитивной психологии, интеракционизма, гуманистической психологии, экзистенциального подхода. Рассмотрены актуальные теоретические проблемы в современных исследованиях социально-психологической адаптации. Проанализированы взаимовлияния личностных и социальных факторов, помогающих успешно пройти период адаптации, опираясь на которые можно определить приемы управления адаптацией и ее усиления. Систематизированы представления о факторах социально-психологической адаптации, ее этапах и динамике. Впервые проведен анализ фактора времени и временной перспективы для успешной адаптации. Определены актуальные направления в исследовании временной перспективы как одного из факторов, организующих и усиливающих социально-психологическую адаптацию. Рассмотрены научные исследования о взаимовлиянии временной перспективы на поведение и адаптационные возможности человека. Показано, что в разработке проблемы адаптации важным является изучение факторов эффективной организации жизненного пути, построения временной перспективы, а также образа себя во времени. Описаны возможности временной перспективы в регуляции поведения.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, ресурсы, факторы социально-психологической адаптации, временная перспектива, временная ориентация, мотивация, личность, смысл жизни, настоящее, прошлое, будущее.

E. V. Karpova, S. L. Svshnikova

Temporal Perspective as a Basic Construct of the Problem of the Personality's Socio-Psychological Adaptation

The article presents the analysis of theoretical views on the problem of adaptation in Russian and foreign psychology, demonstrates the differences in understanding the causes, mechanisms, and factors of adaptation of representatives of psychology various directions: behaviourism, psychoanalysis, cognitive psychology, interactionism, humanistic psychology, existential approach. It considered current theoretical issues in contemporary studies of socio-psychological adaptation. It analyzed the interaction of personal and social factors that help successfully pass the period of adaptation, basing on them it is possible to determine control methods of adaptation and strengthening adaptation. It selected views on factors of socio-psychological adaptation, stages and dynamics of adaptation. For the first time the analysis of the factor of time and temporal perspective for successful adaptation was made. It determined actual directions in the study of temporal perspective as one of the factors that organize and reinforce the socio-psychological adaptation. The article considers research on the interaction of temporal perspective on the behaviour and adaptability of humans. It is shown that the study of effective factors of way of life organization, building a temporal perspective and self-image time is an important condition for the development of adaptation problem. The article also describes the features of temporal perspective in behaviour regulation.

Keywords: adaptation, disadaptation, resources, factors of socio-psychological adaptation, temporal perspective, temporal orientation, motivation, personality, meaning of life, present, past, future.

Постановка проблемы исследования. Проблема адаптации – одна из важнейших для изучения в психологической науке. Регулярно меняются социальные условия, отношения, ситуации, требующие от человека новых возможностей и средств для успешной адаптации. Возникает необходимость вновь пересматривать и исследовать те факторы и условия, которые будут обеспечивать адаптацию, позволят эффективно адаптироваться к новым ситуациям, изменениям.

В рамках изучения проблемы адаптации первокурсников к обучению в колледже актуальным

и малоизученным остается вопрос взаимодействия, взаимовлияния личностных и социальных факторов, помогающих успешно пройти период адаптации, опираясь на которые, можно организовывать сопровождение студентов в период обучения, определить приемы управления адаптацией.

Психологической особенностью юношеского возраста, в котором в основном и находятся студенты-первокурсники, является устремленность в будущее. Л. С. Выготский считал, что жизненные планы – это показатель овладения лично-

стью своим внутренним миром, а также рассматривал их как систему приспособления к действительности. Решение жизненных задач и задач собственного развития предполагает предвидение, ориентацию на будущее. В связи с этим актуальным является направление исследования, где временная перспектива может стать одним из факторов, определяющих процесс адаптации.

Вопросам адаптации посвящено большое количество исследований. Адаптация рассматривается с разных позиций – как явление, как состояние и как процесс, свойство, результат, динамическое образование; изучаются механизмы, условия, виды, стадии адаптации, причины дезадаптации. Феномен адаптации связан с овладением человеком новым видом деятельности, новой ролью, изменением его социального окружения.

Понятие адаптации традиционно рассматривается на различных уровнях: биологическом (Ч. Дарвин, У. Кеннон, Ф. З. Меерсон), психофизиологическом (Б. Ф. Березин, Е. П. Ильин, Г. Селье и др.), социально-психологическом (Г. М. Андреева, Л. П. Буева, А. В. Петровский, Д. В. Шадриков, А. В. Карпов, А. А. Реан, А. А. Налчаджян, И. К. Кряжева, И. А. Милославова и др.).

В психологии чаще всего используется понятие *социально-психологическая адаптация* как процесс (адаптирование) и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования [9].

Особенности развития теоретических представлений о социально-психологической адаптации в зарубежной психологии. Основателем проблематики адаптации в зарубежной психологии можно считать Г. Селье, который впервые использовал понятие адаптации относительно проблем переживания стресса и тревоги, как процесс преодоления стрессовых ситуаций. На основе своих исследований он описал механизм адаптации на уровне изменения физиологического состояния человека. Н. Хаан, Р. Н. Моос, Р. Лазарус рассматривают индивидуальные стили, способы адаптации, совладающее поведение (приспособление). Они обратили внимание на то, что адаптацию определяет сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю [10].

Представители когнитивного направления в психологии (Ж. Пиаже, У. Найссер, Р. Кэттелл,

Дж. Гилфорд) одним из приоритетных условий в адаптации считали когнитивные процессы и успешность адаптации объясняли развитием интеллектуальной сферы

В рамках бихевиоризма, в дальнейшем необихевиоризма (Г. Айзенк, Б. Скиннер, Р. Хэнки) основной причиной дезадаптации называли «неправильное поведение», конфликты со средой, считали, что адаптация осуществляется через формирование поведенческих реакций. С точки зрения Б. Скиннера, любое поведение человека есть система адаптирующих закрепленных ответов на внешнюю мотивацию через подкрепляющие последствия [7].

Согласно гуманистической концепции (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт) адаптация может быть эффективной только в том случае, если будут удовлетворены в достаточной мере все базовые потребности человека.

Представители психоанализа (З. Фрейд) предложили в качестве объяснительного принципа адаптации (дезадаптации) применение человеком защитных механизмов в попытке примерить свои импульсы и требования социального окружения.

Интересен подход В. Франкла в объяснении процесса адаптации, он заключается в поиске и нахождении конструктивного жизненного смысла, ценностей, обладающих для личности большой значимостью и позволяющих преодолевать проблемные ситуации и фрустрации, которые сопровождают жизненный путь личности [1].

Обобщая опыт изучения вопросов адаптации в зарубежной психологии, можно сказать, что нет единого мнения относительно природы и факторов адаптации. В каждом направлении исследований выделены наиболее значимые факторы адаптации. Остается вопрос, какие из этих факторов наиболее значимы в процессе адаптации, как происходит адаптация при отсутствии одного из указанных факторов. На современном этапе в зарубежной психологии продолжают исследоваться проблемы адаптации. В связи с нарастанием социально-политических конфликтов, ростом агрессивности и напряженности в обществе большое внимание уделяется изучению социальной адаптации, где в качестве предмета изучения выступают проблемы адаптации мигрантов, лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Особенности развития теоретических представлений о социально-психологической адаптации в отечественной психологии. В отечественной психологии исследование проблемы адаптации проводилось по разным направлени-

ям: биологические аспекты адаптации рассматривали И. П. Павлов, И. М. Сеченов, Г. А. Балл, Ф. З. Меерсон. Социально-психологические аспекты адаптации изучались в концепциях отечественных ученых Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, К. А. Абульхановой-Славской, Б. Ф. Ломова, А. В. Петровского, Е. В. Шороховой и др. Адаптация рассматривается как выражение единства человека и социальной среды, где в основе единства лежит активность социальной среды и активность личности, ориентированная на познание окружающего мира и выработку четких принципов и определенных способов взаимодействия, дающих возможность и приспособиться к изменившимся социальным условиям, и преобразовать их по мере необходимости [9].

На современном этапе развития отечественной психологии процесс социально-психологической адаптации рассматривается с точки зрения влияния когнитивных структур, состояния продуктивных взаимоотношений личности и группы [6], взаимосвязи с удовлетворенностью профессией [9]. И. К. Кряжева показала, что процесс адаптации происходит благодаря изменениям в ценностных ориентациях (Кряжева, 1980). И. А. Милославова отмечает, что социальная адаптация – процесс, включающий момент активности со стороны личности и сопровождающийся определенными сдвигами в ее структуре (Милославова, 1976). Е. В. Мороденко среди критериев социально-психологической адаптированности личности также обращает внимание на роль субъекта адаптации (Мороденко, 2011).

Одним из направлений научных исследований является изучение проблем адаптации к вузу [1, 10]. В рамках данного направления раскрыты условия и факторы успешной адаптации, описана модель успешной вузовской адаптации (А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев, Е. С. Глухова, О. Р. Кокорина), адаптационный потенциал личности (А. А. Реан, Е. Ермакова, А. М. Богомоллова, С. Т. Посохова, Е. К. Первишина); предлагаются модели адаптации (Т. О. Паршина, И. Ю. Аксарина, Н. В. Цегельная), критерии адаптации – дезадаптации (Т. О. Паршина, Т. Б. Сидорова, С. В. Васильева).

Другое направление в изучении адаптации в отечественной психологии разрабатывалось в русле организационной психологии. Первоначально исследования проблемы адаптации выстраивались вокруг производственной адапта-

ции. Дальнейшее исследование этой проблематики привело ученых к разработке концепции профессиональной адаптации [4].

В целом, в отечественной психологии исследователи все чаще обращаются к проблеме общей «адаптации к жизни» (Л. И. Анцыферова, К. А. Абульханова-Славская, А. А. Кроник), анализируют индивидуальные способы, стили и стратегии поведения, которые использует личность не только в сложных жизненных ситуациях, но и в повседневных, типичных условиях. С признанием активной преобразовательной функции как личности, так и социальной среды все более актуальной становится проблема развития личности и общества на основе их конструктивного взаимодействия.

Актуальные проблемы социально-психологической адаптации на современном этапе. Одним из актуальных направлений в исследовании проблем адаптации является изучение факторов адаптации. Все исследования можно разделить на две группы, где рассматриваются внешние факторы среды и внутренние факторы – индивидуальные психологические особенности. Выделяется двухстороннее влияние возраста на успешность адаптации: с одной стороны, адаптационные возможности молодого человека выше, в пожилом возрасте они снижаются; с другой – с возрастом накапливается опыт адаптации и взаимодействия со средой [9].

Мотивации личности многие авторы отводят особое место в структуре психологических факторов адаптации личности. Так, по мнению Ф. Б. Березина, преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудач способствует успешной адаптации и эффективной деятельности (Ф. Б. Березин, 1988). А. А. Налчаджан выделяет в качестве основных факторов, оказывающих влияние на адаптацию личности, «Я-концепцию» и ее подструктуры. В том числе, ситуативные «Я-образы», которые являются комплексными мотивами и регуляторами поведения – «психика человека в лице центральных образований его “Я” следит за тем, как функционируют адаптивные механизмы, сравнивает реальное поведение с предварительным планом, с предвосхищаемым ходом адаптации» [7].

Отечественные психологи большое значение придают активности самого субъекта адаптации и значению адаптивной ситуации (К. А. Абульханова-Славская, Б. Ф. Ломов, А. В. Петровский).

Несмотря на все многообразие и противоречие мнений относительно определения сущности и закономерности процесса, факторов адаптации, все ученые подчеркивают важность личностной составляющей, активности самого субъекта адаптации. Активность субъекта невозможна без осознания собственных возможностей в решении ситуации, без умения соотносить прошлые события, будущие планы с актуальной жизненной ситуацией.

По мнению К. А. Абульхановой-Славской, способность личности к организации собственной активности, ее мобилизации, регулированию, согласованию с объективными требованиями и активностью других людей есть не что иное, как проявление субъектности личности [3]. Иными словами, активность субъекта, которая составляет базовую основу адаптации, может быть тесно связана с временной перспективой личности. Чем более ориентирован человек в своих возможностях, ожиданиях, чем лучше умеет находить в прошлом и будущем ресурсы для решения актуальной ситуации, «простраивать» адаптационный процесс во времени, тем эффективнее адаптация. У человека для успешной адаптации должно быть осознание того, каковы его цели на будущее, как их достичь и какие объективные и субъективные ресурсы для этого имеются. И наоборот, если человек дезориентирован во временной перспективе, он может испытывать трудности и в адаптации. Можно сказать, что сформированная временная перспектива обеспечивает потенциальную готовность к адаптации в новых социальных ситуациях.

По мнению ученых, временная перспектива является важнейшим регулятором поведения. Временная перспектива во многом является тем звеном, которое определяет работу психики, дает представление о себе и своем месте в ситуации, играет важнейшую роль в организации деятельности. Восприятие времени обеспечивает фундамент, который способствует развитию сознательного мышления и поведения и рассматривается как первичный контекст, через который люди понимают, осмысливают и организуют жизненный опыт (Карпова, Роговин, 1985; Holman, Silver, 1998; James, 1890; Kelly, 1955; Lewin, 1942; Zimbardo, 1994).

Относительно адаптации временная перспектива рассмотрена в исследованиях в контексте преодоления трудной жизненной ситуации. Для человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, будущее становится проблемным, так

как более не является предсказуемым. Потеря определенности ведет к дезориентации цели и возникновению тревожности (Marris, 1974; Salecl, 2004). Будущее также утрачивает свою позитивную валентность, настоящее хаотично, а доступ к прошлому, которое может быть ресурсом, прекращается (В. В. Нуркова, К. Н. Василевская, 2003).

В рамках концепций совладающего поведения временная перспектива рассматривается в качестве «копинг-ресурса». В исследовании О. Г. Квасовой показано, что в экстремальных ситуациях, благодаря трансформации временной перспективы, происходит адаптация [6].

Выделяется и так называемая упреждающая адаптация (преадаптация). Психика человек обладает способностью предвидеть адаптационную ситуацию, изменения ситуации и собственного организма, представить образ будущей ситуации, к которой предстоит адаптироваться [10]. В связи с этим становится актуальным вопрос об описании этого образа, влиянии прошлого, настоящего и будущего в процессе адаптации. То есть можно предположить, что только те будут обладать способностью к преадаптации, у кого развита временная перспектива.

К. Левин считал, что временная перспектива, существующая в данное время, влияет на уровень притязаний, настроение, конструктивность и инициативу индивида [11]. Имеются данные о связи временной перспективы с разными видами зависимостей, рискованном поведением, проституцией, агрессией, депрессией и тревогой, с девиантным или делинквентным поведением [12, 13].

Все эти исследования показывают, что дисбаланс во временной перспективе, недостаточная способность к прогнозированию, импульсивность, неспособность откладывать немедленное вознаграждение, стремление к новым ощущениям и склонность к риску создают предпосылки для формирования отклоняющегося поведения.

На значение временной перспективы для успешной адаптации указывают исследования Ф. Зимбардо [13]. По мнению ученого, устойчивое тождество во времени является очень важным для психического здоровья человека, так как служит центром осознания или опорой в разнообразии ситуаций и условий. Он выделяет сбалансированную временную ориентацию как идеализированную умственную структуру, которая позволяет нам гибко переключаться между размышлениями о прошлом, настоящим или будущим в зависимости от требований ситуации,

оценки ресурсов, личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой для человека и оптимальной для функционирования в обществе.

Согласно Ж. Нюттену, человек не только приспособляется к миру, но и адаптирует мир к своим планам, проектам и потребностям. Человек не адаптируется к миру, а реализует себя в мире, постоянно стремится улучшить и превосходить то, что достигнуто. Для успешной адаптации важен образ тех целей, стремлений, достижений, к которым стремится человек, насколько они реалистичны, адекватны, структурированы, осмысленны [8].

По мнению А. К. Болотовой, способность самостоятельно определять цели своей жизни, наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего – важная составляющая психического здоровья и психологического благополучия личности [2].

Как отмечает В. П. Зинченко, человек лишь тогда может стать личностью, когда осознает время, овладеет им и создаст свое время. Л. С. Выготский подчеркивал, что «становление человека как индивида и личности предполагает особое сочетание, совпадение во времени внутренних процессов развития и внешних условий. Следовательно, формирование временной перспективы становится средством саморегуляции, способом развития стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, от которой зависит успешность адаптации» (цит. по [2]).

Все эти данные указывают на необходимость дальнейшего изучения временной перспективы как фактора адаптации. Остаются малоизученными вопросы о роли временных установок, ожиданий, ориентаций, перспектив на адаптационные возможности личности. Существует необходимость в исследованиях относительно построения модели временной перспективы, способствующей адаптации, в изучении сроков адаптации в зависимости от показателей временной перспективы, влияния образа будущих трудностей в структуре временной перспективы, выборе стратегии совладания в зависимости от особенностей временной перспективы.

Еще одним направлением исследования может стать изучение особенностей временной перспективы, при котором происходит процесс адаптации или дезадаптации, анализ различий адап-

тации у лиц с разными вариантами построения временной перспективы.

Актуальным является изучение не только показателей временной ориентации и временной перспективы как фактора адаптации личности, но сочетание, структуры, взаимосвязи между этими показателями с целью установить соотношения образа будущего, сочетания прошлого, настоящего, будущего и адаптации, построения модели временной перспективы, способствующей успешной адаптации.

Выводы. На основе проведенного анализа основных особенностей истории развития и современного состояния проблемы адаптации в зарубежной и отечественной психологической можно сделать следующие выводы:

1. Адаптация как предмет комплексного и междисциплинарного научного исследования характеризуется сложным и многоаспектным содержанием, что проявляется и в многозначности определений самого этого понятия. В связи с этим в психологических исследованиях, используя понятие адаптация, исследователи обозначают разные психологические категории (состояния, процессы, образования и др.). В свою очередь, это не позволяет непосредственно сопоставлять результаты данных исследований между собой, а также создает принципиальные трудности в плане разработки унитарной модели адаптации.

2. Важным и определяющим фактором, затрудняющим в настоящее время адаптационные процессы личности, выступают быстрые и зачастую труднопредсказуемые изменения основных сторон социальной среды. Такого рода постоянные и радикальные изменения обозначаются, как известно, понятием «социальной турбулентности». Именно она обуславливает необходимость перманентных трансформаций формы и стратегий адаптации, а также динамику приоритетов ведущих факторов, способствующих успешной адаптации.

3. В настоящее время ощущается достаточно острый дефицит диагностического инструментария по изучению социально-психологической адаптации как личностного состояния, образования. Остается малоизученным вопрос влияния условий, факторов на этапы и сроки адаптации, вопросов адаптации студентов, обучающихся не только в вузах, но и в средних профессиональных учебных заведениях.

4. В структуре проблемы адаптации отчетливо представлена неоднозначность трактовки крите-

риев адаптации. Редки исследования, в которых авторы обращаются к адаптации как целостному, комплексному феномену, часто делается акцент на одной из сторон адаптации (физиологической, социальной или психологической). Большинство работ посвящено изучению приспособительных механизмов в ненормативных и экстремальных ситуациях, которые требуют значительных психических затрат. Остается открытым вопрос об определении психологических характеристик, обуславливающих достижение личностью состояния адаптации или дезадаптации. В целом современный этап разработки проблемы адаптации отличается неоднозначностью и противоречивостью. Это связано с большим количеством научных подходов и объективной сложностью самого явления адаптации.

5. Одним из новых, достаточно перспективных и конструктивных как с теоретической, так и с практической точки зрения направлений в разработке проблемы адаптации является изучение факторов эффективной организации жизненного пути, построения временной перспективы, а также образа себя во времени. Раскрытие особенностей и закономерностей мотивационно-ценностной, временной структуры личности должно рассматриваться не только в качестве одного из основных направлений разработки данной проблемы, но и в качестве важнейшего операционного средства, а возможно и механизма, лежащего в основе процесса социально-психологической адаптации.

Библиографический список

1. Безюлева, Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов [Текст]: монография / Г. В. Безюлева. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 320 с.
2. Болотова, А. К., Хачатурова, М. Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения [Текст] / А. К. Болотова, М. Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. – 2012. – № 1. – С. 69–76.
3. Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
4. Карпов, А. В. Психология профессиональной адаптации [Текст]: монография / А. В. Карпов В. Е. Орел, В. Я. Тернополь. – Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. – 161 с.
5. Карпова, Е. В. Содержание, динамика и уровневая организация понятий в психологическом анализе субъективного времени [Текст] / Е. В. Карпова, М. С. Роговин // Вопросы психологии. – 1985. – № 3.

6. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальных ситуациях [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. Г. Квасова. – М., 2013. – 216 с.

7. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии [Текст] / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

8. Нюттен, Ж. Мотивация, действие, перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

9. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

10. Смирнов, А. А. Адаптация студентов и образ вуза [Текст]: монография / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев. – Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2010. – 168 с.

11. Lewin, K. (1935). A dynamic theory of the feeble-minded [Текст] // In: K. Lewin (Ed.) Dynamic theory of personality. – New York & London: McGraw-Hill Book Company. – P. 194–238.

12. Time Perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo [Текст] / Stolarski M., Fioulaine N., van Beek. – Wessel (Eds.) 2015. – 551 p.

13. Zimbardo, P. G. The psychology of time [Electronic resource] [Текст] / P. G. Zimbardo. – jun 2009. https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time/transcript (дата обращения: 22.02.2017).

Библиографический список

1. Bezjuleva, G. V. Psihologo-pedagogicheskoe so-provozhenie professional'noj adaptacii uchashhihsja i studentov [Текст]: monografija / G. V. Bezjuleva. – М.: NOU VPO Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 2008. – 320 s.
2. Bolotova, A. K., Nachaturova, M. R. Chelovek i vremja v situacijah vybora sovladajushhego povedenija [Текст] / A. K. Bolotova, M. R. Nachaturova // Kul'turno-istoricheskaja psihologija. – 2012. – № 1. – С. 69–76.
3. Vremja lichnosti i vremja zhizni [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
4. Karpov, A. V. Psihologija professional'noj adaptacii [Текст]: monografija / A. V. Karpov V. E. Orel, V. Ja. Ternopol. – Jaroslavl': Institut «Открытое obshhestvo», RPO, 2003. – 161 s.
5. Karpova, E. V. Soderzhanie, dinamika i urovnevaja organizacija ponjatij v psihologicheskom analize sub#ektivnogo vremeni [Текст] / E. V. Karpova, M. S. Rogovin // Voprosy psihologii. – 1985. – № 3.
6. Kvasova, O. G. Transformacija vremennoj perspektivy lichnosti v jekstremal'nyh situacijah [Текст]: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01 / O. G. Kvasova. – М., 2013. – 216 с.

7. Nalchadzhjan, A. A. Psihologicheskaja adaptacija: mehanizmy i strategii [Tekst] / A. A. Nalchadzhjan. – 2-e izd., pererab. i dop. – M. : Jeksmo, 2010. – 368 s.
8. Njuten, Zh. Motivacija, dejstvie, perspektiva budushhego [Tekst] / Zh. Njuten ; pod red. D. A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2004. – 608 s.
9. Psihologija adaptacii lichnosti. Analiz. Teorija. Praktika [Tekst] / A. A. Rean, A. R. Kudashev, A. A. Baranov. – SPb. : PRAJM-EVROZNAK, 2006. – 479 s.
10. Smirnov, A. A. Adaptacija studentov i obraz vuza [Tekst] : monografija / A. A. Smirnov, N. G. Zhivaev. – Jaroslavl' : JarGU im. P. G. Demidova, 2010. – 168 s.
11. Lewin, K. (1935). A dynamic theory of the feeble-minded [Tekst] // In: K. Lewin (Ed.) Dynamic theory of personality. – New York & London: McGraw-Hill Book Company. – P. 194–238.
12. Time Perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo [Tekst] / Stolarski M., Fieulaine N., van Beek. – Wessel (Eds.) 2015. – 551 p.
13. Zimbardo, P. G. The psychology of time [Electronic resource] [Tekst] / P. G. Zimbardo. – jun 2009. https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time/transcript (data obrashhenija: 22.02.2017).