

УДК 159.9

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНЫХ РЕСУРСОВ  
И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ И ПСИХОЛОГОВ**

**А.П. Молярова**

**Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова**

**(428015, Чебоксары, Московский проспект, 15), e-mail: [caprican55@mail.ru](mailto:caprican55@mail.ru)**

**Проведено сравнительное изучение уровня жизнестойкости и социальной поддержки, как адаптивных ресурсов личности, и временной перспективы личности у студентов, будущих специалистов в области медицины и психологии. Уровень жизнестойкости и временная перспектива в отношении будущего больше выражены у студентов-медиков. Показатели социальной поддержки в обеих группах не различаются.**

**Ключевые слова: адаптивные ресурсы, жизнестойкость, социальная поддержка, временная перспектива, студенты-медики, студенты-психологи.**

**COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE RESOURCES  
AND TIME PERSPECTIVE IN FUTURE DOCTORS AND PSYCHOLOGISTS**

**A.P. Molyarova**

**Ulianov Chuvash State University**

**(428015, Cheboksary, Moscow Avenue, 15), e-mail: [caprican55@mail.ru](mailto:caprican55@mail.ru)**

**The comparative study of the level of hardiness and social support, both adaptive resources of the individual, and the time perspective of the personality of students, future specialists in the field of medicine and psychology, has been carried out. The level of hardiness and time perspective for the future are more pronounced among medical students. The indicators of social support in both groups do not differ.**

**Keywords: adaptive resources, hardiness, social support, time perspective, medical students, psychology students.**

**Введение.** Современная эпоха характеризуется систематическими кризисами, природными катаклизмами, повседневной информационной перегрузкой и бурным ритмом жизни [15]. Все эти и многие другие факторы представляют собой сильные стрессоры, которые негативно влияют на психологическое благополучие и здоровье личности [11, 19], её духовное состояние [9], а также несут высокие риски здоровью и благополучию всего общества [6, 10]. Студенты, как активные участники образовательного процесса часто

находятся в гуще подобных событий [16], и потому отличаются повышенной подверженностью стрессовым воздействиям из-за специфики образа жизни (информационное давление, налаживание самостоятельного быта, совмещение учебы и работы, и т.п.). Именно поэтому изучение адаптивных ресурсов личности и временных ориентаций у студентов актуально, поскольку именно студенческая молодежь является потенциальной элитой общества, и от способности молодого поколения эффективно преодолевать жизненные трудности на своем пути зависит потенциал государства в преодолении кризиса и дальнейшем развитии [6].

На данный момент в научной литературе существует множество определений понятия «адаптация», которые трактуются далеко неоднозначно. Феномен адаптации является объектом изучения самых разных дисциплин и может быть применен к различным аспектам приспособления: биологического, психологического, социального [1]. Нас же интересует адаптация психологическая и социальная.

Адаптация психологическая – явление, представляющее собой наиболее оптимальное приспособление человеческой психики к условиям окружающей среды, жизнедеятельности и частным условиям. Считается, что психологический механизм адаптации, который всегда индивидуален для каждого человека, обуславливается его прошлым опытом и базовыми конституциональными и психофизиологическими особенностями. Естественно, что адаптационные механизмы и качества личности развиваются синхронно и взаимно обусловлено [3].

А.А. Реан рассматривает адаптацию как процесс, результат и основание для формирования новообразований (психических качеств). Этот феномен автор предлагает анализировать в единстве трех измерений. Процессуальный аспект адаптации, который базируется на выделении ее временных характеристик – протяженности и стадий самой адаптации. Результативный аспект адаптации, используемый как стержневой элемент при оценке успешности адаптивных процессов, в общем. Аспект адаптации же объединяет два подхода – процессуальный и результативный. Здесь объектом обозрения является комплекс тех психических качеств, которые сформировались в процессе адаптации (знания, умения, навыки, личностные качества, особенности межличностного взаимодействия) [12].

С.А. Ларионова считает, что «адаптационные ресурсы личности – это ряд ее социально-психологических и индивидуальных характеристик, определяющих степень адаптированности личности в конкретных социальных условиях» [5]. Адаптация социальная же предусматривает «приспособление индивида к условиям окружающей среды, формирование равнозначной системы отношений, ролевую гармоничность поведения и интегрирование личности в социальные группы» [4]. Т. Шибутани рассматривает адаптацию,

как «общность приспособительных реакций, которая базируется на активном освоении среды, ее модификации и образовании незаменимых условий для успешной деятельности [14]. По мнению И.А. Малашихиной и Л.Ф. Артеменковой, главным аспектом социальной адаптации является признание человеком его социальной роли, а продуктивность адаптации напрямую связана с тем, насколько сообразно он воспринимает себя и свои межличностные отношения [8].

Что касается временной перспективы, то «будучи изначально неосознаваемой человеком, она оказывает сильное влияние на его мысли, поведение и жизнь», обуславливает мировосприятие, признание прошлого, осознание настоящего и составление планов на будущее [2]. Л. Фрэнк считал, что «временная перспектива - совокупность воззрений человека о своем психологическом прошлом и будущем, которые имеют место быть в данный момент». Прошлое и будущее являются базовыми компонентами поведения. «Будущее определяется настоящим, настоящее контролируется прошлым, прошлое создает ситуацию, когда будущее связывает ценности прошлого и настоящего» [17].

**Материал и методы исследования.** В данной работе представлены результаты сравнительного изучения особенностей жизнестойкости и социальной поддержки как адаптивных ресурсов личности и временной перспективы личности у студентов, будущих специалистов в области медицины и психологии. Для чего на базе Чувашского госуниверситета исследованы две группы студентов. Первую группу составили студенты медицинского факультета в количестве 70 человек, в числе которых 54 девушки и 16 юношей, чей средний возраст -  $18,99 \pm 0,98$  года. Вторую группу испытуемых составили 70 человек – студенты-психологи, среди которых 50 девушек и 20 юношей, чей средний возраст составил -  $19,90 \pm 1,32$  года.

В качестве психодиагностического инструмента использовались: тест жизнестойкости [7], многомерная шкала восприятия социальной поддержки MSPSS [20] в адаптации В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты и методика Ф. Зимбардо по временной перспективе в адаптации А. Сырцовой [13].

**Результаты.** Согласно полученным результатам, большинство студентов-медиков (45,7%) обладают высоким уровнем жизнестойкости, а 38,6% обладают средним уровнем жизнестойкости, что препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых. Низкий уровень жизнестойкости имеют 15,7% студентов.

Студенты-психологи же отличаются средним уровнем жизнестойкости (57,1%). Высокий уровень жизнестойкости имеют 22,9% студентов, что демонстрирует нам способность

респондентов преодолевать жизненные трудности без потерь для себя. Низкий уровень жизнестойкости у 20% студентов (рис.)



Рис. Показатели жизнестойкости у студентов-медиков и студентов-психологов (%)

Стоит отметить, что студенты-медики имеют более высокий уровень выраженности по всем трем компонентам жизнестойкости (вовлечение, контроль, принятие риска) по сравнению со студентами-психологами.

Как известно, жизнестойкость напрямую связана с феноменом социальной поддержки. В рамках нашего исследования не было выявлено значимых различий в восприятии социальной поддержки между студентами-медиками и студентами-психологами.

Большинство респондентов ощущают значимую поддержку со стороны родителей (студенты-медики 42,9%, студенты-психологи 38,6%), чуть меньше со стороны друзей (34,3% и 37,1% соответственно) и еще меньше со стороны значимых других (22,9% и 24,3%) (табл.).

В процессе обработки полученных результатов использовалась проверка достоверности различий по критерию Стьюдента. Значимых различий у студентов-медиков и студентов-психологов в отношении своего прошлого как позитивного ( $t=1,0293$ ,  $p>0,05$ ), так и негативного ( $t=0,2682$ ,  $p>0,05$ ) не выявлено. Испытуемые обоих направлений подготовки в большинстве характеризуют свое прошлое, придавая ему положительную окраску. Молодые люди проявляют теплое, сентиментальное отношение к прошлому, проявляя нотки ностальгии, в некоторых моментах сожалеют о своих поступках, но в целом прошлое представляется в радужном цвете.

Таблица

Показатели временной перспективы у студентов-медиков и студентов-психологов ( $M \pm \sigma$ )

Параметр	Студенты-медики	Студенты-психологи	Достоверность различий
Позитивное прошлое	3,93±0,37	3,88±0,34	$p > 0,05$
Негативное прошлое	2,76±0,23	2,81±0,20	$p > 0,05$
Гедонистическое настоящее	2,45±0,33	2,41±0,39	$p > 0,05$
Фаталистическое настоящее	2,33±0,23	3,43±0,27	$p \leq 0,05$
Будущее	3,71±0,42	3,18±0,55	$p \leq 0,05$

Также значимых различий в отношении гедонистического настоящего среди студентов обоих направлений подготовки не наблюдается ( $t=1,6512$ ,  $p > 0,05$ ). Испытуемые всерьез задумываются о последствиях своих действий и о том, как их поступки могут отразиться на будущем.

Значимые различия наблюдаются в отношении фаталистического настоящего ( $t=2,0988$ ,  $p \leq 0,05$ ). Студенты-медики в своем большинстве ориентированы на будущее, они уверены, что многое зависит только от них и от их действий. Студенты-психологи в большинстве, напротив, убеждены, что будущее предопределено и на него тяжело повлиять, что жизнь человека находится во власти судьбы.

Значимые различия среди обеих групп студентов также наблюдаются в степени ориентации на будущее ( $t=2,0528$ ,  $p \leq 0,05$ ), что заключается в стремлении к реализации намеченных целей и планов. Будущее видится более «светлым и ярким» студентам-медикам, что может быть связано с четким представлением будущих планов на жизнь, в отличие от студентов-психологов.

**Заключение.** Таким образом, у студентов-медиков наиболее выражен феномен жизнестойкости по сравнению со студентами-психологами. При этом большинство студентов обеих групп получают социальную поддержку в равной степени. У всех испытуемых существует четко обозначенное представление о настоящем времени, через призму которого они воспринимают прошлое и будущее. Будущее представляется более неопределенным для студентов-психологов, в связи с тем, что им трудно связать свои цели в настоящем с прогнозом на будущее. Студенты-медики обладают более четкой содержательной картиной в отношении своего будущего, уверены в нем и активно к нему стремятся.

## Литература

1. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: Наука, 2011. Вып. 3. 110 с.
2. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. 2012. С. 61-73.
3. Болотова А.К. Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2011. 252 с.
4. Еникеев М.И., Кочетков О.Л. Общая, социальная и юридическая психология: крат. энциклопед. слов. М., 2013.
5. Ларионова С.А. Концептуальная модель социально-психологической адаптации личности // Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 т. СПб., 2004. Т.5. С.40-42.
6. Леоненко Н.О., Панькова А.М. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов: учебное пособие. Екатеринбург, 2015. 174 с.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
8. Малашихина И.А., Артеменкова Л.Ф. Личность как объект психолого-педагогического сопровождения // Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 т. СПб., 2003. Т.5. С. 250-253.
9. Николаев Е.Л. Проблемы духовного совершенствования в лечении психических расстройств // Вестник психотерапии. 2005. № 14. С. 9-20.
10. Николаев Е.Л. Современные направления исследования пограничных психических расстройств // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2007. № 3. С. 8-49.
11. Николаева О.В., Бабурин И.Н., Николаев Е.Л., Дубравина Е.А. Криз? Атака? Невроз? Клинический случай приступа психовегетативных нарушений в кардиологическом стационаре // Вестник психотерапии. 2009. № 30. С. 86-90.
12. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2012.
13. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 85-106.
14. Шибутани Т. Социальная психология: учеб. пособие. Ростов н/Д, 2010.
15. Aleksandrov A., Capkova M., Dostal J. et al. Theory and reality - image of a man in the social science. Ostrava, 2015. 200 p.
16. Erdyneeva K.G., Nikolaev E.L., Azanova A.A. et al. Upgrading educational quality through synergy of teaching and research // International Review of Management and Marketing. 2016. Vol. 6. № 1. P. 106-110.
17. Frank L.K. Time Perspective // Journal of Social Philosophy. 1939. No 4.
18. Nikolaev E. Person-centered medicine and the sociocultural approach in psychotherapy // International Journal of Person Centered Medicine. 2011. Vol. 1. № 3. P. 482-485.
19. Petunova S.A., Nikolaev E.L. Mental health risks in unemployed residents of Chuvashia // Psihijatrija Danas. 2012. Vol. 44. № S. С. 147.
20. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The multidimensional scale of perceived social support // Journal of Personality Assessment. 1988. V. 52. P. 30-41.