

**УДК 159.9.072**

*Куковьякина А.Е.*

*студент*

*Живаева Ю.В., доцент, к.пс.н.*

*преподаватель кафедры «клиническая психология и психотерапия с  
курсом ПО»*

*Научный руководитель: Живаева Ю.В., доцент, к.пс.н.*

*Красноярский государственный медицинский университет*

*Россия, Красноярск*

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ НА ЭТАПЕ  
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

*Аннотация: В статье представлено описание исследования гармонизации жизненных перспектив на этапе адаптации студентов к обучению в ВУЗе. Адаптация является одним из главных механизмов становления и развития личности. Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме жизненных перспектив на этапе адаптации студентов к обучению в ВУЗе, можно утверждать, что не существует четких границ и рамок, по которым можно подходить к определению феноменов «жизненные перспективы» и «адаптация». Проведенное исследование вскрывает ряд неоднозначных моментов, требующих дальнейшего научного изучения, а также подчеркивает необходимость активизации работы в отношении качества формирования необходимых жизненных перспектив личности студента для обучения в ВУЗе.*

*Ключевые слова: адаптация, процесс адаптации, жизненные перспективы, личность, перспектива жизни, явления жизненной перспективы, жизненная позиция.*

***Kukoviakina A.E.***

*student*

***Zhivaeva U.V., docent, c.ps.s.***

***teacher of the department «clinical psychology and psychotherapy with a course PE»***

***scientific director: Zhivaeva U.V., docent, c.ps.s.***

***Krasnoyarsk State Medical University***

***Russia, Krasnoyarsk***

**Harmonization of life prospects at the stage of adaptation of students for learning in the University**

*Annotation: The article presents a description of the study of the harmonization of life prospects at the stage of adaptation of students to training in the university. Adaptation is one of the main mechanisms for the formation and development of the personality. After analyzing the psychological and pedagogical literature on the problem of life prospects at the adaptation stage of students to high school, it can be argued that there are no clear boundaries and a framework for which it is possible to approach the definition of the phenomena «Life prospects» and «adaptation». The study reveals a number of ambiguous moments requiring further scientific study, and also emphasizes the need to revitalize work on the quality of the formation of the necessary life prospects for student's personality for learning in the university.*

*Keywords: adaptation, adaptation process, life prospects, personality, perspective of life, phenomena of life prospects, life position.*

Основная часть: Современный быстро изменяющийся мир предъявляет значительные требования к адаптационным способностям человека, поскольку от степени адаптированности зависит успешность как профессиональной, так и познавательной деятельности.

Адаптация является одним из главных механизмов становления и развития личности. Когда человек осваивает социальные роли и усваивает культурные особенности, нормы и ценности, присущие социальной группе, в которой он существует, то он становится зрелым субъектом общественной жизни. Вместе с этим формируется способность личности к самостоятельному, активному построению собственной жизнедеятельности. Когда личность находится в процессе адаптации, то она осознает и воспринимает себя, с одной стороны, как часть общества, к которому принадлежит. Когда человек попадает в новые жизненные обстоятельства, условия существования, меняется и его представление о жизни. Вступает в силу фактор соответствия, равновесия между человеком и внешней средой, когда человек приспосабливается к изменениям внешних и внутренних условий существования. В этот самый момент личность должна реализовать свой адаптационный потенциал, который поможет ей совладать с окружающей жизнью.

Процесс адаптации – это важный момент при изменении среды человека. После окончания школы молодые люди попадают в иную среду и обстановку, к которой им нужно и необходимо приспособиться. В процессе адаптации у студентов должны сформироваться совершенно новые механизмы организации умственной деятельности, профессионального самообразования, воспитания в себе профессионально

значимых личностных качеств, которые пригодятся в профессиональной деятельности.

Таким образом, можно говорить о том, что в ситуации, когда молодые люди изменяют обстановку своего существования, они встречают на своем жизненном пути некие трудности, которые им стоит преодолеть. Только разрешив свои трудности, личность растет. Решая свои проблемы самостоятельно, личность зреет, наполняет себя жизненным и профессиональным опытом, который очень важен в жизни.

Жизненные перспективы также выступают в качестве необходимого условия активного существования личности в современном обществе, являются залогом продуктивного развития социального субъекта. Характер проектирования жизненных перспектив определяется посредством измерения событийной наполненности, глубины планирования, эмоциональной оценки и реализации личности в тех жизненных сферах, в которых человек хочет себя раскрыть и реализовать.

Осмысление понятия «жизненные перспективы» указывает на целостный характер их проявлений в жизни человека в зависимости от особенностей содержательных, структурных, динамических, организационных характеристик и жизненных обстоятельств, а также специфики их связанности друг с другом. Это создает теоретико-методологические предпосылки рассмотрения жизненной перспективы как системного образования, включенного посредством многоуровневых взаимосвязей в систему «человек».

Чаще всего жизненная перспектива открывается тому, кто сам в настоящем создал систему оптимальных жизненных отношений, систему опор, которые обладают всевозрастающей ценностью. Совокупность таких отношений называется жизненной позицией, которая целостным образом определяет будущее личности. Под жизненной позицией подразумевается полученное человеком образование, уровень профессионализма,

социальное положение и ряд других приоритетных социальных позиций, а также его личностные достижения, прежде всего личностная зрелость, богатство освоенных жизненных отношений.

Собственно жизненная перспектива не всегда открывается тому, кто обладает психологической перспективой, а именно способен предвидеть будущее, и даже не тому, кто обладает личностной перспективой, личностными возможностями, потенциалом и зрелостью. Жизненная перспектива включает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают личности возможность для оптимального жизненного продвижения. Она создается предшествующей жизнью, когда уже достигнутая личностная жизненная позиция дает личности потенциал, приоритеты, которые гарантируют успешное будущее.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы: анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме; эмпирические методы («Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд» – в адаптации А.К. Осницкого, батарея методик «Гармония» разработанная О.И. Мотковым: «Личностная биография», «Базовые стремления», «Образ жизни» и «Жизненное предназначение»); количественные и качественные методы обработки данных исследования.

Выборка исследования представлена студентами 1 курса (набор 2020 г.) очной формы обучения ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого Минздрава России, специальности «Клиническая психология», в количестве 31 человека. Из них 24 человека (77,42% выборки) в возрасте 18 лет, 3 человека (9,68% выборки) в возрасте 19 лет, 1 человек (3,23% выборки) в возрасте 21 года, 2 человека (6,45% выборки) в возрасте 23 лет и 1 человек (3,23% выборки) в возрасте 28 лет. Также 18 человек (58%

выборки) – это студенты, прибывшие из малого города, 13 человек (42% выборки) – мегаполис.

При применении метода исследования «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд» – в адаптации А.К. Осницкого, нами были получены следующие результаты.

Высокий показатель был выявлен по шкале «Интернальность» – 78%. Полученный результат свидетельствует о том, что для большинства испытуемых характерен внутренний локус-контроль, т. е. они способны принимать ответственность за то, что происходит с ними, за свои поступки на себя.

Шкала «Стремление к доминированию» набрала 77%. Из этого можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют склонность к лидерству, руководству в решении задач, зачастую лично значимые задачи решают за счет окружающих. Они обладают стремлением брать на себя инициативу в межличностных отношениях или устанавливать контроль над ними. Склонность к доминированию может варьироваться в зависимости от ситуации, равно как и в зависимости от свойств человека.

Следующий показатель был проанализирован по шкале «Адаптация» – 63%. Мы разделили испытуемых на 2 группы (малый город и мегаполис) и проанализировали уровень адаптации. Большинство студентов адаптировались к новым условиям обучения и проживания. Стоит обратить внимание на то, что испытуемые, которые по данной шкале набрали средний показатель, изменили свое место проживания (переехали из малого города), переживают период адаптации к новым условиям жизни. Рассматриваемый показатель выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

Следующая шкала – это «Эмоциональный комфорт» – 60%. Она выявляет степень определённости в своём эмоциональном отношении к

происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям. Для респондентов, у которых эмоционального комфорт преобладает над эмоциональным дискомфортом, характерно состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги.

Полученный результат по шкале «Самопринятие» характерен тем, что для 44% опрошенных не свойственно умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, просто как к данности. Большинство испытуемых обладают самопринятием, как безоценочным, безусловно, положительным отношением к самому себе.

Проанализировав результат по шкале «Принятие других», для 41% респондентов характерна потребность в общении, взаимодействии, совместной деятельности с другими людьми.

По методике «Личностная биография» нами были выявлены следующие тенденции. Высокий показатель выявлен у 28 % исследуемых. Для них характерно ощущение полноты и гармоничности своей жизни, здоровый и разнообразный образ жизни, положительная оценка изменений личности.

Средний показатель имеют 27% респондентов. Это свидетельствует о том, что у такой части исследуемых имеются трудности при формулировке своих интересов и увлечений ближайшего года своей жизни.

Большинство обучающихся – 45 % респондентов, имеют низкий показатель по данной методике.

Результаты, полученные по методике «Базовые стремления», можно интерпретировать следующим образом. «Уровень гармоничности силы позитивно выраженных базовых стремлений личности» – (Гсбс), 25% респондентов имеют высокий показатель по данному уровню. Эти значения указывают на стремления респондентов к формированию

сильных сторон своей личности, с опорой преимущественно на себя, к самореализации и самоосуществлению. Также, присущи очень сильные стремления жить и продолжать жизнь, тенденции к силе своей личности, опора преимущественно на себя, стремления к развитию и самореализации.

Средний уровень был определен у 7% опрошенных. Это говорит о том, что жизненные цели и задачи студенты ставят перед собой, но в силу каких-либо препятствий и трудностей не могут быть ими достигнуты. К таким, потенциально продуктивным с точки зрения обеспечения психического, физического и духовного здоровья, стремлениям относятся: желание жить и продолжать жизнь, стремление к высокой самооценке и уверенности в себе, стремление к личностной свободе и самостоятельности, а также тенденция к саморазвитию и познанию себя.

Для большинства студентов «Уровень гармоничности силы позитивно выраженных базовых стремлений личности» является низким – 68%. Это указывает на то, что жизнеутверждающие тенденции выражены с низкой силой. Данные показатели указывают на то, что при их сильной выраженности процесс прогрессивного развития и самореализации блокируется.

Анализируя полученные результаты по методике «Образ жизни», респонденты, имеющие высокие показатели, а их количество составляет 35% по шкале «Гармоничность силы интересов» – (Ги) и 48% по шкале «Гармоничность времени занятий и образа жизни» – (Гз), характеризуются как личности, которые ведут активный образ жизни, уделяя очень много времени на привлекающие их занятия и дела, занятия, связанные с физическими нагрузками, занятия, связанные с природной средой, интересы к вечным темам жизни. Они ведут активный образ жизни, уделяя очень много времени на привлекающие их занятия и дела, тем самым развивая себя многосторонне, обладают устойчивой системой адаптивно



необходимых интересов и видов жизненного функционирования. Для 39% опрошенных по шкале Ги и 28% исследуемых по шкале Гз имеется средний уровень. Данный уровень показывает некое усредненное отношение ко всем видам интересов и занятий. Низкие показатели обнаружались у 26% респондентов по шкале Ги и 24% по шкале Гз. Такой показатель характеризуется бедностью, стереотипностью, возможно наличие дезадаптивных интересов, которые препятствуют оптимально организовывать процесс жизнедеятельности.

В методике «Жизненное предназначение», большинство представителей, которое составляет 20% выборки, имеют очень высокую активность в построении своей жизни, и уже сейчас осуществляет свои главные жизненные задачи. 56% реализуют свои жизненные цели. 24% респондентов планируют осуществление своих планов в будущем.

Обобщая результаты исследования, можно говорить о том, что большинство студентов более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении цели, склонны к самоанализу, общительны, спокойнее и доброжелательнее, популярнее и независимее. Они в большей мере находят в жизни смысл, у них очевиднее выражена готовность к оказанию помощи. Если ответственность за события, происходящие в жизни человека, принимаются в большей мере на себя, то результаты деятельности объясняются своим поведением, характером, способностями. Поскольку такие люди в своих неудачах винят, прежде всего, себя, они испытывают больший стыд и вину, в отличие от людей, у которых доминирует внешний локус-контроль (экстернальность). Такой тип поведения сочетается с неуверенностью в своих способностях и стремлением отложить реализацию намерений на неопределенный срок, тревожностью, подозрительностью, агрессивностью. У них доминирует склонность приписывать причины происходящего внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю). Такие люди испытывают

большие трудности в принятии решения, если оно имеет для них серьезные последствия. Для них в большей мере угрозой составляет напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию». Также, студенты испытывают постоянные противоречия в своей личности, следуют привычным стереотипом поведения, испытывают неудовлетворение в отношениях с близкими и друзьями, при этом не предпринимают никаких усилий для изменения своей жизни, для реализации основных жизненных планов. Такое положение негативно сказывается на всем организме в целом, как на физическом самочувствии, так и на психологическом здоровье личности.

### **Использованные источники**

1. Авдеенко А. С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-adaptatsiya-studentov-vuza> (дата обращения: 19.11.2021).
2. Волковская Т.Н., Марченко Т.М. Современные теоретико-методологические подходы к пониманию феномена адаптации // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-teoretiko-metodologicheskie-podhody-k-ponimaniyu-fenomena-adaptatsii> (дата обращения: 19.11.2021).
3. Доржиева А. А. Контент-анализ феномена адаптации // Педагогический ИМИДЖ. – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontent-analiz-fenomena-adaptatsii> (дата обращения: 19.11.2021).
4. Казакова Т. В. Жизненные перспективы и их проявления в студенчестве // Проблемы современного педагогического образования. –

2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennye-perspektivy-i-ih-proyavleniya-v-studenchestve> (дата обращения: 19.11.2021).

5. Пашкин С. Б., Головачёв А. В., Савинская А. С. Психологическое благополучие как условие успешной адаптации курсантов к повседневной деятельности // Военный инженер. – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-kak-uslovie-uspeshnoy-adaptatsii-kursantov-k-povsednevnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 19.11.2021).

6. Ральникова И. А. Жизненные перспективы студентов-первокурсников // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 34-2. – С. 33-37.

7. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zhiznennye-perspektivy-lichnosti> (дата обращения: 19.11.2021).