

**ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
EDUCATION AND HEALTH PSYCHOLOGY**

УДК 159.9.07

DOI: 10.18413/2313-8971-2016-2-2-40-45

**Деревянко Ю.П.
Ковалева О.Л.
Пчелкина Е.П.**

**ЛИЧНОСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ ЖИЗНИ И ЦЕННОСТНАЯ
ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- 1) кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и клинической психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет, ул. Студенческая, 14, г. Белгород, 308007, Россия; E-mail: geyman@bsu.edu.ru
- 2) кандидат биологических наук, доцент кафедры общей и клинической психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет, ул. Студенческая, 14, г. Белгород, 308007, Россия; E-mail: okovaleva@bsu.edu.ru
- 3) кандидат социологических наук, доцент кафедры общей и клинической психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет, ул. Студенческая, 14, г. Белгород, 308007, Россия; E-mail: pchelkina@bsu.edu.ru

Аннотация

Показаны результаты исследования ценностной значимости здоровья и особенностей организации времени жизни в процессе адаптации студентов первых курсов к условиям обучения в вузе. Установлено, что чем выше у студентов уровень ценностных предпочтений в отношении здоровья, тем выше уровень учебной мотивации, показатель ожиданий от учебы в вузе, а также более значимы ценности семьи, духовности и авторитета. Большинство студентов-первокурсников в начале учебного года имеют «высокий» уровень стрессоустойчивости и «нормальное самочувствие». При этом высокая стрессоустойчивость положительно связана с показателями «высокой» и «средней» комфортности. Показано, что у студентов уровни стрессоустойчивости и ценностной значимости здоровья положительно коррелируют с переживанием времени, установкой вперед, переживанием направленности личности, оценкой пройденного отрезка жизни, уровнем значимости прошлого и отношения к будущему, уровнем осмысленности жизни, уровнем самоактуализации. Обоснована необходимость комплексной профилактической деятельности, направленной на повышение у студентов адаптационного состояния, ценностной значимости здоровья и уровня личностной организации времени жизни.

Ключевые слова: адаптация, личностная организация времени жизни, ценностная значимость здоровья

**Derevyanko Yu.P.
Kovaleva O.L.
Pchelkina E.P.**

**PERSONAL LIFETIME ORGANISATION AND HEALTH VALUE
OF THE 1-ST YEAR STUDENTS DURING ADAPTATION
TO THE LEARNING ACTIVITY**

- 1) PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of General and Clinical Psychology Belgorod State National Research University, 14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia; E-mail: geyman@bsu.edu.ru
- 2) PhD in Biology, Associate Professor in the Department of General and Clinical Psychology Belgorod State National Research University, 14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia; E-mail: okovaleva@bsu.edu.ru
- 3) PhD in Sociology, Associate Professor in the Department of General and Clinical Psychology Belgorod State National Research University, 14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia; E-mail: pchelkina@bsu.edu.ru

Abstract

The article covers the 1-st year students' adaptation to the high school education conditions research. The authors state that the higher the level of students' valuable preferences in respect of health is, the higher the level of academic motivation and anticipations from university studying is, and the more

significant family, spirituality, authority values are. Most of the 1-st year students have a “high” level of the resistance to stress and “normal general state” in the beginning of the academic year. Besides, high resistance to stress has a positive relation with “high” and “average” comfortability rates. It is shown, that students’ resistance to stress and health value levels positively correlate with time experience, the attitude forward, personality orientation experience, spending life estimation, the significance level of the past and position to the future, the meaningful life level, self-actualization level. The necessity of complex preventive activity oriented to the students’ adaptation, health value and personal lifetime organization level increasing is justified.

Keywords: adaptation; time organization of personality; value of health.

Подготовка в вузе будущего специалиста высокого уровня подразумевает включение студента в разработку новых технологий, что предоставит ему возможности дальнейшей адаптации к условиям сначала учебно-профессиональной деятельности, а в дальнейшем – и производственной среды, расширит его опыт в принятии новых решений.

Учёба в вузе, являясь многоплановым процессом, становится периодом, требующим напряжения всех ресурсов психологической и социальной адаптации. При этом наиболее активный этап адаптации приходится на первый курс. По словам А.В. Козловой, процесс обучения требует от первокурсников перестройки всей системы жизнедеятельности, ломки сложившихся стереотипов учебного поведения вчерашнего школьника [6].

В целом, адаптацию первокурсника можно охарактеризовать как сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения, который затрагивает все уровни организации: физиологический, психологический, социальный, нравственный (духовный). Степень успешности прохождения начального, срочного этапа адаптации студента не только предоставляет информацию о социально-психологической готовности к учебной деятельности, «а также в какой-то мере позволяет спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития» [10]. Тем самым именно нарушение адаптации на первом курсе может наиболее негативно сказаться на дальнейшем формировании профессионала, привести к личностной деформации, снижению ценностной значимости здоровья и процессам дезадаптации.

Степень готовности к динамически меняющимся нагрузкам учебного процесса, обретенные компетенции по саморегуляции и эффективному контролю стресса, выступают критериями адаптации к учебной деятельности. Трудности адаптационного периода различны по происхождению, часть их объективно неизбежна (освоение в новом коллективе студентов и

педагогов, смена места жительства). Однако большая часть трудностей носит субъективный характер, и степень их значимости увеличивается в условиях инновационной деятельности вуза. Это несформированность психологической и психофизиологической саморегуляции поведения, деятельности, неумение рационально пользоваться ресурсом собственного здоровья при его низкой ценностной значимости; неопределенность мотивов выбора профессии, приводящая к незрелости мотивов учебной деятельности, отсутствие навыков самостоятельной работы и работы с источниками информации; слабая база знаний из школьной программы. К таким субъективным факторам, снижающим адаптационный потенциал личности студентов, также относятся особенности переживания времени студентами.

Анализ психологической литературы позволил выделить три подхода к исследованию проблем времени: квантовый, событийный и причинно-целевой. Квантовый подход реализуется в исследованиях восприятия длительности временного интервала и связи его с различными психологическими и личностными качествами (Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левин и др.). В рамках событийного подхода исследуются длительность и последовательность времени событий и их зависимость от восприятия и переживания человека (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская и др.) [1]; в причинно-целевом подходе психологическое время отражает сложную систему взаимообусловленных межсобытийных связей (А.А. Кроник, Е.И. Головаха).

Особое место в психологии занимает проблема связи переживания и времени. Переживание времени трактуется исследователями как сложное целостное психологическое образование, имеющее определенную структуру. При этом одни авторы в структуре переживания времени выделяют такие психологические компоненты как: аффективный, когнитивный и поведенческий (Т.А. Нестик), другие – в качестве структурных компонентов

рассматривают свойства переживания времени: напряженность, континуальность, эмоциональное отношение к диапазону времени (Е.И. Головаха, А.А. Кроник) [2].

Под переживанием времени в студенческом возрасте понимается процесс актуального отражения, сохранения, переработки и субъективной оценки временных отношений, характеризующий качественное упорядочивание жизненных событий, главным из которых является освоение будущей профессии; критериями переживания времени выступают такие его свойства, как: напряженность-ненапряженность, дискретность-континуальность и положительное-отрицательное эмоциональное отношение к диапазону времени; показателями – их уровень и характер связи [4].

Изучение опыта деятельности вузов по профессиональной подготовке будущих специалистов позволяет утверждать, что современное общество нуждается в квалифицированных специалистах, технологически и психологически готовых к эффективному жизнестроительству. В тоже время в науке недостаточно разработаны психологические основы компетентной личностной организации времени студентами на разных этапах освоения профессии и с разным потенциалом устойчивости к стрессу. Кроме того, студенты испытывают потребность в самостоятельном выборе, формировании и управлении жизненными событиями с целью повышения эффективности учебно-профессиональной деятельности, однако специальные программы обучения студентов с разной стрессоустойчивостью творческому освоению и преобразованию времени жизни отсутствуют.

Должная проработка этих аспектов на момент поступления в вуз (специальные тренинги повышения стрессоустойчивости, воспитание норм и ценностей, в том числе ценности здоровья, в ходе учебного процесса и внеучебной деятельности, спецкурс по психологии времени) могла бы снизить нагрузку на механизмы адаптации. Оптимальная адаптация студентов, особенно первокурсников, с сохранением субъективного комфорта, таким образом, является залогом эффективной учебной деятельности, «становится определяющим звеном и важным этапом подготовки специалиста» [5].

Проведенное нами в 2006-2010 гг. исследование ценностных предпочтений студентов в отношении здоровья (n= более 1000 студентов 1-4 курсов двух белгородских вузов)

выявило, что число молодых людей, имеющих проблемы в состоянии здоровья, констатируемые медиками как отклонения в деятельности различных систем органов, увеличивается. У современных студентов отсутствует запас прочности здоровья, в целом снижен адаптационный потенциал. Их характеризует низкая тренированность, физическая слабость, отсутствие выносливости [3].

Наше исследование показало, что чем выше у студентов уровень ценностных предпочтений в отношении здоровья, тем выше показатель ожиданий от учебы в вузе – стать специалистом своего дела, при этом также в большей степени студенты готовы участвовать в спортивных секциях и мероприятиях, и они реализуют это в ходе своей учебы, что отражается на их более высокой успеваемости, субъективной и объективной оценке состояния здоровья. Тогда как со снижением ценностной значимости здоровья у студентов повышается другая мотивация учебы в вузе: получить диплом и интересно провести время, пообщаться со сверстниками. У них наблюдается более резкое снижение состояния здоровья за время учебы в вузе, т.е. снижение адаптации.

Ценность здоровья не является изолированной, отдельной от других ценностей, а является связанной со всей структурой ценностных ориентаций личности студентов [9]. Исследование показало, что в группе студентов со сформированными ценностными предпочтениями в отношении здоровья (актуальный уровень) совместно с ценностью здоровья более значимыми для них оказались ценности семьи, духовности и авторитета. В то время как ценность материального благополучия и профессионализма напрямую с ценностью здоровья оказалась не связанной. Поэтому повышение значимости ценностей семьи, духовности и авторитета может способствовать формированию ценностных предпочтений в отношении здоровья.

Исследование проблемы адаптации было проведено в 2014 – 2015 учебном году на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ») факультета психологии. Задачами исследования были: изучение степени стрессоустойчивости студентов на момент начала учебной деятельности в среде вуза, определение зон риска возможного нарушения адаптационного процесса, и в перспективе – разработка моделей психологического сопровождения студентов на

период кратковременной и длительной адаптации [6]. В исследовании приняли участие 62 студента-первокурсника факультета психологии, из них 58 девушек и 4 юношей, в возрасте от 17 до 20 лет.

Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов-первокурсников (82,5 %) имеют высокий уровень психической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности. В настоящее время студенты готовы поддерживать эффективную трудовую деятельность в различных условиях, в том числе и в ситуации возрастающей нагрузки. Некоторым студентом (16 %) уже требуется затрачивать больше психоэнергетических ресурсов, у них была отмечена стрессоустойчивость среднего уровня. В единичных случаях (1,5 % учащихся) можно говорить о низкой стрессоустойчивости, высоком риске патологических стресс-реакций, возможности развития невротических расстройств. Выявлено, что для 34% выборки на момент вхождения в организационную среду вуза характерен высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие, у 32 % студентов – удовлетворительный уровень субъективного комфорта и нормальное самочувствие, 15% студентов-первокурсников наблюдается тенденция к пониженному самочувствию, и для 19 % характерно плохое самочувствие.

Таким образом, у большинства студентов-первокурсников в начале учебного года отмечается «высокий» уровень стрессоустойчивости, и соответственно, у 69,8 % выборки – «хорошее» и «нормальное самочувствие». У 17,5 % выборки отмечен «средний» и «ниже среднего» уровень стрессоустойчивости (состояние недостаточной адаптированности), и у 30,2 % выборки студентов отмечается «средний» и «ниже среднего» уровень психологической устойчивости (пониженное и плохое самочувствие). Выявлена тесная положительная корреляционная связь между показателями «высокой» и «средней» комфортности и показателями высокой стрессоустойчивости. Исследование позволило выявить группу студентов, находящуюся в зоне риска (численность которой составляет практически треть выборки), на которых в дальнейшем будет направлена интервенция и активный психотренинг.

Успешная адаптация является необходимым условием личностно-профессионального развития будущего специалиста и определяет специфику ценностного осмысления личностью собственной жизни и своего здоровья в период освоения профессии [10]. Адаптированный первокурсник с

высокой стрессоустойчивостью (состоянием хорошей адаптированности) и ценностной значимостью здоровья стремится к самостоятельному формированию и управлению жизненными событиями и к овладению компетентной личностной организацией времени жизни. Нами установлено, что для студентов-первокурсников с высокой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья насыщенность и быстротечность (напряженность 5,5 баллов) жизненных событий сочетается с ощущением плавности и цельности времени (континуальность 3,9 баллов), что вызывает положительное эмоциональное отношение (3,7 баллов). Главным качеством упорядочивания жизненных событий для этих студентов выступает цельность и однообразие, организованность и быстротечность при положительном отношении к жизненному интервалу. Доминирующим свойством в структуре переживания времени у студентов этой группы является напряженность, свидетельствующая о значимости для них насыщенности жизни событиями.

В группе с низкой стрессоустойчивостью (состоянием недостаточной адаптированности) и соответственно низкой ценностной значимостью здоровья жизненные события студентов характеризуются ощущением растянутости, неорганизованности времени (ненапряженность 3,9 баллов), с тенденцией к разнообразию (континуальность 3,7баллов), что вызывает отрицательное эмоциональное отношение к диапазону времени (5,2 баллов). Главным качеством упорядочивания жизненных событий для них является однообразие и неорганизованность при отрицательном эмоциональном отношении к временному интервалу. Доминирующим свойством в структуре переживания времени у студентов этой группы выступает ощущение ограниченности времени.

Переживание времени отражает установку вперед, переживание направленности личности, в связи с этим мы изучили особенности направленности личности и временной перспективы в контексте временного пространства: настоящего («Процесс жизни» по методике СЖО), прошлого (Результат жизни) и будущего (Цели жизни).

Баллы по шкале «Результативность» отражают оценку пройденного отрезка жизни. Самый высокий уровень значимости прошлого обнаружен у студентов-первокурсников с высокой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья. Студенты, живущие прошлым, переживают настоящий момент своей

жизни как последствие прошлого или подготовку к будущему. Отношение к будущему у этих студентов позитивное, вопрос о том, что произойдет с ними в будущем, их редко беспокоит, что подтверждают типичные для них высказывания: «мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего», «нельзя тратить время даром», «мне никогда не бывает скучно». Прошлое вызывает у студентов первого курса положительные эмоции, они отмечают, что редко вспоминают о неприятных вещах. Об этом свидетельствует значение по шкале «Компетентность во времени» теста САТ (ср.знач.= 7,1баллов), показателями которой выступают восприятие прошлого, настоящего и будущего единым целым; преобладающее отношение к своему будущему и прошлому (позитивное или негативное); понимание ценности и необратимости времени жизни.

Студенты с низкой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья, придающие самую малую значимость прошлому, характеризуются склонностью к дискретному восприятию жизненного пути. Они ориентируются лишь на один из отрезков временной шкалы, чаще на настоящее. Прошлое первокурсники с низкой стрессоустойчивостью чаще оценивают негативно, испытывают чувство беспокойства, думая о будущем, считают, что большую часть времени не живут, а как будто готовятся к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем, не считают необходимым следовать правилу «не трать времени даром». То есть студенты на данном этапе профессионального становления характеризуются неспособностью жить «настоящим», т.е. неспособностью переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, склонностью считать его фатальным последствием прошлого или подготовкой к будущей «настоящей» жизни; негативным отношением к своему будущему. Об этом свидетельствует показатель по шкале «Компетентность во времени» (ср.знач. = 6,6 баллов).

По показателю «Цели в будущем», которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, у студентов с разной стрессоустойчивостью значимых различий не установлено. Студенты характеризуются недостаточной ясностью жизненных целей, планов и намерений.

Осмысленность жизни, ее уровень, проявляется в самоактуализации личности, в ее количественных и качественных проявлениях. Анализ показателей самоактуализации личности

студента позволил обнаружить их уровневые и содержательные различия у студентов с различной стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья. Так, студенты с высокой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья отличаются от двух других групп высоким показателем контактности (ср.знач. I гр =11,8; ср.знач. II гр =8,8; ср.знач. III гр =7,6) и самопринятия (ср.знач. I гр =12,6; ср.знач. II гр =7,1; ср.знач. III гр =6,4); студенты со средней стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья – высокими показателями спонтанности (ср.знач. II гр =10,7; ср.знач. I гр =4,1; ср.знач. III гр =6,1); студенты с низкой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья – минимальными показателями по шкале «Принятие агрессии» (ср.знач. III гр =4,7; ср.знач. I гр =9,7; ср.знач. II гр =8,5). (Различия все статистически значимы при $p < 0,05$).

Установлено, что для студентов с высокой и средней стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья присущ средний уровень самоактуализации, для студентов с низкой стрессоустойчивостью и ценностной значимостью здоровья – низкий. Полученные данные свидетельствуют, в том числе, и о роли организации образовательного процесса в вузе для стимулирования самореализации студентов.

Заинтересованность современного общества в сохранении физического и психического здоровья человека, его личностно-профессионального развития, ценностного осмысления собственной жизни предполагает эффективное повышение его адаптационного потенциала. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в условиях современного вуза приобретает в настоящее время фундаментальное значение. Существует необходимость разработки и внедрения в инновационную среду вуза стресс мониторинга студентов на различных этапах адаптационного периода; совершенствование программ сопровождения студентов, направленных на повышение уровня адаптации, профилактики у студентов дезадаптационных состояний, а также на повышение их ценностной значимости здоровья и уровня личностной организации времени жизни. При этом возможно использование в инновационной социально-воспитательной среде вуза ресурсной технологии, детерминирующей основные (стратегические) направления оптимизирующих данный процесс влияний вуза (диагностическое, стимулирующее,

актуализирующее, контролирующее направления) [6].

Список литературы

1. Айрапетов Р.Г., Зимина С.В. Сравнительный анализ восприятия времени у людей с различными типами личности // Материалы четвертой науч. конф. по радиифизике. Нижний Новгород. 2000. С. 234-235.
2. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.
3. Данакин Н.С., Кищенко И.Н., Козлов В.Ю. Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. 148 с.
4. Деревянко Ю.П. Особенности структуры переживания времени студентами // Вестник университета (Государственный университет управления). М.: ГУУ. № 10. 2011. С. 35-37
5. Жукова Т.А. Социально-профессиональная адаптация студентов в системе университетского образования // Инновации в образовании. 2007. №1. С. 103–113.
6. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде ВУЗа у студентов-первокурсников / Ковалева О.Л., Шарапов А.О., Гилязиева Е.А., Павленко Т.А. // Сборник научных трудов SWorld. Выпуск 3. Том 23. Одесса: КУПРИЕНКО С.В., 2013. С. 24-28.
7. Козлова А.В. Адаптация студентов к информационно-коммуникационной образовательной среде вуза // Инновации в образовании. 2005. №7. С. 56-66.
8. Пчелкина Е.П. Ценностные предпочтения студентов в отношении здоровья // Научные труды SWorld. 2013. Т. 21. № 2. С. 14-16.
9. Пчелкина Е. П. Духовная составляющая ценности здоровья // Наука и образование в современном обществе. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 мая 2015 г.: в 2 частях. Часть II. Смоленск: НОВАЛЕНСО, 2015. С. 104-105.
10. Разуваева Т.Н., Тарасенко М.Л. Особенности адаптации к учебному процессу студентов с разным уровнем социального интеллекта // Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://molod.eduhmao.ru/info/1/3952/>

References

1. Ajrapetov R.G., Zimina S.V. Comparative Analysis of the Perception of Time in People with Different Types of Personality // Proceedings of the Fourth Scientific. Conf. on Radiophysics. Nizhny Novgorod. 2000. Pp. 234-235.
2. Golovaha E.I. Psychological Time of Personality. Kiev: Naukova Dumka, 1984. 207 p.
3. Danakin N.S., Kishchenko I.N., Kozlov V.YU. Improving the Management of a Healthy Lifestyle of Students. Belgorod: IP Ostashchenko A.A., 2011. 148 p.
4. Derevyanko YU.P. Features of the Time Structure of Experiences in Students // Bulletin of the University (State University of Management). M.: GUU. Number 10. 2011. Pp. 35-37.
5. Zhukova T.A. Socio-professional Adaptation of Students in University Education // Innovations in Education. 2007. №1. Pp. 103-113.
6. The study of Some Aspects of Stress and Adaptation to the Environment at the University First-year Students / Kovaleva O.L., Sharapov A.O., Gilyazieva E.A., Pavlenko T.A. // Collection of scientific works SWorld. Issue 3. Vol. 23. Odessa: KUPRIENKO S.V., 2013. Pp. 24-28.
7. Kozlova A.V. Adaptation of Students to Information and Communication Educational Environment of High School // Innovations in Education. 2005. №7. Pp. 56-66.
8. Pchelkina E.P. Value Preferences of Students in Health // Proceedings SWorld. 2013. V. 21. № 2. Pp. 14-16.
9. Pchelkina E.P. The Spiritual Component of the Value of Health // Science and Education in the Modern Society. Collection of Scientific Papers on the Materials of the International Scientific-practical Conference May 31, 2015.: in 2 parts. Part II. Smolensk: NOVALENZO, 2015. Pp. 104-105.
10. Razuvaeva T.N., Tarasenko M.L. Features of Adaptation to the Educational Process of Students with Different Levels of Social Intelligence // Electronic resource. Access: <http://molod.eduhmao.ru/info/1/3952/>