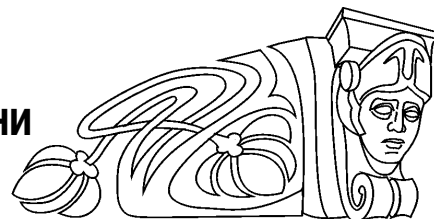




УДК 378

ОСНОВНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Е. А. Богачева

Богачева Екатерина Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра иностранных языков, Саратовская государственная юридическая академия, Россия
E-mail: kapitolina19@yandex.ru

Изложены данные теоретического анализа категории «качество жизни», позволяющие выявить наиболее значимые сферы жизнедеятельности студентов в вузе, а также определить базовые потребности в каждой из выделенных сфер. Представлено авторское понимание содержательной наполненности категории «качество жизни». Деятельность куратора характеризуется как целенаправленное и организованное взаимодействие со студенческим коллективом, способствующее оптимизации качества жизни студентов и совершенствованию учебно-воспитательного процесса в вузе. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в разработке и реализации программ оптимизации качества жизни студенческой молодежи в условиях вузовского образования.

Ключевые слова: качество жизни, структура качества жизни, качество жизни студентов, сферы жизнедеятельности, куратор.

DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-4-367-371

Введение

Актуальность темы исследования, в первую очередь, обуславливается попыткой осмысления категории «качество жизни» с точки зрения удовлетворения потребностей в основных сферах жизнедеятельности студентов, которые наряду с интересами и ценностями выражают существенную определенность исследуемого объекта. Таким образом, неудовлетворенные по различным причинам потребности служат предпосылкой возникновения различного рода суждений о качестве бытия.

Несмотря на наличие широкого и многообразного спектра научных работ, посвященных жизнедеятельности учащейся молодежи, вопрос о педагогическом обеспечении куратором оптимизации качества жизни студентов вузов в наиболее значимых для них сферах жизнедеятельности практически не изучен и в контексте исследований представлен фрагментарно.

Теоретический анализ проблемы

Многие авторы (Ю. С. Александрович, Д. Белл, В. И. Гордеев, Д. Д. Калерина, И. Л. Кром и др.) отмечают, что в структуру категории «качество жизни» включаются качество – здоровья популяции, образования, природной среды и духовность, охватывающие характеристику показателей уровня жизни, условий труда и от-

дыха, жилищные, социальную обеспеченность и гарантии, состояние окружающей среды, наличие свободного времени и возможности его продуктивного использования, а также субъективные ощущения покоя, комфорта, стабильности и уверенности в завтрашнем дне [1, с. 276].

Говоря о сложности структуры категории «качество жизни», не следует забывать, что она должна охватывать, как отмечает французский экономист Ж. Гарден в своей работе «Качество жизни», все аспекты человеческой деятельности: профессиональные, общественные, моральные, интеллектуальные, духовные. По его мнению, качество жизни предполагает возможность для каждого пополнять свои знания, развивать личность, сохранять и укреплять физическое и духовное здоровье в обстановке свободы и справедливости. Для того чтобы понять, что входит в структуру качества жизни, необходимо, в первую очередь, точно определить сферы жизнедеятельности человека и его регуляторы.

В контексте жизнедеятельности человека понятие «сфера» употребляется для обозначения предела распространения активности личности (по отношению к окружающей среде, ее условиям), направленной на удовлетворение тех или иных потребностей. Методологически и практически весьма важно оценить качество жизни не только в целом, но и каждой из основных сфер жизнедеятельности. Целесообразно разделить их на внешнюю и внутреннюю. Первая включает в себя социальную сферу, которая в нашей работе непосредственно связывается с образованием. Во внутреннюю сферу входит физиологическая и психологическая (эмоциональная, духовно-нравственная). Каждая из этих сфер имеет свои специфические составные элементы, требующие качественной оценки. Если представить их в качестве единой системы, то получится весьма сложная и обширная структура.

Значимые сферы жизнедеятельности студентов и их качество жизни

К сферам жизнедеятельности людей отнесем собственно *социальную сферу*. Она – одна из сфер жизнедеятельности человека, в которой обеспечивается определенный уровень благосостояния, качества жизни вне производственной сферы. К социальной сфере жизнедеятельности современного человека относится и образование, так как оно оказывает существенное влияние на качество его жизни в современном обществе,



определяет социальное положение личности, ее место в социальной структуре, уровень удовлетворения потребностей, умение воспроизводить и совершенствовать свои жизненные силы, выступает фактором, от которого зависит социальное благополучие человека и его семьи, его личные успехи и профессиональные достижения. Многогранность и сложность воздействия образования на общество и индивидуумов находят отражение в качестве жизни.

Социальная сфера входит в число приоритетных, определяющих основы развития жизненных сил человека, культуру его социальной жизни. В этой связи социальная защита и поддержка жизнедеятельности человека становятся стратегически важными.

Важнейшим звеном в системе учебной и внеучебной воспитательной работы является деятельность куратора. Ведь для студента куратор – это, в первую очередь, человек и друг, готовый дать мудрый совет, помочь студентам разобраться с возникшими у них жизненными и учебными проблемами [2, с. 61]. Оптимизация качества жизни студентов в учебно-воспитательном процессе состоит в увеличении их возможностей решать свои проблемы, добиться успеха, создать комфортные условия существования. Этот процесс при наличии созданных куратором педагогических условий позволит удовлетворить базовые потребности студентов во всех сферах жизнедеятельности и повысить их качество жизни. Процесс оптимизации качества жизни студентов предполагает сотрудничество куратора с ними, обеспечивающее им успех в образовательной деятельности и творческом саморазвитии: помощь в реализации различных потребностей и способностей, в свободном выборе стратегии личностного роста через актуализацию новых, позитивных личностных смыслов, сохранении человеческого достоинства [3, с. 398].

Большинство современных студентов равнодушно относятся к общественной жизни, к спорту, к своим однокурсникам. Для того, чтобы нынешние студенты занимались общественной деятельностью, надо действовать методом убеждения, суметь заинтересовать их, выстроить своё общение в студенческом коллективе в форме доброжелательной беседы. Организация воспитывающего познавательного досуга молодежи в вузе, досуга, который будет ей интересен, возможна, если куратор знает юношей и девушек, их запросы, знает и то, чего им не хватает. Ведь в своей жизни молодые люди руководствуются определёнными потребностями и интересами. В одних случаях они носят общественно осознанный, в других – индивидуально-эгоистический характер [4, с. 283]. В связи с этим работу куратора, помимо традиционных направлений, следует нацелить на организацию жизнедеятельности студентов во всех ее сферах, как во «внутренней», так и во «внешней».

В рамках социальной (образовательной) сферы жизнедеятельности студентов работу куратора необходимо осуществлять в контексте социального развития студентов, в определении их интересов и целей. Естественно, что в первый учебный день куратору вместе со студентами необходимо присутствовать на торжественной линейке, помочь разобраться с учебным расписанием и на кураторском часе организовать первое знакомство с группой. Ему следует настроить студентов на серьезное и ответственное отношение к учебе и к жизни, ознакомить с условиями проживания, особенно в общежитиях. С помощью кураторских часов первокурсники получают возможность правильно ориентироваться в новой для них обстановке, ознакомились с богатыми традициями вуза, института, факультета.

Куратору студенческой группы также рекомендуется создать комфортную эмоциональную среду, т. е. атмосферу доверия, взаимопомощи и сотрудничества благодаря постоянному участию в жизни группы в течение учебного года, оказание помощи в решении повседневных студенческих проблем, организация общения группы во внеаудиторное время в неформальной обстановке, например, проведении таких организационно-деятельностных игр, как «Полет на воздушном шаре», «Мафия», нацеленных на коллективное взаимодействие, сплочение и развитие доверия студентов друг к другу. Однако не всегда активное участие в групповых делах предполагает взаимно доверительные отношения между куратором и студентами. Куратор может столкнуться с проблемами межнациональных отношений, выбора актива группы, нежелания взаимодействовать с куратором и участвовать в различных мероприятиях как в группе, так и в вузе, равнодушного отношения студента к окружающим, с агрессией по отношению к одноклассникам при невозможности достичь своей цели.

Возможны трудности социального плана, связанные с общением внутри группы и с людьми вообще, например, социализация иногородних студентов, которые совсем недавно находились под опекой родителей, а поступив в вуз, оказались предоставлены сами себе и стали самостоятельными.

В рамках образовательной сферы жизнедеятельности студентов в процессе оптимизации качества жизни куратору необходимо:

– вовлекать студентов в учебно-воспитательный процесс, корректно поддерживая активность каждого в стабилизации его внешнего и внутреннего мира, помогая ему определиться с выбором той или иной деятельности в вузе в качестве неотъемлемой, что позволит оптимизировать качество жизни студентов;

– осуществлять систематический контроль посещаемости и промежуточной успеваемости студентов, способствовать ее повышению, содействовать соблюдению учебной дисциплины;



– поддерживать связи с преподавателями, что является необходимым не только для проверки, но и для своевременного принятия мер с целью преодоления возникших у студентов трудностей;

– изучать научные интересы и привлекать студентов к научно-исследовательской работе (информировать о проведении и возможности участия в различных научных конференциях и мероприятиях, проводимых в вузе, стимулировать выступления с докладами и сообщать о работе кружков и т. п.);

– осуществлять субъект-субъектное поддерживающее взаимодействие участников образовательного процесса (подготовка к мероприятиям «Посвящение в студенты», «Студенческая Весна», в процессе которой куратор продолжает осведомлять и призывать студентов у участию в олимпиадах и конференциях по различным дисциплинам).

В процессе оптимизации качества жизни события и процессы в жизни студента рассматриваются через призму духовных, ценностных изменений, лежащих в основе самоопределения личности, способствующих индивидуальному саморазвитию и самоопределению в выборе стратегии личностного роста. Самообразование – один из необходимых факторов развития и совершенствования качества жизни каждого человека и общества в целом. Естественно, каждый студент хотел бы, чтобы при планировании учебной и внеучебной деятельности их преподаватель (куратор) учитывал не только его умственные способности, но и весь спектр индивидуальных проблем (физиологических, психологических, эмоциональных и социальных), возможность выбора и принятия им самостоятельных решений. Учет этих потребностей позволит контролировать эффективность процесса оптимизации качества жизни студентов в вузе [5, с. 96].

Психологическая сфера жизнедеятельности представляет собой совокупность переживаний и отношений человека, эмоциональное восприятие своего существования и самоощущение личности в обществе, которые органично связаны с субъективным пониманием ценности здоровья и потребностями в самореализации.

Духовная жизнь характеризует, прежде всего, духовно-нравственную сторону жизни человека: признание свободы совести и вероисповедания, стремление к удовлетворению многообразных духовных и интеллектуальных потребностей (этических, эстетических, религиозных, потребностей общения и др.), развитию познавательных и художественных способностей человека. Удовлетворенность духовной жизнью связана с такими нравственно-психологическими сторонами жизни человека, как проявления любви и дружбы, вера в высокие идеалы и надежда на лучшее будущее, толерантное отношение к инакомыслию других людей и социальных групп. Духовная жизнь отражает отношение человека к окружающей действительности и формирует его духовные ценности.

Последующая работа куратора в рамках *психологической (эмоциональной и духовно-нравственной) сферы* жизнедеятельности студентов в процессе оптимизации качества их жизни заключается в том, чтобы разблокировать собственную активность студента. В студенческой среде необходимо распространить информацию об организациях, способных оказать психологическую помощь, например, о психологе, предоставляемом вузом.

Таким образом, кураторам следует не только оказать содействие в преодолении студентами страха перед экзаменами, но и использовать методики поддерживающего сотрудничества (беседа на тему «Позитив от пятерки и негатив от тройки»; публичная беседа с участием профессоров и доцентов с темой «Как лучше готовиться к экзаменам»; выступление старшекурсников на тему «Плюсы и минусы шпаргалок»), нацеленные на достижение успеха и жизненное удовлетворение участников через субъект-субъектное взаимодействие педагога-куратора и обучающихся.

Психологическая помощь куратора необходима и при вхождении студентов в новый коллектив. Для сплочения учебной группы необходимо провести кураторский час. Первая сессия для студента всегда стресс, поэтому организация для первокурсников методических семинаров «Моя первая сессия» и «Как снять страх перед сессией» снижает студенческие переживания, совместно с психологом вуза можно провести психологический тренинг.

Также куратору следует осуществить корректировку ценностно-смысловых ориентаций в этическом и эстетическом воспитании студентов в группе: беседы о поведении, этикете; привитие интереса к культуре, искусству. Сегодня в современных вузах работают творческие коллективы различной направленности: театры-студии, хореографический и фольклорный ансамбли, интеллектуальный клуб, КВН и т. д. Для оптимизации качества жизни студентов кураторам студенческих групп необходимо стараться вовлечь и объединить студентов по интересам, организовать работу сообща, с последующей рефлексией таким образом, чтобы студенты имели возможность самореализации, заключающейся в понимании возможностей творческого развития личности.

Физиологическая сфера основана на сохранении и воспроизводстве жизни и здоровья человека. Обеспечение здорового образа жизни зависит от ряда причин: качества медицинского обслуживания, комфорта пребывания человека в окружающей среде, улучшения экологии среды (снижения загрязненности атмосферы, воды, земли и т. п.). В связи с этим работа куратора в процессе оптимизации качества жизни студентов в рамках физиологической сферы жизнедеятельности заключается в том, чтобы настроить их на формирование здорового образа жизни, актуализацию внутренних сил и резервов самореализации, осознание своих



«слабых» сторон (проблем со здоровьем, физической подготовкой) и нахождение способов их компенсации. Так как в плане куратора намечается проведение 1–2 мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, то студентам следует предложить такие формы работы, как участие в акции, приуроченной к Всемирному дню отказа от курения, проведение бесед-споров «День без курения», «Молодежь против наркотиков», «Пивной фронт. За кем победа?», организацию круглого стола «Пропаганда здорового образа жизни и профилактика деструктивного поведения в молодежной среде», посвященного нетерпимому отношению к табакокурению, наркотикам, алкоголизму, антиобщественному поведению.

Активное взаимодействие куратора со студентами в предложенных мероприятиях будет способствовать тому, что студенты задумаются о своем здоровье, об укреплении и совершенствовании своего физического состояния. В студенческой среде следует также распространить информацию об организациях, способных оказать медицинскую помощь при возникновении критических ситуаций (о наличии медицинского пункта), и о спортивных организациях.

Заключение

В педагогической системе вуза личность студента доминирует. Педагогический процесс должен способствовать её разностороннему развитию во всех сферах жизнедеятельности (физиологической, психологической – эмоциональной и духовной, социальной, образовательной в учебно-воспитательном процессе). Перечисленные сферы взаимосвязаны и влияют на качество жизни в

целом и в частности – на степень удовлетворения потребностей, удовлетворения условиями жизнедеятельности и уровнем качества жизни. Кроме того, следует отметить, что самореализация в учебно-исследовательской, внеучебной, досуговой сфере, развитие духовных интересов и потребностей, организация творческой деятельности, реализация разнообразных эстетических и эмоциональных потребностей – основы формирования будущего специалиста. Организация внутренней и внешней сфер его жизнедеятельности должна быть подчинена задачам профессионального становления.

Библиографический список

1. Васильев А. Л. Россия в XXI веке. Качество жизни и стандартизация. М., 2003. 440 с.
2. Александрова Е. А. Тьюторство как культурная профессиональная практика, совмещающая психологическое и педагогическое сопровождение обучающегося в современной образовательной системе // Образование. Наука. Инновации : Южное измерение. 2013. № 2 (28). С. 59–63.
3. Александрова Е. А., Богачева Е. А. Обеспечение куратором оптимизации качества жизни студентов вузов // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2, вып. 4 (8). С. 397–405.
4. Богачева Е. А. Вуз – сфера жизнедеятельности студентов // II Кабдоловские чтения : материалы междунар. науч.-теор. конф. : в 2 ч. Алматы, 2010. Ч. 2. С. 280–286.
5. Богачева Е. А. Принципы оптимизации качества жизни студентов в вузе // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1, вып. 3. С. 96–98.

Образец для цитирования:

Богачева Е. А. Основные сферы жизнедеятельности студентов и их влияние на качество жизни // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5, вып. 4 (20). С. 367–371. DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-4-367-371.

The Main Spheres of Students' Life and their Impact on Quality of Life

Ekaterina A. Bogacheva

Saratov State Academy of Law
104, Chernyshevskogo str., Saratov, 410030, Russia
E-mail: kapitolina19@yandex.ru

The paper presents the results of a theoretical analysis of the category «quality of life», which help to identify the most significant areas of students' activities at the university and to determine their basic needs in each of the identified areas. The paper gives the author's interpretation of the scope of meaning of the category «quality of life». It is demonstrated that the work of a university tutor is characterized as a focused and organized interaction with a group of students, helping to enhance the quality of students' life and to improve the educational process at the university. The study's applied aspect can be realized

in the development and implementation of programs aimed at optimizing the quality of students' life in the context of university education.

Key words: quality of life, structure of quality of life, student's quality of life, spheres of life, the tutor.

References

1. Vasil'ev A. L. *Rossiya v XXI veke. Kachestvo zhizni i standartizatsiya* (Russia in the XXI century. Quality of life and standardization). Moscow, 2003. 440 p. (in Russian).
2. Aleksandrova E. A. *T'yutorstvo kak kul'turnaya professional'naya praktika, sovmeshchayushchaya psikhologicheskoe i pedagogicheskoe soprovozhdenie obuchayushchegosya v sovremennoy obrazovatel'noy sisteme* (Tutoring as cultural professional practice combining pupil's psychological and pedagogical support in modern educational system). *Obrazovanie. Nauka. Innovatsii:*



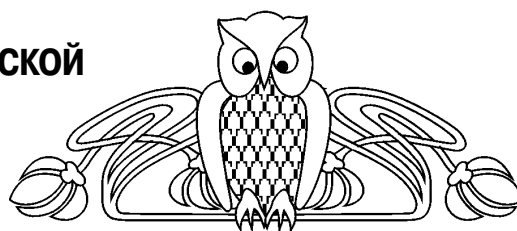
- Yuzhnoe izmerenie* (Education. Science. Innovation: South dimension), 2013, no. 2 (28), pp. 59–63 (in Russian).
- Alexandrova E. A., Bogacheva E. A. *Obespechenie kursorom optimizatsii kachestva zhizni studentov vuzov* (Maintenance by supervisor of optimization of students' life quality in university). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2013, vol. 2, iss. 4 (8), pp. 397–405 (in Russian).
 - Bogacheva E. A. *Vuz – sfera zhiznedeyatel'nosti studentov* (University is sphere of students' life). *II Kabdolovskie chteniya: materialy mezhdunar. nauch.-teoret. konf. Ch. 2.* (The 2nd Kabdolov Reading: materials of international scientific and theoretical conference: in 2 parts.). Almaty, 2010. Part 2, pp. 280–286 (in Russian).
 - Bogacheva E. A. *Printsipy optimizatsii kachestva zhizni studentov v vuze* (Principles of optimization of students' life quality in university). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2012, vol. 1, iss. 3, pp. 96–98 (in Russian).

Please cite this article in press as:

Bogacheva E. A. The Main Spheres of Students' Life and their Impact on Quality of Life. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2016, vol. 5, iss. 4 (20), pp. 367–371. DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-4-367-371.

УДК 159.9 : 316.6

УСПЕШНОСТЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД



Е. В. Преображенская, Т. Н. Черняева

Преображенская Елена Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ, Саратовский областной институт развития образования, Россия
E-mail: preobev@list.ru

Черняева Татьяна Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогической психологии и психодиагностики, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия
E-mail: cherniaeva@inbox.ru

Изложены данные теоретического анализа проблемы социально-психологической адаптации учащихся в условиях моно- (общеобразовательного учреждения) и поли- (учреждений дополнительного образования) образовательной среды. Особое внимание уделено проблеме успешности социально-психологической адаптации подростков в зависимости от их включенности в образовательную среду учреждения дополнительного образования. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке 80 человек – школьников 8-х классов в возрасте 14–15 лет учреждений общего образования и подростков тех же общеобразовательных учреждений, являющихся учащимися одновременно и учреждения дополнительного образования, с применением диагностического инструментария: шкалы социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А. К. Осницкого), методики для изучения социализированности личности учащегося (М. И. Рожкова). Установлено, что общий уровень социализированности, адаптированности личности повышается в зависимости от «включенности» подростков в образовательную среду учреждений дополнительного образования, снижающей риски дезадаптации учащихся и позитивно влияющей на успешность их социально-психологической адаптации. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в разработке и реализации модели интеграции основного и дополнительного образования.

Ключевые слова: социализация, адаптация, риски дезадаптации, социально-психологическая адаптация, единая образовательная среда, общее и дополнительное образование.

DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-4-371-375

Введение

Отечественная социальная психология [1–3] рассматривает адаптацию в активном приспособительно-преобразующем контексте, связанном с постоянной ориентацией в новых условиях жизни, формированием оптимальных способов действий при наличии выраженных мотивов достижения. Социально-психологическая адаптация подростков, с нашей точки зрения, – процесс и результат согласования их индивидуальных возможностей и состояний с окружающим миром, приспособления к динамично меняющейся среде, условиям жизнедеятельности, структуре отношений в «детско-детских» и «детско-взрослых» сообществах.

Вместе с тем знаниево-ориентированная парадигма, продолжающая де-факто доминировать в большинстве российских средних общеобразовательных учреждений, является серьезным сдерживающим фактором успешности глобального процесса социализации личности. В связи с этим именно учреждения дополнительного образования детей с их личностно-деятельностной, опытно-преобразующей составляющей представляются уникальной образовательной средой успешной социально-психологической адаптации [4]. Изначальное своеобразие, вариативные возможности для продуктивного развития учащихся всех возрастов за счет специфических форм организации, синтеза видов деятельности,