

Кирий Е.В.
к.п.н., доцент кафедры
гуманитарных дисциплин
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова

**СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЁЖЬ: К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)**

**STUDENT YOUTH: THE PROBLEM OF ADAPTATION
(ON THE EXAMPLE OF PHYSICAL EDUCATION)**

Аннотация: В статье рассмотрены критерии адаптивности, признаки стабилизации личностной идентичности, а также ряд факторов, взаимосочетание которых позволяет обосновать возможность вероятностного прогнозирования формирования личностной дезадаптации у студентов, представлены возможности и средства физической культуры в университете, которые способствуют формированию социальной адаптации личности и стабилизации личностной идентичности.

Abstract: In the article are considered the criteria of adaptiveness, signs of stabilizing of personality identity, and also list of factors combination of which allows to be in a position of probabilistic prognostication of forming of personality low level of adaptation for students, possibilities and facilities of physical culture are presented in an university, which are instrumental in forming of social adaptation of personality and stabilizing of personality identity.

Ключевые слова: личность, социальная адаптация, физическая культура, личностная идентичность.

Keywords: personality, social adaptation, physical culture, personality.

Социальная адаптация студенческой молодёжи представляет собой динамичный процесс, осуществляемый в учебной, социально-ролевой и личностной сферах и сопровождающийся согласованием взаимных ожиданий человека как субъекта образовательной деятельности, труда и профессионального воспитания, в процессе которого происходят активное приспособительное взаимодействие личности с внешней социально-образовательной и профессиональной средой, оптимизация отношений

личности и среды. Физическая культура приобретает особую значимость, так как её целью, предметом и главным результатом являются развитие и саморазвитие самого человека, столь важные в процессе адаптации личности. Основу процесса социальной адаптации в обсуждаемом плане составляют потребности личности, среди которых ведущую роль играют потребности в физическом самосовершенствовании, личностном и социально-профессиональном самоутверждении, вместе с тем степень актуализации и содержательные характеристики этих потребностей создают своеобразие адаптационного процесса личности [5].

В современных исследованиях серьёзное внимание уделяется рассмотрению факторов, вызывающих нарушение процесса адаптации у человека и как следствие - обуславливающих развитие психических нарушений. Социально-экономические перемены последних десятилетий привели к снижению уровня жизни и ухудшению здоровья людей. Подобные дезадаптационные факторы не могли не отразиться на представителях молодого поколения. Исследования здоровья студентов за последние 10 лет демонстрируют тенденцию к снижению показателя «уровня здоровья», что свидетельствует об ухудшении состояния здоровья из поколения в поколение.

В ряде работ психологической и медицинской направленности по адаптации студентов отмечается, что в период учебной деятельности значительная часть учащихся находится в состоянии напряжения и перенапряжения, а некоторая часть - в состоянии срывов адаптационных процессов.

В частности, обследование студентов экономического университета показало, что уже при поступлении на 1 курс 30% абитуриентов имеют хронические заболевания, а у части первокурсников имеется по два и более заболеваний. Очевидно, что уровень физического здоровья в процессе обучения неуклонно снижается - большинство студентов осваивает любые дисциплины за счёт ухудшения работы основных функциональных систем и понижения уровня здоровья.

Адаптационные процессы у студенческой молодёжи многие специалисты рассматривают или как адаптацию к обучению и построению новых межличностных отношений в ВУЗе, или же эти процессы рассматриваются с позиции адаптации субъекта к будущей профессии.

На особенности приспособления студентов к образовательной среде оказывают влияния биологические, социальные, личностные, гендерные факторы в совокупности,

при этом личностные факторы играют преобладающую роль в успешной адаптации [1, с.14].

С одной стороны, в условиях обучения в системе высшего образования каждый субъект обладает особым набором качеств, детерминирующих индивидуальные и личностные закономерности адаптации-дезадаптации в современной студенческой среде. С другой стороны, физическая культура как деятельность, воспроизводящая определённые базовые механизмы формирования личности, привлекает индивида в социальные общности и общественные организации как полноправного члена общества и формирует некоторые социальные отношения, включая личность в процесс социализации.

В качестве критериев адаптивности можно указать [2]:

- успешное обучение,
- отсутствие вредных привычек,
- адекватное взаимодействие в диаде «преподаватель-студент»,
- относительная стабильность психофизиологических систем; или слабая степень выраженности акцентуаций личности,
- превалирование позитивных механизмов психологической защиты и другие факторы.

Из пяти критериев два критерия являются одновременно и основными элементами здорового образа жизни личности. Это отсутствие вредных привычек и относительная стабильность психофизиологических систем.

Здоровый образ жизни представляет собой показатель высокой культуры студента, сознательного отношения к собственному здоровью. Это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий адаптации личности в обществе.

Следовательно, студенты с адекватной социальной адаптацией характеризуются наличием устойчивых механизмов позитивной психологической защиты (компенсация, рационализация).

При наличии стойких проявлений дезадаптационных процессов выражено преобладание деструктивных механизмов психологической защиты - регрессии, вытеснения и отрицания, что обуславливает формирование аномального личностного и поведенческого реагирования.

В настоящее время под психологической защитой понимаются любые реакции, которые личность научилась неосознанно использовать с целью защиты своего психического «Я» от чувства тревоги, вины, а также от внутреннего или внешнего конфликта или фрустрации. Психическая защита - это психорегулятивная система стабилизации личности, минимизирующая последствия психотравмирующих и дискомфортных воздействий.

Термин «защитный механизм» обозначает прочную поведенческую защитную модель, образованную с целью обеспечения защиты «Я» от осознания явлений, порождающих тревогу. Как было отмечено ранее, к числу позитивных механизмов психологической защиты относят рационализацию и компенсацию, к числу дезадаптационных факторов относят наличие таких механизмов психологической защиты как регрессия, вытеснение и отрицание.

Выделяют ряд факторов, взаимосочетание которых позволяет обосновать возможность вероятностного прогнозирования формирования личностной дезадаптации у студентов. Вместе с тем условия и средства физической культуры способствуют возникновению ситуаций, позволяющих наращивать адаптационный потенциал личности (прикладной аспект физической культуры).

1) выраженные меланхолические или холерические черты в структуре флегматического или сангвинического типов темперамента;

Темперамент – это совокупность динамических особенностей психических процессов и поведения человека (скорость реакции, индивидуальный ритм и темп работы, скорость переключения психических процессов и поведения с одного вида деятельности на другой, скорость включения в различные виды деятельности, сила протекания эмоций, соотношение процессов возбуждения и торможения). Холерический и меланхолический типы темперамента объединяет повышенный уровень эмоциональности, психической неуравновешенности. Если в холерике

преобладает импульсивность как содержательная сторона эмоций, то в меланхолике доминирует чувствительность.

Физическая культура, в свою очередь, представляет собой образовательное пространство, в котором расположен развивающий потенциал для развития личностных характеристик и психических образований. Доказано, что систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительной напряжённой умственной или физической работе.

Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на нервную систему и психику занимающихся, что повышает, в свою очередь, уровень адаптационного потенциала личности с позиций укрепления холерического и меланхолического типов темперамента.

2) акцентуация личности по застревающему типу;

Акцентуация характера – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим свойствам, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определённого рода психогенных воздействий при хорошей и даже устойчивой реакции к другим воздействиям. Акцентуация может быть как явная, так и скрытая.

Застревающий тип акцентуации характера представляет собой заикливание на негативных эмоциях, чувствах и проявляется в склонности к затяжным конфликтам, где носитель данного типа акцентуации характера чаще бывает активной стороной.

Как было уже отмечено ранее, занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у человека положительной эмоциональной сферы, что может представлять несомненную ценность в улучшении адаптационных способностей личности.

3) преобладание деструктивных механизмов психологической защиты (регрессия, отрицание, вытеснение);

В диаде «педагог-студент» межличностный аспект играет весьма существенную роль, так как оценка, получаемая студентом, носит скорее субъективный, чем объективный характер. Поэтому дискомфортные ситуации, связанные с отрицательным отношением и оцениванием со стороны педагога, студенты переживают за счёт

механизмов регрессии, вытеснения или отрицания. В рамках учебного процесса по физической культуре основным носителем информации об успешности студента является уровень его физической подготовленности, оценка которого осуществляется по объективным показателям – контрольным нормативам. Поэтому соответствующие деструктивные механизмы ослабевают и проявляют себя в наименьшей степени.

Вместе с тем сложность оценки продуктивности учебно-физкультурной деятельности, самой сферы физической культуры человека сопряжена с её специфической организационной структурой. Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов [6, с. 15] отмечают: «Те, кто придаёт решающее значение при оценке продуктивности одной лишь безукоризненной технике, упускают из виду важнейший психологический факт. Результаты любых человеческих усилий, любой деятельности зависят не только от совершенства навыков и умений человека, но и от его характера, силы его устремлений, значимости его действий в собственных глазах и глазах других людей, от смысла того, что он делает». Поэтому даже при объективно неуспешном выступлении существует возможность поощрения студента за проявление личностных качеств.

4) превалирование коппинг-механизма в виде привычной реакции на стресс-избегание;

Возможность пережить жизненные трудности есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия личности с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как превышающие его ресурсы.

Задача понимания негативных жизненных обстоятельств состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить подобное поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий.

При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Коппинг-механизм и есть способ преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Коппинг-механизм в виде избегания представляет собой мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству и уходу от проблемы. Обнаружена прямая зависимость между использованием данной стратегии поведения и внешним локусом контроля личности (экстернальная модель поведения). Как было отмечено ранее, занятия физической культурой и спортом в большей степени формируют интернальные черты характера человека. Это сознательное поведение, ориентированное на активное изменение ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддаётся контролю.

5) неадекватное психологическое восприятие собственного возраста.

От молодого человека учебная жизнь требует не только усвоения знаний, умений и навыков, но и активного преобразования действительности, в результате чего студенты учатся адекватно оценивать себя с целью дальнейшего построения алгоритма успешной сдачи теоретического и практического материала, необходимого для учебной дисциплины «Физическая культура». Кроме того, наличие опыта успехов и неудач, формирующее реалистичное представление о себе, выступает как важный регулятор самооценивания и самоотношения.

Во взаимодействии с внешней средой человеку постоянно приходится проверять и оценивать свои представления о самом себе, своих возможностях, способностях, ролях, о своём месте в социальных отношениях. Невозможность индивида соотнести внутренний мир с внешним миром в ситуации «множащегося многообразия» является базовой предпосылкой формирования кризиса индивидуальной идентичности. Это состояние характеризуется внутренней нестабильностью, проявляющейся в отсутствии или потере внешних и внутренних ориентиров (ценностных, смысловых, мотивационных). Возникает ощущение спутанности, размытости личностных границ, потери контроля над собственной жизнью, растёт внутреннее напряжение.

Отсутствие социальных институтов, призванных сопровождать человека в процессе «нахождения» в данном состоянии, приводит к усугублению болезненных переживаний и затрудняет процесс социальной адаптации, стабилизации идентичности, отвечающей требованиям, предъявляемым к личности на современном этапе.

Особенно актуальны вопросы выбора и самоопределения в юношеском возрасте. Центральной задачей развития в юношеском возрасте является формирование адекватной личностной идентичности. Переживаемые молодыми людьми трудности идентификации и адаптации к новым жизненным ролям сказываются как на качестве

отношений с собой и окружающими, так и на функционировании в обществе. Это может проявляться в виде следующих психических состояний: переживаний комплекса негативных эмоций и чувств по отношению к другим людям и самому себе, агрессивности, разных формах зависимого поведения; депрессии, беспомощности, негативизма; желании убежать от реальности, проявлениях властности и нарциссизма.

Одна из проблем современного общества заключается в создании условий для формирования целостной личности — устойчивой, автономной, но в то же время открытой для роста и развития, то есть личности, обладающей стабильной идентичностью. Стабильная идентичность, то есть достижение личностью целостности при сохраняющихся у неё возможностях динамики и развития, считается в психологической науке критерием сформированности личности.

В процессе стабилизации личностной идентичности человек осознает свою уникальность, границы личности, своего Я, свои возможности и жизненные перспективы, источники самоуважения и самоуверенности. Стабилизация идентичности личности выражается в процессе приведения в устойчивое состояние совокупности личностных характеристик, проявляющихся в значимых ценностях, убеждениях, обеспечивающих чувство постоянства, осмысленности жизни, оптимизма в отношении будущей жизни.

Под стабилизацией идентичности понимается процесс приведения в устойчивое состояние совокупности личностных характеристик, обеспечивающих чувство постоянства, осмысленности жизни, ощущения права на выбор и смену форм деятельности, оптимизма в отношении будущего [4].

Признаки стабилизации личностной идентичности представлены ниже. Стабилизация личностной идентичности возможна в рамках культуры двигательной активности, о чем свидетельствуют приводимые ниже примеры (через прикладной аспект физической культуры).

1) интеграция через понятия и суждения частных образов «Я» в связанную систему согласованных самоопределений,

Прикладной аспект физической культуры:

Представления личности о своих способностях в плане физических характеристик носят достаточно часто дискретный характер. К области оценивания своего физического «Я» относят: здоровье, спортивные способности, стройность тела, все физические качества. Понимание гетерохронности развития физических качеств,

особенностей личностной конституции, направленности спортивных способностей, содержание психического и соматического здоровья стимулирует мыслительные процессы и дополняет общую картину представлений о себе – «Я-концепцию».

Уточнение каждого из этих параметров, сопоставление субъективных оценочных суждений с объективными данными (в виде результатов тестирования по определению уровня физического развития, индекса массы тела, статистических данных по заболеваниям) не только придаст «Я-концепции» дифференцированный, избирательный характер, но и расширит её за счёт поступления новых, реалистичных сведений.

2) развитие интернальности (когнитивный компонент);

Прикладной аспект физической культуры:

Понимание причин успешного и неуспешного поведения в рамках физкультурно-спортивной деятельности способствует становлению чувства уверенности в своих силах, самоуважения.

Личность с интернальной направленностью чаще и больше осознает меру ответственности за происходящие события как последовательность собственных поступков. Интерналы считают все происходящие события (различной степени важности) результатом собственных действий и чувствуют персональную ответственность за эти события. Развитие интернальности происходит за счёт смещения точки ответственности с внешних обстоятельств на внутренние причины. Такой механизм интериоризации свидетельствует о повышении уровня психического развития личности.

Поэтому человек-интернал в большей степени контролирует своё поведение и может выстраивать как стратегию профессиональной карьеры, так и модель личной жизни.

В случае с физической культурой и спортом стоит обратить внимание на развитие именно интернальных черт характера. Именно самостоятельность, активность, ответственность, столь характерные для интернальности, помогают личности в достижении физкультурно-спортивных результатов.

3) субъективное восприятие своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом, определяющее целенаправленное отношение к жизненным ситуациям;

Прикладной аспект физической культуры:

Как показывают исследования, двигательная активность служит прекрасным средством профилактики стрессогенных факторов за счёт формирования устойчивого образа Я личности средствами физической культуры. Также следует отметить биохимические реакции и физиологические механизмы во время движения, которые улучшают настроение и расширяют психоэмоциональную сферу личности. Например, оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами является одним из самых эффективных средств борьбы со стрессовыми ситуациями, вызванными большим объёмом накапливаемой информации.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (так называемых эндорфинов), выделяющихся в кровь во время длительной пробежки. Эти гормоны вызывают состояние физического и психического благополучия, подавляя при этом чувство голода и боли. Результатом действия оказывается изменение настроения в лучшую сторону. Достоверно отмечено повышение показателей физической и умственной работоспособности после начала занятий оздоровительным бегом.

Плавание тоже оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, уравнивает психическое состояние человека, как и танцевальные движения, спортивные и подвижные игры, элементы хатха-йоги, аутогенной тренировки.

4) чувство общности с другими людьми (эмоциональный компонент);

Прикладной аспект физической культуры:

Межличностные отношения в группе студентов, находящихся на практических занятиях по физической культуре, имеют ряд особенностей. К ним относятся, в первую очередь, ощущения чувства общности с другими людьми (наличие общих целей, задач, перспектив), выработка эмоциональных отношений и групповых норм. Таким образом, коллективная форма занятий устанавливает определённый тип взаимоотношения педагога со студентами. Очевидно, что совпадение личных и общественных (учебных) целей улучшает атмосферу в группе и взаимопонимание с педагогом.

5) осознание себя субъектом психологических ролей, способность к решению в действии личных и социальных ситуаций, нахождение в ролевой самореализации новых видов поведения для осуществления жизненных задач (ролевой компонент).

Прикладной аспект физической культуры:

Выполнение студентами на занятиях по физической культуре определённых ролей в социальном контексте как раз направлено на проявление таких личностных качеств, как эмпатия, коммуникабельность и сила убеждения. Речь идёт о выполнении

функций арбитра, судьи, организатора соревнований, помощника преподавателя, судьи-протоколиста и так далее.

Приобретение подобного опыта межличностного общения расширяет границы человеческого сознания и увеличивает количество алгоритмов поведения в различных ситуациях [3, с. 24].

Выделяют три компонента личностной идентичности: когнитивный, эмоциональный, ролевой. Данные компоненты интерпретируются как устойчивые структурные характеристики личностной идентичности. Примечательно, что в рамках теории и методики физической культуры представлена аналогичная структура – структура внутренней картины здоровья (ВКЗ). ВКЗ - это особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивного стремления к его усовершенствованию. Внутренняя картина здоровья - самопознание и самопринятие себя человеком в условиях здоровья, определённое психофизиологическое пространство, где человек способен оценить свои биологические, социально-психологические и духовные возможности.

Формирование внутренней картины здоровья предполагает:

- осознание и идентификацию внутреннего динамического состояния гомеостаза, отождествление себя с образом здорового психосоматического целого;
- осознание проявляющихся признаков стойкого нарушения гомеостаза, то есть идентификацию в себе индикаторов предболезни, предвестников отклоняющегося состояния.

В развитии внутренней картины здоровья играют роль как эмоциональные, так и интеллектуальные и волевые компоненты. Каждый человек вырабатывает в течение жизни собственную концепцию здоровья. Она включает в себя механизмы развития, признаки самочувствия, симптомы нарушений, доминирующие представления о будущем, некоторые способы продвижения к нему.

При отсутствии знаний о формах нездорового реагирования, неадекватных стратегий и представлений может сложиться искажённое понимание собственного здоровья, что приводит к появлению разнообразных форм нездорового реагирования (например, ипохондрия, страхи за здоровье, создание мифов о природе и лечении заболеваний).

Существует три грани внутренней картины здоровья:

- когнитивная (совокупность умозаключений, мнений о причинах, содержании, возможных прогнозах, оптимальных способах сохранения и укрепления здоровья);

- эмоциональная (переживание здорового самочувствия, связанного с комплексом ощущений позитивного эмоционального фона — спокойствие, радость, свобода, лёгкость, симпатия и т.п.);

- поведенческая (представляет собой совокупность моторно-волевых усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека, обусловленных системой его убеждений и направленных на достижение значимых для него целей).

Очевидно, что на содержание всех компонентов внутренней картины здоровья существенное влияние может оказать практика систематических двигательных занятий.

Во-первых, она даёт знания об оптимальном режиме функционирования организма и «маркерах», критериях его здорового и нездорового состояний.

Во-вторых, двигательная активность приучает чувствовать положительный эмоциональный подъем в моменты наибольшего накопления ресурсов, «мышечную радость» при хорошей тренировке (и беспокойство в отсутствии необходимой организму нагрузки).

В-третьих, регулярная двигательная активность органично включается в режим дня, приучает находить время для тренировки. Тем самым, физическая культура становится существенным средством развития внутренней картины здоровья человека и стабилизации личностной идентичности. Очевидно, что становление личностной адаптации улучшает адаптационный потенциал личности.

Таким образом, при взаимодействии в процессе физического воспитания накапливаются ценностные ориентации, используются те формы и методы обучения, которыми ученик уже владеет, рассматриваются способы и формы применения прошлого успешного опыта в новых условиях, что позволяет расширить диапазон модификаций социально-адаптивного для студента поведения. Процесс социальной адаптации через «физкультурный» фактор имеет особое значение и содержание, так как здесь он выступает не только как фактор формирования межличностной компетентности, но и как фактор освоения и передачи общих культурных ценностей, оказывая влияние на приобретение более высокого социального статуса.

В целом, социальная адаптация личности является многоплановым процессом, вследствие чего возможна её регуляция. При определённых условиях (создаваемых, в

том числе, на занятиях по физической культуре) возможно достижение существенного повышения уровня социальной адаптации личности в юношеском возрасте.

Список литературы

1. Абазалов Р.А., Яруллин Р.Х. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры // ТиПФК. – 1993. №7. - С. 14-15

2.Агличева И.В. Комплексное исследование особенностей личностной адаптации студентов вуза: дис ... канд. психолог. наук. - Ставрополь, 2006. – 233 с.

3.Боченкова Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - Краснодар: Изд-во «Экоинвест», 2006. - С. 23-29.

4.Межерицкая Л.Д. Психологические средства стабилизации личностной идентичности студентов: дис ... канд. психолог. наук. - Новосибирск, 2009.- 207 с.

5.Становов В.В. Физическая культура как фактор социальной адаптации учащейся молодёжи: дис. ... д-ра пед. наук. - Москва, 2002. – 344 с.

6. Сигида Д.А., К вопросу о мониторинге как педагогической технологии управления: КФ РГТЭУ /Сфера услуг: инновации и качество, №7, 2012

7. Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – Изд. 2-ое, доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – С. 11-20.