

ПРИЧИНЫ И ОПТИМИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

В. С. Быков, А. В., Еганов, Р.О.Шошин
Южно-Уральский государственный университет
olvk@susu.ac.ru

Значительное ухудшение показателей здоровья студентов, обусловлено повышенной психической напряженностью, вызванной социально-экономическими условиями в стране и отсутствием культуры здорового образа жизни. Среди основных стрессогенных факторов влияющих на психическое здоровье студентов можно назвать: психические перегрузки, превышающие допустимые физиологическими нормами уровень; нефизиологический ритм учёбы; соприкосновение с негативными явлениями жизни, как факты конфликтов и т.д. В состоянии стресса могут возникнуть различные физиологические и психологические симптомы чувство неуверенности в себе, нежелание общаться с людьми, колебания настроения, раздражительность, потеря самоконтроля, истощаемость центральной нервной системы, беспокойство, тревожные мысли, сигнализирующие о необходимости изменении образа жизни и др. Повышенная тревожность, страх перед порицанием, плохой отметкой становятся их постоянными спутниками, способствуя развитию и углублению болезненных реакций. Плохая успеваемость становятся основой возникновения конфликтных отношений между преподавателями и студентами. Все это становится препятствием на пути к овладению знаниями.

Деадаптация личности с точки зрения социальной психологии выражается в нарушении нормальных взаимоотношений с людьми и возникает вследствие несоответствия установок, ценностных ориентации личности требованиям и нормам поведения общества, в котором человек живет, связана с эмоциональными состояниями, субъектно-личностными отношениями [1, 2, 4, 5].

К числу педагогических факторов деадаптации, могут быть отнесены: повышенная утомляемость, склонность к патологическому реагированию на чрезмерные физические нагрузки, неблагоприятная динамика работоспособности в течение учебного дня, недели и учебного года, нарастание признаков неблагополучия в состоянии здоровья (увеличивается количество жалоб на усталость, головную боль, плохой аппетит, нарушение сна и т.д.). Неизбежный внутренний дискомфорт, вызванный ситуацией непонимания, возникновения ошибок, ведет к формированию вторичных отклонений и в самой деятельности – к угасанию её активности, самостоятельности.

Наряду с перечисленными факторами деадаптации существует также точка зрения, согласно которой наибольшее деадаптирующее влияние – оказывают факторы, обусловленные нерациональной организацией образовательного процесса. Деадаптационный процесс развивается вследствие нарушения соматовегетативного взаимодействия в психомоторной системе, расстройством психоэмоциональной сферы человека, характеризуется рассогласованием вегетативных механизмов регуляции движений, снижением энергетического потенциала организма, двигательной координации, физической работоспособности и уровня общей физической подготовленности человека [7].

Деадаптация (de(s) лат. дез – отсутствие, понижение + adaptatio – приспособление) – нарушение приспособления организма, утрата, отношений невозможности привыкнуть к текущим и изменяющимся ситуациям условиям внешней социальной или внутренней среды. В зависимости от характера функционирования, выделяют две формы деадаптации: непатологическая, когда поддержание гомеостаза возможно при режиме нормального физиологического функционирования систем организма и патологическая.

Адаптационный характер реакции организма приобретают тогда, когда они отвечают следующим условиям: внешние воздействия являются необычными новыми и создают

несоответствие внешней среды свойствам организма и личности; ответная перестройка организма и личности происходит в результате длительного или многократного воздействия, оставляющего след в физиологических и личностных системах; возникшая в организме и личности перестройка биологически целесообразна.

К механизмам и причинам, вызывающими социально-психологическую дезадаптацию студентов относят следующее. В гипоталамо-лимбико-ретикулярных структурах мозга образуется застойное стационарное возбуждение, которое может распространяться по восходящим и нисходящим путям на кортикальные и спинальные центры, контролирующие двигательные функции. Ослабление двигательных функций на фоне психовегетативных сдвигов приводит к психофизической дезадаптации, сохраняющейся длительное время. Состояние динамического несоответствия между живым организмом и внешней средой, приводящее к нарушению физиологического функционирования, изменению форм поведения. Дезадаптация характеризуется уровнем дезорганизации функциональных систем организма. Процесс срыва адаптационных социально-психологических механизмов можно рассматривать как состояние человека, возникающее вследствие рассогласования механизмов соматовегетативного взаимодействия. Это состояние характеризуется уменьшением активности мозговых структур, истощением запасов энергетических субстратов, в результате чего снижаются психическая и физическая работоспособность, его готовность к выполнению деятельности. Дезадаптация зарождается, развивается, формируется и проявляется на психофизиологическом, психологическом и социальном уровнях в зависимости от характера и уровня взаимодействия внутренних – физиологических, психофизиологических, психических и внешних – материальных и социальных факторов [1].

Актуальность проблемы заключается в недостаточности специальных исследований, посвященных психологическим причинам дезадаптации студентов и отсутствие научно-обоснованных технологий, позволяющих организовать эффективную систему профилактики социально-психологической дезадаптации, обращать внимание на данную проблему и оценивать её как своевременную. Направленность педагогических воздействий требует выявления причин, вызывающих социально-психологическую дезадаптацию студентов [6]. Следовательно, за уровнем дезадаптационных возможностей человека, стоят сложные взаимодействия психологических, биологических и социальных, внутренних и внешних факторов, влияющих на оптимизацию.

Достижение цели исследования предполагало применение следующих методов: теоретический анализ, обобщение собственного многолетнего опыта работы со студентами гражданских вузов, анкетирование социально-значимых ценностей личности учащейся молодежи (А. В. Еганов, 2010), математической статистики (t-тест Стьюдента с различными дисперсиями), средняя арифметическая ($\bar{X}$); стандартное отклонение (σ); уровень достоверности (P). Расчеты проводились на персональном компьютере по пакету анализа MS Excel. Всего было обследовано более 150 студентов юношей и девушек в возрасте 18–21 года. Из этих показателей выделены только, те, которые относились прямо или косвенно к характеристике социальной дезадаптации респондентов из числа студентов.

Было проведены статистические сравнения групп студентов с различным уровнем состояния здоровья: студентов с высокой самооценкой уровня здоровья «здоровые» и студентов с низким уровнем состояния здоровья («не здоровые»). Выявленные статистические различия позволят выявить причины социально-психологической дезадаптации разных групп студентов и выявить направление психолого-педагогических воздействий на оптимизацию дезадаптации, т.е. улучшение адаптации. На рис. 1 показаны результаты статистических сравнений двух групп студентов.

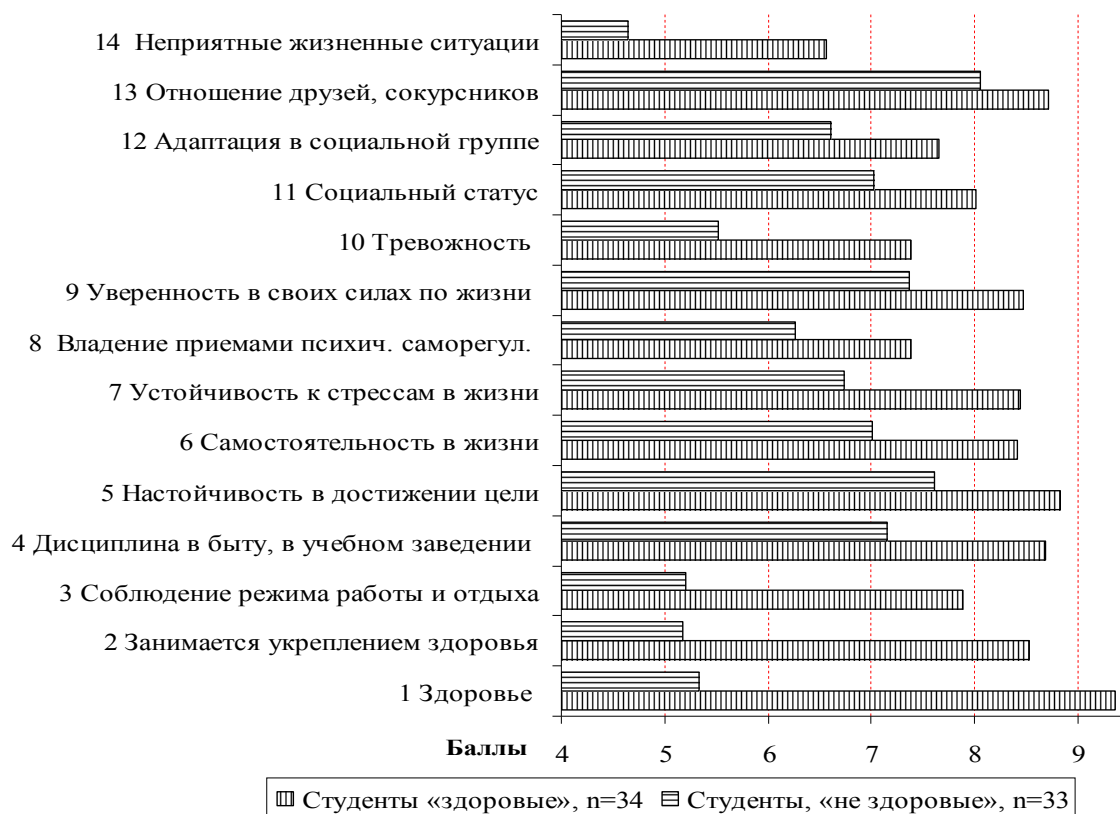


Рис. 1 – Статистически достоверные различия по двухвыборочному парному t-тесту показателей социально-психологической дезадаптации двух групп студентов, отличающихся уровнем здоровья

Из рисунка видно, студенты с высоким уровнем здоровья, отличаются от студентов низким уровнем здоровья на уровне статистически достоверной значимости ($t=14,3-2,06$, при $P \leq 0,001-0,05$) по 13 показателям социально-психологической дезадаптации.

В сторону увеличения численных значений студенты отличающихся высоким уровнем здоровья имеют достоверные отличия от студентов низким уровнем здоровья по следующим показателям социально-психологической дезадаптации: занятиями по укреплению здоровья, соблюдением режима работы и отдыха, дисциплиной в быту и в учебном заведении, настойчивости в достижении цели, самостоятельности в жизни, устойчивости к стрессам, владением приёмами психической саморегуляции, уверенностью в своих силах по жизни, социальным статусом, адаптацией в социальной группе, отношением друзей и сокурсников, неприятные жизненные ситуации, более высокой тревожностью.

На основании результатов констатирующего исследования, выявлены причины социально-психологической дезадаптации студентов, что является основанием направлений педагогических воздействий на её оптимизацию. Направленность психолого-педагогических воздействий по преодолению причин социально-психологической дезадаптации студентов должна охватывать следующие факторы: укрепление здоровья, соблюдение режима работы и отдыха, дисциплину в быту и в учебном заведении, настойчивость в достижении цели, самостоятельность принятия решений и устойчивость к стрессам, владение приёмами психической саморегуляции, уверенности в своих силах по жизни, социальный статус, умение адаптироваться в социальной группе, отношение к друзьям и сокурсникам, реже попадать в неприятные жизненные ситуации, иметь оптимальный уровень тревожности.

Перспективы развития социально-психологической как проблемы дезадаптации студентов заключаются в конкретизации средств воздействия, включая физическую культуру, спорт и туризм.

Литература

1. Артеменков, А.А. Психофизическая дезадаптация человека: теоретические аспекты / А.А. Артеменков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 9–13.
2. Быков, В.С. Теоретико-технологические основы физического самовоспитания школьников: монография / В.С. Быков. – Челябинск : Изд-во Фотохудожник, 1999. – 212 с.
3. Еганов, А.В. Методика оценки социально-значимых ценностей личности учащейся молодежи: анкета для учащейся молодёжи / А.В. Еганов. – Челябинск : ЧЮИ МВД России, 2010. – 8 с.
4. Карлышев, В.М. Основы знаний о сохранении здоровья студента / В. М. Карлышев В.С., Быков, В.М. Крылов: учеб. пособие. – Челябинск: УралГУФК, ЮУрГУ, 2008. – 112 с.
5. Кувалдин, В.А. Анализ влияния физического и психического компонентов здоровья на качество жизни и образовательной деятельности студентов Тюменской государственной сельскохозяйственной академии и неучащейся молодежи / В.А. Кувалдин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 19–23.
6. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: монография / С.Г. Сериков. – Челябинск : ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. – 226 с.
7. [ahmerov.com\book_732_chapter_6...dezadaptacija](http://ahmerov.com/book_732_chapter_6...dezadaptacija)