

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ В СИСТЕМЕ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОГО СОДЕРЖАНИЯ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

А.Л. Флерко¹, А.А. Богурин²

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь,
flerko_1212@mail.ru¹, bogurin2011@mail.ru²

Актуальность. На сегодняшний день физическая культура представляет собой наиболее доступный и привлекательный способ оптимизации психосоциальной адаптации. Актуально это в отношении, когда происходит всплеск двигательных потребностей, реализация и развитие которых определяют целостность личности студента. Однако как показывает теория и практика физи-

ческой культуры существует мало разработок, в которых отражены аспекты психосоциальной адаптации студентов средствами физической культуры и ее адекватного содержания.

Целью проводимого нами социологического опроса явилось выяснение проблем психосоциальной адаптации студентов, объектов тревоги в их жизнедеятельности, системы интересов и потребностей студента, а также место физической культуры в процессе психосоциальной адаптации, выяснение приоритетов в интересах к занятиям физической культурой.

Методика исследования. В социологическом исследовании приняли участие студентки 3–4 курсов (n=65). Для определения показателей психосоциальной адаптации студенток, мы провели социологический опрос, который включал в себя: 1) выявление источников тревоги студенток (производилось с помощью методики «Шкала тревожности», разработанной по принципу «Шкалы социально–ситуационной тревоги» Кондаша) [1]; 2) изучение общей системы интересов и потребностей личности студенток (методика «Выявление общей системы интересов и потребностей человека») [2]; 3) выяснение отношения студенток к физической культуре (анкета); 4) выявление приоритетных направлений занятий среди занимающихся фитнесом аэробикой студенток (использовалась модифицированная «Персональная фитнес анкета»).

Результаты исследования. Анализ источников тревоги выявил, что у 47,55% всех опрошенных студенток наблюдаются отклонения по шкале самооценочная тревожность, которые выражаются «несколько повышенными», «высокими» и «очень высокими» показателями самооценочной тревожности – 15,85%, а также, таким показателем самооценочной тревожности, как «чрезмерное спокойствие» – 31,7%.

По шкале учебная тревожность выявились отклонения у 35,16% опрошенных студенток. У 9,76% респондентов уровень учебной тревожности составил «чрезмерное спокойствие», у остальных 23,4% – «несколько повышенный», «высокий» и «очень высокий» уровни учебной тревожности.

По шкале межличностная тревожность выявились отклонения у 24,64% всех опрошенных студенток. В основном эти отклонения заключались в «несколько повышенном», в «высоком» и в «очень высоком» уровне межличностной тревожности – 20,72%. У остальных 6,58% – «чрезвычайное спокойствие».

По шкале общая тревожность выявились отклонения у 40,7% опрошенных. Они распределились на 23,1%, имеющих такой уровень общей тревожности, как «чрезвычайное спокойствие» и 21%, имеющих отклонения по шкале выше нормы: в границах «несколько повышенный» уровень тревоги, «высокий» и «очень высокий» (рис.1).

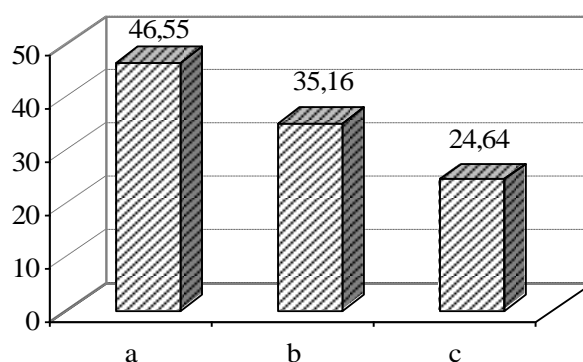


Рисунок – Анализ основных шкал тревожности студенток

Примечание – по вертикали – % опрошенных; по горизонтали: а – самооценочная тревожность; б – учебная тревожность; с – межличностная тревожность.

Так полученные данные указывают на то, что наибольшие отклонения в сфере поведения у студенток наблюдаются в ситуациях, актуализирующих ее представление о себе, то есть, самооценочных. Показатели самооценочной тревожности, находящиеся в границах «чрезмерное спокойствие», а значит, могут представляться не таким опасным, чем показатели со степенями «несколько повышенный», «высокий» или «очень высокий». Неадекватное отношение к действительности,

которое вызвано данным эмоциональным неблагополучием студенток, приводит к нарушениям в сфере его общения и отрицательно сказывается на продуктивности учебной деятельности, а это может вызывать негативную психосоциальную адаптацию (деятельность самооценивания, обладающая признаками неадекватности, искажает и нарушает перцептивные процессы данной личности, и далее, применяемые адаптивные стратегии с ее стороны, не являются позитивными).

Для определения схемы деятельности студенток, мы в процессе опроса подвергли изучению общую систему интересов и потребностей студенток. Используемая нами методика позволила определить состав деятельности через сравнительные затраты времени на разные ее виды, в которых проявляются и практически удовлетворяются актуальные интересы и потребности.

В структуре общей системы интересов и потребностей личности студенток выявлены различные виды деятельности, многие из которых двигательные (рис.2).

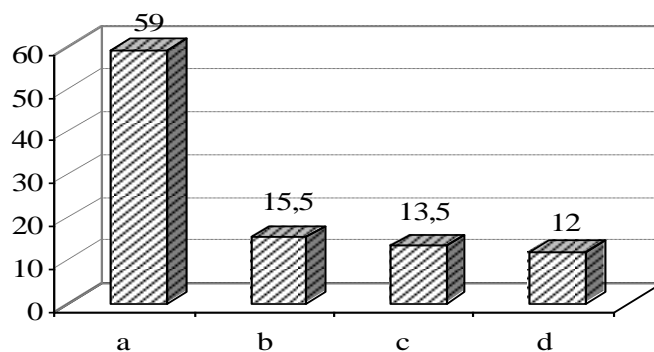


Рисунок 2 – Распределение основных потребностей и интересов студенток

Примечание – по вертикали – % опрошенных; по горизонтали – потребности и интересы: a – двигательные; b – общения; c – искусства; d – правильные.

Анализ модифицированной «Персональной фитнес анкеты» показал, что самым популярным видом двигательной активности у студенток является «Плавание» – 92,8% опрошенных, затем следует «Классическая аэробика» – 67,8%, «Танцевальный тренинг» – 60,7%, «Соревновательные композиции» и «Степ» – 53,5%, «Игровой вид тренинга» – 46,4%, «Стрэтчинг» – 44,6%, «Силовой тренинг» – 30,3% и «Бег» – 30,3%.

Выводы. Таким образом, в статье отражены результаты проведенного социологического исследования среди студенток 3–4 курсов. Проведенное исследование позволило определить сущность объектов тревоги, системы интересов и потребностей, место физической культуры в процессе психосоциальной адаптации, приоритеты в интересах к занятиям физической культурой у студенток. Полученные результаты социологического опроса указывают на то, что сложный, диалектический и многоуровневый процесс взаимодействия личности студента и среды, называемый психосоциальной адаптацией, содержит в себе многие критерии, сбалансированные между собой по социальным и биологическим признакам. Последние же выражаются степенью реализации личностного потенциала, выходными параметрами деятельности личности, степенью интеграции личности с макро и микро – средой и эмоциональным самочувствием студентов на занятия по физической культуре.

Литература:

1. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.
2. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.: ил.