

Абаскалова Надежда Павловна

Доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета, Abaskalova2005@mail.ru, Новосибирск

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются общие адаптационные возможности студентов и факторы, влияющие на стрессоустойчивость будущих педагогов. Представлена сравнительная характеристика базисных копинг-стратегий студентов разных курсов.

Ключевые слова: адаптационные возможности, дистресс, копинг-стратегия, поведение студентов, здоровый образ жизни

Abaskalova Nadegda Pavlovna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Dept. of Anatomy, Physiology & Safety of life at FGBOU VPO "Novosibirsk State Pedagogical University", Abaskalova2005@mail.ru, Novosibirsk

PROGNOSTIC ESTIMATION OF THE ADAPTIVE POSSIBILITIES OF THE STUDENTS

Abstract. In the article the total adaptive possibilities of students and the factors, which influence stress resistance of future teachers are examined. The comparative characteristic of basic coping-strategies of the students of different courses is represented.

Keywords: adaptive possibilities, distress, coping-strategy, the behavior of students, the healthy style of life

Студенчество как самостоятельная социальная группа населения всегда являлась объектом особого внимания, тем более, что сегодня ухудшение состояния здоровья современной молодежи диктует необходимость поиска механизмов приобщения ее к здоровому образу жизни.

В вузы приходят студенты с различной степенью адаптированности. Адаптация к обучению в вузе идет в плане приспособления к новой деятельности, к новой социально-психологической среде, к новой системе обучения, что может привести к напряжению адаптационных механизмов.

Важным фактором для адаптационных возможностей студентов является их стрессоустойчивость, особенно студентов-будущих педагогов, так как труд педагога является одним из наиболее напряженных в эмоциональном плане.

Результаты исследований [1; 2; 4] показали, что к негативным факторам своей профессии педагоги относят:

- отсутствие свободного времени – от 15 до 37%;
- неблагоприятные отношения в семье – от 15 до 20%;
- частые стрессовые ситуации на работе – от 65 до 95%;
- нерациональное питание – от 40 до 85%;
- снижение двигательной активности – от 12 до 37%;
- неудовлетворенность условиями труда – от 26 до 53%

Частые и чрезмерные стрессы (дистресс) приводят к развитию у педагогов спектра заболеваний: гипертония, язва желудка, артриты, инфаркты миокарда, инсульты, психические расстройства. Синдром эмоционального выгорания наблюдается у значительной части педагогов.

Обследование студентов показало [6], что у них присутствуют признаки проявления дистресса, а именно:

- раздражительность, расстройства сна,

головные боли;

- усиление чувства тревоги, особенно перед сессией;
- ощущение потери контроля над происходящим;
- апатия, утомляемость, дезорганизация деятельности;
- плохое физическое и психическое состояние;
- потребность в успокаивающих и стимулирующих препаратах

Чтобы нейтрализовать дистресс и уберечь студентов от потребления психоактивных веществ, с помощью которых они пытаются решать возникшие и не решаемые на их взгляд проблемы, необходимо в процессе диагностики здоровья студентов изучать копинг-стратегии их поведения.

Впервые термин «*копинг*» был использован Л. Мерфи в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисом развития [7].

С одной стороны, копинг – это процесс психосоциальной приспособляемости, которая обусловлена тремя компонентами: способностью и умением организма справляться с условиями окружающей среды; мотивацией в отношении приспособления к условиям окружающей среды; возможностью или способностью поддерживать психическое равновесие. С другой стороны, копинг определяется как когнитивное использование первичной и вторичной оценок происходящего, а копинг-стратегии – как актуальные ответы на воспринимаемую в

стрессе угрозу.

Исходя из этого, описаны основные варианты копинг-поведения:

- копинг, направленный на стимул;
- копинг, направленный на эмоциональный ответ;
- копинг, направленный на оценку.

Кроме того, выделяют многомерные профили копинг-поведения с разным характером влияния на здоровье и виды копинг-ресурсов (физические, социальные, психологические, материальные).

Результаты исследования базисных копинг-стратегий по самооценочному опроснику у студентов-будущих педагогов показал (табл. 1), что оказавшись в кризисной жизненной ситуации, у них отмечается стихийный характер и отсутствие системности в формировании копинг-поведения, недостаточное развитие копинг-ресурсов, особенно у первокурсников и юношей 4 курса. Более того, к 4-му курсу увеличивается количество студентов, выбирающих пассивные зависимые копинг-стратегии поведения. Это свидетельствует о необходимости разработки и внедрения психолого-медико-педагогических программ подготовки студентов к преодолению кризисных жизненных ситуаций.

В литературе показано [5], что на поведение человека и мотивацию достижения цели также воздействует и соматический (телесный) фактор. Эта закономерность отчетливо проявляется не только у подростков, но и студентов (табл. 2).

Таблица 1

Сравнительная характеристика базисных копинг-стратегий студентов разных курсов

Стратегии	1 курс	4 курс	Уровень значимости
Разрешение проблем	31,3 ± 0,15	24,7 ± 0,33	p ≤ 0,05
Поиск социальной поддержки	20,1 ± 0,35	28,5 ± 0,44	p ≤ 0,05
Избегание	15,9 ± 0,28	22,3 ± 0,46	p ≤ 0,05

Таблица 2

Сравнительная характеристика параметров влияния соматического фактора на поведение студентов (%)

Параметры внешности	Девушки	Юноши	P (по Фишеру)
Внешность как физический облик	63	28	≤ 0,01
Внешность как регулятор поведения	92	19	≤ 0,001
Внешность как регулятор межличностных отношений	67	21	≤ 0,01

Как можно видеть из таблицы, у девушек по всем трем параметрам данные в несколько раз выше, чем у юношей. Под внешностью юноши подразумевали конституциональные особенности (рост, вес, телосложение и т. д.), в то время как девушки отдавали предпочтение не только физическим параметрам, но и прическе, модной одежде, косметике, украшениям.

Анализ результатов по параметру «внешность как регулятор межличностных отношений» показал, что девушки (67%) более зависимы от своей внешности, в отличие от юношей (21%). Самая большая разница была выявлена по параметру «внешность как регулятор поведения». Девушки данному параметру отводят первое место, считая красивую внешность сильной стороной своей личности.

Следовательно, соматический фактор влияет на поведение личности, прежде всего – на регуляцию и желание к изменению поведения [5]. Важно не допустить негативного отношения к своему телесному «Я», чтобы доминирующая компонента не перешла в подчиненную (возникновение желания и мотивов к кардинальному изменению своей внешности). Это часто приводит к нарушению здоровья (анорексия, ожирение, различного рода зависимости и заболеваний).

Чтобы определить подходы к формированию у студентов мотивации на здоровый образ жизни, было проведено исследование по установлению взаимосвязи между такими параметрами, как соматический фактор и мотивация достижения цели. Данное исследование проводилось с помощью теста-опросника для измерения мотивации достижения (ТМД) в модификации М. Ш. Магомед-Эминова. Тест позволяет выявить обобщенные устойчивые мотивы личности: мотив стремления к успеху и мотив избегания неудач. Кроме того, применялся тест-опросник (компьютерный вариант) Кэттелла для выяснения личностных особенностей испытуемых. Расчеты проводились с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. С повышением показателя мотивации достижения влияние соматического фактора падает, с понижением данного показателя – более влиятельным на поведение становится соматический фактор ($r = -0,47$ ($p < 0,05$), $n = 40$, где n – количество рангов).

По тесту-опроснику Кэттелла студенты разделились на две группы по степени влияния соматического фактора на личность (знаки минус или плюс после индекса фактора означают интерпретацию по минимуму либо по максимуму):

- у испытуемых первой группы доминирующими оказались следующие свойства: А– (скрытность), Е– (покорность), F+ (доверчивость), Н+ (смелость), Q2+ (самостоятельность);
- у испытуемых второй группы: С+ (беспокойство о здоровье), L+ (фиксация на неудачах), О+ (боязливость), Н– (робость), Q3– (импульсивность).

Это означает, что студенты первой группы, по сравнению со второй менее подвержены влиянию соматического фактора.

Следовательно, если использовать соматический фактор как один из ведущих в мотивации достижения цели, то появится возможность более эффективно осуществлять с учетом индивидуальных особенностей и пола пропаганду здорового образа жизни, проводить серьезную диагностику состояния здоровья студентов [3] и формировать у них осознанную, добровольную мотивацию на сохранение здоровья и овладения профессиональными знаниями в этой области.

Библиографический список

1. Абаскалова Н. П. Системный подход к формированию здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-ВУЗ»: монография. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 325с.
2. Абаскалова Н. П. Проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов //Материалы Республиканской с международным участием научно-практической конференции «Мониторинг здоровья и физической подготовленности молодежи». – Новосибирск, 2009. – С. 6-9.
3. Айзман Р. И., Айзман Н. И., Рубанович В. Б., Лебедев А. В. Программа комплексной оценки здоровья и развития студентов высших и средних учебных заведений. Регистрационное свидетельство № 0320801703 от 18 августа 2008 г. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 12930.
4. Казин Э. М. Образование и здоровье: медуико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография. – Кемерово, 2010. – 214 с.
5. Колесов Г. С. Исследование соматического фактора и поведения личности //Учитель: здоровье и профессиональное развитие. – Кемерово, 2001. – С. 70-73

6. Мельникова М. М. Системный подход к организации здоровьесберегающего образования в вузе: Практико-ориентированная монография. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2004. – 194 с.

7. Хациева М. А. Копинг как способ преодоления кризисных жизненных ситуаций //Учитель: здоровье и профессиональное развитие. – Кемерово, 2001. – С. 56-58