

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАЦИЙ У СТУДЕНТОВ, СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

А.Н. Базанов, старший преподаватель

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф.
М.А. Бонч-Бруевича
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11017

Аннотация. По окончании школы молодые люди вступают в очень сложный период своей жизни. Прежде всего, это связано с выходом из, так называемой, зоны комфорта. Экзамены, смена обстановки, окружения, установившихся стереотипов поведения, необходимость принимать самостоятельные решения, нестабильность во всем мировом сообществе, информационная война, развязанная против нашей страны, агрессивная подача огромного объема информации и необходимость быстро ориентироваться в его потоке, при этом отличая правду от лжи. Следует учесть, что именно молодежь является основной целью информационного воздействия. Все это происходит на фоне психологических и физиологических изменений, вызываемых взрослением. Эти факторы следует рассматривать, как колоссальный стресс, кризисную ситуацию, нуждающуюся в раз-решении, необходимостью, в конечном итоге, сделать свой выбор.

Изучение проблематики и выявление наиболее благоприятных условий для скорейшей реабилитации и адаптации студентов к новым условиям, проводилось в микро-группе факультатива по гиревому спорту и атлетической подготовке, с целью дальнейшего внедрения на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: адаптация, кризисные ситуации, психофизическая коррекция, мотивация, ценностные установки.

По окончании школы молодые люди вступают в очень сложный период своей жизни. Прежде всего, это связано с выходом из, так называемой, зоны комфорта. Экзамены, смена обстановки, окружения, установившихся стереотипов поведения, необходимость принимать самостоятельные решения, нестабильность во всем мировом сообществе, информационная война, развязанная против нашей страны, агрессивная подача огромного объема информации и необходимость быстро ориентироваться в его потоке, при этом отличая правду от лжи. Следует учесть, что именно молодежь является основной целью информационного воздействия. Все это происходит на фоне психологических и физиологических изменений, вызываемых взрослением.

Динамичная трансформация современного общества проявляется в деформации системы ценностей: индивидуализм приходит на смену коллективизму, подвергаются изменениям общечеловеческие уни-

версальные ценности семьи, дружбы, честности. Происходящие перемены, прежде всего, влияют на сознание молодого поколения, выражаются в деформации системы ценностей личности, приводят к проявлениям разнообразных форм девиаций в поведении [1].

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой уязвимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении – с желанием уединения, дерзость граничит с застенчивостью, романтизм, мечтательность, высокие чувства – с сухим рационализмом и циничностью, задушевная нежность, ласковость могут быстро меняться на бездушные, отчужденность, враждебность и даже жестокость [2].

У части подростков проблемы в эмоциональной сфере преобладают над волевой сферой, что, в частности, выражается в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и агрессивности. Поскольку жизненный опыт подростков слишком мал, то для них характерно стремление к самоутверждению, неадекватным проявлениям своей самостоятельности.

В этом возрасте впервые предпринимается попытка самостоятельной работы, большое значение приобретают расширение социальных контактов, освобождение от опеки взрослых, самостоятельность, стремление к самоутверждению любой ценой. Имеет место трансформация устойчивых представлений и традиций, формируется новое собственное мировоззрение. Иными словами, происходит создание нового типа структуры личности, ее деятельности, что сопровождается значительными социальными и психологическими изменениями [3].

Все эти факторы следует рассматривать, как колоссальный стресс, кризисную ситуацию, нуждающуюся в разрешении, необходимостью, в конечном итоге, сделать свой выбор.

Помочь молодым людям адаптироваться в новой обстановке, преодолеть кризисные ситуации, предотвратить нежелательные проявления и, в конечном итоге, принять правильное решение – важнейшая задача.

Цель исследования – изучение проблематики и выявление наиболее благоприятных условий для скорейшей реабилитации и адаптации студентов к новым условиям, в микро-группе факультатива по гиревому спорту и атлетической подготовке, для дальнейшего внедрения на занятиях по физической культуре.

Организация исследования.

С группой студентов первого курса, посещающих факультативные занятия по гиревому спорту и атлетической подготовке, в течение семестра, проводилась работа по спортивно-психологическому сопровождению. На первом этапе исследования работа носила рекреационный характер и была направлена на восстановление ребят, после сильного и достаточно длительного

психологически-эмоционального напряжения. В течение месяца исследуемым была предложена программа, позволяющая выработать накопившиеся отрицательные эмоции, почувствовать себя комфортно и спокойно в обстановке факультатива.

На втором этапе, решались задачи адаптации к предстоящей учебной деятельности, вхождения в нормальный тренировочный и учебный ритм (2 месяца). Произведена попытка выявить значимые переживания, возможные кризисные ситуации, предпосылки дезадаптации по ряду характеристик.

Для решения этих задач использовались тесты определения тревожности (Ч. Спилбергера), шкала депрессии (А. Бека), агрессии (А. Басса – А. Дарки), акцентуации характера (К. Леонгарда – Н. Шмишека), аддиктивных проявлений (Г. Лозовой), апатии (А. Молярук) и негативизма-нигилизма (Л. Делрой).

В роли группы психологической поддержки исследуемых выступила сборная команда по гиревому спорту университета (19 человек).

Соревнования и контрольные старты выступили в качестве своеобразной контрдоминанты негативным процессам, а также как модель решения, преодоления кризисных ситуаций.

В целях предупреждения возникновения нежелательных психо-эмоциональных состояний применялись разнообразные виды воздействия, а именно – прогрессивная мышечная релаксация, дыхательная релаксация, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка. Эти методики включают умение расслабляться, снимать психоэмоциональное напряжение, вызывать трофотропные реакции (включение парасимпатических отделов НС). Студенты обучались правильному поведению в конфликтных и кризисных ситуациях, что способствовало профилактике девиантного поведения.

Большое внимание уделялось формированию правильной (адекватной) самооценки у занимающихся.

Состояние дезадаптации можно охарактеризовать, как повышенную готовность

организма к патологическим изменениям под влиянием тех или иных неблагоприятных факторов окружающей среды [4].

В развитии психологической дезадаптации особое значение приобретают кризисные, переломные моменты в жизни человека, вызывающие изменения привычного поведения [5].

Овладевшие методиками нервно-мышечной релаксации умеют лучше владеть собой, у них повышается толерантность к стрессу, улучшается концентрация внимания, работоспособность и, в конечном счёте, – успеваемость.

Испытуемые. К исследованию были привлечены студенты 1 курса Санкт-Петербургского университета телекоммуникаций в количестве 25 человек (20 юношей и 5 девушек), в качестве группы психологической поддержки, психологи-

ческого сопровождения, аффилированы студенты сборной команды университета по гиревому спорту (19 человек).

Методы исследования.

Использовались следующие методы исследования: библиографический метод, клинико-биографический метод, метод совместного обсуждения, метод тестирования, метод доверительной беседы, метод фиксации в дневнике значимых переживаний, метод корректировки дневника спортсмена, метод наблюдения (особенно в кризисных ситуациях).

Применение данных методов в большой степени уже решает задачу воздействия: улучшает настроение, повышает самооценку и уверенность в себе, снимает влияние отрицательных эмоций и накопившуюся неудовлетворенность (катарсис).

Таблица 1. Результаты исследования

№	Параметры	1-й этап		2-й этап		Примечание
		Чел.	%	Чел.	%	
1.	Тревожность	12	48	4	16	Положительная динамика
2.	Депрессивные проявления	2	8	0	0	Положительная динамика
3.	Агрессия, гнев	4	16	1	4	Положительная динамика
4.	Аддикции (+/-)	8/2	32/8	8/0	32/0	По «отрицательным» аддикциям – положительная динамика
5.	Акцентуации	+	+	+	+	
6.	Апатия	1	4	0	0	Положительная динамика
7.	Нигилизм, негативизм	1	4	0	0	Положительная динамика
8.	Успешное обучение / Успешное окончание семестра	25	100	25	100	+
9.	Покинувших группу	1	4	0	0	-1

Обсуждение результатов исследования.

Из приведенных результатов видно, что практически по всем параметрам наблюдается положительная динамика. Следовательно, первый семестр, по сути, являясь адаптационным периодом для студентов, нуждается в психологическом сопровождении.

Основными задачами адаптационного периода являются – преобразование нега-

тивного эмоционального состояния в позитивное, формирование адекватной самооценки, формированию сознательного и активного отношения к происходящему, адекватного к уже произошедшему, патристическое воспитание.

Эмоции – отражение наших потребностей – требуют выражения. Когда выражение тех или иных эмоций не является возможным, они аккумулируются в нашей психике и формируют те или иные про-

блемы, отличающиеся по степени глубины, разрушительности воздействия, способствуют образованию психологических проблем, в том числе соматических заболеваний [6].

Таким образом, девиантные отклонения можно рассматривать, как компенсаторные психические реакции, направленные на «отработку» биологических субстратов (гормонов), образующихся сверх меры при возникновении кризисных ситуаций. Соответственно, при определенной физической нагрузке, субстраты, в значительной мере, «отрабатываются», что способствует профилактике девиаций, комфортному эмоциональному состоянию.

З. Фрейд утверждал, что проявляя внешне свои эмоции, человек снижает вероятность возникновения более опасных для него и окружающих инстинктивных проявлений.

Правильная, объективная самооценка лежит в основе адекватного поведения, нормального эмоционального состояния и эмоциональных процессов.

Адекватная самооценка формируется в условиях действия благоприятных факторов, и, наоборот, при неблагоприятных условиях среды и воспитания формируется неадекватная самооценка. У подростков с девиантным поведением превалирует, как правило, неадекватность самооценки; формируется заниженная самооценка, вызывающая волнение, застенчивость, неуверенность, чувство неполноценности, неудовлетворенность своим статусом в коллективе. Неадекватные волнения способствуют формированию негативных личностных качеств. Неспособность к удовлетворению своих притязаний и связанная с этим необходимость в повышении своей самооценки ведут к острым аффективным переживаниям, к неустойчивому поведению.

Самооценка завышенного уровня и с негативными проявлениями также вызывает негативные аффективные ощущения, связанные с проблемами в важных сферах: взаимоотношениях с окружающими, общении, различных видах деятельности и т.п. Становление адекватной самооценки

зависит от сформированности нравственного сознания в целом [7].

Н.А. Дубинко описывает наиболее часто встречающиеся характеристики девиаций: бедность и примитивность интересов, узкий спектр морально-нравственных понятий, низкий уровень интеллектуального развития, внушаемость, подражательность, тревожность, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций. В противоположном случае – это способ поднятия собственного авторитета в глазах сверстников, иллюстрация своей самостоятельности и зрелости [8].

В рамках факультативных занятий – моделировались кризисные ситуации (контрольные старты, прикидки).

Важно, чтобы тревожность при преодолении кризисных ситуаций не переросла в личностную тревожность, как черту характера.

При этом формируются определенные стереотипы поведения, купируются привычные, неконструктивные стратегии поведения, повышаются общие адаптивные возможности подростков [9].

На физиологическом уровне, каждая эмоция сопровождается выбросом гормонов или, скорее, выброс гормонов вызывает соответствующую эмоцию.

Крыжановский Г.Н. считает, что биологическими субстратами аддиктивного поведения (как одного из типов девиантного поведения) в условиях стресса следует считать совокупность нейрометаболических и эндокринных изменений в организме, связанных с взаимодействием стресс-запускающих и стресс-лимитирующих систем.

Вне зависимости от модальности стрессового фактора, возникающие в организме изменения, носят неспецифический характер и имеют важный биологический смысл, заключающийся в формировании компенсаторно-приспособительных реакций. Таким образом, личность будет осуществлять выбор поведенческого стереотипа или агента, который позволит дополнительно активизировать стресс-лимитирующие системы организма и купировать психический дискомфорт [10].

В ходе исследования удалось повысить интерес занимающихся к выполняемой работе, а главное, осознание ее значимости лично для них [11].

При этом были выявлены слабые звенья адаптации [12].

Приведенные данные могут быть использованы при построении адаптационных и тренировочных программ [13].

Выводы:

1. Первый семестр, по сути, являясь адаптационным периодом для студентов, нуждается в психологическом сопровождении.

2. Научение техникам нервно-мышечной релаксации позволяет студентам лучше владеть собой, у них повышается толерантность к стрессу, улучшается

концентрация внимания, работоспособность и, в конечном счёте, – успеваемость.

3. Возникновение девиантного поведения причинно обусловлено действием группы факторов, которые выражаются как комплексное явление и требуют системного подхода в осуществлении их профилактики.

4. Эмоциональные проявления нужны в определенной мере, но они должны быть адаптированы, социализированы или сублимированы средствами физической культуры и спорта.

5. Отсутствие психологической готовности личности к переживанию и преодолению психотравмирующих ситуаций оказывает отрицательное влияние на развитие и социализацию личности.

Библиографический список

1. Ощепков А.А. Экспериментальное исследование динамики ценностно-мотивационной сферы личности подростка, склонного к девиантному поведению, под воздействием социально-психологической коррекции / Ощепков А.А., Игдырова С.В., Салахова В.Б. // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2018. – Т. 29. № 1. – С. 112-118.

2. Кудрявцева Н. В. Экономические и социальные предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников. Постановка проблемы // Социальные, экономические управленческие аспекты функционирования и развития физической культуры и спорта в современных условиях. – М., 1993. – 81 с.

3. Яковлев В.П. Психолого-педагогические факторы возникновения девиаций в поведении современных подростков / Яковлев В.П., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г., Тарасенко И.Б. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – Т. 24. №1 (76). – С. 68-73.

4. McCrae R.R., Costa P.T. The stability of personality: Observations and evaluations // Current Directions in Psychological Science. – 1994. – №3. – P. 173-175.

5. Kessler R.C. The effects of stressful life events on depression // Annual Review of Psychology. – 1997. – V. 48. – P. 191-214.

6. Линде Н.Д., Смирнова Т.П. Эмоционально-образная терапия в работе с психосоматическими проблемами / Н.Д. Линде, Т.П. Смирнова. – М.: Генезис, 2020. – 328 с.

7. Яковлев В.П. Психолого-педагогические факторы возникновения девиаций в поведении современных подростков / Яковлев В.П., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г., Тарасенко И.Б. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – Т. 24. № 1 (76). – С. 68-73.

8. Дубинко Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии // Социально-педагогическая работа. – 2010. – №4. – С. 85-92.

9. Панышина Л.В. Подходы к коррекции девиантного поведения подростков в аспекте психологических теорий // Смальта. – 2015. – № 4. – С. 35-39.

10. Парфенов Ю.А. Особенности аддиктивного поведения в условиях стрессового воздействия // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – Т. 11. № 1. С. 45-49.

11. Базанов А.Н. Психорегулирующая тренировка в гиревом спорте // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 89-93.

12. Базанов А.Н. Выбор оптимального времени для проведения тренировок по гиревому спорту // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 11-1. – С. 56-58.

13. Базанов А.Н. Подходы к определению уровня физической готовности гиревиков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 1-1 (40). – С. 58-61.

PREVENTION OF STUDENTS DEVIATIONS, SPORTS AND PSYCHOLOGICAL CORRECTION

A.N. Bazanov, *Senior Lecturer*

**The Bonch-Bruевич Saint-Petersburg State University of Telecommunications
(Russia, St. Petersburg)**

***Abstract.** After leaving school, young people enter a very difficult period of their lives. First of all, this is due to getting out of the so-called comfort zone. Exams, changes in the situation, environment, established patterns of behavior, the need to make independent decisions, instability in the entire world community, the information war unleashed against our country, the aggressive presentation of a huge amount of information and the need to quickly navigate its flow, while distinguishing truth from lies. It should be noted that young people are the main target of information impact. All this happens against the background of psychological and physiological changes caused by growing up. These factors should be considered as a huge stress, a crisis situation that needs to be resolved, and the need to make a choice in the end.*

The study of problems and identification of the most favorable conditions for the rapid rehabilitation and adaptation of students to new conditions was carried out in the micro-group of electives in kettlebell lifting and athletic training, with the aim of further implementation in physical education classes.

***Keywords:** adaptation, crisis situations, psychophysical correction, motivation, values.*