

ПСИХОЛОГИЯ

Малышев Иван Викторович

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет

им. Н.Г. Чернышевского»

г. Саратов, Саратовская область

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

***Аннотация:** в данной статье приводится краткий теоретический обзор проблематики адаптационного потенциала личности. Рассматриваются основные задачи, лежащие в основе модели социально-психологического тренинга и рекомендации, направленные на профилактику дезадаптации личности студентов, активно занимающихся спортом.*

***Ключевые слова:** адаптационный потенциал личности, студенты-спортсмены, социально-психологический тренинг, психопрофилактика.*

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества» (грант №15-06-10624а)

В условиях современных реалий, с высоким уровнем нестабильности и напряженности в обществе, одной из важнейших проблем для психологии является проблема адаптации личности. По мнению А.А. Налчаджяна, существуют некоторые факты, свидетельствующие о существовании способности к адаптации [2]. Автор указывает на понятие «адаптационные ресурсы», которое определено связано уже с таким термином, как «адаптационный потенциал». М.Ю. Кондратьев определяет адаптационный потенциал как уровень приспособления латентных и явных возможностей группы или личности к новым или ме-

няющимся условиям социального взаимодействия [3]. Занятия физической культурой и спортом являются одним из самых естественных и эффективных способов, используемых для повышения адаптационного потенциала. В то же время для успешной реализации себя в спорте и эффективного преодоления стрессовых ситуаций молодые люди (в частности, социализирующихся в условиях вуза) должны обладать способностями, повышающими адаптационные возможности личности. Их устойчивость к длительным стрессам и психоэмоциональным нагрузкам не всегда оптимальна и требует постоянной коррекции.

Современный этап развития психологии предполагает использование передовых технологий, связанных с активным воздействием на личность и ее адаптационный потенциал. Исходя из этого, можно предположить, что эффективная профилактика дезадаптации личности у студентов, активно занимающихся спортом, возможна при условии повышения их адаптационных возможностей посредством социально-психологического тренинга.

При подготовке к проведению психопрофилактических занятий, мы опирались на основные принципы построения программы: диагностический, психокоррекционный и информационный. Исходя из опыта наиболее перспективных моделей психокоррекции, была составлена психопрофилактическая программа, направленная на снижение риска дезадаптации личности спортсменов, повышение их уровня адаптации [1]. Сформулированы следующие задачи, необходимые для реализации программы: знакомство участников тренинга с понятиями «адаптация», «адаптационный потенциал», с феноменом эмоционального выгорания и стрессоустойчивости личности, развитие коммуникативных навыков участников тренинга, различных видов внимания у спортсменов, обучение с применением упражнений на релаксацию и для профилактики эмоционального выгорания (профессиональной деформации). Программа разработана для молодых людей, активно занимающихся спортом. Она содержит 5 занятий, включающих по 4–6 упражнений. Занятия начинаются с приветствия участников друг друга, далее – шеринг, после которого начинается основная часть занятия, соот-

ветствующая теме. В завершение – подведение итогов занятия, рефлексия участников, «ритуал» прощания. Продолжительность каждого занятия – 120 минут. Основные формы и методы работы: беседа, лекция, групповая дискуссия, моделирование различных ролевых ситуаций (упражнения в парах, группе), рисование, игровые упражнения, визуализация. Проведенные исследования, известные положения, характеризующие адаптационный потенциал личности, позволяют сформулировать основные пути профилактики негативных изменений личности. Это предполагает следующее: проведение индивидуально-психологической и групповой работы со спортсменами (с учетом возможностей их личностного потенциала, качественной и своевременной психодиагностики изменений личности); создание и выбор наиболее приемлемых условий для тренировочного процесса; взаимодействие тренеров со спортивным психологом, с целью повышения личностной компетентности и осведомленности не только о функциональном самочувствии своих подопечных, но и об их психологическом состоянии; усиление уровня социальной активности личности (неформальные встречи группы вне тренировочного процесса, проведение тренером воспитательной работы, такой как походы в театры, музеи, выставки, организация «Дня именинника» и т.д.); контроль медицинского персонала, тренера и спортсмена за состоянием своего здоровья. Все перечисленные мероприятия, равно как и участие в них, должны быть активно инициированы, в первую очередь, тренерским составом.

Список литературы

1. Малышев И.В. Принципы построения коррекционной программы, направленной на профилактику и преодоление синдрома эмоционального выгорания у представителей экстремальных профессий // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2009. – Т. 2. – №2. – С. 39–44.
2. Налчаджян А.А. Социально – психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.

3. Социальная психология. Словарь / Под. ред. М.Ю. Кондратьева // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 176 с.