

ресакралізацію – здатність вірити у цінності і сприймати інших як ціле, вміння особистості напружено працювати і досягати високих результатів.

Психічне здоров'я особистості є важливим для її професійної успішності [4]. Воно передбачає: оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, необразливість, любов до праці, відповідальність, почуття гумору, незалежність, безпосередність, доброзичливість, терпеливість, самоповагу, самоконтроль, емоційну стійкість, зрілість почуттів відповідно до віку, самокерівництво негативними емоціями: страхом, жадібністю, заздрістю, вільне, природне виявлення почуттів, емоцій, здатність радіти, збереження оптимального самопочуття.

Висновки і результати дослідження. Незалежно від своєрідності психофізичного розвитку діти впливають на стан психологічного здоров'я своїх педагогів. Водночас взаємодія з особливими учнями унаслідок суб'єктивно-об'єктивних причин більш істотно впливає на виникнення і розвиток симптомів психічного вигорання у вчителів-дефектологів, ніж робота з дітьми, які нормально розвиваються.

Студентів важливо привчати не допускати перевтоми, здійснювати самотворення власного здоров'я, використовуючи різноманітні психологічні та інші оздоровчі технології. Практичний компонент психічного здоров'я студентів має включати: планування своїх дій щодо створення індивідуальної програми фізичного та духовного розвитку на перспективу, постановку життєвої мети, виділення проміжних завдань на шляху її досягнення, організацію діяльності, добір необхідних методів виконання дій, систематичну працю над собою, знаходження ефективних шляхів фізичного та психічного удосконалення.

Подальші наукові розвідки передбачено спрямувати на дослідження виховання емоцій майбутнього педагога.

#### **Література:**

1. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління/ Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 184-189.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2003. - 351 с.
3. Казанская В.Г. Педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2005. - 366 с.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психология управления. - К.: Академвидав, 2003.-568 с.
5. Рацул А. Б. Корекційна педагогіка. Навчальний посібник / А. Б. Рацул, І. О. Шишова, О. А. Рацул. – Кіровоград: «КОД», 2012. – 356 с.

## **Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти**

**С.В. Щербина**, *к пед.н., доцент кафедри іноземних мов  
Кіровоградський національний технічний університет*

У статті розглядаються типові проблеми психологічної адаптації студентів-першокурсників. Наводяться показники успішної адаптації та дезадаптації студентів.

Розгляд і вивчення проблеми психологічної адаптації студента-першокурсника до умов навчання у вищому закладі освіти передбачає насамперед конкретизацію самого

поняття адаптації. Розуміння і тлумачення явища адаптації до ситуації навчання у вищому освітньому закладі може бути різним.

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення. Це означає, що не адаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозливність ситуації.

Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [4, 9].

Отже, першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Викладач вищого навчального закладу повинен допомогти студенту-першокурснику у подоланні цих труднощів.

**У соціальній адаптації виділяють дві форми :**

- *активну* , коли суб'єкт прагне впливати на середу з метою її зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти);
- *пасивну* , коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

**Соціальна адаптація студентів поділяється на такі види:**

- *професійну адаптацію* – пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;
- *соціально-психологічну адаптацію* – пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки [6, 118-122].

При цьому соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння особистістю ролі під час входження в нову соціальну ситуацію – це конкретний процес соціалізації.

Психологічний аспект адаптації першокурсників складається із руйнації вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом. Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань [1, 13-37].

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості, зниження активності у навчанні, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах [5, 352].

С.Самигін зазначає, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується в кінці 2-го на початок 3-го навчального семестру. Студенти зіштовхуються з труднощами, обумовленими психологічною невідповідністю до освоєння обраної професії, що негативно позначається на ході процесу адаптації.

Розрізняють **три форми адаптації** студентів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу:

1. *Формальна адаптація* – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;

2. *Суспільна адаптація* – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;

3. *Дидактична адаптація* – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [6, 128].

Соціально-психологічна адаптація особистості в групі чи колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо. Соціальна адаптація - процес і результат активного пристосування індивіда до групи, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися.

Показниками успішної соціальної адаптації виступає високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення роботою, її організацією, умовами і змістом тощо. Показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в інше соціальне середовище, відхилення у поведінці. Успішність соціальної адаптації залежить від характеристики середовища і суб'єкта. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм.

Отже, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Очевидно, що початок навчання у вищій школі є для студента ситуацією новою, незнайомою і, з соціально-психологічної точки зору, потенційно загрозливою. Ця потенційна загроза зумовлена недостатньою обізнаністю щодо системи явних і неявних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які визначають ситуацію навчання у вищому навчальному закладі. Актуалізація цієї потенційної загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у академічній неуспішності, поганих стосунках у студентській групі і, як наслідок, руйнації певних ілюзій, зниженні самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання.

Навчальна діяльність – лише одна з багатьох сторін життя студента. У період здобування вищої освіти молода людина продовжує свій особистісний ріст, зіштовхуючись із багатьма проблемами, пов'язаними з початком дорослого життя: нове середовище ровесників і дорослих, перегляд уявлень про себе, необхідність заробітку, можливий переїзд до іншого міста тощо. Постійне вирішення цих проблем потребує внутрішньої самоорганізації, уміння розподілити час і сили в навчальному режимі, стимулює роботу по виявленню й усвідомленню життєвих цінностей, уточненню перспективних планів. Необхідною умовою ефективності навчальної роботи студента є успішне подолання процесу адаптації [3, 315].

Загалом проблема, яка визначає неминучість адаптаційного процесу та його значення – це одвічна проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Існує суперечливість між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, які надає навчальний заклад, з іншого. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку.

Отже, порушення проблеми соціально-психологічної адаптації першокурсника у вищому закладі освіти є обумовленим реально існуючими проблемами.

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на етапі адаптації, пройшли його невдало, і в результаті не змогли скористатися багатьма можливостями, які

надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання є підпорядкованим багатьом факторам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть найвними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя - не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента [2, 84-115].

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студенту адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу. Успішна адаптація, навпаки, надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у вищій школі і, крім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

#### **Література:**

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В.Колесова. – М.: Педагогика, 1987. – 152 с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.
4. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. – М.: Политиздат, 1984. – 431 с.
5. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
6. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие для вузов / Отв. ред. С. И. Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

## **Проблема визначення поняття здорового способу життя та діагностика його сформованості у підлітків 14-16 років**

**П.С. Юнков**, *вчитель фізичної культури НВО №33 м. Кіровоград*,  
**С.В. Бондаренко**, *к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.*

Сучасна демографічна і соціально-економічна ситуація в Україні максимально загострює стратегічне питання збереження життєздатності нації. Стрижневим чинником даної проблеми, враховуючи її складність та багатогранність, є розуміння та обґрунтування раціонального способу життя, як однієї з найважливіших біосоціальних категорій які інтегрують уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Звідси поняття «здоровий спосіб життя», на нашу думку, має підкреслювати насамперед якість життя що має наближатись до канонів здоров'я.

Науково технічний поступ пред'являє надзвичайно високі вимоги до біосоціальної природи людства. Науковцями відмічається наступна закономірність: чим вище рівень