

Міністерство освіти і науки України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
лабораторія методології і теорії психології
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
кафедра психології
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
кафедра загальної і соціальної психології та психотерапії
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
кафедра психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
кафедра практичної психології
Гродненський державний університет імені Янки Купали (Білорусь)
факультет психології
Казахський національний педагогічний університет імені Абая (Казахстан)
кафедра загальної і прикладної психології
Південно-Казахстанський державний педагогічний університет
імені М. Ауезова (Казахстан)
кафедра педагогіки і психології
Навчально-методичний центр психологічної служби
Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
Інформаційно-методичний центр управління освіти і науки
Сумської міської ради
Сумський обласний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів
Академія наук вищої освіти України

95-й річниці від дня заснування Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка присвячується

ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

МАТЕРІАЛИ

IV Міжнародної науково-практичної конференції
22–23 лютого 2018 року

Суми – 2018

Секція 4. Особистість в особливих умовах життєдіяльності і в спорті

<i>Байымбетова Ж.А., Жолдасбекова Б.А., Усипбекова А.С.</i> Интерактивные технологии обучения по формированию креативности студентов	321
<i>Бережна Л.І.</i> Фізичне виховання, спорт та здоров'я у життєвих пріоритетах студентів	323
<i>Важинський С.Е.</i> Стресостійкість як особистісна якість фахівців небезпечних професій	325
<i>Василевська О.І., Уланова Т.В.</i> Спонукальні мотиви до підписання контракту військовослужбовцями для служби в збройних силах України: теоретичний аспект	327
<i>Вертель А.В., Васюхно Є.С.</i> Професійне емоційне вигорання педагогічних працівників: експлікація проблеми	329
<i>Вертель А.В., Єфіменко А.О.</i> До проблеми емоційного вигорання державних службовців	331
<i>Гальцова С.В.</i> До проблеми подолання криз студентами спортивних спеціальностей	334
<i>Галян І.М.</i> Фасилітація становлення ціннісно-сміслової сфери майбутніх педагогів в умовах суспільної кризи	336
<i>Горобець Н.О.</i> Зміна векторів діяльності нової поліції: психологічна готовність поліцейських до реформування системи	339
<i>Дворніченко Л.Л., Прихожай А.І.</i> Психологічні особливості емоційного вигорання спеціалістів соціономічного профілю	340
<i>Досбенбетова А.Ш., Арзымбетова Ш.Ж., Алимова К.Ш.</i> Профессиональное самоопределение учащихся как основа конкурентоспособной личности	342
<i>Дятленко Н.М.</i> Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищій школі	346
<i>Єрмакова Н.О., Авраменко А.О.</i> Сімейна криза у молодих сім'ях та шляхи її подолання	348
<i>Жукова Л.В.</i> Емоційна саморегуляція в структурі особистісної готовності до психолого-педагогічної допомоги дошкільникам, що мають розлади аутистичного спектру	350
<i>Zhuravleva V.A.</i> Problem of adaptation of personality in modern psychology	353
<i>Журавська О.В.</i> Специфіка прояву професійної дезадаптації медичних фахівців, що працюють з хворими на туберкульоз	354
<i>Іванова О.В.</i> Проблема супервізійної підтримки психологів сектору безпеки та оборони	356
<i>Исабек Б.К., Айтжанова Г.Т., Байбатшаева А.Е.</i> Психолого-педагогические характеристики креативной личности	357
<i>Карнелович М.М.</i> Взаимосвязь совладания и самочувствия матерей, воспитывающих детей с особенностями психофизического развития	359
<i>Кравченко О.О.</i> Практичні форми здійснення соціального захисту людини, яка опинилася у складних життєвих обставинах	362
<i>Кучманіч І.М., Касьянова Н.М.</i> Особливості реалізації творчого потенціалу осіб із особливими потребами	364
<i>Кучманіч І.М., Опанасенко Л.А.</i> Феномен соціальної обумовленості освітніх потреб: психологічний аспект проблеми	366
<i>Лівандовська І.А.</i> Проблема ресоціалізації сиріт в умовах дитячого будинку сімейного типу	368
<i>Лукомська С.О.</i> Особливості парадоксів травми учасників АТО	370
<i>Мельник О.В.</i> Посттравматичне зростання у контексті соціальної адаптації учасників АТО	372

Дятленко Наталія Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Основи здоров'я, довголіття, фундамент фізичного удосконалення в юнацькому віці значною мірою обумовлюються специфікою життя у попередні вікові періоди. Погане харчування, шкідливі звички, байдужість дорослих до нездоров'я дитини у підлітковому віці є поганою спадщиною для молодої людини і слугує очевидною перешкодою повноцінного розвитку в юнацькому віці. Згідно статистичних даних, 15% осіб віком від 17 до 21 років мають незадовільну нервово-психічну стійкість; більше 40% - характеризуються слабким психічним та фізичним здоров'ям, 30% - мають різні межові нервово-психічні розлади. Хоча при цьому однією з основних цінностей значна частина молодих людей (38%) називають цінність «доброго здоров'я протягом усього життя», переважна більшість з них майже не займаються фізичною культурою та спортом.

Чинниками якості фізичного та психічного здоров'я студентства називають тривалу дію на чутливий молодий організм несприятливих соціально-економічних, психологічних та політичних умов суспільства, які дезорієнтують, позбавляють віри в майбутнє, у власні сили та свою спроможність. Молода особистість стає беззахисною перед впливом несприятливих зовнішніх обставин, спостерігається руйнація адаптивних форм поведінки, втрачається можливість активного впливу на події.

У даній статті зупинимось детальніше на першій позиції, яка найбільшою мірою стосується студентів ВНЗ. Нездатність пристосуватися до нових умов, постійні очікування небезпеки з боку оточуючих, невпевненість у своїх можливостях, брак досвіду самостійного вирішення проблем, невміння навчатися виснажують нервову систему студентів, загострюючи соматичні та функціональні захворювання.

Швидка втома, висока нервово-психічна напруга, що пов'язана з принципово новими умовами життя, навчання, організації дозвілля не дають можливості ефективно включитися у процес навчання. Студент-першокурсник, стикаючись із новими вимогами щодо якості підготовки, іншою організацією та темпом життя, навчання і відпочинку, реагує невротично, невротичними зривами та психозами. Постійним супутником процесу адаптації є стрес, який виникає тоді, коли подразник має надмірну силу або навколишнє середовище занадто складне для людини. Він викликає зміни фізіологічних реакцій організму, які досить часто стають сильними і навіть загрозливими. У науковій літературі зустрічаємо такі дані: втрати працездатності серед студентів захворювань нервової системи на першому курсі складає 5-6 випадків на 100 чоловік, на другому – вдвічі більше, на третьому – в 2,5 разів більше. Приблизно на третьому курсі проходить соціально-психологічна адаптація більшості студентів, внаслідок чого відсоток хворих зменшується.

Більшість дослідників наголошують на необхідності розглядати соціально-психологічну адаптацію до нових умов навчання саме в ракурсі адаптації до навчання в конкретному ВНЗ, врахувавши такі позиції, як суспільне визнання майбутньої професії, специфіка стилю спілкування між студентами і викладачами, особливості навчальної програми, їх відповідність сучасним освітнім вимогам, державна чи приватна підпорядкованість тощо. Детальний аналіз критеріїв дозволяє доповнити їх перелік, такими як: ефективність навчальної діяльності та активність під час занять; особливості взаємин з ровесниками та викладачами; загальне емоційне благополуччя; нове ставлення до професії; оволодіння новими критеріями оцінок, норм поведінки; здатність вибудовувати стратегію і тактику студентського життя.

Результати спостереження за студентами в навчальному процесі дозволили авторові висунути припущення щодо основних тенденцій процесу адаптації першокурсників, зокрема, в царині навчальної діяльності, психофізіологічних станах та царині спілкування з ровесниками та викладачами. Спостереження здійснювалися під час лекцій, семінарських занять, на перервах, під час індивідуальних занять та консультацій. Результати проведеного спостереження дозволили говорити про існування певних тенденцій в характері адаптації студентів-першокурсників, які умовно можна об'єднати в три приблизно рівнонаповнені групи.

Зокрема, виділяється група першокурсників (*назвемо їх «невпевнені»*), які демонструють добру виконавську дисципліну, але мають при цьому високу тривожність; вони недостатньо підготовлені до навчання у ВНЗ, відчують труднощі у засвоєнні основних понять, мають низький рівень комунікативних та організаційних здібностей. Інша група досліджуваних (*«частково-творчі, пасивні»*) – це студенти, які виявляють інтерес до виконання самостійних завдань, прагнуть до саморозвитку і самоосвіти (хоча часто їм не вистачає їхньої бази знань), у них високий або середній рівень тривожності, середні комунікативні здібності. Третя група студентів (*«частково-творчі, активні»*) характеризується високим пізнавальним інтересом; вони мають добру шкільну підготовку і активно нею користуються; у них низька тривожність, висока активність, добрі організаторські здібності; переважає позитивний емоційний стан, добре приязне ставлення до однокурсників. Найбільш сприятливо відбувається адаптація саме у студентів цієї третьої групи, які більш-менш спокійно «вливаються» в бурхливий потік студентства. Студенти інших двох умовних груп тією чи іншою мірою потребують допомоги по зниженню напруженості адаптаційного процесу.

Висновки. Проведене теоретико-практичне дослідження проблеми впливу адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ на стан їхнього здоров'я дає підстави для висновків про її невирішеність і навіть загостреність в сучасних умовах розвитку суспільства. Залишається недостатньо розробленою система рівнів адаптації студентів до нових умов навчання із врахуванням усіх основних її компонентів, і перш за все, стану здоров'я. Лише в загальному вигляді окреслені педагогічні підходи до організації педагогічного процесу, що сприяють зниженню напруженості адаптаційних процесів.