

5. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді : метод. реком. – К. : ІПППОАПН України, КФ ВМУРоЛ «Україна», 2007. – 68 с.

6. Шинкарук М. Є. Профілактика суїцидальних тенденцій у підлітків / М. Є. Шинкарук // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. – Хмельницький, 2011. – 362 с.

REFERENCES

1. Andryushchenko I.V. 85 quaestiones erant parvuli psychologist / I.V.Andryushchenko, T.A. Kovalenko . – Moscuа : AST Anno 2009. – 160 s.

2. Ratio et vitae socialis magister, docebit. guidances. / [Authoritarian compilers: S.P. Arkhipova, G.Y. Majborod, O.V. Tyutyunnik]. – K. Verbum, 2013. – 496s.

3. Social paedagogia: parva encyclopedia / [by Societatis . Ed . prof . I.D.Zvereva]. – K.: centro educational litterarum, 2008. – 336 s.

4. Prikhodko Y.O. Psychological Dictionary Directory: imperitos docete libere. guidances . / Y.O. Peregrinus, Yurchenko V.I . – K .: Caravel, 2012. –328 s.

5. Rubalka V.V. Psychological ne suicidal tendentias in iuvenes alumni: modus. recom. – K.: IPPPOAPN Ucraina , CF VMURoL "Ucraina", 2007. – 68 s.

6. Shynkaruk N.E. MONITIO suicidal tendentias in teenagers / N.E.Shynkaruk // Modern Ukrainian alumni: problems et valores: Acta Omnium-Ukrainian. scientific-practi. conf. alumni et iuvenes phisicis. –Khmelnitsky, 2011. –362 s.

SOCIAL–PEDAGOGICHESKAYA PREVENTION OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

L. MANDZYK, Master of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

***Summary.** In the article the essence of social and educational prevention of suicidal behavior of students in the school undergraduate stage, made an analysis of the essence of the concepts of suicide, suicidal behavior, socio- educational prevention and identified priorities for social educator in the prevention of suicidal behavior.*

***Keywords:** suicide, suicidal behavior, socio - educational prevention, psychological education, risk, communication rules, harmonious development*

УДК 37.015.3 – 044.332 : 37.091.212

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

І. А. МАРТИНЮК, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та психології Національного університету біоресурсів і природокористування України

***Анотація.** У статті йдеться про сутність та значення адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Розглядаються складові механізму зазначеного процесу. Пропонуються способи підвищення стресостійкості першокурсників у ВНЗ.*

© І. А. Мартинюк, 2015

Ключові слова: адаптація, психологічні механізми, стресостійкість, зона психологічного комфорту, навчання у ВНЗ, студенти-першокурсники, психолого-педагогічна підтримка

Анотація. В статті изложена сутність і значення адаптації первокурсників к обученню в вузе. Рассматриваются составляющие механизма обозначенного процесса. Предлагаются способы повышения стрессоустойчивости первокурсников в вузе.

Ключевые слова: адаптация, психологические механизмы, стрессоустойчивость, зона психологического комфорта, обучение в вузе, студенты-первокурсники, психолого-педагогическая поддержка

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні добре відомим є той факт, що перебування людини у новій для неї ситуації може впливати на її психіку та позначатись на ефективності її діяльності загалом. При цьому реакції людей на зовнішні умови дуже індивідуальні. Буває, що цілком безпечні, на перший погляд, повсякденні умови виявляються надзвичайно травмуючими для окремих осіб (що особливо актуальне у наш час у зв'язку з психологічними травмами наших громадян). Тому вкрай важливо розуміти механізми, що зумовлюють ті чи інші поведінкові реакції людини, яка потрапляє у нові для неї умови, та усвідомлювати можливі способи підвищення адаптаційного потенціалу особистості, що сприятиме оптимізації її взаємодії із зовнішнім світом.

Відомо, що ситуація зміни будь-яких умов чи то проживання, чи то навчання пов'язана з процесом адаптації особистості. Відтак, вступ до вищого навчального закладу неодмінно тягне за собою настання явища адаптації.

Сьогодні існує декілька визначень поняття „адаптація”, усіх їх можна звести до таких позицій: процес, у ході якого відбувається пристосування суб'єкта до нового середовища (розвиток явища у часі, накопичення його елементів); рівновага, котра встановлюється між суб'єктом і середовищем; результат пристосування (адаптованість як якісний етап в даному процесі); мета, яку ставить перед собою суб'єкт (адаптування до нових умов).

Адаптація до навчання у вищому навчальному закладі вміщує набагато декілька аспектів: людина і нове навчальне середовище; людина і нове соціально-психологічне середовище; людина і новий інформаційний, когнітивний і дидактичний простір; людина і нова система соціальних цінностей і відповідальності. Тобто, студент-першокурсник змушений адаптуватись до нових умов перебування, нової системи стосунків з науково-педагогічними працівниками, побудови стосунків з одногрупниками, до більш самостійного опрацювання навчального матеріалу, до опрацювання великих інформаційних обсягів, до сприймання себе як майбутнього професіонала та пов'язаних з цим цінностей. Адаптація першокурсника до вищого навчального закладу має вагоме значення. Так, високий рівень адаптованості особистості визначає оптимальну збалансованість людини і середовища на особистісному рівні, що дозволяє їй реалізувати актуальні потреби, пов'язані з ними значущі цілі і професійне становлення. Низький рівень адаптованості негативно позначається на успішності навчання та зниженні мотивації до здобуття фаху. Адаптація першокурсника до навчального закладу визначає як рівень його внутрішнього комфорту, так і рівень успішності, мотивації до здобуття фаху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє виокремити такі складові механізму адаптації першокурсників, що впливають на особливості її перебігу: вікові психологічні особливості, індивідуальні психологічні особливо-

сті та організована зовні психолого-педагогічна підтримка особистості в адапційний період.

Серед вікових психологічних особливостей можна виокремити як такі, що ускладнюють процес адаптації, так і такі, що оптимізують даний процес. Ускладнювати процес адаптації можуть: обмеженість життєвого досвіду та переживання, пов'язані з віковою кризою (за Л. С. Виготським, у 17–18 р. основою кризи є протиріччя між бажаною для оволодіння професією та реальними умовами її набуття; ознаками кризи є: дратівливість у спілкуванні, часта зміна настрою, розчарування у виборі шляху отримання освіти, спустошеність, відчуття самотності, зниження самооцінки, поява тривожності). Оптимізувати процес адаптації можуть резерви пластичності психічного розвитку (оскільки процес особистісного розвитку у даному віці ще не завершений).

Серед індивідуальних психологічних особливостей, що визначають перебіг адаптації, чільне місце належить особистісному адаптаційному потенціалу, що включає у себе: рівень нервово-психічної стійкості, самооцінку, відчуття своєї значущості для оточуючих, рівень конфліктності, досвід спілкування, моральну орієнтацію, орієнтацію на вимоги оточуючого середовища.

Заходами психолого-педагогічної підтримки першокурсників в адапційний період сучасні вітчизняні дослідники називають:

- ✓ спецкурс „Адаптація першокурсників в умовах ВНЗ” (Л. Зданевич),
- ✓ 24-годинний тренінг формування позитивної Я-концепції першокурсників (В. Демченко),

✓ створення соціально-педагогічних умов для успішної соціалізації першокурсників: удосконалення роботи куратора академічної групи першокурсників, співпраця з батьками студентів-першокурсників, соціально-виховна робота із студентами (включає низку виховних заходів і тренінгів), налагодження взаємодії студентів-першокурсників із студентською соціальною службою університету, включення студентів-першокурсників в органи студентського самоврядування (Л. Дябел) та ін.

Сукупність зазначених складових утворює механізм, що визначає особливості перебігу адаптивного процесу та його результат.

У ході адаптації різні люди можуть вести себе по-різному (див. рис.).

Привід для стресу

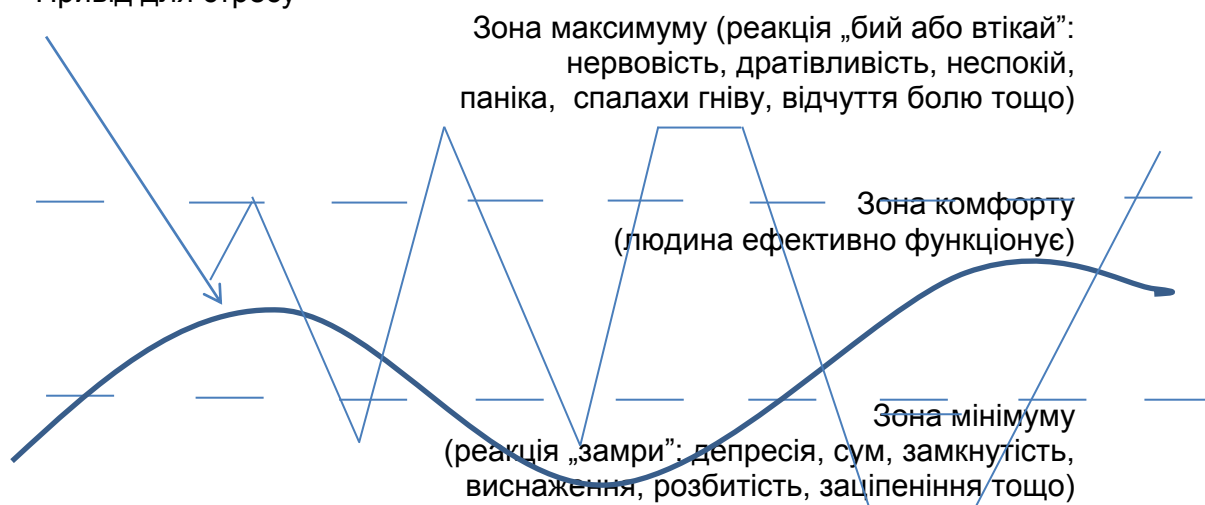


Рис. Типи поведінки людини в залежності від рівня її стресостійкості, особистісного адаптаційного потенціалу

Так, під дією різних зовні заданих ситуацій, обставин ми можемо:

✓ або зберігати внутрішній спокій, ефективно працювати чи то навчатись,

✓ або проявляти неспокій, дратівливість, перебувати у стані напруження і бути готовими реагувати, навіть не зовсім адекватним способом,

✓ або проявляти заціпеніння, нездатність бути активними.

Для того, щоб допомогти людині утриматись у зоні комфорту чи швидко повернутись до неї після дії стрес-фактору вчені університету Лома Лінди, штату Каліфорнія (Інститут з вивчення психічних травм) розробили так звану „Модель суспільної резильєнтності”, що передбачає навчання 6-ти навичок: сканування власних відчуттів, створення ресурсів, пошук опор, жестикуляція, швидка допомога, переключись та залишись.

Сутність зазначених навичок зводиться до наступного:

1 – сканування власних відчуттів – основа, яка допомагає стабілізувати нервову систему; вчить розрізняти відчуття сум'яття, розладу і відчуття гармонії. Вивчення відчуттів, пов'язаних з благополуччям, необхідне, щоб допомогти людині покращити самопочуття. Спочатку людина може лише усвідомлювати некомфортні відчуття. У самому тілі також можуть бути місця, які відчуються як нейтральні чи більш комфортні. Для досягнення тілесного балансу, необхідно звертати увагу на місця (всередині тіла) з найбільшим комфортом. Це допомагає пригальмувати, навіть якщо життя людини протікає на високих оборотах.

Людині пропонують прислухатись до її органів чуття і тіла: які внутрішні відчуття вона відчуває (приємні, нейтральні чи неприємні), який у неї серцевий ритм, дихання, наскільки вона напружена чи розслаблена, що відбувається усередині її. По мірі того, як людина фокусується на нейтральних чи більш комфортних місцях свого тіла, вона може почати більш глибоко дихати, сповільнюється її пульс і з'являється м'язове розслаблення.

2 – створення ресурсів, їх пошук та активація – це використання позитивного чи нейтрального життєвого досвіду для створення позитивних чи нейтральних відчуттів. Ресурсом може бути усе, що допомагає людині відчувати себе краще. Це може бути щось, що подобається людині у собі, позитивний спогад, людина, місце, тварина, духовна практика чи щось, що приносить комфортний стан. Людина просто пригадує ресурс, потім її увага переноситься до приємного чи нейтрального відчуття. По мірі того, як людина думає про свій ресурс, чи описує його, у її тілі відбуваються зміни (уповільнюється дихання, пульс, розслаблюються м'язи), виникають нові почуття, думки, смисли.

3 – пошук опор (заземлення) – повна присутність у даний момент. Це прямий контакт тіла із землею чи якимсь об'єктом, що надає підтримку тілу. Здійснити заземлення можна, сівши на стілець, прихилившись до стіни, прогулюючись і звертаючи увагу на те, як ноги ідуть по землі, прилігши на ліжко чи підлогу. Знайшовши опору собі, людина відчуває своє тіло у даний момент, і тоді, перебуваючи у теперішньому моменті, її не хвилює минуле чи майбутнє.

4 – жестикуляція і спонтанні рухи – усвідомлене використання охоронних та заспокійливих рухів. У момент стресу людина може пригадати якийсь свій самозаспокійливий жест, думаючи про нього, повторюючи його, вона може заспокоїти свої нервову систему.

5 – швидка допомога – стратегії з повернення у зону комфорту. Якщо людина зупинилася у зоні максимуму чи мінімуму, повернутись до зони комфорту їй допоможуть такі вправи: - відкрити очі, якщо вони мають звичку за-

криватись; - випити стакан води, соку чи чашку чаю; - оглянутись у кімнаті чи приміщенні, де перебуває людина, звертаючи увагу на усе, за що зачепиться око; - назвати 6 кольорів всередині чи за межами приміщення; - порахувати від 20 до 1, ходячи кімнатою; - якщо людина у приміщенні, звернути увагу на меблі, торкнутись її: вона тверда, м'яка, жорстка і т. д.; - звернути увагу на температуру у кімнаті; - звернути увагу на звуки всередині і за межами кімнати; - зовні людина чи у приміщенні, необхідно прогулятись та звернути увагу на рухи своїх ніг, рук, на те, як стопи торкаються землі; - опертись руками на стіну чи двері та звернути увагу, як м'язи повільно напружуються і т. д.

6 – переключись та залишись – переключення на ресурси та перебування у стані ресурсоспоживання. Людина може переключити увагу з якогось неприємного чи некомфортного досвіду чи відчуття на себе саму: на внутрішній простір, у якому відчуває нейтральні чи комфортні відчуття, на теперішній момент (з допомогою опор), на ресурс, на самозаспокійливий жест, на навичку „швидкої допомоги”, і затриматись у цьому стані на деякий час.

Мета статті – обґрунтувати особливості застосування навичок утримування у зоні психологічного комфорту в умовах адаптації у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Описані навички утримування особистості у зоні психологічного комфорту можуть бути покладені в основу розробки заходів оптимізації адаптації першокурсників та підвищення їх стресостійкості (див. табл. 1)

Таблиця 1. Особливості застосування способів підвищення стресостійкості першокурсників у ВНЗ

<i>Способи підвищення стресостійкості</i>	<i>Ситуація для застосування</i>	<i>Хто може застосувати</i>	<i>Форма здійснення</i>	<i>Зміст здійснюваного</i>
1	2	3	4	5
Сканування власних відчуттів	У студента сильне хвилювання, тривожність	Куратор, викладач-предметник	Бесіда, міні-тренінг	Студента просять знайти у своєму тілі ту частинку, де хвилювання, тривоги немає, зосередитись на ній якийсь час
Створення ресурсів	Студент відчуває себе нездатним успішно виступити перед аудиторією, викладачем	Куратор, викладач-предметник	Бесіда	Студента просять пригадати якусь ситуацію, у якій він був успішним доповідачем (немає значення, коли, за яких обставин це було, важливо згадати свій душевний стан на той момент і запам'ятати його).
Пошук/ надання опор	Доцільно здійснювати протягом першого семестру	Куратор, деканат, комендант та вихователі у гуртожитку	Інформування, поради, вислуховування, неформальні зустрічі	Знайомство з правилами, вимогами, теориторією, історією ВНЗ, заходи щодо згуртування студентської групи
Жестикуляція	Невпевнена поведінка студента на парі	Викладач-предметник	Міні-тренінг	Студента просять пригадати якусь ситуацію, коли він відчував себе впевнено (радісно, комфортно), які у нього були рухи тоді, просять їх відтворити (зайняти таку ж позицію)

1	2	3	4	5
Швидка допомога	Поведінка із „зони максимуму” чи „зони мінімуму”	Викладач-предметник, куратор, вихователь у гуртожитку	Короткі завдання	Студента просять виконати якусь нескладну дію чи дати відповідь на запитання з метою повернути його до реальності (Як ви думаєте, яка зараз температура у кімнаті? Полічіть до 10 і навпаки. Знайдіть 6 кольорів у цій кімнаті і т д.)
Переключись та зупинись	Студент скаржиться на часті хвилювання, неспокій і т. д.	Психолог	Індивідуальне консультування	Навчання навичок психічної стійкості

Застосування запропонованих заходів дозволить здійснювати психологічну підтримку першокурсників в їх адаптаційний період. Їх переваги перед згадуваними вище розробками вітчизняних дослідників можна описати таким чином:

- ✓ дозволяють отримувати результат „тут і тепер”;
- ✓ не потребують великих часових затрат;
- ✓ можуть бути органічно включеними у навчально-виховний процес, а не привнесеними зовні як додаткові навчальні навантаження для студентів.

Висновки та шляхи подальших досліджень. Описані заходи можуть бути доповнені науково-педагогічними працівниками з огляду їх професійного досвіду, важливо лише розуміти сутність здійснюваного та його значення для адаптації першокурсника.

Література

1. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Демченко В. А. – Х., 2006. – 19 с.
2. Дябел Л. І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 „Соціальна педагогіка” / Дябел Л. І. – К., 2008. – 21 с.
3. Зданевич Л. В. Адаптація студентів педагогічних училищ до нових умов життєдіяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Зданевич Л. В. – К., 2007. – 19 с.
4. Miller-Karas E. Social resilience model / Elaine Miller-Karas, LCSW. – Loma Linda: Trauma Resource Institute, 2012. – 78 p.

REFERENCES

1. Demchenko V. A. Samosvidomist' yak factor psychologichnoyi adaptaciyi per-shokursnykiv do navchal'noyi diyal'nosti: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psyhol. nauk :spec. 19.00.07 „Pedagogichna ta vikova psychologiya” / Demchenko V. A. – H., 2006. – 19 s.
2. Diabel L. I. Socializaciya studentiv-pershokursnykiv v umovah pedagogichnogo universytetu: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spec. 13.00.05 „Social'na pedagogika” / Diabel L. I. – K., 2008. – 21 s.

3. Zdanevych L. Adaptaciya studentiv pedagogichnuh uchylyshch do novyh umov gyttiediyal'nosti: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 „Teoriya i metodyka profesiynoyi osvity” / Zdanevych L. V. – K., 2007. – 19s.

4. Miller-Karas E. Social resilience model / Elaine Miller-Karas, LCSW. – Loma Linda: Trauma Resource Institute, 2012. – 78 p.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDY AT UNIVERSITY

I. MARTYNIUK , candidate of psychology, associate professor
of National University of life and environmental sciences of Ukraine

Summary. *The article describes the essence and importance of adaptation of first-year students to study at university. The components of the mechanism of a designated process are considered. Ways to improve stress tolerance of first-year students to study at university are proposed.*

Keywords: *adaptation, psychological mechanisms, stress, psychological comfort zone, learning in university, first-year students, psychological and pedagogical support*

УДК 197.22

ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ І ЇЇ ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ В МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

М.М. МАРУСИНЕЦЬ, доктор педагогічних наук,
професор кафедри психології і педагогіки
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Анотація. *У статті визначено сутність і змістове наповнення поняття професійна спрямованість через призму розробленої автором моделі фахівця з підготовки майбутніх фахівців гуманітарного профілю. Обґрунтовано структурні компоненти (блоки) авторської моделі (теоретично-методологічний, категоріальний, формувальний та оцінно-результативний), розкрито змістове та організаційно-методичне забезпечення з формування у студентів професійної спрямованості.*

Ключові слова: *професійна спрямованість, модель фахівця, підготовка фахівців гуманітарного профілю*

Аннотация. *В статье определена сущность и содержательное наполнение понятия профессиональная направленность через призму разработанной автором модели специалиста по подготовке будущих специалистов гуманитарного профиля. Обоснованно структурные компоненты (блоки) авторской модели (теоретико-методологический, категориальный, формовочный и оценочно-результативный), раскрыто содержательное и организационно-методическое обеспечение по формированию у студентов профессиональной направленности.*

Ключевые слова: *профессиональная направленность, модель специалиста, подготовка специалистов гуманитарного профиля*

© М. М. Марусинець, 2015