

самоствердження люди набувають і розширюють обсяг свого власного буття. Це дозволяє сформулювати себе, як особистість, та визначити свою позицію у суспільстві.

Однак можна зазначити, що у зв'язку з розвитком сьогодення, постійними змінами та необхідністю пристосування до них, поняття самоствердження залишається таким, що не є чітко окресленим і потребує постійних удосконалень, змін та трансформацій, а, відповідно, подальших досліджень, які б дозволяли вирішувати питання самореалізації особистісних здібностей, потенціалів та забезпечення духовного здоров'я кожного.

Список використаних джерел

1. Безкоровайна О. В. Виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: монографія / О. В. Безкоровайна – Рівне: Рівнен. держ. гуманіт. ун-т, 2009. – 470 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон / Пер. с англ. М.: Издательская группа Прогресс, 1996. – 344 с.
3. Киреева Е.А. Различия типов самоутверждения у мальчиков и девочек подросткового возраста // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9–6. – С. 1352-1356;
4. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.
5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу; [Пер. с англ. Татлыбаева А. М.]. – СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
6. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова.– СПб.: Алетейя, 2000. – 224 с.
7. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Прогресс, Универс., 1994. – 480 с.
8. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм / Пер. П. С. Гуревич. – М.: Республика, 1999. – 670 с.

References

1. Bezkorovajna O. V. Vy`xovannya kul`tury` osoby`stisnogo samostverdzhennya v rann`omu yunacz`komu vici: monografiya / O. V. Bezkorovajna – Rivne: Rivnen. derzh. gumanit. un-t, 2009. – 470 s.
2. Jerikson Je. Identichnost': junost' i krizis / Jerik Jerikson / Per. s angl. M.: Izdatel'skaja gruppa Progress, 1996. – 344 s.
3. Kireeva E.A. Razlichija tipov samoutverzhdenija u mal'chikov i devocek podrostkovogo vozrasta // Fundamental'nye issledovaniya. – 2014. – № 9–6. – S. 1352-1356;
4. Kostjuk G. S. Izbrannye psihologicheskie trudy / Grigorij Silovich Kostjuk. – M.: Pedagogika, 1988. – 304 s.
5. Maslou A. G. Motivacija i lichnost' / A. G. Maslou; [Per. s angl. Tatlybaeva A. M.]. – SPb.: Evrazija, 1999. – 478 s.
6. Nikitin E.P., Harlamenkova N.E. Fenomen chelovecheskogo samoutverzhdenija / E.P. Nikitin, N.E. Harlamenkova.– SPb.: Aletejja, 2000. – 224 s.
7. Rodzhers K. R. Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka / K. R. Rodzhers. – M.: Progress, Univers., 1994. – 480 s.
8. Fromm Je. Anatomija chelovecheskoj destruktivnosti / Jerih Fromm / Per. P. S. Gurevich. – M.: Respublika, 1999. – 670 s.

Резюме. Стаття посвящена вопросу личностного самоутверждения. Теоретический анализ сконцентрирован в сфере психологической мысли. Выявлены особенности подходов классиков зарубежной психологии и отечественных ученых. Подведены итоги толкования понятия самоутверждения и его психологических особенностей.

Ключевые слова: самоутверждение, идентичность, Я-концепция, «Я - реальное», «Я - идеальное».

Summary. The article is devoted to the issue of personal coming into being. Theoretical analysis focused on the field of psychological thought. It was found the features of approaches of researchers of classical psychology and domestic scientists. It was generalized interpretation of the concept of personal coming into being and its psychological characteristics.

Key words: an own coming into being, identification, self-concept, "I am in the real", "I am in the ideal".

УДК 159.922.8:378-044.332

А.М. ВОРОБІЙОВ, О.О. ДЕМЧУК

УМОВИ АДАПТАЦІЇ ТА ФАКТОРИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Термін «адаптація» використовується для опису різних проблем і труднощів що виникають при переході з одного ступеня навчання на інший.

У психологічному плані це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Цей процес полягає в пошуку й використанні засобів і способів задоволення потреб: потреби в безпеці, фізіологічних потреб, потреби у прийнятті та любові, у визначенні та повазі, потреби в самоствердженні, самовираженні й у розвитку. Якщо цього немає - виникає дезадаптація.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, студенти, професія, майбутній фахівець, навчальна діяльність, взаємостосунки.

Постановка наукової проблеми. Усі добре знають, що постійні неуспіхи і невдачі не дають змоги особисто розвиватися. Невдачі, тривоги, страхи призводять до вторинного порушення психічного здоров'я. Нажаль, в наш час адаптивний ресурс (можливість адаптуватися у складній ситуації) у всій популяції досить низький.

Доки умови життя сприятливі, доки навантаження посилені, цей знижений адаптивний ресурс не дає про себе знати. Але як тільки особистість виявляється в ситуації, з якою вона не справляється (як емоційно, так інтелектуально та фізично), настає зрив. І ми це дуже добре знаємо, але погано враховуємо та розуміємо. Тому період навчання часто характеризується зниженням фізіологічної і психологічної адаптації. А це призводить до різкого погіршення психологічного й фізичного здоров'я.

Можна сказати, що дезадаптація – це утворення неадекватних механізмів пристосування у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, хоча викривлення ззовні не проявляються, але особистість досить боляче переживає всі проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту, агресивністю, неуспішністю, розладом сну тощо), тобто в неї спостерігають реакції як активного, так і пасивного процесу [4, с.123].

Мета статті. проаналізувати особливості адаптації студентів-першокурсників, визначити фактори, що порушують процес адаптації (зумовлюють прояви дезадаптації), та такі, що сприяють успішній адаптації, закономірності психологічної адаптації особистості.

Виклад основного матеріалу досліджень. Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною в будь-який період, бо етап вступу до вищого навчального закладу вважається одним з найбільш важких у житті першокурсників.

Дослідженню проблеми адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності у вищих навчальних закладах освіти присвячено багато праць. Під адаптацією студента до умов вищого закладу освіти вчені розуміють процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності. Саме у вищому навчальному закладі закладаються основи особистих якостей спеціаліста.

З точки зору П.С. Кузнецова, адаптація – це процес встановлення відповідностей між рівнем актуальних проблем особистості та рівнем їх задоволення. [2]

Перший курс – це період соціально-педагогічної адаптації. Процес адаптації студентів першого курсу проходить через пристосування до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив. Куратор разом з викладачами, що викладають дисципліни, повинен допомогти першокурсникові пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально.

На думку дослідників, серед факторів, які визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів в якості основного, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів-першокурсників.

Аналізуючи проблему адаптації першокурсників вищого навчального закладу, ми помітили, що ознаками неуспішної адаптації є: зниження працездатності, втома, сонливість, головний біль, домінування пригніченого настрою, вікові рівні тривожності, загальмованість або, навпаки, гіперактивність, яка супроводжується порушенням дисципліни, пропусками занять, відсутністю мотивації навчальної діяльності.

Безперечно, кожен з нас за своє життя переживає декілька періодів адаптації, тобто пристосування до умов зовнішнього середовища.

Адаптація першокурсника полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя.

Будь-яке навчання, особливо вузівське, вимагає наполегливості. Однією з найважливіших передумов успішної навчальної діяльності студента є їх своєчасна адаптація до умов навчання у вузі як навчального етапу залучення їх до професійної спільноти. Перший курс може стати точкою опори для студента, а може призвести до різних деградацій у поведінці, навчанні та спілкуванні. Саме на першому курсі формуються ставлення студента до навчання, до майбутньої професійної діяльності, продовжується активний пошук себе. Навіть перша невдача може призвести до розчарування, втрати перспективи, відчуження, пасивності.

Причиною труднощів для студента можуть бути й нові умови життя, первинна соціалізація у вузі. Разом з присвоєнням статусу студента молоді люди зіштовхуються з такими проблемами, як нова система навчання, взаємостосунки з одногрупниками та викладачами, соціально-побутові умови, самостійне життя в міських умовах, недостатні знання структур і принципів роботи університету та можливість для

самореалізації у творчості, науці, громадському житті, спорті. Крім цього, виникають протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу „Я” [5].

У процесі адаптації першокурсників у групі створюється не тільки система взаємостосунків, але й мікрогрупи. У процесі становлення студентського колективу серед мікрогруп виділяється лідируюча. Саме ця група, її спрямованість, згуртованість, моральні норми та система міжособистісних стосунків у ній створюють тенденції розвитку всієї групи.

Студенту-першокурснику будь-якого вузу доводиться проходити декілька важливих етапів адаптації. Одним з найважливіших, на наш погляд, є знайомство та спілкування з новим колективом, де кожний є новою людиною для її члена. Процес адаптації залежить від багатьох чинників, зокрема обстановки в групі, психологічного клімату, ситуацій взаємодії з однокурсниками та педагогами, комфорту та безпеки під час занять тощо.

Таким чином, кожний член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, у формуванні характеристики певної групи. У всіх членів нового студентського колективу є можливість проявити себе, завоювати авторитет й повагу одногрупників. Існує безліч різних критеріїв прояву особистості, зокрема, поведінка, вчинки, стиль спілкування, творчі та професійні здібності.

Важлива роль на першому етапі відводиться й куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, закласти підвалини сприятливого клімату в групі. Із цією метою необхідно проводити адаптаційні тренінги, масові заходи (концерти, KBK, екскурсії). Така робота допомагає зменшити показники тривожності студентів-першокурсників. З'являються перші ознаки здорових, успішних колективних груп.

Другим етапом адаптації є контакт з викладачем. Контакт з викладачем та студентом буває логічний, психологічний, моральний. У сфері вищої освіти переважає установка однакового підходу до всіх студентів. Першокурсника необхідно навчити вчитися.

Професійна адаптація в умовах вузу є процесом формування в студентів інтересу до обраної професії, наполегливості в опануванні повним обсягом знань, умінь, навичок із професії, методикою та логікою науки. Перша сесія в студента викликає стрес. Складання модуля виправдане, бо у випадку не складання сесії, студент позбавляється стипендії та може бути відрахованим.

Поступивши до вузу, студент зіштовхується з незвичним для нього розподілом пар. День може розпочинатися як з першої пари, так і з другої або третьої, а закінчуватися о 17 годині вечора. Пара триває півтори години, а це у два рази довше, ніж шкільний урок. До такого режиму зазвичай важко звикнути, тим більше, що практичні заняття проводяться на різних кафедрах, які розташовані в різних корпусах.

Найважче, безперечно, доводиться тим студентам, хто мешкає в гуртожитку. Студент отримує повну свободу. Свобода – це, у першу чергу, самостійність. Самому доводиться відповідати за вчинки, слова та дії. Адже всі ми різні, кожен створює свій власний клімат.

Як свідчить вищенаведене, нова обстановка, новий колектив, нові вимоги, невміння розпоряджатися вільним часом, коштами, комунікативні проблеми та ін. призводять до виникнення психологічних проблем у навчанні, спілкуванні з однокурсниками та викладачами.

Якщо студент ще до вступу у вищий навчальний заклад твердо вирішив питання про вибір професії, усвідомив її значення, позитивні та негативні фактори, то навчання у вищому навчальному закладі буде цілеспрямованим і продуктивним, і адаптація буде здійснюватися без особливих труднощів.

Таким чином, успішна адаптація першокурсників до життя та навчання у вищому навчальному закладі є підґрунтям подальшого розвитку кожного студента як особистості, майбутнього фахівця.

Висновки і перспективи. Підтримка студентів у важкий період адаптації сприяє рішення завдань особистісного росту й розвитку студентів, а також профілактики й корекції дезадаптації. У такий спосіб здійснюється психолого-педагогічний супровід природного розвитку студентів.

Залежно від виявлення причин труднощів, що виникли в процесі адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі, психолог визначає напрямок корекційної роботи

Список використаних джерел

1. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. Підручник для студентів VMNZ III-IV рівнів акредитації. Видавництво НОВА КНИГА. – 2001. – 254 с.
2. Все про адаптацію (спецвипуск). Психолог № 25 – 26 (121 - 122) липень 1994.
3. Кузнецов П.С. Концепция социальной адаптации [Текст] / П.С. Кузнецов. – Саратов: изд-во „Сарат. гос. у-т”. 2000. – 200 с.
4. Психологическая профилактика дезадаптации учеников в начале обучения в средней школе: Методические рекомендации для школьных психологов / Под ред. Л. П. Помоноренко. – Одесса. 1998.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. – / Т.М. Титаренко – К.: Либідь, 2003.

References

1. Vitenko I.S., Vitenko T.I. Osnovy` psy`xologiyi. Pidruchny`k dlya studentiv VMNZ III-IV rivniv akredy`taciyi. Vy`davny`cztvo NOVA KNY`GA. – 2001. – 254 s.

2. Vse pro adaptaciyu (speczvy`pusk). Psy`xolog №25 – 26 (121 - 122) ly`pen` 1994.
3. Kuznecov P.S. Konceptija social'noj adaptacii [Tekst] / P.S. Kuznecov. – Saratov: izd-vo „Sarat. gos. u-t”. 2000. – 200 s.
4. Psihologicheskaia profilaktika dezadaptacii uchenikov v nachale obuchenija v srednej shkole: Metodicheskie rekomendacii dlja shkol'nyh psihologov / Pod red. L. P. Pomonorenko. – Odessa. 1998.
5. Ty`tarenko T.M. Zhy`ttyevy`j svit osoby`stosti u mezhas i za mezhamy` budennosti. – / T.M. Ty`tarenko – K.: Ly`bid`, 2003.

Резюме. Термин «адаптация» используется для описания различных проблем и трудностей, возникающих при переходе с одной ступени обучения на другую.

В психологическом плане это процесс взаимодействия личности со средой, при котором личность должна учитывать особенности среды и активно влиять на него, чтобы обеспечить удовлетворение своих основных потребностей. Этот процесс заключается в поиске и использовании средств и способов удовлетворения потребностей: потребности в безопасности, физиологических потребностей, необходимости в принятии и любви, в определении и уважении, потребности в самоутверждении, самовыражении и в развитии. Если этого нет - возникает дезадаптация.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, студенты, профессия, будущий специалист, учебная деятельность, взаимоотношения.

Summary. The term "adaptation" is used to describe the various problems and difficulties in the transition from one stage of education to another.

In psychological terms it is the interaction of the individual with the environment in which a person should take into account the characteristics of the environment and actively influence it to ensure the satisfaction of their basic needs. This process is to find and use ways and means to meet the needs, security needs, physiological needs, the need for acceptance and love, determination and respect, the need for self-assertion, self-expression in the development. If not - there is exclusion.

Key words: adaptation, exclusion, students, the profession, the future specialist training activities, relationships.

УДК 796.011.3

Н.П. ВОРОНОВ, С.В. КУРЯЧИЙ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В статье рассмотрен анализ медицинских карточек первокурсников (380), определены тенденции изменения количества студентов специальной медицинской группы (СМГ) по заболеваниям. Приведены результаты эксперимента со студентами СМГ с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием здоровьесберегающих технологий. Предложено применение новых спортивных снарядов для студентов СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Определено влияние здоровьесберегающих технологий на посещение занятий. Предложены пути дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, студенты специальной медицинской группы, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, фитболы, кардиотренажеры.

Эффективность большинства видов человеческой деятельности зависит от уровня здоровья, работоспособности, развития физических и психофизиологических качеств, от степени сформированных двигательных умений и навыков, адекватности физических нагрузок уровню физической подготовленности.

В то же время, по данным Всемирной организации здравоохранения, каждое десятилетие количество больных возрастает в полтора раза. Статистика показывает, что только от остеохондроза позвоночника страдает больше 30% населения. А патология сердечно-сосудистой системы выявлена у $\frac{3}{4}$ населения Украины, что в $\frac{2}{3}$ случаев она является причиной смерти, в то же время у большинства развитых стран она не превышает 50%.

Эти тенденции захватывают все группы населения, в том числе и студентов. Снижению защитных сил организма особенно среди студентов способствует малоподвижный образ жизни, нерациональное питание и нарушения режима труда и отдыха.

Анализ литературных источников и постановка проблемы. Население Земли буквально погружено в страхе сердечной боли. Кардиологи убедили своих пациентов, что развитие в сосудах того же атеросклероза, чуть ли не естественное состояние вещей. К факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний они относят возраст, пол, семейный анамнез, курение, сахарный диабет, гипертензию, ожирение, но только не отсутствие регулярной двигательной нагрузки [1, с.31]. Чаще всего, при наличии у студента сердечно-сосудистых заболеваний врачи запрещают ему любую физическую нагрузку. Многие студенты этим пользуются, не посещают занятий по физическому воспитанию, во время зачета предъявляют справку от врача. Да и преподаватели боятся давать таким студентам, если они посещают занятия, оптимальную физическую