



Наталія Коляда –

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Коло наукових інтересів: психофізіологічні чинники адаптації студентів перших років навчання у ВНЗ, технології соціальної роботи, методики формування здорового способу життя.

e-mail: kolyada399@gmail.com



Сергій Король –

кандидат політичних наук, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Коло наукових інтересів: соціальна політика, технології соціальної роботи, регіональна політика, самоефективність та протистояння професійному вигоранню.

e-mail: korol.sumdu@gmail.com

<https://doi.org/10.32405/2411-1317-2019-2-15-20>

УДК 37.013.42:613.86-053.67

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПЕРШОКУРСНИКІВ ЯК ПОКАЗНИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розглядається самооцінка стану здоров'я першокурсників та вивчаються показники успішності соціально-психологічної адаптації. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що існує негативний кореляційний зв'язок між успішністю соціально-психологічної адаптації та самооцінкою здоров'я першокурсників. Фізіологічною основою продуктивності розумової праці слід вважати поступове впрацювання, збереження звичної послідовності та систематичності у трудовій діяльності, раціональне чергування різних форм праці й відпочинку.

Ключові слова: самооцінка; соціально-психологічна адаптація; першокурсники; самопочуття; здоров'є.

Постановка проблеми. Характер психічного і фізичного здоров'я студентів першого курсу вищого навчального закладу (ВНЗ) і ризик виникнення серед них психофізіологічної, психічної та соціальної дезадаптації на сьогодні робить задачу вивчення чинників адаптації до умов навчання у вищій школі найбільш важливою і актуальною.

Соціально-психологічна адаптація (СПА) є однією із складових процесу соціалізації особистості [2]. Тобто – це процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграції особистості у соціальні групи; це діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [2; 6]. Процес СПА є безперервним, зважаючи на те, що

в навколишньому середовищі постійно відбуваються зміни соціальної дійсності, які, безперечно, потребують нових способів пристосування індивіда [3].

Вступ до вищого навчального закладу при переході зі шкільного соціуму пов'язаний для студента-першокурсника із зміною соціальної позиції, способом навчальної діяльності, зміною звичних для школяра зв'язків, відносин і стереотипів поведінки [5, с. 128] і включає необхідність перебудови суспільних відносин особистості, що і складає сутність її соціальної адаптації. Соціальна адаптація містить у собі як предметну сторону (залучення до певних видів навчальної діяльності), так і соціально-психологічну (пристосування до нового колективу) [2].

Ці два аспекти не суперечать один одному. Наведені в літературі дані дають підставу стверджувати, що альтернатива, яка стоїть перед першокурсником, полягає в тому, щоб зосередити свої зусилля на досягненні високої успішності чи на завоюванні соціального престижу в групі. Проте суть вибору в іншому: або шлях розвиваючої адаптації у всіх напрямках, або зниження домагань і пристосування на рівні, який нижче потенційних можливостей [3].

Перехід до нової соціальної ролі – ролі студента, зміна звичайного шкільного «режиму» і вимог школи на незнайомий «режим» праці у вищих навчальних закладах, поява нових вимог потребують часу для адаптації навіть тоді, коли студент зустрічається із розумінням та дружнім ставленням викладацького колективу [1; 2].

Важливим компонентом СПА є також узгодженість оцінок, особистих можливостей і домагань індивіда з цілями та цінностями соціального середовища. З перших кроків, на першому курсі навчання, молоді люди включаються в нове динамічне та інтелектуально вимогливе середовище. Саме з цих перших кроків і починають формуватися нові стосунки й ставлення до майбутньої професійної діяльності, до фахового оточення та його цінностей. Продовжується активний пошук особистості, самоідентифікація свого місця в рольових розподілах, узгодження в соціально-психологічних структурах студентських груп та спільнот. Ці перші кроки іноді стають дуже важливими в побудові адаптаційних програм, зумовлюючи складний перебіг подій в особистісному студентському житті молодої людини і як майбутнього фахівця, і як громадянина з відповідним життєвим розподілом обов'язків і прав [4]. Таким чином, як наголошують Спіріна Т.П. та Зарюгіна Ю.Є., процес адаптації студентів у вищому навчальному закладі можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив [8, с. 183].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Взагалі, роль соціальних чинників у формуванні успішного адаптаційного процесу відмічають наступні дослідники: Казначев В. П., Розказова О. В., Корнев М. Н., Коваленко А. Б., Сорочинська В. Є. [2; 3; 6; 7]. Агаджанян Н. А. з співавторами [1] стверджує, що сукупність факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я студентської молоді під час соціально-психологічної адаптації, постійно розширюється. При цьому суттєву роль відіграє саме ставлення до стану власного здоров'я.

Стаття присвячується результатам дослідження соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу шляхом самооцінки стану здоров'я та виявлення зв'язку між станом почуття і СПА.

Метою даної роботи було визначення самооцінки здоров'я у першокурсників. Для досягнення поставленої мети необхідно було виконати наступні завдання: а) опрацювати наукову літературу досліджуваної тематики; б) виявити суб'єктивну оцінку стану здоров'я, провести аналіз щоденних скарг та дати характеристику показників втрати серед юнаків і дівчат I курсу; в) знайти зв'язок між станом здоров'я студентів та соціально-психологічної адаптацією.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету шляхом анкетування, у якому взяли участь 392 першокурсника, серед яких 110 юнаків та 282 дівчини.

Згідно результатів проведеного дослідження значна частина юнаків і дівчат вважають себе майже здоровими, лише четверта частина серед усіх респондентів вважає себе недостатньо здоровими (табл. 1).

Як доводить статистика медичних обстежень студентів, суб'єктивна оцінка стану власного здоров'я значно відрізняється від даних медичних обстежень, згідно яких майже 90% з них мають суттєві відхилення у стані здоров'я [3]. Важливо зазначити, що одного лише знання про стан здоров'я недостатньо. Для покращення ситуації необхідне широке впровадження в систему освітніх закладів комплексу здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій на основі створення вже існуючих центрів здоров'я, в роботі яких реалізується комплекс автоматизованих програмно-технічних засобів, які б дозволили здійснювати моніторинг стану здоров'я студентів і впроваджувати інноваційні засоби оздоровлення студентів в умовах навчально-виховного процесу.

Таблиця 1

Суб'єктивна оцінка стану власного здоров'я студентами I курсу (M±m), (y %)

Оцінка стану здоров'я	Юнаки n=110	Дівчата n=282	У цілому n=392
Повністю здоровий (-а)	35,4±4,6	13,1±2	19,4±1,9
Майже здоровий (-а)	49,09±4,8	57,4±2,9	55,1±2,5
Недостатньо здоровий (-а)	15,4±3,4	29,1±2,7	25,3±2,2

Аналіз опитування стосовно скарг на здоров'я свідчить про те, що більшість першокурсників щоденно скаржаться на головний біль, поганий настрій, дратівливість і знервованість (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз щоденних скарг студентами I курсу всіх спеціальностей (y %)

Структура скарг	Всі n=392	Юнаки n=110	Дівчата n=282
Головний біль	32,5	8,75	23,75
Біль у шлунку	13,75	2,50	11,25
Безсоння	8,13	3,13	5,00
Поганий настрій	27,50	11,25	16,25
Дратівливість	23,13	10,00	13,13
Знервованість	16,88	6,25	10,63
Важкість засипання	8,75	3,13	5,63
Головокружіння	9,38	3,13	6,25

У той же час треба відмітити, що у дівчат скарг на самопочуття по всім різновидам більше, ніж у юнаків. Особливо багато скарг у дівчат у порівнянні з юнаками на біль у шлунку (кількість осіб складає 11,25% та 2,5% відповідно) (табл. 2).

Отже, можна стверджувати, що на фоні прагнення підвищити успішність, проявляються порушення у стані здоров'я, особливо у дівчат, які можуть призводити до зниження імунітету й збільшенню захворюваності. Можна також припустити, що на фоні великого навчального навантаження в період адаптації до нових умов поява щоденних скарг обумовлена нерациональним режимом праці та відпочинку, що призводить до порушення фізіологічного стану організму й погіршенню самопочуття.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що більшість студентів I курсу на момент вступу до вищого навчального закладу мають ослаблений стан здоров'я; частина з них знаходиться в преморбідному стані. Крім того, сама навчальна діяльність студента за

останні роки значно змінилася і, як наслідок, адаптаційно-компенсаторні механізми організму молодшої людини не можуть подолати інформаційного навантаження, що, в свою чергу, призводить до виснаження і зриву адаптації та, як наслідок, розвитку хвороби [1; 2; 6].

Як зазначає Розказова О. В., підвищення учбового навантаження як за рахунок аудиторної, так і за рахунок позааудиторної самостійної роботи може виявитися одним із факторів ризику розвитку передчасної втоми, особливо серед дівчат, які більш старанно і відповідально відносяться до навчального процесу у вузі, ніж юнаки, а тому більше часу витрачають на підготовку до занять [6]. Наші дослідження підтверджують це припущення. Так, було встановлено, що на підготовку до занять більшість юнаків витрачають від 1 до 3 годин ($62,7 \pm 4,6\%$), а більшість дівчат від 4 до 7 годин ($54,6 \pm 2,9\%$); третині юнаків для самостійного виконання домашнього завдання необхідно 4-7 годин ($32,7 \pm 4,5\%$), а третині дівчат – 1-3 годин ($37,9 \pm 2,9\%$) і лише незначний відсоток юнаків ($4,6 \pm 1,9\%$) і дівчат ($7,4 \pm 1,6\%$) на підготовку до занять витрачають від 8 до 10 годин.

Аналіз проявів втоми внаслідок розумового навантаження показав, що у більшості першокурсників ознаки втоми виявляються, перш за все, у формі погіршення уваги, нестійкості настрою і в поганому самопочутті (табл. 3). І знову ж таки серед дівчат проявів ознак втоми більше, ніж серед юнаків, за виключенням зниження працездатності. Тільки 2,8% дівчат не відмічають у себе жодних ознак втоми, що майже у сім разів менше, ніж серед юнаків ($20,0\%$).

Таблиця 3

Характеристика показників втоми серед юнаків і дівчат I курсу (M±m), (у %)

Показники втоми	Юнаки n=110	Дівчата n=282	У цілому n=392
Погане самопочуття	24,5±4,1	42,2±2,95	37,2±2,4
Дратівливість	20,9±3,9	35,4±2,8	31,4±2,3
Зниження працездатності	17,2±3,6	14,9±2,1	15,6±1,8
Напруженість	24,5±4,1	34,7±8,04	31,9±2,4
Погіршення уваги	37,2±4,6	51,7±2,9	47,7±2,6
Нестійкість настрою	27,2±4,2	44,0±2,9	36,7±2,4
Жодних ознак втоми	20,0±3,8	2,8±0,9	7,7±1,3

Визначений характер показників втоми свідчить про слабку освітню підготовку, відсутність чітких уявлень про можливості подолання втомлюваності під час розумової праці засобами фізичної культури. За цієї ж причини лише на старших курсах оцінка важливості здорового способу життя стає більш вагомою [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами дослідження успішності соціально-психологічної адаптації виявлено негативний кореляційний зв'язок з самооцінкою здоров'я першокурсників ($r = -0,51$), тобто чим більше скарг на самопочуття, на здоров'я, тим нижчий рівень СПА.

Тому фізіологічною основою продуктивності розумової праці слід вважати поступове впрацювання, збереження звичної послідовності й систематичності трудової діяльності, раціональне чергування різних форм праці та відпочинку [4]. Так, на запитання: «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою або спортом?» твердо відповіли 40% юнаків і 44,7% дівчат, з них 16% дівчат і 40% юнаків займаються в спортивних секціях; нічим не займаються – практично третина дівчат (38%) та п'ята частина юнаків (20%). Тобто, хоча значна частина студентської молоді й підтримує свою фізичну активність на належному

рівні, для більшості заняття фізичною культурою досі не стали життєвою потребою, а тому вони досить пасивно відносяться до фізкультури як одного з найефективніших засобів зміцнення здоров'я і профілактики виникнення хронічних захворювань.

Можна припустити, що більш свідоме ставлення студентської молоді до виконання фізичних вправ, що особливо важливо в період навчання в умовах високого інформаційного навантаження, формується завдяки цілеспрямованим зусиллям викладачів та тренерів до залучення студентів до занять фізичною культурою, яка є суттєвою передумовою підвищення реактивності організму. Тому, на нашу думку, для успішного і більш швидкого процесу соціально-психологічної адаптації першокурсників та збереженню їхнього здоров'я слід активно залучати студентів до різноманітних організованих форм занять фізичною культурою та спортом.

Наступною тематикою подальшого дослідження вбачаємо вивчення впливу спортивно-секційної та культурно-мистецької роботи на процес адаптації студентів першого року навчання.

Використані джерела

1. Агаджанян И. А. Физиологические проблемы адаптации / Агаджанян И. А. – Тарту, 1984. – 240 с.
2. Казначеев В. П. Адаптация людини (соціальний і медико-біологічний аспекти). В кн. : Клінічні і експериментальні методи загальної патології / В. П. Казначеев. – Новосибірськ, 1999. – 50 с.
3. Корнев М. Н. Соціальна психологія / М. Н. Корнев, А. Б. Коваленко. – К. – 1995. – 304 с.
4. Пархотик И. И. Как сохранить здоровье / И. И. Пархотик. – К. : «Наукова думка», 1991. – 174 с.
5. Першина А. В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ // Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, Випуск 5. С. 124-135.
6. Розсказова О. В. Особливості соціальної молоді на сучасному етапі розвитку суспільства // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2005. – №2. – С. 23-26.
7. Сорочинська В. Є. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів / В. Є. Сорочинська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2006. – №6. – С. 133–147.
8. Спіріна Т. П, Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі // Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 32. С. 182-184.

References

1. Agadzhanian I. A. Fiziologicheskie problemyi adaptatsii / Agadzhanian I. A. – Tartu, 1984. – 240 s.
2. Kaznacheiev V. P. Adaptatsiia liudyny (sotsialnyi i medyko-biologichni aspekty). V kn. : Klinichni i eksperymentalni metody zahalnoi patolohii / V. P. Kaznacheiev. – Novosybirsk, 1999. – 50 s.
3. Korniev M. N. Sotsialna psykholohiia / M. N. Korniev, A. B. Kovalenko. – K. – 1995. – 304 s.
4. Parhotik I. I. Kak sohranit zdorove / I. I. Parhotik. – K. : «Naukova dumka», 1991. – 174 s.
5. Pershyna A. V. Psykholohichni chynnyky adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ // Mizhnarodnyi naukovyi forum : sotsiolohiia, psykholohiia, pedahohika, menedzhment, Vypusk 5. S. 124-135.
6. Rozskazova O. V. Osoblyvosti sotsialnoi molodi na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva // Sotsialna pedahohika : teoriia ta praktyka. – 2005. – №2. – S. 23-26.
7. Sorochynska V. Ye. Sotsialno-pedahohichni umovy uspishnoi adaptatsii studentiv vyshchlykh navchalnykh zakladiv / V. Ye. Sorochynska // Pedahohika i psykholohiia profesiinoy osvity. – 2006. – №6. – S. 133–147.
8. Spirina T. P, Zariuhina Yu. Ye. Osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi // Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu Serii «Pedahohika, sotsialna robota». Vypusk 32. S. 182-184.

Наталія Коляда, кандидат педагогічних наук, преподаватель Сумского государственного университета, г. Сумы, Украина

Сергей Король, кандидат политических наук, старший преподаватель Сумского государственного университета, г. Сумы, Украина

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В статье рассматривается самооценка состояния здоровья первокурсников и изучаются показатели успешности социально-психологической адаптации. В результате проведенного исследования успешности социально-психологической адаптации обнаружена отрицательная корреляционная связь с самооценкой здоровья первокурсников. Физиологической основой производительности умственного труда следует считать постепенное вхождение в работу, сохранение привычной последовательности и систематичности трудовой деятельности, рациональное чередование различных форм труда и отдыха.

Ключевые слова: самооценка; социально-психологическая адаптация; первокурсники; самочувствие; здоровье.

Nataliia Koliada, candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of Sumy State University, Sumy, Ukraine
Sergii Korol, Candidate of Political Sciences, Senior Lecturer of Sumy State University, Sumy, Ukraine

SELF-ASSESSMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS' HEALTH AS AN INDICATOR OF SUCCESSFUL ADAPTATION: SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS

The self-assessment of first-year students' health and the indicators of the successful socio-psychological adaptation are considered in the article.

Admission to a higher educational institution means for students-freshmen a change in their social position, the way of educational activity, the change of the habitual connections for the students, relations and stereotypes of behavior. According to the results of the effectiveness of socio-psychological adaptation research a negative correlation with freshmen's health self-assessment was revealed, that is, the more complaints about health, the lower the level of SPA.

It can be argued that due to the huge study load during the period of adaptation to the new conditions, the appearance of daily complaints can be explained to the irrational regime of work and rest, which leads to a violation of the physiological state of the body and health worsening. Therefore, the physiological basis of the productivity of mental labor should be considered a gradual elaboration, the preservation of the usual sequence and systematic work, rational alternation of various forms of work and rest.

It can be assumed that a more conscious attitude of student youth to the physical activity, is formed due to the purposeful efforts of teachers and trainers. Therefore, for a successful and faster process of socio-psychological adaptation of freshmen and their health preserving, students should be actively involved in various organized forms of physical education and sports.

Keywords: self-esteem; socio-psychological adaptation; students-freshmen; well-being; health.