

Список использованных источников

1. Мальцева Л.А., Усенко Л.В., Канюка Т.С., Москалец С.М., Саланжий А.Н. Нейро-гуморальные и психологические аспекты формирования стресса у врачей анестезиологов: механизмы профилактики и пути преодоления: монография. – Днепропетровск, 2004. – 250 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ АКТУАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ЯК ШЛЯХ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ (Шевченко С.В.)

У сучасній Україні існує ситуація постійної трансформації освітньої системи, коли змінюються орієнтири вищої освіти. Поряд з підготовкою високваліфікованих фахівців, одним з провідних завдань вищої школи стає забезпечення умов для реалізації потенціалу студентів, надання їм підтримки для майбутньої самореалізації та збереження психічного здоров'я, починаючи з перших днів перебування у вузі. Поряд з тим освітній простір вищого навчального закладу характеризується постійним зростанням обсягу наукової інформації, де навчання відноситься до категорії специфічної розумової праці, що потребує постійного, активного напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій студентів, актуалізації їх адаптаційних можливостей [1, с. 8].

У студентському віці молодь володіє великими можливостями для напруженої розумової праці, цей період є заключним етапом вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму, він характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості та виробленням стилю поведінки. Навчання у вищій школі потребує від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, що сягають в період екзаменаційної сесії найвищої межі. Крім цього, ці напруження, поєднуючись з соціальними, побутовими, екологічними та іншими факторами, можуть призвести до різних функціональних та психічних зривів [12, с. 307].

Надмірне функціонування напруження компенсаторно-приспосувальних механізмів, пов'язане зі сприйняттям та обробкою великого обсягу інформації в умовах браку часу, додаткове виконання значного обсягу позааудиторної роботи, емоційно-стресові ситуації, що супроводжуються проведенням контрольних заходів, негативно позначаються на стані не тільки психічного, але й соматичного здоров'я студентів [8, с. 336; 7; 14; 15].

Ускладнення програми навчання, широке використання технічних засобів в освітньому процесі, інтенсифікація навчання, збільшення кількості інформації і підвищення вимог до якості навчання зумовлюють закономірне збільшення навчального та нервово-психічного навантаження. Тому поряд з удосконаленням педагогічних та психологічних засобів оптимізації навчання, все більш актуальним стало глибоке вивчення психологічних умов

актуалізації адаптаційного потенціалу студентів з метою створення здоров'язберезувального освітнього простору [6, с. 68].

Вивчаючи адаптаційні можливості студентів, Д. Мамаєв виділив наступні умови соціальної адаптації, створення яких, на нашу думку, сприятиме, в свою чергу, підвищенню адаптаційного потенціалу: створення креативного середовища, що розвиває, стимулює навчальну, наукову і соціально-культурну діяльність студентів; відкритість соціокультурного простору університету суспільству, його мобільність, швидка реакція на зовнішні процеси, наявність зв'язків з різними соціальними структурами; залучення студентів до соціально-культурної, навчально-пізнавальної та наукової діяльності з моменту їхнього вступу до університету [11, с. 3].

Процес адаптації студентів супроводжується виникненням в них внутрішніх конфліктів між потребою досягнень і неможливістю її реалізації в реальності. У зв'язку з цим, ми підтримуємо позицію Г. Хомич, що неусвідомлені конфлікти є наслідком фрустрації прагнення до саморозвитку, самореалізації і пов'язані з вибором значущої цілі. Це означає, що внутрішні конфлікти виступають своєрідним викликом, що приводять суб'єкта до особистісного зростання та спрямовують на подолання життєвих перешкод, які спричинені ситуацією адаптації. Як зазначила Г. Хомич, кожна сучасна людина прагне до адаптації в певному просторі, намагаючись оптимально актуалізувати свій потенціал і задовольнити провідні потреби. При цьому, на думку вченої, особистісна самореалізація, ефективність та емоційне благополуччя особистості залежать від специфіки включення суб'єкта у дериваційну ситуацію та тривалість її впливу на особистість. Г. Хомич довела, що означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей студента, характерним способом реагування на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у певній ситуації. Здатність до емоційного благополуччя є результатом боротьби чи співіснування базових потреб та рівня їх задоволення, домінування певної модальності у спрямованості інтересів особистості, визначеності провідних цінностей та способів досягнення мети [16].

Як зазначив В. Чернобровкін, під час навчання у вищому навчальному закладі розвиток всіх рівнів психіки у студентів проходить лише за умови відчуття внутрішнього комфорту та гармонії із зовнішнім середовищем. При цьому, несприятливі впливи зовнішнього середовища викликають у молодій людині почуття незахищеності, невпевненості. Це призводить до виникнення стресів, психовегетативних розладів, неврозів та різних психосоматичних захворювань. Аналіз досліджень автора показав, що вирішальний вплив на розвиток психічного здоров'я в студентському віці мають соціальні чинники, пов'язані з умовами організації освітнього процесу, соціально-психологічним аспектом здоров'я сім'ї, спілкування із найближчим оточенням. Серед визначених чинників визначальну роль мають професійне самовизначення; задоволеність соціально-психологічним кліматом та положенням у групі; фізичне та психічне здоров'я сім'ї, відчуття психічного комфорту вдома; задоволеність спілкуванням з найближчим оточенням, вміння встановлювати

та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, соціальне здоров'я індивіда [19].

Окрім інших факторів, для актуалізації адаптаційних можливостей студентів необхідне почуття задоволення виконаною справою, позитивна емоційна налаштованість, сприятливі взаємини в колективі [10]. Особливу роль має ставлення студента до самого себе та до оточуючих. Як зазначила Г. Хомич, саме юнацький вік є сприятливим для утворення позитивного чи негативного самоствавлення, розвитку довіри до себе [17].

До факторів, що найбільш суттєво впливають на адаптаційний потенціал студентів, Н. Бачеріков зарахував наступні: вихідний стан соматичного та нервово-психічного здоров'я студентів; ступінь прояву та стійкості мотивації до навчання саме в даному навчальному закладі та за обраною спеціальністю (вибір майбутньої спеціальності визначається в основному за бажанням самих студентів, але інколи буває випадковим); швидкість переключення від старого, звичного стереотипу життя та навчання й адаптації до нових умов, нових форм та режиму навчання, до нового навчального колективу; сімейний стан; особливості житлово-побутових умов, режим харчування та сну (основною причиною дефіциту сну й інших порушень режиму дня багато дослідників відзначають велике навчальне навантаження, значний обсяг матеріалу, який дається студентам для опрацювання в звичайні навчальні дні та необхідний для повторення в період заліків та іспитів); психологічна атмосфера у взаємовідносинах студентів з викладачами, адекватність вимог з боку професорсько-викладацького складу (взаємовідносини між студентами та викладачами часто будуються за першим враженням, і необхідне налаштування на оволодіння даним предметом здебільшого залежить від педагогічної майстерності викладача, від його особистісних якостей) [2, с. 32-44]. Велике значення в успішності студентів та перебігу процесу адаптації студентів відіграє особистісна мотивація та зацікавленість у тому чи іншому різновиді навчальної діяльності; у засвоєнні того чи іншого навчального предмета, вони (мотивація та зацікавленість) можуть виникати з майбутнього досвіду та в процесі навчання, бути глибокими чи поверхневими та ін. [2, с. 121].

Не менш важливою проблемою є невизначеність мотивації вибору професії та недостатня психологічна підготовка до неї. Хоча більшість студентів мотивують вибір ВНЗ прагненням оволодіти спеціальністю, яка подобається, вважають, що навчання дозволить їм засвоїти певні знання, стати освіченими людьми, розвинути особистісні здібності і в подальшому приносити користь суспільству, все ж, частина студентів головним вважають отримати диплом та певну незалежність у житті. Їм важко співвіднести себе з майбутньою професією, спеціальністю, однак точно знають, що вища освіта необхідна. Існують і такі студенти, для яких отримання вищої освіти розглядається як засіб досягти високого матеріального забезпечення та просунути в кар'єрі. Враховуючи неоднозначність професійної орієнтації, вищій школі доводиться вирішувати цю проблему вже в освітньому процесі [9, с. 23].

В актуалізації адаптаційного потенціалу студентів великого значення набуває психологічний клімат у взаємовідносинах студентів, викладачів, студентів та викладачів. Вони повинні будуватися на принципах моралі: самоповаги та самовиховання, поваги один одного, взаємодопомоги, творчої ініціативи, вірності професійному обов'язку, гуманізму, високої відповідальності та ін. [2, с. 120].

Першою і основною умовою виховної ефективної взаємодії педагога і студента, наголошує І. Бех, є наявність довіри й позитивних стосунків між ними, заснованих на взаємній повазі. Без цієї умови важко розраховувати на успіх усього освітнього процесу в цілому, оскільки за байдужих, рольових чи негативних взаємовідносин психологічна ефективність навіть найвитонченіших виховних впливів буде мінімальною [4, с. 259-261]. Викладач має керувати не тільки індивідуальною професійно-навчальною діяльністю, а й спільною, тобто взаємодією студента з педагогом і ровесниками [5, с. 33]. Адже суб'єкт пізнання (студент) ніколи не навчається ізольовано, а завжди живе в реальному колективі й завжди (реально чи нереально, усвідомлено чи ні) порівнює свої дії, їх оцінку педагогом з діями та оцінками своїх товаришів, прагне завоювати бажане місце в навчальному колективі. Організуючи колективну професійно-навчальну діяльність студентів, педагог створює умови для розвитку в нього вміння оцінювати себе з різних поглядів – залежно від місця і функцій в сумісній роботі. Підвищується також відповідальність перед іншою людиною (а на цій підставі – й перед суспільством в цілому), вміння приймати рішення, що стосуються не тільки себе, а й іншої людини. Це сприяє виробленню у нього активної життєвої позиції, здатності до саморегуляції і більш адекватної самооцінки, прийомів узгодження своїх дій і координації з іншими учасниками діяльності, вміння долати конфлікти у ході спілкування, а отже, створює умови для кращого перебігу адаптаційного процесу [4].

Актуальним зараз стає особистісно-орієнтований підхід до навчання й виховання, який по-новому формулює основне завдання освіти – створення максимально сприятливих умов для особистісного розвитку особистості [8, с. 138-139]. Акумулюючи досвід сучасних психологічних досліджень, В. Чернобровкін підкреслив, що реалізація цього завдання досягається через організацію особистісно-орієнтованого середовища взаємодії у вузі, де до студента ставляться як до унікальної особистості, індивідуальність якої усвідомлена й прийнята педагогами [8, с. 140]. На думку В. Чернобровкіна, таке середовище пронизане духом гуманізації, демократизації, не директивної педагогіки. Її найважливішими характеристиками є: атмосфера довіри, доброзичливості, співпереживання й поваги; оптимістична віра в особистісний потенціал кожного студента; співробітництво, діалогічна взаємодія; відсутність примусу, терпимість до недоліків; розширення прав студента як суб'єкта освітнього процесу; індивідуальний підхід. Важливим також є створення змістовно збагаченого пізнавального середовища, в якому студенти можуть обирати навчальні предмети та вибирати навчальний матеріал [8, с. 141].

Спостереження і спеціальні дослідження психологів засвідчили, що здоровий психологічний клімат колективу, доброзичливі, шанобливі взаємини студентів сприяють їх нормальному самопочуттю. Ворожість, а тим більше конфліктні взаємовідносини створюють ґрунт для внутрішнього дискомфорту [10, с. 100]. Характер і сила впливу групи на студентів залежать від того, який психологічний клімат склався в академічній групі під впливом суспільно значущої діяльності студентів. В.Секун відзначив, що в студентській групі існують два види взаємин: офіційні, встановлення яких обумовлене раціональними мотивами, і неофіційні, де превалюють емоційні відносини. Саме неофіційні взаємини є в студентському віці найбільш значущими. Однак, як зауважила Н. Творогова, у студентів існують три групи потреб, що визначають їхнє прагнення до створення референтної групи: 1) потреба в захисті - тобто уникнення невдачі, прагнення зберегти своє становище в групі; 2) потреба в досягненнях, авторитеті, самореалізації; 3) потреба в радості, гарному самопочутті, настрої, любові. В академічних групах яскраво виражені орієнтації на внутрішню групові цілі, які мають найбільшу цінність. При цьому ділові відносини в навчальній діяльності розвинуті дуже слабо. Але дослідники встановили, що між рівнем розвитку колективу і рівнем ставлення студентів до навчання існує прямий зв'язок. У процесі спільної навчально-професійної діяльності виникають соціально-психологічні явища, що справляють істотний вплив на поведінку й особистість студента: громадська думка, колективний настрій, традиції. Громадська думка може сприяти формуванню соціально-адаптивних форм поведінки і соціально значущих якостей особистості. Настрій колективу здатний підтягнути людину або навпаки - гальмувати її активність. Традиції сприяють вирішенню питання масового залучення студентів до процесу виховання нового покоління людей на якісно нових ціннісних орієнтаціях та пріоритетах [1, с. 41-42].

Як зазначив І. Бех, враховуючи виховну силу колективу, водночас неможливо недооцінювати вплив на особистість так званих малих груп, зокрема еталонної. Індивід, будучи членом однієї групи, може приймати (чи не приймати) цінності, погляди й норми іншої групи. На думку такої еталонної групи людина інколи зважає більше, ніж на думку офіційної групи, куди вона входить за своїм соціальним становищем. Так, для студента еталонною групою може стати компанія позашкільних друзів, яка чинить на нього більший вплив, аніж викладачі та батьки [3, с. 102-103].

Отже, спираючись на досягнення науки з означеної проблеми, можна зробити висновок, що процес впливу на адаптаційні можливості особистості студента є керований [13, с. 82]. У сукупності увесь комплекс факторів умов освітнього процесу має в кожному окремому випадку позитивний або негативний вплив на адаптаційний потенціал, продуктивність навчання та стан здоров'я студентів. Питання актуалізації адаптаційного потенціалу студентів та ефективності навчання повинно вирішуватися шляхом аналізу об'єктивно існуючих умов та індивідуальних особливостей, шляхом пошуку раціональних рішень в організації та здійснення комплексу навчально-методичних та виховних заходів [2, с. 45-47].

Диференціація психолого-педагогічних досліджень з проблеми актуалізації адаптаційного потенціалу студентів дозволяє визначити конкретні психологічні умови. На нашу думку, *серед психологічних умов* доцільно виділити: *прийняття себе та інших* (позитивного ставлення студентів до себе та інших, безумовного самоприйняття при збереженні критичності, віри у себе та свої можливості, а також поваги та довіри до інших); *адаптивності* (здатності особистості пристосовуватися до мінливих умов освітнього середовища, аналізувати та адекватно сприймати його, зберігати свою цілісність та оминати деструктивність під впливом змін, а також здатність особистості погоджувати свої цілі і досягнуті в ході розумової діяльності результати); *конструктивних комунікативних здібностей* (властивості особистості, що забезпечують ефективну взаємодію та адекватне взаєморозуміння в процесі спілкування та виконання спільної інтелектуальної діяльності); *емоційного комфорту* (стану емоційної рівноваги студента, що виявляється в спокої, захищеності, впевненості у собі та безпеці); *моральної нормативності* (здатності особистості сприймати запропоновану йому соціальну роль, морально-етичні норми поведінки та вимоги освітнього середовища); *нівелювання ескапізму* (прагненні особистості адекватно сприймати проблеми, оцінювати та вирішувати їх); *ціннісної мотивації до навчання* (ставлення студентів до навчання, що виявляється в їх прагненні оволодіти спеціальністю, засвоїти певні знання, стати освіченою людиною та розвинути особистісні здібності); *сприятливого психологічного мікроклімату у групі* (взаємоповаги, творчої ініціативи, орієнтації на внутрішньо групові цілі, психологічної єдності групи) [20].

Теоретичне обґрунтування психологічних умов актуалізації адаптаційного потенціалу студентів вказують на необхідність розробки комплексної програми їх емпіричного дослідження та визначення особливостей їх забезпечення з метою створення здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.

Список використаних джерел

1. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. – Донецьк: Вебер, 2008. – 230 с.
2. Бачериков Н.Е. Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровья, 1988. – 168 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – 2003. – 280 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. / Іван Дмитрович Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – 2003. – 344 с.
5. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2012. – 256с.
6. Бусловская Л.К. Рыжкова Ю.П. Адаптивные возможности организма студентов и способы их повышения // Вісник Харк. нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Сер.: Валеологія: сучасність і майбутнє. – Х., 2009. – № 862. - Вип. 6. – С. 22–26.
7. Вєсьолкіна Ю.С. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів першого курсу фізико-математичного факультету // Культура здоров'я як предмет освіти: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Херсон, 2006. – С. 43–46.

8. Іванова О.І., Л.М. Басанець. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах сучасного освітнього закладу // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2008. – № 3. – С. 335–343.
9. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
10. Кремень В.Г. Якісна освіта: вимоги ХХІ століття // Дзеркало тижня. —2006. – № 24 (24 черв.). – С. 14.
11. Мамаєв Д. Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. / Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. - 2009. – № 1 (21). – С. 1–3.
12. Морозова Е.Н., Жуйко Д.А., Гринько А.Л. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2009. – № 3. – С. 307–310.
13. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
14. Севрюкова Г.А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. – 2006. – № 1. – С. 72–73.
15. Спицин А.П. Оценка адаптации студентов младших курсов к учебной деятельности // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 54–56.
16. Хомич Г.О. Внутрішні конфлікти особистості та їх подолання у період соціально-політичної кризи // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – Львів, 2012. – Вип. 2 (1). – С. 382-389.
17. Хомич Г.О., Каталійчук С.І. Особливості розвитку самоставлення у ранній юності // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. 11: Соціальна психологія. - Вип. 6, кн. 2. - С. 409-416.
18. Чернобровкін В.М. Психологія прийняття педагогічних рішень: монографія. - Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.
19. Чернобровкін В.М., Ящишина Ю.М. Соціальні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентської молоді // Materialy IX mezinarodni vedecko – prakticka konference «Zpravy vedecke ideje –2013». – Psychologie a sociologie: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o. – S. 30–32.
20. Шевченко С.В. Психолого-педагогічні умови підвищення розумової працездатності студентів – першокурсників в адаптаційний період: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – К., 2015. – 373с.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ УЧНІВ *(Костіна В. В.)*

Аналіз сучасних наукових досліджень з проблеми збереження та зміцнення здоров'я свідчить, що здоров'я учнів є складним феноменом, який може розглядатися як індивідуальна і суспільна цінність, що залежить від різних чинників, але найбільш впливовими є умови та спосіб їхнього життя. Тому формування здорового способу життя учнів є одним із пріоритетних завдань не тільки соціальних педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, а й соціальних працівників, які сприяють укріпленню і зміцненню здоров'я учнів у різних соціокультурних середовищах. Отже, професійна підготовка майбутніх