

освіти – формування професійної педагогічної свідомості. Основу змісту психолого-педагогічної підготовки майбутнього вчителя повинно складати професійне пізнання себе і самостійна пізнавальна діяльність. Важливим чинником формування моральної самосвідомості у процесі занять фізкультурою і спортом є педагогічне спілкування адже виховує не сама по собі фізкультурно-спортивна діяльність, а відносини, в які вступають в процесі цієї діяльності учні.

Моральний компонент навчальної діяльності передбачає наявність моральних норм і принципів, культурних надбань і соціально-морального досвіду, яким керуються викладач і студенти в освітньому процесі та який має ефект зворотнього зв'язку. Саме від викладача, який виявляє у своїй професійній діяльності моральні якості, залежатиме формування моральної свідомості майбутніх спеціалістів.

1. Бодалев А.А., Кричевский Р.Л. Психологические условия эффективного общения педагога с ученическим коллективом // Общение и формирование личности школьника. – М., 1997. – 312 с.
2. Гошовська Д.Т. Психологія спорту і фізичного виховання. Навчально-методичне видання. – Дрогобич, 2006. – 128 с.
3. Охрімчук Р.М. Такт учителя як засіб гармонізації педагогічної системи // Педагогіка і психологія. – №1. – 2005.
4. Практична психологія у системі освіти: Питання організації та методики. – К., 1995.
5. Психологічні аспекти гуманізації освіти / За ред. Г.О.Балла. – Київ–Рівне, 1996.
6. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. – К.: Україна-Віта, 1996. – 132 с.
7. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. – М.: ИП АН СССР, 1991.

УДК 159.972:612.017
ББК 88.48

Микола Соя, Олександр Левандовський,
Юрій Мосейчук

ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ЗМІНИ ЖИТТЄВОГО СТЕРЕОТИПУ

У статті приведено елементи інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їх життєвого стереотипу і висвітлено результати її застосування з метою попередження психологічних розладів.

Ключові слова: студент, корекція психологічних розладів, інноваційна методика.

The elements of innovative method for the first year student adaptation to the life style change are showed in the article. The results of its approbation with the reason of psychological disorders prevention are reflected.

Key words: student, psychological disorders prevention, innovative method.

Постановка проблеми. Наявні в сучасних літературних джерелах дані свідчать про широку розповсюдженість психологічних розладів серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану здоров'я цього найуразливішого прошарку населення нашої держави [1, 7]. Ситуація, що склалася, вимагає розробки і вдосконалення механізмів, які сприяли б ефективному вирішенню провідних проблем профілактики психосоматичної патології.

Початок навчання у вищому навчальному закладі для кожного студента є стресовою ситуацією, яка обумовлена, з одного боку, зміною попереднього життєвого стереотипу, а з іншого – потужним і стрімким інформаційним потоком, який характеризується складністю завдань, поєднанням декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, необхідністю забезпечення

високої швидкості переробки інформації, невизначеністю ситуації, виникненням конфліктів, тощо.

З огляду на вищесказане, метою нашого дослідження було впровадження методики адаптації студентів першого курсу до зміни життєвого стереотипу, пов'язаної зі вступом до вищого навчального закладу.

Методи дослідження. Тестування за опитувальниками для оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, рівня соціальної фрустрації за Л.І. Вассерманом (у модифікації В.В. Бойка), “Міні-мульти” (скорочений варіант ММРІ – “Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника”), адаптованим опитувальником профілю настрою “POMS – profile of mood states”.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою виявлення поширеності психологічних розладів нами проведено вивчення індивідуально-особистісних психологічних якостей студентів I, III і V курсів на підставі результатів тестування за опитувальником соціально-психологічної адаптації. Із 196 респондентів, у 167 (86%) встановлено порушення соціально-психологічної адаптації [2]. Найбільші відхилення притаманні для студентів I курсу. Як у порівнянні з контрольною групою, так і зі студентами III і V курсів, у них відзначено найнижчі рівні “адаптації”, “прийняття інших”, “емоційного комфорту” й “домінування”. Дуже низькими у студентів I курсу є рівні “самосприйняття” та “емоційного комфорту”.

Приведені результати свідчать про значні внутрішні протиріччя й проблеми, які виникають у молодих людей внаслідок різкої зміни психологічного мікроклімату, пов'язаної з початком навчання в якості студентів. Встановлено, що для них характерна схильність до відсторонення від зовнішнього світу з тими проблемами й тиском, який він чинить на особистість. Вони закриті, неохоче йдуть на контакт. Про це свідчить підвищений показник за шкалою “інтернальності”.

Опитування за вкороченим варіантом Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (“Міні-мульти”) показало, що для психолого-характерологічного профілю студентів I курсу характерна схильність приймати все на віру, вони пасивні, часто наївні, повільно адаптуються й легко впадають у залежність, погано переносять зміну звичного оточуючого середовища, швидко втрачають рівновагу у соціальних конфліктах. Водночас це особи, схильні до тривожності, невпевнені в собі, безініціативні, нездатні самостійно приймати рішення, при найменших невдачах впадають у відчай, замикаються в собі. І хоча вони переважно працьовиті та відповідальні, в міжособистісних стосунках для них характерна емоційна холодність і закритість.

Показники аналізу засвідчили також емоційну стриманість та важкість залагоджувати соціальні конфлікти [2]. Перераховані результати підтверджують думку провідних вчених про те, що у психогігієнічному і психопрофілактичному плані студенти вузів заслуговують все більшої уваги, враховуючи їх доволі високу нервово-психічну і психосоматичну захворюваність. За статистикою, молодь, особливо студентська, є однією з найуразливіших верств населення. Як свідчать наукові дані, у наших студентів 20-24-х років “біологічний” вік перевищує паспортний на 10-15 років [1,4]. З цих позицій напруженість навчального процесу може розглядатися як міра залучення нервово-емоційних ресурсів організму у побудову функціональних систем адаптації у відповідь на впливи середовища [1].

З метою полегшення пристосування до зміни попереднього життєвого стереотипу, вже декілька років поспіль навчальний рік для студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту починається з табірної збору у

спортивно-оздоровчому комплексі “Смерічка”, розташованому у мальовничому куточку Карпат, під час якого для вчорашніх абітурієнтів, поряд з навчальним процесом, забезпечується активний відпочинок. Щоранку всі учасники збору шикуються на лінійці, лунає Державний Гімн України. Не можна без хвилювання спостерігати за тим, як миттєво серйознішають обличчя галасливих студентів, коли вони, почувши перші звуки Гімну, з трепетом кладуть долоню на серце і спрямовують свої погляди туди, де на тлі чудових краєвидів Карпатських вершин і голубого українського неба, в золотистих променях ранішнього сонця піднімається жовто-блакитний прапор. Кожен з них у ці хвилини відчуває, яку відповідальність перед рідною державою переживають переможці спортивних змагань, як і всі громадяни України, коли на їх честь піднімають прапор і виконують Державний Гімн. Цим закладаються цеглинки національно-патріотичного виховання, яке є неодмінною складовою формування толерантної особистості з усвідомленням власної значущості для суспільства. Одним із напрямків виховного процесу під час проведення табірних зборів є те, що всі роботи з благоустрою території комплексу, прибирання приміщень, чергування в їдальні, допомога персоналу у приготуванні їжі здійснюється самими студентами. Під час вільних від занять годин влаштовуються конкурси, вікторини, дискотеки, що суттєво зближує студентів, формує в них почуття згуртованості й упевненості в дружній підтримці ровесників при виникненні проблематичної ситуації. Неодмінною “родзинкою” при проведенні табірних зборів є походи в гори, під час яких викладачі прививають студентам перші навички туристичної роботи, а також зосереджують їх увагу на неперевершеній і неповторній красі рідного краю. Останнє є надзвичайно важливим з огляду на те, що у сучасній психотерапії однією з методик корекції психологічних проблем особистості є натуропсихокорекція. На думку фахівців, спілкування з природою обумовлює позитивний емоційний вплив, сприяє формуванню нового бачення минулого і майбутнього, допомагає усвідомити свої відхилення, недоліки, помилки і їх несприятливі наслідки [4].

На даний час доведено, що найприроднішим фактором, який сприятливо впливає на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й нормалізує протікання життєвих процесів, є аеробні фізичні навантаження. Вони збільшують розумову активність, наполегливість, упевненість, емоційну стійкість, успішність, здатність до самоконтролю, пам'ять, сприйнятливість, ефективність роботи і водночас зменшують почуття гніву, тривожності, збентеженості, депресії, ворожості, страху, психологічної і нервово-м'язової напруги, кількості помилок під час роботи, головного болю. Фізичні навантаження можуть змінювати особистість – підвищувати рівень впевненості в собі, самоконтролю, покращувати уяву. Внаслідок фізичних навантажень може змінитися сприйняття власного тіла та підвищитися рівень самосприйняття й самооцінки [3]. Таким чином, фізичні вправи – це потужний засіб збереження високої працездатності за умови тривалої розумової роботи і нервово-психічної напруги [1, 6, 7].

З огляду на вищесказане, під час проведення табірних зборів значної уваги надається підвищенню рівня рухової активності студентів. Проводяться щоденні тренувальні заняття в режимі середньої інтенсивності (діапазон тренувальної ЧСС складає 60–75% від максимально припустимої для цієї вікової категорії). Складовими тренувального заняття є: підготовча частина (виконання вправ на розтягнення і зміцнення м'язів), основна частина (аеробні вправи – хода і біг підтюпцем), заключна частина (вправи на розтягнення і довільне розслаблення

м'язів). Крім того, систематично влаштовуються спортивні змагання з різних видів спорту на вподобання студентів.

Однією із складових нашої методики є когнітивно-поведінкова корекція. Ключовими моментами останньої вважаються: переоцінка і зміна поведінки, досягнення й підтримка базового рівня фізичної активності, поступове її збільшення шляхом заохочення до підвищення інтенсивності фізичних навантажень, відновлення певних видів особистої активності. Важливість застосування елементів когнітивно-поведінкової корекції обґрунтовується тим, що сучасними дослідженнями доведена важливіша роль освіченості індивіда в галузі проблем збереження й укріплення здоров'я, ніж рівня лікувально-діагностичних заходів у регіоні [1, 5, 6].

Отже, основними складовими частинами інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їхнього попереднього життєвого стереотипу є фізичні тренування, натуропсихокорекція, когнітивно-поведінкова корекція, які органічно поєднуються з національно-патріотичним вихованням.

Висновок.

Наш досвід засвідчує, що перебування в таборі значно полегшує процес адаптації вчорашніх випускників шкіл, які нещодавно випурхнули з батьківського гнізда, до системи навчання у вузі, закладаючи в них підґрунтя тих якостей, які необхідні для ефективного формування адаптаційних механізмів захисту організму від загрозливих і руйнівних психічних і фізичних впливів різної інтенсивності. Елементи інноваційної методики є взаємопов'язаними і повинні розглядатися як потужний засіб саногенезу і формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.

1. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? // Зеркало недели. – 2007. – № 1. – С. 2.
2. Бойчук Т.В., Лібрик О.М., Мосейчук Ю.Ю. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С.68-72.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
5. Левандовський О.С. Методика активізації рухової активності студентів з ознаками вегетативного дисбалансу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – №4. – С. 90-94.
6. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровий образ життя. – К.: Олімпійська література, 2003. – 320 с.
7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.