

стилі та моделі поведінки людини. Імідж являє собою досить складний соціально-психологічний феномен, в якому переплетені різноманітні чинники, і всі вони повинні братися до уваги під час створення об'єктивного образу людини-фахівця.

У нашому дослідженні ми опираємося на думку М. О. Мазоренко, яка у структурі іміджу фахівця виокремлює такі складові: 1) зовнішні компоненти іміджу; 2) професійна спрямованість; 3) професійна компетентність; 4) професійно-важливі властивості особистості; 5) професійно-важливі психофізіологічні особливості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аверченко Л. К. Имидж и личностный рост : учебное пособие. Новосибирск: НГАЭиУ, 1999. 147 с.
2. Бозаджиев В.Л. Имидж психолога. Москва : Академия Естествознания, 2009. 219 с.
3. Мазоренко М. О. Психологічна структура іміджу професіонала. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 177 – 184. URL : <http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol9/023.pdf>
4. Тимошенко Н. С., Кирилюк О. В. Складові формування професійного іміджу майбутнього соціального працівника. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка : зб. наук. праць. Вип. 23. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. С. 193 – 199. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19351>

Гавришків Ірина

Науковий керівник – канд. психол.наук Адамська Зоряна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Студентство в Україні складає вагомий частку суспільства, яка зайнята специфічною працею - навчанням. За останні роки відбулося значне зростання кількості молодих людей, які здобули або здобувають вищу освіту, що позитивно впливає на становлення нашої країни, як демократичної європейської держави. З огляду на те, що молода людина, як правило, вступає у заклад вищої освіти зразу після закінчення середньої школи, необхідно активно розвивати соціальні структури, які сприятимуть успішній соціалізації та професійному становленню студентської молоді.

Найважливішою соціальною вимогою до вузів є орієнтація освіти не тільки на засвоєння студентами певної суми професійних знань, а й на розвиток їх особистості, пізнавальних і творчих здібностей, успішної соціалізації в суспільстві та активної адаптації на ринку праці. Саме тому **метою статті** є теоретичне обґрунтування можливих адаптаційних чинників, які впливають на оптимізацію процесу навчання студента у закладі вищої освіти.

Як відомо, проблемі соціально-психологічної взаємодії особистості та суспільства, функціонування особистості у великих і малих соціальних групах, пошукові дієвих методів впливу на процес соціалізації особистості присвячували наукові роботи як зарубіжні (Ч. Кулі, Г. Мід, А. Асмолов Дж. Морено, Г. Тард, Г. Андреєва, О. Донцов, Дж. Хоуманс, Є. Кузьмін, Р. Кричевський, Р. Немов, А. Петровський, Б. Паригін, О. Шорохова, А. Свенцицький), так і українські психологи (Л. Орбан - Лембрик, М. Пірен, Л. Гармаш, Н. Любченко, О. Венгер, О. Гречишкіна, О. Прудська, В. Гамов, А. Фурман, І. Шаповал, та ін.).

Як показали дослідження науковців, вступаючи до закладу вищої освіти, студенти стикаються із проблемами, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки [1].

Як зазначає В.І. Юрченко, період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні. Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі. Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з розлученням зі шкільними друзями і позбавленням

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

їхньої підтримки та розуміння; невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею; не сформованістю системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту; відсутністю навичок самостійної навчальної роботи [3].

Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах І.П. Павлова, І.М. Сеченова, П.К. Анохіна, Г. Сельє та ін. Завдяки процесу адаптації досягається збереження гомеостазу при взаємодії організму і середовища, тому адаптація включає в себе не тільки оптимізацію функціонування організму, але і підтримку збалансованості в системі «організм - середовище». Процес адаптації реалізується кожного разу, коли в системі «організм - середовище» виникають значні зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, що дозволяє досягти максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій [2].

Ще одну цікаву точку зору на проблему соціально-психологічної адаптації студентів висловила Л.М. Яворовська [4]. Виділено три форми адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика форм адаптації студентів-першокурсників

Форми	Характеристика
Формальна адаптація	Стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх обов'язків.
Соціальна адаптація	Процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників та інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому.
Дидактична адаптація	Стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у вищому освітньому закладі. Вони обумовлені ситуацією нових і незвичних вимог для студента.

З вивчених джерел можна зробити висновок, що адаптація студентів у вузі - це складний, динамічний і багатосторонній процес, пов'язаний з психологічною перебудовою діяльності та поведінки студента в нових для нього умовах вузу. «У процесі адаптації особистості, колективу, - не стільки набуваються нові властивості, якості, скільки перебудовуються ті, що вже є» [2, с.117].

Основними психологічними механізмами перебудови діяльності та свідомості студентів можна назвати: самопереконавання, самонавіювання, самоуправління, самозаохочення, самопримус, самоствердження та інші. За допомогою цих механізмів особистість здійснює свідомо саморегуляцію своєї діяльності відповідно до нових її видів та умов. Через ці механізми здійснюється інтеріоризація особистістю нових умов і потреб до діяльності, мотивування їх здійснення, створення уявлень про необхідні дії, спонукання до їх реалізації, вироблення потрібних засобів діяльності та поведінки в нових умовах. Усі ці механізми перебувають у взаємозв'язку і взаємодіють, виявляючи психологічний зміст і характер діяльності та поведінки людини в нових обставинах.

Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль. Такий підхід до розуміння сутності процесу адаптації та механізмів її здійснення дозволяє розмежувати поняття

адаптації й соціалізації людини та стверджувати, що перше є органічною складовою частиною другого, тобто адаптація є елементом процесу соціалізації людини.

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають як на її успішність, так і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. У разі високого та низького рівнів адаптивності наявні відмінності застосовуваних стратегій. Оптимальним для соціальної адаптації є поєднання прийняття себе та інших з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо власної самоефективності та сенсовності свого життя.

Неспроможність людини адаптуватись до нових умов середовища породжує явище соціально-психологічної дезадаптації, що спричиняє втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості, зниження активності у навчанні, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах [4].

У закладі вищої освіти значно збільшується обсяг самостійної навчальної роботи, з'являються нові форми організації навчання. Новизна дидактичної обстановки, з якою зустрічається першокурсник, часто знецінює надбані ним у школі способи засвоєння навчального матеріалу. Спроби компенсувати це старанністю, сумлінним ставленням до навчальних обов'язків не завжди приводять до бажаного успіху. Потрібно виробляти нові шаблони та опановувати нові засоби, адекватні новим вузівським умовам навчання.

Період адаптації не всі однаково проходять. За результатами дослідження Подоляк Л. та Юрченко В., 49% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% - гостро переживають відірваність від сім'ї, важко пристосовуються до самообслуговування; 12% студентів відчувають труднощі входження у новий колектив; 39% - не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи. Залежно від активності студента адаптивний процес може бути двох типів: активне адаптування або пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи [3, с.67].

Для системи освіти першочерговою є проблема навчальної адаптації студентів (одна з різновидів соціальної адаптації). Від успішності навчальної адаптації на молодших курсах ЗВО багато в чому залежать подальша професійна кар'єра та особистісний розвиток майбутнього фахівця. Численними дослідженнями встановлено, що ефективність навчання багато в чому залежить від можливостей студента освоїти нове середовище, в яке він потрапляє вступивши до закладу вищої освіти. Початок занять означає включення студента в складну систему адаптації.

Підсумовуючи викладене, можна дійти висновку, що першокурсники мають труднощі в протіканні процесу соціально-психологічної адаптації, тому що у них не сформувалися такі риси особистості як: здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе; володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності; вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Слід зазначити, що рівень особистісної готовності до самостійного життя сучасних випускників шкіл вимагає суттєвої додаткової психологічної роботи з ними в системі вузівського навчання. Проблема адаптації першокурсників вимагає як спеціального теоретичного вивчення цього процесу, так і експериментальної перевірки системи навчально-виховних заходів, здатних оптимізувати процес входження студентів у нове середовище, звести до мінімуму наслідки дезадаптації. Основні напрями цієї роботи, на наш погляд, мають бути пов'язані зі стимуляцією розвитку таких особистісних якостей, як самостійність, відповідальність, інтегрованість, а також керованість пізнавальної та емоційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аблонська Т. В. Проблеми адаптації студентів до ВНЗ у сучасному середовищі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(2). С. 6-10.
2. Васянович Г. П. Проблема адаптації студентської молоді до навчання у вишах України. Науковий журнал «Освітній простір України». Івано-Франківськ. 2014. №1. С. 116-129.
3. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ "Філ-студія", 2006. 320с.

4. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Вип. 3. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

Новицька Катерина
Науковий керівник – проф. Шпак Марія

ПСИХОСОМАТИКА ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Здоровий дух – здорове тіло. Лікарі Стародавнього Сходу ніколи не намагалися лікувати окремо душу та тіло. Вони вважали, що хороший лікар лікує не хворобу, а хворого. Тому вони не тільки шукали патології в різних органах, а й водночас звертали увагу на психологічну дисгармонію, що викликала нездужання людини.

Психосоматика – «розділ медичної психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення, перебіг і лікування соматичних захворювань, а також вплив органічних чинників на психічний тонус. У виникненні низки захворювань певну роль відіграють особливості афективної сфери, психологічні конфлікти особистості, труднощі соціальної адаптації» [9, с. 247].

У сучасному тлумачному психологічному словнику за редакцією В. Шапара «медицина психосоматична» (психосоматика) (від лат. *medicina* і гр. *psyche* – душа та *soma* – тіло) визначається, як «напрямок медицини, заснований на визнанні виняткової, переважної або особливої ролі психічних факторів у виникненні, перебігу та результаті соматичних захворювань. Виникла в середині ХХ ст. на основі використання ідеї, методів і технік психоаналізу з метою пояснення і терапії неврозів органів та органічних захворювань. За оцінками, в індустріально розвинутих країнах близько 50 % органічних захворювань – психогенного характеру» [10, с. 245].

Психологічні аспекти дослідження проблеми психосоматичних розладів особистості розглядають Ф. Александер, І. Брязгунов, Л. Виготський, Л. Дідковська, С. Кулаков, С. Максименко, І. Малкіна-Пих та інші. У різних наукових поглядах на психосоматику особистості простежуються загальні особливості розуміння її як складної якості особистості з акцентуванням уваги на психогенних факторах розладів та їх патогенезу.

Для прояву психосоматичних розладів має значення безліч як соціальних, так і особистісних психологічних чинників: характер, сила волі, винахідливість, пристрасть, досвід, вміння формулювати проблеми, самостійність, критичність, незалежність; неконформність оцінок і суджень; відкритість розуму, сприйняття нового незвичайного; толерантність до невизначених ситуацій, конструктивна активність в них; естетичне почуття; особливості «Я-концепції», котра характеризується впевненістю в своїх здібностях, силою характеру в поведінці [8; 11].

Найпоширенішими психотравмами, що зумовлюють онкологічні захворювання, фахівці з психосоматики (Ф. Александер, С. Кулаков, І. Малкіна-Пих та ін.) називають такі:

1) глибоке та інтенсивне переживання втрати (людини, роботи, високого соціального статусу, житла), яке іноді триває роками;

2) канцерофобія. Надмірна боязнь захворіти на рак нерідко виникає у тих, хто якийсь час перебував у близькому контакті з людьми, які страждали від онкологічних або інших важких захворювань, що призвели до смертельного результату. Постійні гнітючі спогади формують у людини програму страху.

3) втрата сенсу життя. Уявлення людини про світ і про себе незмінно зазнають змін під впливом життєвих обставин. Якщо глибокі образи, розчарування, незадоволення собою та оточуючими постійно тривожать людину, імунні клітини організму слабшають.

У психологічній та медичній науці під поняттям «рак» (грец. *carcinus*; лат. *cancer* – рак, краб, лат. *oma* – пухлина) розуміють –злаякісну пухлину з епітеліальної тканини [1]. Походження терміна пов'язане, ймовірно, з тим, що найдоступніші для спостереження форми захворювання часто проростають в навколишні тканини, при цьому форми їхніх проростів