

Профілактика дезадаптованості студентів вищих навчальних закладів соціально-педагогічними засобами

С.А.БОГОМОЛ

Харківський гуманітарно-педагогічний інститут

У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем соціально-педагогічної та психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Різнобічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці і призводити до нервово-психічних розладів [1].

Мета роботи полягає у розкритті соціально-педагогічних способів і методів профілактики дезадаптованості студентів вищих навчальних закладів.

Вступаючи до вищого освітнього закладу, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у вищому освітньому закладі, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої ніколи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невідомістю здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминує спричиняє ламання динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань.

Для ефективності вирішення проблеми соціально-педагогічного та психологічного забезпечення здоров'я студентів можна передусім досягти шляхом правильної організації режиму праці та відпочинку з урахуванням психологічних та психофізіологічних особливостей студентів [3]. Значну роль у процесі адаптації першокурсників відіграє куратор групи, який підтримує безпосередній тісний зв'язок зі студентами і повинен чітко регламентувати навчальну діяльність і управляти студентською групою. Ідеєю основою соціально-педагогічного забезпечення психічного здоров'я кожного студента у групі. Ми пропонуємо використовувати у роботі кураторів навчальних груп і соціальних педагогів, які працюють у ВНЗ, наступні способи і методи боротьби зі стресом, який призводить до дезадаптації студентів: проведення адап-

таційних занять, колективних ігор, організація регулярного активного відпочинку і релаксації (заняття йогою, медитація, аутотренінг); тренінги навичок самоконтролю поведінки; планування власного часу; забезпечення достатньої тривалості сну; когнітивна терапія та ін. [2]. До проблеми необхідно підходити комплексно, не просто допомагати боротись із сильним стресом, але попереджати його на рівні організації (наприклад, формування прийнятної соціально-психологічного клімату в колективі, виключення (по можливості) ситуацій рольового конфлікту, дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання консультативної підтримки соціальним педагогом студентам).

Отже, ми стверджуємо, що для ефективної профілактики виникнення дезадаптованості студентів слід застосовувати цілий ряд соціально-педагогічних засобів та заходів, адже лише комплексний підхід забезпечить стійкий імунітет до негативного впливу стресогенних чинників.

1. Просецкий П.Л. Социально-психологические проблемы учебно-воспитательного коллектива. – Известия Воронежского педагогического института. – 1970. – Т. 106.

2. Нижник Г., Барабані Н., Куравський О. Психологічне здоров'я – запорука творчого саморозвитку // Психолог. – 2006. – № 25-28.

3. Левківська Г.П., Сорочинська В.С., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001.