



**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](mailto: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](mailto: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

**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.