

## **РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ АДАТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

*Студентка В.І. Каніщева, керівник Н.П. Єфіменко*

*Харківська державна академія фізичної культури*

У результаті високої динаміки оточуючого середовища, зміни цінностей, норм, стереотипів, притаманних нашому суспільству, актуальними стають питання, пов'язані з проблемою фізичної адаптації особистості студентів та їх адаптаційного потенціалу.

Аналіз динаміки психологічних особливостей особистості в процесі адаптації до зміни оточуючого навколишнього середовища та нових умов діяльності свідчить, що, незалежно від інтенсивності психоемоційних навантажень, зміна структури психологічних характеристик, носить позитивний характер. У реальному часі адаптація відбувається дуже повільно і чим більше тривалість психоемоційних навантажень і інтенсивніша дія психогенних чинників, тим більше важкі наслідки для психічного та фізичного стану особистості студента. Його особистісний потенціал, є інтегральною характеристикою рівня зрілості особистості й тісно пов'язаний з зовнішніми несприятливими умовами.

Психологічні особливості особистості, що визначають можливість успішної адаптації взаємозв'язані між собою і складають інтегральну характеристику психічного розвитку – особистісний адаптаційний потенціал. Показники якого містять інформацію про відповідність психологічних характеристик особистості загальноприйнятим нормам. Адаптаційні можливості індивіда також залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя і діяльності. Тому цілеспрямований розвиток особистості майбутнього професіонала у галузі фізичного виховання та спорту, формування його здібностей до ефективної адаптації

та розвиток психологічних особливостей повинні стати невід'ємною частиною процесу професійної підготовки починаючи з першого курсу при вивченні дисципліни «Безпека життєдіяльності». На цьому етапі дуже важливим є формування самосвідомості особистості та самооцінки, сутність якої полягає в усвідомленні себе і певного ставлення до себе до свого здоров'я, як цінності, а тому об'єктивна самооцінка, яка безпосередньо впливає на самовиховання, що є основним показником сформованості самосвідомості. Самооцінка є показником власної активності з усвідомлення своїх дій і особистісних якостей, рівня психічного розвитку, рівня самовизначення. Справжнім джерелом і рушійною силою самосвідомості та її компонентів, у тому числі і самооцінки, є самостійність особистості студента.

Самосвідомість і самооцінка не бувають стихійними, їх виникнення ґрунтується на попередньому розвитку особистості, спрямованому на пізнання і перетворення як себе, так і суспільства. Самооцінка особистості формується поступово і проходить декілька етапів, які пов'язані з усвідомленням віку і діяльності суб'єкта – носія самосвідомості та самоствердження.

Характеризуючи студентський вік, слід особливо сказати про самовиховання. До цього студентів зобов'язують самостійне планування бюджету часу, засобів, вимоги навчального процесу й ін. Тільки в цьому випадку стане можливим ефективніше формування особистості, яке дозволить з'єднати воєдино зовнішні і внутрішні виховні дії. Через самовиховання, оскільки воно пов'язане з самостійним активним продумуванням правил, норм, законів, системи людських відносин лежить шлях до перетворення поглядів на переконання. Тому найбільш важливими рисами студентського віку є наступні: самосвідомість, самооцінка, самовиховання, самовизначення, самостійність, самопізнання, самоствердження та комунікабельність.