



УДК 351.851(477)

DOI: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2019-5\(20\)-34-43](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2019-5(20)-34-43)

Вавренюк Сергій Анатолійович,

кандидат наук з державного управління, докторант навчально-науково-виробничого центру Національного університету цивільного захисту України, 61023, м. Харків, вул. Чернишевська, 94, тел.: (057) 700 31 71, e-mail: sergei-vavrenyuk@nuczu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-6396-9906

Вавренюк Сергій Анатольевич,

кандидат наук по государственному управлению, докторант учебно-научно-производственного центра Национального университета гражданской защиты Украины, 61023, г. Харьков, ул. Чернышевская, 94, тел.: (057) 700 31 71, e-mail: sergei-vavrenyuk@nuczu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-6396-9906

Vavreniuk Sergii Anatolievich,

PhD in Public Administration, Doctoral student of Educational, Scientific and Production Center of the National University of Civil Protection of Ukraine, 61023, Kharkiv, Str. Chernyshevskaya, 94, tel.: (057) 700 31 71, e-mail: sergei-vavrenyuk@nuczu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-6396-9906

ВПЛИВ ПРОЦЕСУ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Розкрито особливості впливу процесу реформування вищої освіти на здоровий спосіб життя студентів під час навчання в закладі вищої освіти.

Проаналізовано практику формування здорового способу життя студентської молоді в умовах реформування системи вищої освіти України, сформовані умови використання компетентнісного підходу до формування здорового способу життя, розглянуті методи взаємодії суб'єктів в освітньому просторі закладів вищої освіти.

Пояснюються причини усвідомлення важливості виховання здорового способу життя у студентської молоді.

Велика увага приділяється критеріям, які забезпечують формування здорового способу життя студентів. Питання здоров'я молоді розглядається у форматі компетентнісного підходу, при якому майбутній фахівець за період навчання в закладі вищої освіти набуває ряд загальнокультурних компетенцій.

Виокремлюється низка завдань для педагогічних кадрів, спрямованих на формування здорового способу життя студентів у рамках закладів вищої освіти.

Наголошуються методи, необхідні для реалізації програми в закладах вищої освіти з формування здорового способу життя, які уможливають підвищення ефективності інформаційних та освітніх засобів закладу вищої освіти при формуванні потреби у студентської молоді в постійних заняттях фізичною культурою та спортом.

Обґрунтовано, що здоров'я як складний інтегральний стан характеризується наявністю знань, умінь та навичок зі здоров'язберігаючої діяльності, що спонукає до саморозвитку, самоосвіти та адаптації студентів в умовах реформування системи вищої освіти.

У висновку йдеться про те, що формування здорового способу життя майбутнього фахівця як одного із стратегічних напрямів підготовки в закладі вищої освіти вимагає постановки питання з позиції розгляду можливостей освітнього процесу із забезпечення такого заходу та ставлення до майбутньої діяльності, які б визначали його ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: вища освіта, освітній простір, компетентнісний підхід, студентська молодь, реформування вищої освіти, здоровий спосіб життя.

ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Раскрыты особенности влияния процесса реформирования высшего образования на здоровый образ жизни студентов во время обучения в высших учебных заведениях.

Проанализирована практика формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях реформирования системы высшего образования Украины, указаны условия использования компетентностного подхода к формированию здорового образа жизни, рассмотрены методы взаимодействия субъектов в образовательном пространстве высших учебных заведений.

Объясняются причины осознания в воспитании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Большое внимание уделяется критериям, которые обеспечивают формирование здорового образа жизни студентов. Вопросы здоровья молодежи рассматриваются в формате компетентностного подхода, при котором будущий специалист за время обучения в высшем учебном заведении приобретает ряд общекультурных компетенций.

Выделен ряд задач для педагогических кадров, направленных на формирование здорового образа жизни студентов в рамках высших учебных заведений.

Отмечаются методы, необходимые для реализации программы в учреждениях высшего образования по формированию здорового образа жизни, которые повышают эффективность информационных и образовательных средств учреждения высшего образования при формировании потребности в студенческой молодежи в постоянных занятиях физической культурой и спортом.

Обосновано, что здоровье как сложное интегральное состояние характеризуется наличием знаний, умений и навыков по здоровьесохраняющей деятельности, которая побуждает к саморазвитию и самообразованию студентов, их адаптации в условиях реформирования системы высшего образования.

В заключении речь идет о том, что формирование здорового образа жизни будущего специалиста как одного из стратегических направлений подготовки в высших учебных заведениях требует постановки вопроса с позиции рассмотрения возможностей образовательного процесса по обеспечению такого мероприятия и отношения к будущей деятельности, которые бы определяли его ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: высшее образование, образовательное пространство, компетентностный подход, студенты, реформирования высшего образования, здоровый образ жизни.

INFLUENCE OF THE PROCESS OF REFORMING THE HIGHER EDUCATION OF UKRAINE ON THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Abstract. This article reveals the features of the impact of the process of reforming higher education on the healthy lifestyle of students during their studies in higher educational institutions.

The article analyzes the practice of forming a healthy lifestyle of student youth in the context of reforming the higher education system of Ukraine, the indicated conditions for using a competency-based approach to the formation of a healthy lifestyle, and discusses the methods of interaction of subjects in the educational space of higher educational institutions.

The article explains the reasons for the awareness in the education of a healthy lifestyle of student youth.

Much attention is paid in the article to the criteria that ensure the formation of a healthy lifestyle of students. Youth health issues are considered in the format of a competency-based approach in which a future specialist acquires a number of general cultural competencies during his studies at a higher educational institution.

In addition, the author identifies a number of tasks aimed at creating a healthy lifestyle for students in higher education institutions, focuses on tasks for teachers.

The article notes the methods necessary for the implementation of the program in higher education institutions for the formation of a healthy lifestyle,

which increase the effectiveness of the information and educational tools of higher education institutions when forming the need for students in constant physical education and sports.

The author comes to the conclusion that health, as a complex integral state, is characterized by the presence of knowledge, skills in health-preserving activities, which encourages students to self-develop and self-educate, and to adapt them in the context of reforming the higher education system.

In conclusion, the author says that the formation of a healthy lifestyle of a future specialist as one of the strategic areas of training in higher education institutions requires raising a question from the perspective of considering the possibilities of the educational process to ensure such an event and the attitude to future activities that would determine its value orientations for healthy lifestyle.

Keywords: higher education, educational space, competency-based approach, students, reforming higher education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. На сьогодні разом з актуальними проблемами в системі вищої освіти України важливе місце займає проблема формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки несформованість професійної направленості в майбутньому знижує ефективність у практичній діяльності. Навчання в закладі вищої освіти має специфічні особливості, а саме: більшість навчального часу студенти займаються теоретично, при цьому ведуть сидячий спосіб життя, який пов'язаний з великими психоемоційними та нервовими перевантаженнями, що відображаються на їхньому стані здоров'я. У зв'язку з цим у наш час одним з основних завдань освітнього процесу є розвиток виховання до культури здоров'я та здорового способу життя як невід'ємної складової професійної культури.

На думку багатьох вчених, здоров'я та здоровий спосіб життя необхідно віднести до важливих якостей, що спонукають до розвитку профе-

сіоналізму та успішної професійної діяльності. При цьому вміння турбуватися про власне здоров'я, слідувати принципам здорового способу життя розглядається як особистісна якість кожної людини у навчальному процесі, оскільки забезпечує потребу в соціальному та професійному самовизначенні. Здоровий спосіб життя в процесі становлення особистості відіграє особливе значення, оскільки виступає фактором успішності у навчальній та майбутній професійній діяльності. Як результат, у студентські роки необхідно забезпечити усвідомлення значимості здорового способу життя як фактора відновлення організму після напруженої праці [1].

Аналіз останніх публікацій за проблематикою. Проблемами формування здорового способу життя студентської молоді на етапі реформування сучасної системи вищої освіти України займалися відомі вчені — С. М. Домбровська, С. В. Кириленко, В. М. Копа, Т. М. Титаренко,

К. А. Шуляк. Загальні підходи до визначення державної політики сприяння здоров'ю та забезпечення здорового способу життя студентської молоді вивчали вітчизняні науковці О. Вакуленко, О. Яременко, Ю. Галустян. У своїх працях вони розглядали проблеми щодо формування здорового способу життя в процесі навчання, методи та способи впливу на свідомість студентів та прищеплення їм відношення до спорту та здорового способу життя.

Метою статті є висвітлення актуальних питань щодо формування здорового способу життя студентської молоді та пошук шляхів впливу на етапі реформування системи вищої освіти на свідомість студентів у питаннях власного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є важливим завданням багатьох структур державного та приватного секторів. У становленні особистості здоровий спосіб життя набуває особливого значення, оскільки виступає фактором успішності в навчальній та майбутній професійній діяльності. Отже, необхідно у студентські роки забезпечити усвідомлення значення здорового способу життя, а також домогтися того, щоб кожен студент був не лише професіоналом у своїй галузі знань, а й людиною з вміннями та навичками організації здорового способу життя як фактора відновлення організму після напруженої праці.

Здоров'я як поняття сьогодні змінює свій статус у суспільній та індивідуальній свідомості не лише по причині приналежності до біологічного чи соціального простору,

а й завдяки присутності духовної та моральної складової у підростаючого молодого покоління. Саме з цієї позиції здоров'я особистості як цінності вимагає пояснення фізичного, морального, соціально-економічного, естетичного, психофізіологічного, психолого-педагогічного аспектів, системного розгляду взаємопов'язаних елементів, що нададуть можливість вияснити їх внутрішню структуру, механізми впливу на поведінку студентської молоді [2].

Серед критеріїв, які показують сформованість здорового способу життя, прийнято виділяти такі показники:

1. Потреба людини у здоровому способі життя, що полягає у спрямованості особистості на створення здорового способу життя, розуміння його важливості та переконаність у самовдосконаленні з цих питань.

2. Наявність рівня теоретичної підготовки, який представляється в комплексі знань, пізнавальної активності та сформованості аналітичного мислення.

3. Достатній рівень технологічної готовності, що полягає в умінні прогнозувати діяльність та її результати з точки зору здорового способу життя та безпеки загалом. До цього відноситься і рівень володіння способами та методами скорочення негативного впливу з боку навколишнього середовища на здоров'я людини і орудування технологією прийняття рішень у будь-якій надзвичайній ситуації.

4. Присутність творчої активності при забезпеченні здорового способу життя. Такий критерій полягає у здатності людини бачити проблеми,

мати нестандартне мислення та можливість сприймати інновації у сфері здорового способу життя [3].

У сучасних умовах розвитку суспільства від фахівця вимагають високої кваліфікації, компетентності, орієнтації у суміжних сферах діяльності, соціальну та професійну мобільність, вміння ефективно працювати на рівні світових стандартів, сучасно мислити. При цьому професійне становлення особистості в процесі навчання у закладі вищої освіти та оволодіння вибраною професією являє собою особливу зацікавленість та дає змогу виокремити професійно-особистісний контекст вивчення розглядуваної проблеми, що відображає розвиток та формування особистості, яка орієнтована на високі професійні досягнення.

У рамках направлення нашої держави до процесу євроінтеграції вимоги до вищої школи зростають, що, своєю чергою, веде до постійного відвідування студентами закладу вищої освіти, та достатнім чином не дає можливості приділяти увагу власному здоров'ю. Постійна зайнятість у плані теоретичного навчання, підготовка до занять зменшує час на фізичні навантаження та підтримку власного здоров'я. Отже, в даних умовах інтеграція процесу формування здорового способу життя з власною його специфікою в освітній простір закладу вищої освіти виступає як невідкладне завдання, що має вирішуватися завдяки новим інноваційним підходам. Актуальність поставлених питань відображаються у форматі компетентнісного підходу, де питання збереження здоров'я розглядаються у загальнокультурних та

професійних компетенціях. Випускник за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр повинен володіти такими загальнокультурними компетенціями:

- вміти використовувати методи фізичного впливу та самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я;
- використовувати основні методи захисту від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

У галузі педагогічної діяльності повинен забезпечити охорону життя та здоров'я навчаємих у навчально-виховному процесі та позанавчальний час.

Виходячи із зазначеного, готовність до ведення здорового способу життя необхідно розглядати як складний інтегральний стан, що характеризується наявністю знань, умінь та навичок зі здоров'язберігаючої діяльності, яка буде спонукати до саморозвитку та самоосвіти студентів, їх адаптацію в умовах реформування системи вищої освіти.

В освітньому просторі закладу вищої освіти для управління процесами виховання готовності до здорового способу життя необхідні дві умови:

- знати, що викликає або спонукає до негативного стану студентів;
- якими практичними діями можливо підсилити фізичний стан або усунути негативний вплив.

Ефективність освітнього процесу з формування здорового способу життя залежить від умов його організації, де традиційна модель призводить до виникнення постійних стресових навантажень, руйнування механізмів саморегуляції фізіологіч-

них функцій, розвитку хронічних захворювань. Моделювання здорового способу життя забезпечується через реалізацію оздоровчо-просвітницької програми, що являє собою ціленаправлену педагогічну діяльність з визначення таких ціннісних орієнтирів студентів, як думки, погляди, уявлення, переконання, настанови, почуття тощо. Внаслідок чого проходить формування мотиваційно-ціннісного відношення до здоров'я та ведення здорового способу життя, підвищення рівня валеології грамотності та фізкультурно-оздоровчий процес, при якому забезпечується системне набуття рухових вмінь, навичків та знань, розширення уявлень у студентів у галузі лікувальної фізкультури. У результаті виконання такої програми в значній частині студентів знижується рівень захворюваності, покращуються функціональні та фізичні показники організму, формується направленість на здоровий спосіб життя, зміцнюється впевненість в своїх силах, покращується емоційний стан [4].

Завдання, спрямовані на формування здорового способу життя студентів у межах закладів вищої освіти, — це:

- розширення уявлень про зміст, принципи та компоненти здорового способу життя;
- стимулювання активності, творчого самовираження в питаннях здоров'я та здорового способу життя;
- формування усвідомленого, ціннісного та відповідального ставлення до здоров'я та здорового способу життя;
- залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- формування мотивації безпечного та здорового способу життя;
- профілактика наркотичної залежності, розширення уявлень про негативний вплив наркотичних речовин;
- формування умінь протистояти тиску та впливу;
- навчання правилам безпечної поведінки в громадських місцях, транспорті;
- стимулювання активності, ініціативи, творчості в побудові індивідуального стилю життя [5].

Завдання, спрямовані на педагогів:

1. Підвищення рівня особистісної та професійної компетентності в питаннях збереження здоров'я.
2. Формування мотивації збереження власного здоров'я.
3. Розвиток творчого потенціалу педагогів.
4. Просвіта педагогів у питаннях профілактики синдрому емоційного вигорання.
5. Забезпечення інформацією про сучасні підходи до структури та змісту здорового способу життя.
6. Стимулювання до створення та реалізації інноваційних розробок у проблемному полі програми.
7. Узагальнення та поширення позитивного досвіду.

Для реалізації зазначеного в освітній практиці необхідно застосовувати такі методи:

- організація фізкультурно-оздоровчої роботи;
- аналіз оздоровчої інфраструктури закладу вищої освіти;
- методична та просвітницька діяльність з формування відношення до здорового способу життя;

- медичний моніторинг стану здоров'я студентів.

Відповідно, формування здорового способу життя студентів у процесі їхнього становлення як майбутнього фахівця являє собою пріоритетною задачею вищої школи. При цьому освітня парадигма реалізується завдяки компетентнісному підходу та забезпечує зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я у студентів, формування в них цінностей здорового та безпечного способу життя [6]. А це, своєю чергою, вимагає від закладів вищої освіти готувати студентів до вирішення таких задач:

- формування у студентів стійкої мотивації на здоров'я та навчання їх здорової життєдіяльності;
- організація здорового освітнього середовища;
- навчання здоровим педагогічним технологіям;
- прищеплення студентам загальної культури та її невід'ємної складової — культури здоров'я.

Для реалізації програми в закладах вищої освіти з формування здорового способу життя можливо застосовувати такі методи:

- організаційна побудова спортивної клубної діяльності, що за своїм змістом буде відкритою, самокерованою, варіативною, що дасть можливість створювати оздоровчо-виховне середовище, яке буде задовольняти потреби студентів у фізичному вдосконаленні на підставі неформального спілкування. Процес роботи клубів та спортивних секцій планується з врахуванням диференційного підходу, визначенням референтної групи, яка буде носієм

норм та правил здорового способу життя;

- відповідно до наказу про спортивно-масову роботу проведення змагань у форматі закладу вищої освіти за основними видами спорту. Залучення до таких змагань студентів допомагає формувати в них особистісні якості, які необхідні для майбутньої професійної діяльності;

- врахування інтересів студентів за видами спорту, системність фізичної підготовки для комплексного розвитку фізичних та психічних якостей;

- просвітницька робота щодо можливостей людського організму, його особливостей функціонування, взаємозв'язку фізичного та психологічного, а також духовного здоров'я особистості;

- розвиток інформаційно-пропагандистської системи, яка спрямована на підвищення мотивації у студентів щодо здорового способу життя.

Використання такого механізму сприяє:

- 1) підвищенню у молодих людей зацікавленості до фізичного вдосконалення, розкриття цінності фізичної культури;

- 2) популяризації самостійної підготовки студентів з широким використанням природних факторів;

- 3) формуванню у свідомості студентської молоді життєвої необхідності займатися фізичною культурою.

У результаті підвищення ефективності інформаційних та освітніх засобів закладу вищої освіти при формуванні потреби у студентській молоді в постійних заняттях фізичною культурою та спортом, а також підтримка здорового способу життя необхідно забезпечити:

- пропаганду важливості спортивної діяльності та всього різноманіття можливостей фізичної культури при вихованні та становленні особистості, в плані інтелектуального, духовного і морального розвитку індивіда;

- системну координацію роботи усіх джерел інформації щодо пропаганди фізичної культури та спорту;

- регулярність, системність, безперервність пропагандистського процесу, збереження наступності даного впливу, поєднання різних форм пропагандистської та виховної діяльності з фізкультурно-спортивною роботою в закладі вищої освіти;

- активне заохочення та різноманітне задоволення інтересів та потреб студентської молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності в рамках діяльності закладу вищої освіти;

- навчання студентської молоді різним формам та методам пропаганди фізичної культури та спорту серед різних груп населення та категорій.

Основними принципами пропагандистської кампанії є:

- загальнодоступність, тобто можливість кожного студента закладу вищої освіти брати участь у пропаганді здорового способу життя незалежно від рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я;

- різноманітність вибору видів фізичної активності, форм та їх організації при проведенні спортивних заходів;

- ефективне покращення фізичної підготовленості, підвищення життєвого тону та посилення життєвої активності, проведення цікавого дозвілля;

- мобільність, яка забезпечується з появою нових видів фізкультур-

но-оздоровчих занять та модних напрямів спортивної діяльності закладу вищої освіти;

- принцип активності, при якому молодь закликають включати фізкультуру та спорт у свій спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сьогодні особливої актуальності набуває коригування сформованих стереотипів поведінки, формування мотивів ведення здорового способу та стилю життя, для чого доцільно переорієнтувати освітній процес на виховання якостей, так чи інакше характеризуючи ступінь залучення до здорового способу життя.

Нині недослідженими залишаються проблеми формування культури здорового способу життя студентської молоді як базового елементу мобільності, конкурентоспроможності та моральної зрілості особистості, показник їх готовності до активної життєдіяльності в сучасних умовах.

Підсумовуючи зазначене, варто сказати, що необхідність формування здорового способу життя майбутнього фахівця як один зі стратегічних напрямів підготовки в закладі вищої освіти вимагає постановки питання з позиції розгляду можливостей освітнього процесу по забезпеченню такого заходу та відношення до майбутньої діяльності, котрі б визначали його ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Ваврунок С. А.* Механізм мобільності студентів як засіб підвищення якості освіти в Україні / С. А. Ваврунок // Публічне управління та адміністрування в Україні: науковий

- журнал, ПУ “Причорноморський науково-дослідний ін-т економіки та інновацій”, 2018. Вип. 8. С. 23–27.
2. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. Минск: БГУ, 2018. 277 с.
 3. Вавренюк С. А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у ЗВО / С. А. Вавренюк // Вісн. Нац. ун-ту цивільного захисту України: зб. наук пр. Х: Вид-во НУЦЗУ, 2018. Вип. 1 (8). 542 с. (Серія “Державне управління”).
 4. Колесов Д. В. Здоровье через образование // Биология в школе. 2018. № 2. С. 20–22.
 5. Маджуга А. Г., Мамадияров М. Д., Ткаченко С. В. Формирование валеологической культуры в контексте совместно-диалогической здоровьтворческой деятельности субъектов образовательного процесса // Валеология. 2003. № 12. С. 58–61.
 6. Артюхова Т. Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса // Сибирский психологический журнал 2015. № 13. С. 34–42.

REFERENCES

1. Vavreniuk S. A. (2018). Mechanizm mobilnosti studentiv yak zasib pidvishennya yakosti osviti v Ukrayini [The mechanism of student mobility as a means of improving the quality of education in Ukraine]. *Publichne upravlinnya ta administruvannya v Ukrayini: naukovij zhurnal – Public Administration and Administration in Ukraine: a scientific journal*, 8, 23–27 [in Ukrainian].
2. Pantyuk I. V. (Eds.) (2018). *Current problems in the formation of a healthy lifestyle among students: materials of the International Scientific-Practical Internet Conference*, May 16–17, 2018, Minsk, Belarus [in Russian].
3. Vavreniuk S. A. (2018). Udoskonalennya form i metodiv motivaciyi studentiv do zanyat fizichnoyu kulturoyu ta sportom pid chas navchannya u ZVO [Improvement of forms and methods of motivation of students to exercise in physical culture and sports during studying in ZVO]. *Visnik Nacionalnogo universitetu civilnogo zahistu Ukrayini: zb. nauk pr. – Bulletin of the National University of Civil Defense of Ukraine: Coll.*, 1 (8), 542 [in Ukrainian].
4. Kolesov D. V. (2018). Zdorove cherez obrazovanie. [Health through education]. *Biologiya v shkole – Biology at school*, 2, 20–22 [in Russian].
5. Madzhuga A. G., Mamadiyarov M. D., Tkachenko S. V. (2003). Formirovanie valeologicheskoy kultury v kontekste sovmestno-dialogicheskoy zdrazvotvorcheskoj deyatel'nosti subektov obrazovatel'nogo processa [The formation of the valueological culture in the context of jointly dialogical health-improving activities of the subjects of the educational process]. *Valeologiya – Valeology*, 12, 58-61[in Russian].
6. Artyuhova T. Yu. (2015). Adaptacionnye vozmozhnosti kak pokazatel psihologicheskogo zdorovya uchastnikov obrazovatel'nogo processa [Adaptation opportunities as an indicator of the psychological health of participants in the educational process]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 13, 34–42 [in Russian].