

DOI 10.36074/logos-14.10.2022.33

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

ORCID ID: 0000-0002-8531-3692

Демченко Вікторія Анатоліївна

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри мовної підготовки
Харківський національний університет радіоелектроніки

УКРАЇНА

Адаптація першокурсників до закладу вищої освіти (ЗВО) [1] є дуже актуальною проблемою і припускає не тільки оптимальне засвоєння ними нових форм і методів учбової роботи при ефективному керівництві викладачами цим процесом, прийняття нових форм соціального життя закладу вищої освіти, але і значні зміни на особистісному рівні, розвиток самосвідомості, зокрема Я-концепції. Я-концепція студентів – це найважливіший фактор оптимізації процесу їх психологічної адаптації до умов навчання у ЗВО, тому її цілеспрямоване формування повинне починатися з перших днів перебування студентів у закладі вищої освіти. Усі етапи роботи зі студентами впливають на розвиток самосвідомості, а отже це один зі шляхів керування становленням Я-концепції. Тому, якщо проводити з першокурсниками спеціальну роботу, спрямовану на більш глибоке і повне усвідомлювання себе, своїх можливостей і відносин з оточуючими людьми, на формування більш адекватної самооцінки, зменшення невідповідності між реальним Я і ідеальним Я, то буде відбуватися прискорення процесу психологічної адаптації їх до навчання у вищому навчальному закладі.

Розвитку Я-концепції, за нашими даними, особливо сприяє приведення у відповідність реального Я ідеальному Я студента, для чого потрібно проробити важливу роботу з поглибленого пізнання ним власного образу Я, формування позитивного ставлення до себе; правильного оцінювання своїх реальних сил, можливостей, якостей; уміння вибирати реалістичні цілі адекватні своїм можливостям. Важливо також стимулювати прагнення першокурсників до самовдосконалення і саморозкриття. Необхідно також будити в них почуття власної значимості, впевненості у власних силах, можливостях і здібностях до того чи іншого виду діяльності, формувати уміння приймати правильні самостійні рішення.

Позитивні зміни в самосвідомості першокурсника стають більш стабільними, якщо в нього вироблені адекватні форми поведінки, спілкування і взаємодії з оточуючими його людьми, уміння знаходити загальну мову з ними, позитивне ставлення не тільки до себе, але і до інших. Проведене дослідження показало, що групові заняття (наприклад, тренінг) можуть надати значну допомогу в розвитку більш позитивної Я-концепції, а створення в групі викладачем сприятливого психологічного клімату дозволить студентам почувати себе в безпеці і не мати відчуття своєї непотрібності, а також набути навичок спілкування, спільної діяльності і подолання конфліктів. З цією метою психологам чи куратором груп можна використовувати такі вправи, які наведено в нашому тренінгу, як «Проекція образу Я», «Проективний малюнок», «Слова-самоописи», «Контраргументи», «Портрет мого товариша», «Сильні сторони»,

«Крок до майбутнього», «Конверт відвертості», «Повтори все спочатку», «Висловлювання великих людей», «Комплімент» [2] та інші.

Ефективність використання матеріалу експериментальної програми тренінгу багато в чому буде забезпечуватися творчою роботою кураторів чи психологів і залежати від їхньої психолого-педагогічної майстерності. Керівник програми в ході роботи зі студентами може сам розробляти деякі заняття, підбирати різного роду вправи, тести й опитувальники, пропонувати теми і запитання для дискусій, використовувати результати власних спостережень за студентами в практичній роботі з ними.

У процесі роботи з першокурсниками дуже важливо стимулювати їх до усвідомлення свого Я, самоаналізу, а також використовувати з цією метою в групах колективний аналіз якостей і властивостей один одного, правильної і хибної поведінки, вчинків у спілкуванні й інших видах діяльності у ЗВО та за його межами.

У ході роботи зі студентами є не менш важливим контроль за змінами, що відбуваються, у їх Я-концепції. Великими діагностичними можливостями в цьому плані володіють методика Q-сортування, методики «Непрямого вимірювання системи самооцінок (НВСС)», «Оцінка рівня домагань» та інші. Отримані за їх допомогою результати дозволяють педагогу, психологу розробляти стратегію подальшої колективної й індивідуальної роботи з першокурсниками.

Засвоєння в ході тренінгу навичок самопізнання, самооцінки, спілкування і релаксації забезпечать більш активну життєву позицію студента-першокурсника, його входження в суспільну роботу і життя ЗВО, високу успішність у навчанні, буде сприяти цілеспрямованості й усвідомлюваності в освоєнні своєї майбутньої професії. Треба широко практикувати корекційну та профілактичну роботу зі студентами 1-их курсів, яка може також здійснюватися як у груповій, так і в індивідуальній формі. Перебуваючи у закладі вищої освіти, першокурсники стикаються із безліччю непорозумінь, які вони не завжди можуть вирішити самостійно. Це залежить не лише від особистісних рис, а й від складності самої проблеми, тому однією з форм психологічної допомоги студентам-першокурсникам є надання їм індивідуально-психологічних консультацій, під час яких вони змогли б усвідомити причини своїх труднощів та за допомогою консультанта знайшли б їх вирішення.

Метою індивідуальних бесід може бути зміна хибних установок та уявлень студентів, які мають негативну Я-концепцію, підвищення їх мотивації навчання, визначення важливих для них життєвих перспектив. Групова робота з першокурсниками може бути спрямована на зниження рівня їх нервово-психологічного напруження, регуляцію психічних станів, підвищення мотивації навчання, а також на здійснення підтримки психічної діяльності та може відбуватися за допомогою спеціальних вправ.

Для більш повного і комплексного проведення як індивідуальної, так і групової психологічної роботи зі студентами у ЗВО доцільне створення спеціальних центрів, задачею яких стало б надання допомоги не тільки першокурсникам, але і студентам старших курсів, що зазнають труднощів в різного роду питаннях. Але головним напрямком їх роботи стало б цілеспрямоване формування позитивної Я-концепції першокурсників з метою підвищення їх загального рівня самосвідомості, яка, як показали наші дослідження, у свою чергу визначає оптимізацію процесу психологічної адаптації студентів до нових умов навчальної діяльності у закладі вищої освіти.

Висновки. Організація роботи куратора, психолога зі студентами-першокурсниками відповідно до даних рекомендацій створить оптимальні умови для розвитку їх самосвідомості, що, у свою чергу, буде сприяти прискоренню їх психологічної адаптації до нових умов навчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел:

- [1] Бохонкова Ю.О. (2005) Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Автореф. дис... канд психол. наук: 19.00.05/ Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., – 19с.
- [2] Земба А. (1999) Техніки психотренінгової роботи з проблемами адаптації першокурсників до умов вищого закладу освіти. – Волинь: Вид-во Волин. ун-та, – 91с.