

DOI 10.36074/logos-01.10.2021.v2.08

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ

ORCID ID: 0000-0002-8531-3692

Демченко Вікторія Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри мовної підготовки
Харківський національний університет радіоелектроніки

УКРАЇНА

Адаптація першокурсників до закладів вищої освіти (ЗВО) 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 вищого навчального закладу, 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 закладі вищої освіти, тому її цілеспрямоване формування повинне починатися з перших днів перебування студентів у ЗВО.

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 нами 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» 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 вищому навчальному закладі і за його межами.

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 ЗВО, 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 (наведених у тренінгу).

Для більш повного і комплексного проведення як індивідуальної, так і групової психологічної роботи зі студентами у закладі вищої освіти 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 вищому навчальному закладі.

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.