

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Кириченко С.О.

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри економіки і підприємництва
Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського
м. Київ, Україна*

Початок нового життя у закладі вищої освіти може бути непростим для більшості першокурсників, особливо для тих, хто обрав економічні спеціальності. Це пов'язано зі зміною середовища, новими вимогами та викликами, які можуть викликати стрес та тривогу.

Успішна адаптація першокурсників до умов університетського життя є важливим етапом для досягнення успіху в академічній сфері та в особистому житті. Особливо важливою є психологічна адаптація першокурсників економічних спеціальностей, оскільки їх майбутнє пов'язане з господарською діяльністю та управлінням.

Однією з основних проблем адаптації першокурсників є відчуття втрати контролю над життям. Багато студентів, зокрема ті, хто недостатньо підготувався до вступу до ЗВО, можуть відчувати нездатність зрозуміти новий матеріал, неуспішність у виконанні завдань та інші проблеми, що призводять до відчуття безсилля та безнадії. Це може спричинити стрес та тривогу, що негативно впливає на навчання та загальний стан здоров'я студента.

Іншою проблемою є недостатня підготовка до самостійної роботи та відсутність необхідних навичок. Багато першокурсників не мають достатньої практики роботи з науковою літературою, складання планів та написання наукових текстів, що може призвести до проблем з навчанням та здоров'ям. Необхідно проводити додаткові заняття з методики самостійної роботи та дати можливість студентам попрацювати з викладачами над складанням планів та написанням текстів.

Також студентам економічних спеціальностей може бути важко пристосуватися до нового соціального середовища, особливо якщо вони походять з інших регіонів або країн. Вони можуть відчувати себе ізольованими та неспроможними знайти спільну мову з однокурсників. Така ситуація може призвести до почуття стресу та депресії, що

негативно впливає на їхній успіх у навчанні та на загальний добробут здобувача вищої освіти.

Отже, що можна запропонувати для поліпшення психологічної адаптації першокурсників економічних спеціальностей?

Забезпечити належну інформаційну підтримку. Багато першокурсників є переляканими і невпевненими у своїх здібностях, коли переходять до вищої школи. Однак, належна інформаційна підтримка може допомогти їм стати більш упевненими в своїх знаннях та здібностях. Викладачі та наставники можуть забезпечити першокурсників детальною інформацією про вимоги та очікування, які вони повинні виконувати.

Створити програми для соціальної адаптації. Першокурсникам економічних спеціальностей можна запропонувати доцільні програми для соціальної адаптації, які можуть допомогти їм познайомитися з іншими студентами та викладачами, знайти різні клуби та організації у кампусі, а також дізнатися про місцеві події та заходи. Це допоможе студентам відчувати себе частинами більшого колективу та розширювати свої соціальні зв'язки.

Пропонувати можливості для особистісного розвитку. Однією з головних проблем, з якою зіштовхуються першокурсники, є відсутність відчуття своєї мети та напрямку в житті. У цьому випадку, важливо забезпечити можливості для особистісного розвитку студентів. Наприклад, університет може запропонувати різні курси з лідерства, міжособистісних взаємин, розвитку креативності та інших навичок, які можуть допомогти першокурсникам знайти своє місце у суспільстві та у роботі.

Створити менторську систему. Менторство може стати дуже ефективним інструментом для підтримки психологічної адаптації першокурсників. Ментор може допомогти студентам зорієнтуватися в умовах університету, дати поради щодо успішного навчання та роботи з наставниками, підтримати у складних ситуаціях. Також ментор може допомогти першокурсникам знайти інших студентів, з якими вони могли б побачитися за своїми інтересами та хобі.

Підтримувати здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя є важливим елементом успішної адаптації першокурсників до умов університетського життя. Забезпечення здорового способу життя може допомогти зменшити стрес та підвищити ефективність навчання. Університет може запропонувати спортивні програми та заняття, забезпечити доступ до спортивної інфраструктури, організувати здорові страви у кафетерії.

Узагалі, психологічна адаптація першокурсників економічних спеціальностей є складним і довготривалим процесом. Але з уважним

підходом та підтримкою, здобувачі-першокурсники можуть успішно пройти цей етап та досягти своїх цілей.

Отже, високий рівень психологічної адаптації першокурсників економічних спеціальностей є важливим для їхнього успіху в університеті та майбутній кар'єрі. Забезпечення належної інформаційної підтримки, створення програм соціальної адаптації та надання можливостей для особистісного розвитку можуть значно поліпшити цей процес. Важливо також пам'ятати про індивідуальні потреби кожного студента та давати їм можливість обирати свій шлях адаптації, забезпечуючи належну підтримку та допомогу на кожному етапі. Здорова психологічна адаптація першокурсників є ключовим фактором у побудові майбутнього успіху, і її важливість не може бути переоцінена.

Загалом, психологічна адаптація першокурсників економічних спеціальностей є важливим етапом для досягнення успіху в академічній та особистій сферах. Якщо студенти не можуть відчувати себе комфортно в університетському середовищі, це може негативно вплинути на їхню успішність у навчанні та на їхнє загальне благополуччя.

Запропоновані вище рекомендації можуть допомогти покращити психологічну адаптацію першокурсників економічних спеціальностей. Але важливо пам'ятати, що цей процес є індивідуальним для кожного студента і може зайняти деякий час. Необхідно створювати сприятливу атмосферу на кампусі та відкритий середовище для спілкування, щоб забезпечити успіх у психологічній адаптації першокурсників економічних спеціальностей.