



---

<http://LLL21.petrSU.ru>

<http://petrsu.ru>

**Издатель**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петрозаводский государственный университет»,  
Российская Федерация, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33

Научный электронный ежеквартальный журнал  
**НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: XXI ВЕК**

Выпуск 1 (21).  
Spring 2018

**И. о. главного редактора**

Т. А. Бабакова

**Редакционная коллегия**

О. Грауманн  
Е. В. Игнатович  
В. В. Сериков  
С. В. Шабаяева  
И. З. Сквородкина  
Е. Э. Смирнова  
И. И. Сулима

**Редакционный совет**

Е. В. Борзова  
А. Виегерова  
С. А. Дочкин  
А. Клим-Климашевска  
А. В. Москвина  
А. И. Назаров  
Е. А. Раевская  
Е. Рангелова  
А. П. Сманцер

**Служба поддержки**

А. Г. Марахтанов  
Т. А. Каракан  
Е. В. Петрова  
Н. И. Токко  
Е. И. Соколова

**ISSN 2308-7234**

Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № **ФС77-57767** от 18.04.2014

**Адрес редакции**

185910 Республика Карелия, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33, каб. 254а  
Электронная почта: [LLL21@petrsu.ru](mailto:LLL21@petrsu.ru)

**ТЕРЮШКОВА Юлия Юрьевна**

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики общего и профессионального образования Института педагогики и психологии ПетрГУ (Петрозаводск, Россия)

*t7i@mail.ru*

## **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются методы сопровождения студентов первых курсов в период адаптации к обучению в вузе. Представлены результаты пилотажного исследования эффективности индивидуальных психологических консультаций для студентов как форма сопровождения в процессе адаптации. Основное место занимает характеристика особенностей психологического консультирования по преодолению дезадаптации студентов-первокурсников. Полученные результаты представлены в виде рекомендаций по организации системы адаптационных мероприятий в университете.

**Ключевые слова:** адаптация студентов-первокурсников, формы сопровождения в период адаптации, психологическое консультирование, системная арт-терапия, позитивная психотерапия, эффективность индивидуального психологического сопровождения.

**Teryushkova Ju.**

## **INDIVIDUAL CONSULTING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL GUIDING FOR THE FIRST-YEAR STUDENTS**

**Abstract:** the methods of guiding for first-year students in the period of adjustment to higher institution education are considered in the article. The results of the pilot research of the effectiveness on individual psychological counseling for students as a form of guiding in the process of adjustment are presented. The central place takes the characteristics of special features of psychological counseling aimed at overcoming the dis-adaptation of the first-year students. The received results are presented as recommendations for organization the system of adaptation measures at the university.

**Key words:** adjustment of the first-year students, the ways of guiding in the period of adjustment, psychological counseling, system art-therapy, positive psycho-therapy, effectiveness of individual psychological guiding.

Современная действительность характеризуется быстротечностью перемен во всех сферах жизни. Появляются новые технологии, изменяется система потребностей людей, формируются новые профессии, меняются требования к современной молодежи. Эти изменения влияют на отечественную систему образования. Важной проблемой становится реализация принципа преемственности на всех этапах непрерывного образования. Вслед за А. П. Сманцером мы понимаем преемственность как «связь между старым и новым в развитии личности, которая обеспечивает последовательный переход количественных изменений в качественные: обновление прошлого опыта, знаний, их переосмысление и развитие во всех сферах жизни и деятельности школьников и студентов, с неиз-

бежным изменением меры каждой ступени обучения» [14]. Если проблема переходов из детского сада в начальную, среднюю и старшую школу достаточно проработана педагогами, психологами и другими специалистами, то переход из школы в вуз характеризуется отсутствием единой системы и низким уровнем преемственности [18]. Психологическая служба детского сада и школы разработала, апробировала и активно реализует все формы помощи детям, родителям и педагогам в процессе образования, способствуя всестороннему развитию творческой, активной, гармоничной личности.

Развитие службы психолого-педагогического сопровождения современного студенчества становится стратегической задачей высшего образования. Поскольку особенностью обучения в вузе становится профессиональная направленность, сложности в обучении у вчерашнего школьника возникают из-за резкого изменения методов и содержания обучения, стиля преподавания материала, уровня подготовленности самого обучающегося, что в свою очередь приводит к снижению интереса, успеваемости и росту психологических трудностей у первокурсников [4]. Анализ работ, посвященных описанию основных принципов, методов и форм работы психологической службы в вузе показал, что нет четкой картины в этом вопросе [6; 13].

Несмотря на это, большинство исследователей сходятся в том, что имеются наиболее важные периоды обучения в университете, требующие обязательного психолого-педагогического сопровождения:

1. Начало обучения – проблема адаптации первокурсников.
2. Середина обучения – выбор специализации.
3. Окончание обучения – проблема готовности к самостоятельной профессиональной деятельности [4; 10; 15].

В Петрозаводском государственном университете создана, апробирована и реализуется система мероприятий, направленных на повышение адаптационных возможностей студентов-первокурсников. Опираясь на классические и современные исследования процесса адаптации зарубежных (А. Маслоу, Г. Айзенк, Ж. Пиаже) и отечественных психологов (Л. С. Выготский, Г. М. Андреева, А. В. Петровский, Ф. Б. Березина), вслед за К. В. Абрамовым мы рассматриваем этот процесс как динамическое образование, как результат и процесс приспособления организма или личности к условиям внешней среды [1; 2]. Анализ основных исследований адаптации студентов-первокурсников позволяет выделить две группы факторов: объективные – условия обучения, месторасположение учреждения, методы подачи материала, оснащенность учебного процесса; субъективные – психологическая готовность к получению высшего образования, сформированность коммуникативной компетентности, уверенность в себе, необходимый уровень самоопределения [2; 3; 5; 7; 12].

Для преодоления проблем адаптации первокурсников была создана школа адаптеров, целью которой является подготовка студентов старших курсов к деятельности наставников. Адаптеры проводят целую неделю в начале обучения с первокурсниками, знакомят их с внутренними правилами университета, преподавателями, уделяют много времени сплочению внутри каждой группы с целью снятия напряжения, повышения коммуникативных способностей. Адаптеры в

течение всего года курируют своих подопечных, помогают решать различные проблемы. Исследования показали, что наиболее сензитивным периодом для возникновения дезадаптации у студентов первых курсов становится первая сессия. Поэтому неотъемлемой частью адаптационного процесса становятся психологические тренинги для первокурсников. Темы тренингов посвящены снятию тревожности в ситуациях зачетов и экзаменов, повышению коммуникативной компетентности, развитию навыков самоорганизации, повышению стрессоустойчивости [15; 16]. Но дальнейшие исследования показали, что остается еще одна группа первокурсников, которая испытывает трудности более глубокого характера. Они остаются достаточно пассивными в мероприятиях первой недели, испытывают высокую тревожность при посещениях групповых тренингов, обладая высокой учебной мотивацией, интересом к выбранной профессии, не могут преодолеть личные проблемы [8; 16]. В связи с этим важной частью системы адаптационных мероприятий становятся индивидуальные психологические консультации, которые реализуются с 2017/2018 учебного года.

Целью индивидуальных психологических консультаций для студентов первых курсов является формирование индивидуальных стратегий адаптации к обучению в вузе и трудной жизненной ситуации, развитие личностной самореализации.

В нашем исследовании мы проанализировали все запросы студентов первых курсов, которые обратились в период адаптации к обучению в высшем учебном заведении (табл. 1). Всего за психологической помощью обратились 22 студента первых курсов. 3 студента получили одноразовую консультацию, остальные студенты стали участниками консультативного процесса.

Таблица 1

**Типичные психологические проблемы студентов  
и количество обращений за психологической помощью**

Повод обращения	Количество обращений
1. Межличностные отношения	<b>13</b>
– со сверстниками	5
– с родителями	4
– с педагогами	4
2. Учебный процесс	<b>15</b>
– страх первой сессии	5
– неуверенность в выбранной профессии	5
– трудности в учении	5
3. Личность студента	<b>10</b>
– неуверенность в себе	4
– личностное развитие	3
– понимание своих особенностей	3
4. Психологическое состояние	<b>8</b>
– депрессивное состояние	3
– страхи	3
– стрессовое состояние	2

Как свидетельствуют данные таблицы, за помощью к психологу обращаются примерно в равной степени как с проблемами, связанными с процессом обучения, страхами первой сессии, так и с личностными характеристиками самого студента, трудностями самоопределения.

Процесс консультирования студентов-первокурсников, даже если это единственная встреча, имеет свои этапы. Отличительными особенностями данного вида психологической помощи является его краткосрочность. Необходимо в кратчайшие сроки помочь студенту найти выход из возникшей ситуации, поскольку дезадаптация начинает мешать процессу обучения, следовательно, увеличивает первичную проблему, образуя ощущение замкнутого круга. Поэтому первичная встреча включает в себя сразу несколько этапов: создание доброжелательной обстановки, выявление актуальной проблемы студента, планирование дальнейшей деятельности. Основным этапом ориентирован на формулирование желаемого результата и поиск возможных альтернативных решений. Основными методами психологического консультирования становятся системная психология, арт-терапия, краткосрочная позитивная психотерапия. На наш взгляд, именно эти подходы позволяют относительно быстро помочь студенту найти правильное решение, почувствовать себя ответственным за свой выбор, увидеть свою проблему более позитивно.

Заключительный этап консультирования – обобщение полученных вариантов исправления ситуации. На этом этапе психолог стимулирует активность студента первого курса самостоятельно построить программу самопомощи, вплоть до обсуждения реальных действий по преодолению дезадаптации. Таким образом, по каким бы проблемам ни осуществлялось консультирование, оно всегда направлено на гармонизацию личности студента и его психологическое сопровождение на данном этапе его жизни.

Важной частью заключительного этапа становится оценка эффективности консультативного процесса. Это можно сделать с трех сторон.

Во-первых, это самоощущение самого студента, насколько улучшился уровень его жизни, появилось ли состояние внутренней гармонии. Это реализуется с помощью итоговой беседы, в которой участвовало 15 студентов (табл. 2).

Таблица 2

**Оценка удовлетворенности психологической помощью студентов первых курсов**

<b>Показатели удовлетворенности</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
1. Комфорт при обращении	2	10	3
2. Комфорт в процессе консультации	0	7	8
3. Доступность методов психологической помощи	0	5	10
4. Решение проблемы адаптации к первому курсу	2	5	8

Результаты анкетирования показали, что индивидуальное консультирование студентов первых курсов в процессе адаптации к обучению в вузе является эффективным методом. Большинство студентов отметили высокий уровень

удовлетворенности процессом психологической помощи, продемонстрировали высокий уровень решения проблем адаптации.

Во-вторых, по результатам профессиональных диагностических методик состояний и свойств личности, для определения уровня социально-психологической адаптации первокурсников была дважды проведена методика К. Роджерса и Р. Даймонда [11; 17] (табл. 3).

Таблица 3

**Уровень социально-психологической адаптации студентов-первокурсников (15 студентов)**

Сроки	Уровни адаптации / дезадаптации		
	высокий	средний	низкий
	Количество студентов		
<i>Адаптивность</i>			
Первичная диагностика	0	5	10
Итоговая диагностика	0	15	0
<i>Дезадаптивность</i>			
Первичная диагностика	10	5	0
Итоговая диагностика	3	10	2

Из данных таблицы видно, что на начало обучения в университете высокий уровень адаптации не наблюдается ни у одного студента первого курса, обратившегося за психологической индивидуальной помощью. В то время как низкая адаптация – у 10 из 15 человек, эти данные подтверждаются второй шкалой «Дезадаптация». Высокий уровень дезадаптации показали 10 студентов первых курсов. Все данные говорят о том, что большинство студентов испытывают сложности в первые дни обучения в университете, переживают трудности вступления в новую социальную роль, высокий уровень тревоги новой социальной ситуации развития. Из результатов таблицы очевидно, что происходят положительные изменения в процессе адаптации после индивидуальных психологических консультаций со студентами первых курсов. Увеличивается количество студентов со средним и высоким уровнем адаптированности, снижаются показатели дезадаптации.

Третьим важным критерием оценки эффективности психологической помощи становится дальнейшее поведение студентов, а именно: продолжение получения высшего образования в университете на выбранном факультете или перевод на другой факультет, прохождение сессионных испытаний, положительные отношения с преподавателями и однокурсниками. Эти результаты несколько отсрочены во времени, но не менее важны.

Подводя итоги нашему исследованию, необходимо отметить, что индивидуальные психологические консультации должны стать обязательной формой помощи студентам первых курсов в процессе адаптации к обучению в университете. Исследование выявило особенности психологического консультирования по вопросам адаптации. Прежде всего, психологическая помощь должна быть доступной всем студентам первых курсов. Далее, необходимо создание комфортного пространства для консультативной помощи, которое будет способствовать повышению состояния комфорта, уверенности в себе в процессе

консультирования. Также консультативная помощь должна осуществляться по всем правилам, с использованием современных методов и подходов психологии. На наш взгляд, отдельным направлением работы по адаптации студентов первых курсов должна стать просветительская деятельность с педагогами и сотрудниками вуза, направленная на понимание важности психолого-педагогического сопровождения на первом этапе обучения.

### Список литературы

1. Абрамов К. В. Особенности социально-психологической адаптации молодежи в трансформирующемся обществе: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 24 с.
2. Авдиенко Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. 2007. № 24. С. 8–14.
3. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество. Вып. XI–II. М., 1973. С. 25–27.
4. Борисова Н. В. Образовательные технологии как объект педагогического выбора: Учеб. пособие. М., 2000. 146 с.
5. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. Я. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. 2010. № 2. С. 3–9.
6. Капцов А. В. Перспективы развития психологической службы вуза // Психология образования: культурно-исторические и социально-правовые аспекты: Материалы третьей национальной научно-практической конференции. Т. 2. М., 2006. С. 65–67.
7. Лахтин А. Ю., Козлов Н. С. Игровая технология как средство социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 6 (25). Ч. 1. С. 189–194.
8. Нартова-Бочавер С. К., Потапова А. В. Введение в психологию развития. М., 2005. 256 с.
9. Паршина Т. О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека // Социологические исследования. 2008. № 8. С. 100–106.
10. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в университете. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2015. 100 с.
11. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие. Самара: БАХРАХ-М, 2002. 560 с.
12. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности: Учеб.-науч. изд. СПб.: Мед. пресса, 2002. 345 с.
13. Рубцов В. В., Метелькова Е. И., Арсеньева Т. Н. Проблемы создания организационных моделей психологической службы в российской высшей школе // Психология образования: региональный опыт: Материалы второй национальной научно-практической конференции. М., 2005. С. 148–149.
14. Сманцер А. П. Теория и практика реализации преемственности в обучении школьников и студентов. Минск: БГУ, 2011.
15. Терюшкова Ю. Ю. Восприятие отношений в группе как фактор адаптации к вузу студентов с ограниченными возможностями здоровья // Социальная психология и общество. 2015. № 4.
16. Терюшкова Ю. Ю. Тренинг сплочения группы как средство содействия адаптации первокурсников [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 12. URL: <http://www.science-education.ru/120-16336> (дата обращения: 17.02.2018).
17. Терюшкова Ю. Ю. Рабочая тетрадь по психологии: Метод. пособие. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2010. 125 с.
18. Холмогорова Е. И. Преемственность *школа – вуз* в области информатики // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1 (37).