



Самосвідомість як важливий фактор оптимізації процесу психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності

Вікторія Демченко,

кандидат психологічних наук, доцент,
Харківський національний університет радіоелектроніки

В сучасних умовах, коли проходить процес інтеграції української вищої освіти в європейську систему, і це пов'язано з підвищенням якості підготовки фахівців, особливого значення набуває психологічна адаптація першокурсників до нових умов навчальної діяльності, до нових вимог, до нових форм контролю тощо.

Адаптація першокурсників до нових умов навчання у вищому закладі освіти пов'язана з підвищенням активності особистості, з формуванням її нових якостей, з іншим ставленням до нового світу і усвідомленням себе в цьому світі. Отже, успішним цей процес буде в тому випадку, якщо студент зможе швидко і правильно усвідомити нові вимоги навчання, опанує знання і навички, необхідні для функціонування в студентському середовищі, а також зорієнтує себе на необхідні цінності в галузі майбутньої професійної і соціальної діяльності вже в початковому періоді навчання. Неправильне розуміння себе, неадекватне ставлення до нової соціальної ролі і нових форм навчання може позначитися на рівні здатності адаптуватися до нових навчальних умов, до групи однолітків, ускладнити адаптацію взагалі.

З розвитком самосвідомості, в результаті самопізнання, під час спілкування і діяльності в людини виникає Я-концеп-

ція, котра поступово удосконалюється і стає важливим структурним елементом її психологічного стану.

Існує ряд досліджень, авторами яких вивчалися особливості виникнення і формування самосвідомості людини, її місце і роль у структурі особистості, розкривалося саме поняття «самосвідомість».

Так, І.С. Кон [4] визначає самосвідомість як сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як суб'єкта діяльності. На думку К.К. Платонова [7], самосвідомість як вищий рівень свідомості — це усвідомлення людиною свого «Я» і своїх вчинків і активне регулювання їх у суспільстві. А згідно з визначенням О.Г. Спіркіна [1] самосвідомість — це усвідомлення людиною своїх дій, думок, почуттів, морального вигляду, інтересів, свого положення в системі суспільного виробництва, тобто усвідомлення себе як особистості, яка виділена з навколишнього природного і суспільного середовища і знаходиться з ним у визначеній, історично сформованій системі відносин.

У наведених визначеннях самосвідомості авторами виділяються два важливі моменти: по-перше, підкреслюється, що вона є властивістю особистості як суспільної істоти; по-друге, вказується, що об'єктом самосвідомості є сам суб'єкт, що

пізнає, — людина, яка усвідомлює різні сторони своєї психічної діяльності і прояви власної активності.

Самосвідомість виникає тільки на основі суспільних взаємин, що виникають у процесі праці і спілкування, коли людина може пізнавати інших людей, свої відносини з ними і завдяки цьому згодом усвідомлювати саму себе, своє «Я» як щось відмінне від «Я» інших людей.

Розглядаючи самосвідомість як важливий компонент особистості, вчені вважають за необхідне вивчення її структури. Так, В.С. Мерлін [5] виділяє чотири компоненти в структурі самосвідомості: свідомість тотожності (відмінність себе від іншого світу); свідомість «Я» як активного початку суб'єкта діяльності; усвідомлення своїх психічних властивостей; соціально-моральна самооцінка, що формується на основі спілкування і діяльності.

М.І. Боришевський [2] пропонує більш повну структуру самосвідомості. Вона, як і свідомість, вважає дослідник, має три основні форми прояву: пізнавальну, емоційну і вольову. До першої форми відносять самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінку. Емоційна сторона самосвідомості містить самопочуття, скромність, гордість, почуття власної гідності, тобто такі форми самосвідомості, у яких виявляється емоційне ставлення людини до самої себе, те, що людина переживає в результаті порівняння себе з навколишніми чи з тим ідеалом, до якого вона прагне. Вольова форма включає прояви стриманості, самовладання, самодисципліни, самоконтролю, тобто всі ті прояви психічної активності особистості, в яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до навколишніх людей і до себе самої.

Теоретичні і практичні дослідження таких вчених, як Л.С. Виготський, І.С. Кюн, Ю.М. Орлов, К.К. Платонов, П.Ф. Протасеня, С.Л. Рубинштейн, О.Г. Спіркін, І.І. Чеснокова також дають підставу розглядати самосвідомість як важливий структурний компонент особистості, що є

тим внутрішнім механізмом, завдяки якому особистість може свідомо сприймати вплив навколишнього середовища, визначати міру і характер власної активності, спрямованої на оволодіння соціальним досвідом діяльності і поведінки, самостійно усвідомлюючи свої можливості.

Саме тому, як стверджує І.І. Чеснокова [11], самосвідомість, з одного боку, немов би фіксує підсумок психічного розвитку особистості на певних етапах її існування, з іншого боку, як внутрішня усвідомлена поведінка самосвідомість впливає на подальший її розвиток. Вона є тією внутрішньою умовою безперервності розвитку людини, що встановлює рівновагу між зовнішніми впливами, її внутрішнім станом і формами поведінки.

Вчені вивчали питання про формування самосвідомості в онтогенезі, тому вони припускають, що найбільше прості її форми, що беруть свій початок у дошкільному дитинстві, ускладнюються в шкільному віці й удосконалюються, поглиблюються у першокурників, а також у цьому віці з'являються і нові її форми. Такі зміни викликаються цілою низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів, що обумовлюють усю діяльність і поведінку молодої людини. Серед них автори відзначають такі, як підвищення вимог до самостійності в новій навчальній діяльності і поведінці, зміну становища студента серед дорослих і ровесників, прагнення до дорослості та ін.

У цей період, на думку дослідників, уперше створюється своєрідна ситуація, яка стає однією з найважливіших причин інтенсивного розвитку самосвідомості, що визначається виникненням протиріччя між потребами першокурників, що зростають, і тим реальним становищем, яке вони займають у житті, зокрема у взаєминах з дорослими і новим навколишнім середовищем. Потреба знайти своє місце в системі доступних суспільних взаємин, «визначитися» серед людей стає важливим внутрішнім стимулом активізації в них процесу самопізнання, а також підвищує інтерес до внутрішнього світу оточуючих людей і до свого власного.

Характерною рисою самосвідомості студентів 1-го курсу, на думку М.Й. Боришевського, Л.С. Сапожнікової і Т.В. Говорун [3], є те, що вони виявляють більш високу власну активність у самопізнанні. Їхня самооцінка є вже значною мірою результатом власного аналізу своїх дій, вчинків, діяльності. У результаті досліджень вони прийшли висновку, що самооцінка може зробити дуже сильний вплив на психологічну адаптацію особистості, оскільки є регулятором поведінки і діяльності. Саме занижена чи завищена самооцінка першокурсника часто буває причиною його багатьох конфліктів і проблем.

Так, дослідження вчених свідчать про те, що в цьому віці самосвідомість досягає якісно нового ступеня розвитку: вона стає одним з найважливіших механізмів саморегуляції і саморозвитку особистості, завдяки яким у студентів відбувається своєрідна переорієнтація з дитячих норм і цінностей на норми і цінності дорослих. Прагнучи задовольнити цю найбільш актуальну, соціально значиму потребу і зайняти гідне місце серед дорослих і своїх одногрупників, першокурсник мимоволі змушений постійно звертатися до аналізу своєї діяльності і поведінки, вдивлятися в себе, порівнювати себе з дорослими і ровесниками, зважувати власні можливості, виявляти недоліки, задумуватися над самовдосконаленням.

Досліджуючи особливості самосвідомості, В.В. Столін [10] відзначає, що для психологічної адаптації особистості до нових соціальних умов важливим є розгляд адаптивних функцій її ситуативних Я-образів. Вступивши до вищого навчального закладу і почавши навчання, студент-першокурсник опиняється в новій і іноді навіть у проблемній соціальній ситуації, тому перед ним виникає потреба адаптації в сфері його свідомості. Відразу виникає його ситуативний Я-образ, призначений (чи функціонально адекватний) саме для даного процесу адаптації в даній конкретній ситуації. Надалі цей Я-образ може зберегтися на підсвідомому рівні і відтворюватися тільки в подібних проблемних

ситуаціях. Однак багато ситуативних Я-образів повторно не відтворюються внаслідок неповторності й унікальності тих ситуацій, в яких вони утворилися один тільки раз і були адаптивними.

Таким чином, на думку дослідника, ситуативні Я-образи є тими динамічними оперативними самовідображеннями, що безпосередньо беруть участь в оперативній життєдіяльності людини, будучи актуалізаціями різних аспектів Я-концепції. Вони гнучко змінюються і сприяють безупинній адаптації особистості до життєвих ситуацій, які постійно міняються. Однак зміни цих оперативних Я-образів викликають, на думку автора, тільки ті ситуації, які становлять досить серйозні вимоги до особистості, тобто є для неї проблемними.

В зв'язку з цим важливою також є ідея А.А. Налчаджяна [6], згідно з якою ідеальний Я-образ особистості формується в результаті роботи механізму ідентифікації. З віком прості і поверхневі форми ідентифікації поступово замінюються більш глибокими і складними. Автор вважає, що повні ідентифікації з окремими значимими суб'єктами замінюються приватними ідентифікаціями з декількома особами, унаслідок чого людина психологічно емансипується від кожного з них. Повне ототожнення себе з іншими є інфантильною ідентифікацією, що приводить до фіксації на образах певних людей. Вона корисна на перших етапах розвитку Я-концепції, але вже в підліткові і юнацькі роки затримує соціально-психологічний розвиток людини. Такий розвиток особистості має глибоке адаптивне значення: воно підготовляє особистість до різноманіття її майбутніх соціальних статусів і ролей, і одночасно, є результатом того, що суспільство ставить їй все більш широкі вимоги і очікування, виконання все більш різноманітних функцій. Тому першокурсник на перших етапах навчання починає пошуки ідеалу, нової ідентифікації, що адекватна для виконання відповідної їй нової ролі.

Об'єктом такої ідентифікації може стати особистість, що добре виконує подібну соціальну роль. В особистості, що уже володіє своєю Я-концепцією, кожна нова ідентифікація зіставляється з нею.

Р. Бернс [1] відокремлює два види Я-концепції: позитивну і негативну. Позитивна Я-концепція, на його думку, визначається трьома факторами: твердою переконаністю в імпонуванні іншим людям; впевненістю в здатності до того чи іншого виду діяльності і почуттям власної значимості. Він прирівнює позитивну Я-концепцію до позитивного ставлення до себе, самоповаги, прийняття себе, відчуття власної цінності, а негативну — до негативного ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності. Безумовно, при цьому відбуваються складні процеси ідентифікації, порівняння, оцінки і самооцінки (а також переоцінки), у результаті яких якісь елементи нового образу переходять у структуру ідеального Я як однієї з підструктур Я-концепції.

На думку К. Роджерса [8], індивід прагне, з одного боку, аби уявлення про себе, тобто своє реальне Я, якомога більш відповідало своїм зовнішнім переживанням. З іншого — він намагається зблизити уявлення про самого себе з тими глибинними переживаннями, які складають його ідеальне Я і відповідають тому, яким він хотів би бути. Звідси реальне Я може так і не досягнути відповідності ідеальному Я або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина змушена відмовити собі в певному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі почуття, цінності чи установки, які тільки віддаляють її реальне-Я від ідеального.

Важливим аспектом процесу адаптації до вимог навчальної діяльності в студентів-першокурсників є вироблення стандартів. Під стандартом тут розуміється образ результату діяльності, що був би бажаним чи прийнятним для студента в даних умовах. Використання системи інтеріоризованих стандартів є механізмом саморегуляції й організації цілеспрямованих дій.

Порушення процесу адаптації, що виражається, зокрема, у негативних емоційних переживаннях першокурсників, визначається тими стандартами, з якими вони порівнюють результати своєї навчальної діяльності.

При розбіжності між реальним положенням справ і особистих орієнтирів можливі різні емоційні реакції. Розбіжності між реальним та ідеальним, а також між реальним і належним породжують якісно різні типи порушення адаптації особистості до умов діяльності.

Таким чином, самосвідомість відіграє значну роль в процесі психологічної адаптації першокурсників на ранніх етапах навчання. А відповідність реального Я ідеальному Я, що формує позитивну Я-концепцію, це один з важливих факторів, що сприяє оптимізації процесу адаптації першокурсників до навчання у вищому закладі освіти.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. Москва : Прогресс, 1986. 420с.
2. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості // Педагогіка і психологія. 1996. С. 26–33.
3. Боришевский М.И., Сапожникова Л.С., Говорун Т.В. Психологические особенности самосознания подростка. Москва : Высш. шк., 1980. 165 с.
4. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва : Педагогика, 1986. 256 с.
6. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаадаптация личности. (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Изд-во АН Ереванской ССР, 1988. 262 с.
7. Платонов К.К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 255с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. Москва : Изд.

група «Прогресс» — «Універс», 1994. 480 с.

9. *Спиркин А.Г.* Сознание и самосознание. Москва : Политиздат, 1972. 302 с.

10. *Столин В.В.* Самосознание личности. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 288 с.

11. *Чеснокова И.И.* Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 142 с.

01.11.2021

Відомості про автора:

Демченко Вікторія Анатоліївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри мовної підготовки Харківського національного університету радіоелектроніки України, Харків, Україна; email: viktoriiia.demchenko@nure.ua; ORCID: <https://orcid.org/0002-8531-3692>; Scopus; Google Scholar.