

Цихоня С.Д., студентка

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, Україна*

Шеленкова Н.Л., к.психол.н., доцент кафедри психології

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, Україна*

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Процес якісної адаптації студентів першого року навчання до нових життєвих умов можливий лише за умови володіння адаптивними копінг-стратегіями. За сучасних умов навчання у ВЗО якісному процесу адаптації не приділяється значної ролі. Зважаючи на актуальну ситуацію, набуття студентами наступних, важливих для особистісного становлення якостей, забезпечить ефективність адаптаційного процесу: удосконалення навичок самоусвідомлення та самопізнання; підвищення цінності мислення; можливість розвитку критичного та творчого мислення; розвиток самостійності у прийнятті рішення; формування чіткого алгоритму вирішення проблеми, який за необхідності можна гнучко конструювати під ситуацію.

Усі ці якості можуть бути сформовані, застосовуючи метод шести мисленнєвих капелюхів Едварда де Боно при розв'язанні проблемної ситуації. Учений, досліджував практичні навички мислення, ввів поняття «латеральне мислення», розробив систему наукових методів розвитку здібностей до творчого пошуку [14, с. 10]. На його думку, головною проблемою, пов'язаною із процесом мислення, є намагання подолати стихійне та хаотичне мислення [14, с. 14].

Саме тому далі хочемо запропонувати шаблон алгоритму консультування за методикою «Шести мисленнєвих капелюхів» де Боно. Етапи обговорення проблемної ситуації повністю відповідають алгоритму п'ятикрокової моделі консультування в напрямі позитум-підходу:

I. Дистанціювання (висловлення емоцій, почуттів, які турбують):

- Червоний Капелюх (емоції) – що ти відчуваєш?
- Чорний Капелюх (скарга) – що поганого може трапитись?

II. Інвентаризація (більш детальне вивчення проблеми, проникнення в її суть):

- Білий Капелюх (відділення реальних фактів від нафантазованих) – яка інформація буде корисною при дослідженні даної проблеми?

III. Ситуативне підбадьорення (пошук ресурсу для успішного подолання проблемної ситуації):

- Жовтий Капелюх (позитивні аспекти) – які позитивні аспекти не помічались раніше?

IV. Вербалізація (на даному етапі людина готова подолати бар'єри, які перешкоджають успішному вирішенню проблеми):

- Зелений Капелюх (пошук ідей, які забезпечать вирішення або пом'якшення проблемної ситуації) – Що можна зробити аби мінімізувати вплив ситуації?

V. Розширення цілей (бачення перспективи переродження даної проблемної ситуації у елементи досвіду):

- Синій Капелюх (підсумок, загальне бачення ситуації) – що змінилося в процесі такого осмислення ситуації?

Отже, показниками формування студента як особистості є здатність приймати зважені самостійні рішення та брати на себе відповідальність за наслідки, чітко та критично мислити. Метод «Шести капелюхів» може закріпитись як копінг-стратегія або бути використаним лише за певних умов, проте у будь-якому випадку, вплив його буде помітним хоча б на актуальному рівні.

Література:

1. Де Боно Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. 256 с.
2. Карикаш В., Босовская Н., Кравченко Ю., Кириченко С. Основы Позитивной психотерапии. Первичное интервью. Методическое пособие. Модуль 2. – Черкаassy: Украинский Институт Позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента, 2013. 64 с.