

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною. Вступаючи до нашого навчального закладу, студенти зустрічаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи. Перші кроки вчорашнього школяра вимагають від нього не тільки старання та загальної підготовки, але й значних якісних змін.

Психологічну адаптацію розглядають як один із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості. Це процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя й діяльності людини в змінених умовах існування. А саме, приладжування, пристосування організму до нових умов навколишнього середовища, що забезпечує йому виживання та підтримку нормальної життєдіяльності, зумовленою взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів.

Адаптація – це не лише передумова активної діяльності, а й необхідна умова її ефективності.

Адаптація першокурсника полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя. Тому логічною є поява дезадаптації у багатьох студентів, в одних вона короткотривала, а у декого може затягнутися.

Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозливість ситуації. Ознаками так званої дезадаптації є стан напруженості і фрустрації (почуття неподолання труднощів або проблеми), зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків – втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах.

Серед емоцій, характерних для періоду адаптації, відмічають внутрішню напругу, невпевненість у власних силах та емоційну насиченість подіями. Спостерігаються труднощі зосередженості, підвищена тривожність та порушення сну. Відбувається перегляд власної самооцінки. Може спостерігатися стресовий, чи, навіть, кризовий стан, першокурсника. Такий стан можна назвати нормою, але якщо він швидкоминучий і незатяжний. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості.

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у коледжі. Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа гарантує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль. Вагомим чинником залишається вплив рівня мотивації до навчання і за обраним фахом, зокрема. Серед факторів, які визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів в якості основного, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів- першокурсників. Саме це є поштовхом до переходу від навичок шкільного навчання до культури студентської праці.

Причиною труднощів для студента можуть бути й нові умови життя, первинна соціалізація у коледжі. Разом з присвоєнням статусу студента молоді люди зіштовхуються з такими проблемами, як нова система навчання, взаєностосунки з одногрупниками та викладачами, соціально-побутові умови, самотійне життя в нових, можливо незнайомих до цього їм умовах, недостатні знання структур і принципів роботи навчального закладу та можливість для самореалізації у творчості, науці, громадському житті, спорті. Крім цього, виникають протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу „Я”.

У процесі адаптації першокурсників у групі створюється не тільки система взаєностосунків, але й мікрогрупи, які, в свою чергу, створюють тенденції розвитку всієї групи. Таким чином, кожний член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, у формуванні характеристики певної групи. У всіх членів нового студентського колективу є можливість проявити себе, завоювати авторитет й повагу одногрупників.

Існує безліч різних критеріїв прояву особистості, зокрема, поведінка, вчинки, стиль спілкування, творчі та професійні здібності.

Адаптація носить колективний характер. Це безперервний процес, який не припиняється ні на день, також цей процес відбувається з коливаннями, навіть впродовж одного дня відбуваються перемикання в найрізноманітніші сфери.

Адаптація це не лише неминучий, а і необхідний процес, протягом якого відбувається визнання тих необхідних змін, які відбуваються у самосвідомості особистості в процесі засвоєння нових видів діяльності і спілкування.

Успішна адаптація першокурсників до життя та навчання у коледжі є підґрунтям подальшого розвитку кожного студента як особистості, майбутнього фахівця.

Загальні поради студентам коледжу щодо адаптації

Шановні юнаки та дівчата! Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- ☐ Зверніться за допомогою до старших для того, щоб вільно орієнтуватися на території коледжу.
- ☐ Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.
- ☐ Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці в коледжі, у гуртожитку.
- ☐ Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
- ☐ Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.
- ☐ Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим.
- ☐ Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.
- ☐ Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
- ☐ Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні – це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.
- ☐ При виникненні непорозумінь користуйтеся послугами відділів, які опікуються студентами (куратори, класні керівники, педагоги, психолог).

Практичні рекомендації для адаптації студентів-першокурсників від психолога!

НАМАГАЙТЕСЬ УСІМА ЗУСИЛЛЯМИ:

1. Не порушувати норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в коледжі.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття.
6. Стримувати негативні емоції.
7. Бути впевненим у собі і своїх діях.
8. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.
9. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
10. Концентрувати свою увагу на навчанні.
11. Співпрацювати з викладачами та студентами.
12. Вдосконалювати свої знання.
13. Вирішувати всі проблеми з куратором.
14. Ввічливо та з розумінням ставитись до людей із особливими потребами.
15. Не боятись пробувати щось нове для себе.
16. Поважати думку оточуючих.

17. Відповідати на заняттях.

18. Намагатись досягти нових та корисних знань.

19. Радіти кожному дню, проведеному у ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», адже цей період – неповторний!

Шановні студенти! Адміністрація коледжу, весь педагогічний колектив щиро вітає Вас з початком нового навчального року!

Нехай ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

стане для Вас рідною домівкою, а роки навчання – найщасливішими у житті!

Успіхів Вам! Нових досягнень! Вірних друзів!