

УДК 612.086.2

АДАПТАЦИЯ В НОВОМ ОБЩЕСТВЕ

Клепикова А. Е., Лазарчук В. А., Жигимонт Н.Г.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»,
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Клемято Е.Ф. – преподаватель высшей категории
дисциплин социально-гуманитарного цикла

Аннотация. В данной статье мы поднимем такую актуальную тему, как адаптация в новом обществе. Это особенно важно, поскольку человек сталкивается с подобной ситуацией на протяжении всей своей жизни. Также будут подняты следующие вопросы: “Как преподнести себя в новом коллективе?”, “Как найти общий язык с новыми людьми?”, “Как справиться со стрессом?”, “Как сплотиться с новым коллективом?”

Ключевые слова: адаптация, общество, коллектив, коммуникация.

Введение. В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится адаптироваться в новом обществе (коллективе). На самом раннем возрастном этапе это был детский сад, затем школа, ну и, наконец, университет. В подростковом возрасте сложнее влиться в новый коллектив, нежели в детстве, особенно, если это группа первокурсников – коллектив, где никто не знаком друг с другом. В процессе написания данной статьи мы попытались проанализировать собственный опыт адаптации в новом коллективе, а также результаты опроса нынешних первокурсников и учащихся старших курсов.

Основная часть. Обучение в вузе или колледже для будущего студента – это один из основных этапов его жизнедеятельности, личностного роста и развития его как профессионала. Поиск эффективных путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является огромной проблемой для каждого студента. Ведь адаптация является сложным социально-психологическим механизмом социализации личности. Это состояние взаимоотношений личности и социальной среды, которое характеризуется наличием субъективных и объективных обстоятельств, позволяющих личности без особых внешних и внутренних конфликтов продуктивно осуществлять профессиональную деятельность, удовлетворять свои социальные потребности. Также нужно учитывать тот факт, что у каждого человека есть свои определенные навыки в коммуникации, умении преподнести себя и так далее. Очевидно, что при отсутствии опыта в этих вопросах человеку сложнее проходить период адаптации.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в колледже или вузе выявляются следующие трудности:

1. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии.
2. Выбор оптимального режима труда и отдыха в новых условиях.
3. Боязнь публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями.
4. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.
5. Проблемы взаимодействия в новом коллективе.

Смена привычной обстановки приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать личное время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление.

В первое время, на профилактическом этапе, работа проводится и студентами, и их родителями. Со студентами проводятся следующие мероприятия:

- 1) Беседы, лекции знакомства с целью скорейшего формирования сплочения учебных групп. В первую неделю обучения активно проводятся общегрупповые беседы со студентами в учебное и свободное от учебы время. Чаще всего группы делят на подгруппы для более

комфортного общения, садятся в общий круг и начинают рассказывать о себе. Начинается все как игра, каждый человек представляется, и говорит о себе пару слов. Это может проходить в формате любой игры, но суть одна – запомнить имена одноклассников и их краткую характеристику. Далее, когда студенты чувствуют себя более комфортно и расслабленно, психолог развивает темы для разговора, не связанные лично с каждым, но касающиеся и затрагивающие всех. Таким образом ученики находят общие точки зрения и становятся еще более открыты к беседе. Следом происходит откровенная беседа о прошлом, в которой каждый из учеников рассказывает о родителях, друзьях, школьной жизни и проблемах, связанных с прошлым. За время этих бесед учащиеся узнают друг друга лучше и быстрее привыкают к новому коллективу. Данный способ коммуникации помогает студентам сблизиться и почувствовать себя комфортно в группе.

2) Тренинги, упражнения и игры с целью сплочения коллектива группы. На первых неделях обучения в колледже или вузе психолог проводит беседы с группой. Цель данных мероприятий – это сплочение коллектива путем выявления личных качеств каждого студента. Также в такой уютной, дружелюбной и игровой обстановке намного легче проявить себя и завести знакомства. Вдобавок, на протяжении всего первого курса психолог проводит тренинги, где предлагаются различные упражнения в игровой форме. В ходе данных тренингов психолог “раскрывает” более стеснительных студентов, что способствует развитию их коммуникативности, и дает советы в индивидуальном порядке. В процессе формируются малые группы по общим интересам.

3) Диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов. В процессе обучения психолог проводит различные опросы и тесты в группе, по результатам которых среди студентов выявляются претенденты на индивидуальные беседы. Также на протяжении всего обучения студенты имеют возможность обратиться по любым вопросам к куратору и психологу.

4) Посещение уроков с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации первокурсников к учебному процессу. В такие уроки, как правило, входит работа, в течение которой психолог общается со студентами, применяя различные методы общения. Например, ученики обсуждают ситуацию, не связанную с их жизнью. В процессе обсуждения, поиска проблем и решений данной ситуации психолог выявляет проблемы в коллективе. Также для выявления проблем адаптации первокурсников к учебному процессу психолог узнает у студентов об их успехах и неудачах, задает им вопросы в неформальной обстановке в качестве друга и помощника, чтобы студенты чувствовали себя комфортно и говорили свободно о своих проблемах. Для учащихся, которым сложно открыться при своих однокурсниках или при большом количестве людей, психолог находит время для личной беседы.

5) Участие во внутриколледжных мероприятиях. На протяжении всего обучения предоставляется возможность участия в различных мероприятиях, подразумевающее тесное взаимодействие между студентами. Такие мероприятия в основном имеют соревновательный характер. К примеру, День первокурсника, в процессе подготовки к которому студенты сплавляются и заводят знакомства со студентами старших курсов. Такие знакомства позволяют быстрее “влииться” в окружающую среду, поскольку старшекурсники могут поделиться своим опытом.

Для родителей проводятся общеколледжные и групповые родительские собрания. На групповых собраниях куратор обсуждает с родителями насущные проблемы, связанные с успеваемостью учащихся, проживанием в общежитии и т.д.

Исходя из представленных выше методов упрощения периода адаптации для студентов, было проведено исследование, результаты которого более точно отражают важность и уместность перечисленных методов. Результаты опроса разобраны далее.

Первый вопрос, который был задан студентам, напрямую затронул степень тяжести адаптации каждого из опрошенных. Статистика ответов представлена в виде диаграммы (рисунок 1):

Как Вам далась адаптация на первом курсе?

21 ответ

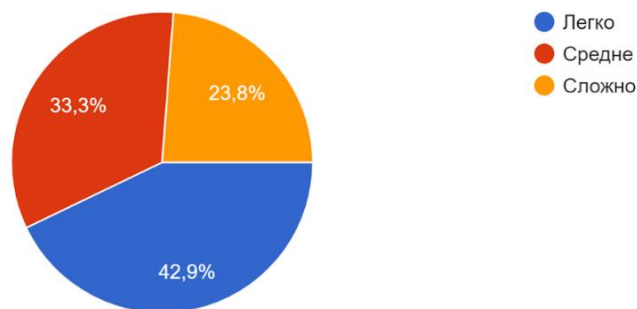


Рисунок 1 – Диаграмма 1

После изучения диаграммы стало очевидно, что больше половины опрошенных студентов (57,1 %) столкнулись со сложностями во время адаптации. Легким данный период считает 42,9 %, сложным – 33,3 %.

Так как большая часть студентов оценила период адаптации как “сложный” или “средней тяжести”, уместным стал вопрос о конкретных проблемах, с которыми им пришлось столкнуться. Основной проблемой оказалась учеба – 52,4 % опрошенных столкнулись с усвоением непривычно большого объема материала в ускоренном темпе. Следующей по количеству ответов студентов (33,3 %) стала проблема общения. Ровно 19 % опрошенных не имело никаких проблем в период адаптации, тогда как оставшиеся студенты столкнулись с проблемами переезда в общежитие и обустройства там.

Самыми популярными методами, применяемыми во время адаптации студентов, стали общегрупповые беседы и внутриколледжные мероприятия, на предпоследнем месте оказались беседы и тренинги с психологом. Меньшая часть студентов отдала предпочтение общению с однокурсниками в соцсетях.

Наименее эффективными по мнению студентов оказались тренинги с психологами, в то время как наиболее эффективными студенты считают общегрупповые беседы и лекции.

Так как не все представленные выше методы оказались эффективны для первокурсников, во время исследования был задан вопрос об альтернативных вариантах помощи студентам в период адаптации. Среди опрошенных наиболее частым стал вариант совместного выезда на природу и проведения мероприятий вне учебного заведения, однако также были предложены тематические вечера, во время которых студенты могли бы найти собеседников и новых знакомых, исходя из своих интересов и увлечений.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что, во-первых, процесс адаптации в колледже влияет на развитие личности профессионала, во-вторых, процесс адаптации по большей части зависит от личностных качеств человека, которые в свою очередь изменяются в процессе адаптации. Также существуют несколько стадий адаптации, которые каждый студент должен пройти. Если студент не проходит эти стадии адаптации, то наступает кризис, что приводит к дизадаптации.

Список литературы

1. Психология отношений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – https://medaboutme.ru/articles/psikhologiya_otnosheniy_11_sposobov_adaptatsii_v_obshchestve/.
2. Советы по быстрой адаптации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://psychologyc.ru/prakticheskaya-psixologiya-sovety-po-adaptacii-v-novom-obshchestve/>.
3. Особенности адаптации первокурсников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://disshelp.ru/blog/osobennosti-adaptatsii-pervokursnikov/>.
4. Проблемы адаптации. Новая учебная среда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://www.b17.ru/article/74704/>.
5. Адаптации студентов первого курса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://moluch.ru/archive/62/9664/>.

ADAPTATION IN A NEW SOCIETY

Klepikova A. E., Lazarchuk V.A., Zhigimont N.G.

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics
affiliate Minsk Radioengineer-ing College, Minsk, Republic of Belarus*

*E.F. Klemyato – teacher of the highest category
in Social and Humanitarian disciplines*

Abstract. In this article, we will raise an important and relevant topic, like adaptation in a new society. This is especially important because a person faces such a question throughout his life. Also, the following questions will be revealed: “How to present yourself in a new team?”, “How to find a common language with new people?”, “How to cope with stress?”, “How to unite with a new team?”.

Keywords: adaptation, society, collective, communication.