

Успішна адаптація студентів нового набору

Адаптація – це не лише передумова активної навчальної діяльності, а й необхідний аспект її ефективності.

Адаптація першокурсника полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому 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 деякого 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. 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, взаємостосунки 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 взаємостосунків, 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.

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

Поради студентам коледжу щодо успішної адаптації

Шановні юнаки та дівчата! Ви завжди можете розраховувати на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- ✓ активно здобуйте потрібну Вам інформацію та нові знання;

- ✓ 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 (куратор, психолог).

Шановні студенти!

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

Нехай ВСП «Донецький фаховий коледж Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля» стане для Вас рідною домівкою, а роки навчання – найщасливішими у житті!

Успіхів Вам! Нових досягнень! Вірних друзів!