

ХОЧЕШ ЗМІНИТИ СВІТ НА КРАЩЕ - ПОЧНИ З СЕБЕ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті аналізуються проблеми, які виникають у студентів-першокурсників на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі, та шляхи їх вирішення, розглянута специфіка адаптації та особистісні ресурси студентської молоді та соціально-психологічних технологій.

Ключові слова: студентство, стресова ситуація, особистість, особистісні ресурси, адаптація студентської молоді, соціально-психологічних технологій.

Abstract

Problems which first-year students face at the beginning of their college life are discussed, and ways of the problems solving are analyzed.

Keywords: students, stress situation, personality

Кожна людина є творцем власної долі. Дехто свідомо ставиться до планування власного життя, кар'єри, майбутнього. Проте частина людей, особливо молодь, не мають навичок життєвого планування і не мають потреби у такій діяльності. В статті пропонуються поради студентам-першокурсникам та шляхи вирішення проблем.

Студентські роки – це цікава пора: з одного боку - нові враження, друзі, грандіозні плани на майбутнє, а з іншого - потреба пристосовуватися до нового оточення, “вузівських” умов навчання. Життя студента насичене різними подіями і тому іноді радість студентського буття може змінюватися на почуття розчарування, тривоги, невпевненості в собі. Але через деякий час все це минає і світ знову здається прекрасним. Зміни в житті завжди викликають цілу гамму почуттів і потрібно прикласти певні зусилля, щоб знову, як кажуть, увійти у звичне русло. Знай, що таке може відбуватися у зв'язку з адаптацією до нових умов. Через це проходять всі. І щоб твоє пристосування до інших реалій пройшло скоріше та без гострих переживань або так званих стресів - ось декілька активних кроків.

Перший крок - виробити звичку мислити позитивно.

Життя - це потік звичайних та незвичайних подій. Тому більше думай про те, що корисного може дати тобі навчання в університеті: вищу освіту, цікаву спеціальність, престижну роботу, нові можливості реалізувати себе в житті... Що ще?... Тримай цей «позитив» постійно в пам'яті, щоб він як маяк не давав збитися тобі з обраного шляху. А кожен день починай з того, що навіть в дрібницях старайся знаходити щось приємне для себе. Це допоможе тобі підтримувати хороший настрій і легше долати життєві труднощі. Будь оптимістом і завжди сподівайся на краще - і тоді успіх в житті тобі забезпечений.

Пам'ятай! Як мислиш, так і живеш.

Напевно, поступаючи до ВУЗу, у тебе були сподівання отримати більше свободи і незалежності. Але життя без батьків, в нових умовах потребує від тебе самостійності у прийнятті рішень і відповідальності за свої вчинки.

Другий крок - вчися аналізувати і самотужки вирішувати свої проблеми.

Якщо ти опинишся в проблемній ситуації, дій по такому алгоритму:

- подумай, що конкретно перетворює для тебе ситуацію на проблему;
- визнач, чому “Це” є джерелом проблеми;
- проаналізуй, що в найгіршому випадку може трапитись, якщо ти не упорасишся з проблемою;
- виріши, чи можеш саме ти зробити що - небудь, щоб “нейтралізувати” цю проблему;
- визначся, чи варті при цьому витрати очікуваному результату;
- при відповіді «так» - здійсни те, що вважаєш за потрібне; при відповіді «ні» - перевір ще раз своє ставлення до даної проблемної ситуації по вищевказаному алгоритму.

І не забувай, при цьому, про позитивне мислення. Спробуй знайти щось хороше навіть в складній для тебе ситуації (це змінить гостроту сприймання проблеми) і поведься, наскільки дозволяють обставини, так, ніби то успіх у вирішенні проблеми неминучий.

Якщо все ж вирішення життєво важливого питання за межами твоїх можливостей, не соромся, звертайся за допомогою до товаришів, батьків, куратора,, психолога, декана, хоч до Господа Бога.

Головне - не занурюйся у свої проблеми, а приймай рішення і активно дій.

Навчання в університеті, проживання в гуртожитку дозволять тобі розширити коло спілкування і зробити твоє життя більш цікавим і емоційним, але, при цьому, не виключай можливості виникнення конфліктних ситуацій. Це – життя, і без цього не буває.

Третій крок – намагайся вміло використовувати прийоми безконфліктної комунікації.

А для цього:

- спробуй поводитись більш дружелюбніше в спілкуванні і шукай те, що тебе зближує з співрозмовником;

- проявляй більше співчуття до інших і свідомо не чіпай в розмові того, що близьке, цінне для іншої людини;

- не будь категоричним у своїх висловлюваннях, більше прислухайся до співрозмовника, намагаючись його зрозуміти;

- будь вимогливим більше до себе ніж до інших, менше критикуй, а якщо і критикуєш когось - не принижуй, не звинувачуй людину, а пропонуй конструктивні рішення;

- намагайся менше давати оцінок і порад іншим, коли тебе в цьому не просять;

- будь поблажливішим до вад і помилок людей, з якими спілкуєшся. Не помиляється тільки той, хто нічого не робить;

Взагалі, будь уважним до всіх своїх дій, які можуть образити людину. Будуй спілкування «на рівних», а не з позиції «зверху». Частіше посміхайся і кажи людям приємне.

Стався до людей так, як би тобі хотілось, щоб вони ставилися до тебе.

Спілкуючись з викладачами, студентами, іншими людьми, тобі не раз прийдеється відстоювати свою позицію, доводити свою правоту. І результат твоїх зусиль буде залежати від того, як ти будеш це робити.

Четвертий крок – спробуй поводитись впевнено і будь наполегливим при вирішенні своїх питань.

Щоб впевнено поводитись потрібно:

- правильно оцінювати свої якості і можливості, не перебільшуючи їх, але і не занижуючи;

- добре усвідомити, що ти маєш такі ж права, як інші;

- бути відкритим і чесним у відношеннях з людьми і поважати їх права.

В різних ситуаціях частіше намагайся демонструвати впевнену поведінку, використовуючи такі її зовнішні ознаки, як:

- розслаблена і врівноважена поза;

- погляд прямо в очі;

- спокійні жести;

- рівний і твердий голос;

- "Я" – висловлювання.

Тобі буде легше проявити наполегливість в спілкуванні, якщо ти зможеш дотримуватися такої схеми:

- визнач, в чому проблема;

- усвідом, що ти відчуваєш;

- зрозумій, чого ти хочеш досягти.

До зустрічі з людьми, де потрібно буде проявити впевнену і наполегливу поведінку готуйся заздалегідь. Подумай: що ти скажеш, як ти будеш реагувати на можливі слова і дії того, з ким ти хочеш владнати свої справи. При цьому, не забувай про підтримку свого позитивного мислення – перед зустріччю уяви собі в деталях, як ти успішно дієш в проблемній ситуації і досягнеш своєї мети.

І пам'ятай ! Вирішуй разом з людиною, а не замість людини.

Навіть при сприятливих умовах життя людина не завжди може уникнути стресових ситуацій.

П'ятий крок – формуй навички «нейтралізації» стресових станів.

Знай! Глибина переживання стресу і його негативні наслідки залежать не стільки від складності ситуації, скільки від твого ставлення до неї.

Щоб змінити сприйняття проблемної ситуації та відповідно відреагувати, дій наступним чином:

- проаналізуй, які ситуації для тебе є стресовими;

- визнач, що потрібно поміняти, щоб не попадати в стресові ситуації;

- згадай свої переконання, які не дозволяють тобі позбутися стресів;
- спробуй визначити, коли і звідки з'явилися ці переконання і чи корисні вони для тебе зараз, якщо "ні" то знайди нові конструктивні ідеї;
- поміняй свій внутрішній негативний діалог на позитивний;
- уяви себе в образі того, хто може, на твою думку, спокійно реагувати на таку стресову ситуацію;
- намагайся діяти в стресових ситуаціях зовсім інакше, ніж раніше;
- фіксує свій кожний успішний крок, не забуваючи при цьому, похвалити себе навіть за маленькі досягнення.

Перебування у стані постійного стресу може погіршити твоє самопочуття. Але у відповідальні моменти життя стрес може мобілізувати всі твої ресурси.

Перетвори стрес з ворога у свого союзника

Успішність твого навчання в університеті може залежати від багатьох факторів, серед яких важливе місце займає твоя організованість та цілеспрямованість.

Шостий крок – розвивай вміння постановки цілей і планування шляхів їх досягнення.

Ефективність твоїх дій буде вищою, а результат кращим, якщо дотримуватися такого алгоритму:

- визнач більш доступні для себе цілі, досягнення яких забезпечить тобі бажаний результат;
- встанови пріоритети, визначивши їх важливість для себе;
- визнач строки досягнення поставлених цілей;
- розглянь можливі варіанти реалізації своїх задумів і обері серед них найбільш ефективні;
- розглянь і можливі перепони на шляху досягнення цілей та способи їх подолання;
- уяви собі всі очікувані вигоди, які ти матимеш, коли здійсняться твої мрії;
- розроби чіткий план своїх дій, врахувавши всі ресурси, які можуть бути в твоєму розпорядженні і починай діяти;
- досягнувши поставленої мети, поздоров себе і відсвяткуй свою перемогу;
- визнач нову мету, сплануй маршрут її досягнення і без затримок починай здійснення задуманого.

При цьому, не забувай періодично згадувати свої минулі успіхи.

Коли ти усвідомиш: чого ти хочеш, як цього досягти, що для цього потрібно – ти ясно побачиш свою мету і шляхи її досягнення.

Вступ до університету відкриває перед тобою багато можливостей. Це не тільки отримання нових знань, а й участь в багатьох цікавих університетських заходах, спорт, громадська і культурна діяльність, нові знайомства, дружба, любов. Не втрачай свій шанс – в повній мірі спробуй «смак» студентського життя і отримай від нього насолоду. Подумай, чи не про це були твої мрії!

Ще остання і важлива порада – вміє сприймати красу життя і цінує, що маєш.

І хай тобі щастить, юний друже! А навчання в університеті буде для тебе не тільки корисною, але й приємною справою.

СПИСОК ВИКОРИСТОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балакірева О. М. Методологічні підходи до дослідження соціалізації молодого покоління // Матеріали засідання секції «Соціологія молоді» міжнародної науко-практичної конференції «Проблеми розвитку соціології на сучасному етапі (теоретичні і методичні проблеми)» / Інститут соціології АН України, Укр.. НДІ проблем молоді. – К., 2003. – С.14
2. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології: Навч. посібн. – К.: Конкорд, 2009.- 278
3. Панок В. Г. Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: Монографія. – К. : Ніка - Центр, 2006.
4. Слободянюк А. В. Впровадження соціально-психологічних технологій в навчальний процес вищого навчального закладу [Текст] / А. В. Слободянюк, Л. В. Косарева // ІНТЕРНЕТ-ОСВІТА-НАУКА-2006 : п'ята міжнародна конференція ІОН-2006, 10-14 жовтня, 2006 р. - Вінниця : УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2006. – Т. 2. – С. 742-743.
5. Слободянюк А. В. Проблеми адаптації студентської молоді у вищому навчальному закладі (за результатами соціологічного дослідження) [Текст] / А. В. Слободянюк // Гуманізм та освіта: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, м. Вінниця, 21-23 вересня 2004 р. – Вінниця : УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2004. – Т. 2. – С. 244-247.

6. Слободянюк А. В. Особистісні ресурси студентської молоді (на матеріалах соціально-психологічних досліджень) [Текст] / А. В. Слободянюк, Л. В. Косарева // Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. – 2018. – № 17. – С. 89-95

Лариса Віталіївна Косарева – науковий кореспондент Інституту психології Г.С.Костюка НАН України, психолог, завідувача лабораторією соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, м.Вінниця

Larysa Kosareva – Science Correspondent of the Institute of Psychology named after G. Kostiyk, NAPS of Ukraine, psychologist, chief of sociological laboratory, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia