

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
**ГБПОУ РД «ДАГЕСТАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ**  
**КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**На тему:**

**«ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА В НОВОМ**  
**КОЛЛЕКТИВЕ»**



**Составители**  
**Юсупова С.И**  
**Руководитель ССТВ**

**Махачкала 2017 год**

## Пояснительная записка

Методическое пособие позволит выпускнику ДБМК легче пройти период адаптации в новом коллективе, приспособится к новым условиям меняющейся жизни.



Молодому специалисту придется приложить немало усилий, чтобы получить работу.

Теперь ему потребуется гораздо больше усилий, чтобы правильно начать ее, поскольку много неожиданного несет в себе первое время пребывания на новом рабочем месте, в новом коллективе. Это время называют периодом адаптации или приспособления. Устраиваясь на новое место, вчерашний обучающийся входит в новую среду «обитания»: другие стены, другая мебель, другие лица со своей историей отношений, другой стиль руководства...

Требуется время, чтобы все это новое стало для него привычным.

## Особенности адаптационного периода в новом коллективе

- Здравствуйте, я устроился на работу...

- Поздравляю Вас.

- Не с чем. Мои сослуживцы смотрят на меня волками. Все кругом недовольны моим



присутствием. Мне кажется, меня недооценивают в этом коллективе. Думаю, надо менять работу.

- Хотите, я расскажу Вам одну историю?

Двое путешественников приехали в новый город и остановились в скромной гостинице. Оставив вещи в номере, один из них вышел на улицу и опустился на крыльцо рядом с человеком, что сидел там.

«Что за люди у Вас тут живут?» - спросил он.

Вместо ответа его собеседник задал ему вопрос: «А что за люди живут там, откуда Вы приехали?»

- «Эгоистичные люди. Каждый сам по себе, не слишком дружелюбны, а некоторые откровенно озлоблены».

«Точно такие же люди живут и здесь», - ответил собеседник, сокрушенно качая головой.

Спустя некоторое время другой приезжий тоже решил посидеть на крылечке и перекинуться парой слов с тем же самым человеком.



«Что за люди живут тут у Вас?» - спросил он.

И его собеседник ответил вопросом на вопрос: «А что за люди живут там, откуда приехали Вы?»

- «У нас живут замечательные люди, дружелюбные и добрые», -

ответил путешественник.

«Такие же и у нас», - ответил местный житель, расплывшись в улыбке.

Эту историю полезно помнить тем, кто входит в новый коллектив: мы повсюду несем за собой прежде всего самих себя, с нашими установками, ошибками, мудростью, взглядами на мир и на людей.

Выпускнику понадобилось приложить немало усилий, чтобы получить работу. Также ему потребуется гораздо больше усилий, чтобы правильно начать ее, поскольку много неожиданного несет в себе первое время пребывания на новом рабочем месте, в новом коллективе. Это время называют периодом адаптации или приспособления. Действительно, устраиваясь на новое место, выпускник входит в новую среду «обитания»: другие стены, другая мебель, другие лица со своей историей отношений, другой стиль руководства... Требуется время, чтобы все это новое стало для Вас привычным.

Процесс адаптации включает три периода.

**Период острой адаптации** длится 1-2 месяца. Обычно он связан с чувством тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, ощущением, что Вы ошиблись или ошиблись в Вас. Новая работа многим кажется совсем не такой, какой она представлялась. Производственные задачи вызывают много вопросов, но человек не хочет выглядеть некомпетентным, пытается решить их самостоятельно, часто неудачно. Идет постоянное сравнение того, что есть, с тем, что было, в пользу последнего. Чем более неуверенным и одиноким ощущает себя человек, тем труднее ему быть самим собой. Человек переживает глубокое психологическое напряжение. Этот период заканчивается тогда, когда возникнет ощущение, что Вы справляетесь с порученной работой и что ситуация на работе предсказуема, что среди коллег есть те, кто рад видеть Вас на рабочем месте и Вам доверяют как специалисту.

Спустя 3-4 месяца со времени трудоустройства **наступает период оптимизма.** Он характеризуется тем, что напряжение первых дней уходит и, успокоившись, человек думает, что он стал «своим» в коллективе и все задачи, связанные с



должностными обязанностями, без усилий может выполнить. Наступает расслабление, и вот тут-то очень часто совершаются ошибки, связанные и с профессиональными задачами, и с тонкостями взаимоотношений. Человек что-то делает не так, потому что постигает в первый период адаптации лишь самые общие, формальные стороны, касающиеся его работы и новых коллег. В этот период человек чувствует себя непонятым, а если ему указывают на какие-то недочеты в работе или возникают трудности в отношениях, то испытывает обиду,

человеку кажется, что все обвинения несправедливы, что он попал «не туда» и его недооценивают.

Иногда это приводит к глубокому кризису, за которым следует увольнение. Если же человек умеет анализировать, признавать свои ошибки, отодвигать эмоции, он преодолевает этот кризис и становится более компетентным в выстраивании отношений и реализации своего профессионального опыта.

**Период вторичной адаптации** - спустя 6 месяцев после трудоустройства. Человек усваивает все правила и традиции, принятые в данной организации, успешно реализует себя как специалист, становится полноправным членом коллектива. По сути это уже не адаптация, а закрепление на рабочем месте.

Каждый по-разному переносит адаптационный период: кто-то легко включается в новую деятельность, для кого-то это время большого напряжения. То, как пройдет адаптационный период, зависит от многих факторов: от психологических особенностей личности, от отношения новых коллег, от условий труда, интенсивности нагрузок и т.д. В любом случае, каждый, кому пришлось столкнуться с необходимостью перемены работы, должен понимать, что с ним



происходит и быть готовым успешно пройти этот непростой период жизни.

Советы человеку, который только что устроился на работу:

**- Прежде всего, не опаздывайте.**

Постарайтесь четко определить свои функции и обязанности, согласуйте их с непосредственным начальником. Полезно выяснить, в чём заключаются обязанности других членов коллектива, чтобы вы смогли определить, как наилучшим образом взаимодействовать с остальными работниками к взаимной пользе. Если Вы не знаете, как поступить, или Вам что-то не до конца ясно в данном поручении, не стесняйтесь задавать вопросы. Лучше спросить, чем допустить ошибку.

**- Будьте готовы к обучению.**

Каждый человек на новом рабочем месте проходит стадию ученичества - даже если новая работа соответствует по профилю и содержанию предыдущей деятельности, она все равно имеет свою конкретную специфику, отличную от всех прочих.

**- Если Вас критикуют**, постарайтесь использовать критику себе во благо: попробуйте действовать в соответствии с замечаниями и попытайтесь осознать и исправить те ошибки, которые сделали Вас уязвимыми.

**- Соблюдайте поведенческие стандарты**, сложившиеся в коллективе: время прихода и ухода, манера одеваться, содержание рабочего места, обед, проведение праздников и так далее. Уделяйте людям не меньше внимания, чем Вашим должностным обязанностям. Установление хороших отношений в новом коллективе не менее важно, чем качество Вашей работы. Постарайтесь больше слушать и меньше говорить. Тогда Вы произведете впечатление тактичного и внимательного человека. Не поддерживайте разговоров, содержащих критику в чей-то адрес, особенно за спиной отсутствующего.

**- Не будьте слишком открыты в вопросах, касающихся Вашей личной жизни:** неизвестно, как эта информация может отозваться Вам в дальнейшем. Помните, что сначала человек работает на репутацию, а потом уже репутация работает на человека.



**Пользуясь этими советами, Вы сможете избежать многих ошибок, а процесс адаптации пройдет для Вас менее болезненно. Ваша задача - вписаться в коллектив, показать своё умение работать, научиться соответствовать традициям и правилам, принятым в данной организации. И не забывайте:**

**новая работа - это прежде всего возможность для самореализации, а не источник беспокойств.**