

Как адаптироваться молодому специалисту

Человек на разных жизненных этапах постоянно сталкивается с проблемой адаптации – новое рабочее место, новая работа, новое социальное окружение, новое место жительства и многое другое.

Поскольку жизнь человека неразрывно связана с определенной профессией, нет ничего важнее проблемы выбора жизненного пути. Человек становится неудачником зачастую потому, что ему вначале жизненного пути не помогли найти свое место, на котором он смог бы творчески реализовать себя, испытать радость и свободу труда по призванию. Практически каждому человеку приходится столкнуться с процессом адаптации, поступая на работу.

Молодой специалист сталкивается еще с проблемой адаптации к новой социальной роли.

Адаптация молодого специалиста- это не только приспособление к новым условиям жизнедеятельности, но и активное усвоение норм профессионального общения, трудовой дисциплины, производственных навыков, традиций трудового коллектива, то есть процесс вхождения в ту или иную социальную среду.

Молодой специалист, осваивая профессиональную сферу своей жизни, всегда проходит два уровня адаптации: профессиональный и социально-психологический.

Социально-психологическая адаптация, по мнению специалистов, является наиболее важной. Это адаптация к ближайшему социальному окружению в коллективе, к традициям и неписаным нормам коллектива, к стилю работы руководителей, к особенностям межличностных отношений, сложившихся в коллективе. Она означает включение работника в коллектив, как равноправного, принимаемого всеми его членами.

Социально-психологическая адаптация может быть связана с немалыми трудностями, к которым относятся обманутые ожидания быстрого успеха, обусловленные недооценкой трудностей, важности живого человеческого общения, практического опыта и переоценкой значения теоретических знаний и инструкций.

Результаты исследования показывают, что на профессиональное становление молодого специалиста влияют в большей степени первые годы работы.

Социально-психологическая адаптация – сложный, длительный, а иногда и болезненный процесс, связанный с изменением внутреннего мира человека. Он обусловлен отказом от привычного, связан с преодолением различных профессиональных затруднений. Молодой специалист вынужден мобилизовать волю, энергию, сдерживать эмоции. При этом ломаются прежние представления, стереотипы деятельности, формируются новые навыки, умения, изменяется поведение. Первые годы после окончания вуза являются тем, испытательным сроком, который определяет позиции молодого специалиста.

На процесс адаптации молодых специалистов большое влияние оказывает духовная атмосфера коллектива, которая может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие.

Любой коллектив имеет свои законы, которые уже сложились до прихода молодого специалиста и работают по своей определенной схеме. Чем быстрее молодой сотрудник поймет законы своего нового коллектива, отношения внутри него, тем быстрее пройдет его адаптация.

Непримиримое молодого специалиста, безразличное или даже агрессивное отношение к нему со стороны коллег способны негативно повлиять на профессиональное самоопределение.

Нормальный психологический климат, искренняя и доброжелательная атмосфера скорее вызовут у молодого специалиста заинтересованность в работе, даже при низкой зарплате. Кроме того, проявляя интерес к работе коллег, молодой специалист сможет завоевать определенное доверие к себе и приобретет профессиональный опыт.

Необходимо также подчеркнуть и положительное значение в адаптационном процессе молодых специалистов мотивационного компонента. Интерес к работе, к содержанию деятельности является той движущей силой, которая помогает преодолеть трудности периода адаптации

Нетрудно догадаться, что удовлетворенность работой во многом зависит и от зарплаты. Не будем лукавить, говоря, что размер зарплаты неважен. Важен, да еще как. Но когда «голод» утолен, всплывают и глубинные ценности. И человеку становится небезразлично, чем он занимается, с какой целью, чем для этого приходится жертвовать. Лишь в этом случае удовлетворение от работы будет полным и взаимным, а сотрудничество, соответственно долгим и счастливым.

Для успешного прохождения процесса адаптации молодого специалиста, руководителям необходимо проявлять внимание к новым сотрудникам, особенно к их психологической адаптации к новому трудовому коллективу. В наше время непросто найти хорошую работу, но сложнее сделать так, чтобы тебя заметили, оценили по достоинству.

А теперь, несколько советов молодым специалистам.

1. Станьте профессионалом.

Неуверенные в себе люди создают плохое впечатление. А уверенность на рабочем месте на 90% состоит из уверенности в собственных знаниях и опыте работы. Поэтому досконально изучайте то, чем занимаетесь. Приложите все силы, чтобы освоить новое, как можно скорее.

2. Работайте в команде.

Имейте в виду, инициативные и креативные люди далеко не всегда воспринимаются коллегами положительно. Одни видят в них карьериста, другие считают, что из-за таких активных им придется работать в два раза больше. Если выходите с какой-то инициативой, будьте готовы взять большую часть работы на себя. Обязательно посещайте все мероприятия, которые проходят в организации.

3. Избегайте конфликтов.

Постарайтесь обойтись без конфликтов и вести себя так, чтобы чаще вызывать у окружающих положительные эмоции. Будьте гибкими, учитесь

подстраиваться под обстоятельства. Руководству нравятся люди, которые правильно реагируют на нововведения, стараются быстро адаптироваться к ним.

4. Формируйте имидж надежного человека.

Для этого необходимо придерживаться нескольких принципов:

- приходите вовремя на работу;
- выполняйте в срок все задания;
- при необходимости задерживайтесь на рабочем месте, чтобы решить проблему.

5. Не берите на себя слишком много.

Безотказность - не лучшее качество. Не следует демонстрировать, что вы можете выполнить любое поручение. Попробуйте делегировать часть своих обязанностей менее загруженным коллегам. Возможно, руководство поймет, что вы не только хороший исполнитель, но и не плохой организатор. Организаторские способности ценятся всегда.