

Адаптация иногородних студентов к новым жизненным условиям.

Исакова Дарья Константиновна - студентка 1-го курса факультета естественных наук ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Поступив в ВУЗ, бывший школьник входит в совершенно неизвестный ему мир. Все привычное, что окружало его многие годы, вдруг кардинально изменилось. И по началу светлые иллюзорные представления о взрослой самостоятельной жизни сменились страхом перед новым и неизвестным.

С какими же проблемами сталкивается иногородний студент?

В его жизни меняется все. В первую очередь – это разлука с родными и друзьями, и тем миром, что его окружал. Во-вторых, смена места жительства. Теплый уютный дом сменяется съемным жильем, где студент сталкивается с определенными житейскими проблемами, которые приходится решать самостоятельно. И если раньше за какие-то действия отвечали родители, теперь груз ответственности ложится на его собственные плечи. Кроме того, приходится выстраивать отношения с незнакомыми людьми, приспосабливаться к определенному распорядку. И ,казалось бы, взрослая самостоятельная жизнь наступила, но теперь приходится рассчитывать только на себя и собственные силы. Студент попадает в ограниченный ресурс времени. Это и учеба, и уход за собой, организация питания и т.д. Он также ограничен и в финансах, ему приходится правильно их распределять. Но главной дилеммой все же является тоска по старому месту жительства. По-английски такое состояние называется homesickness. Это слово переводится как ностальгия, но ностальгия именно по дому, а не по стране, окружению, событиям. Это очень распространенное явление, оно может мгновенно влететь в твое сознание и также быстро вылететь, а может засесть в твоей голове надолго.

Что же об этом думают психологи?

Они акцентируют внимание на том, что эмоции длятся недолго, а это значит, что как бы ни было тяжело, это пройдет, а плюсы и выгода от переезда останутся. Для того, чтобы справиться с нахлынувшими чувствами, нужно знать, что их вызвало. Скорее всего это страх перед неизвестностью и боязнь разочарования. Психологи утверждают, что страх в данном случае – это нормально. Они советуют сначала принять свои чувства, а затем попытаться как можно активнее начать создавать уютную обстановку в новом жилище, знакомиться с новым окружением и жить в новом ритме. Однако на ранних этапах важно «подтолкнуть себя», как говорят психологи. Найти те же самые или похожие способы организации досуга, что и на старом месте. Возможно, это будет фитнес-клуб, студия актерского мастерства, занятия вокалом, вязание или шопинг.

Впрочем, как утверждает специалист в области психологии, возможен и другой вариант. Некоторым людям, наоборот, требуется максимальный отдых и релакс после утомительного процесса переезда и размещения в новой квартире или доме. Такое «ничегонеделанье» тоже помогает прийти в себя и разложить эмоции по полочкам. Возможно, стоит потратить несколько выходных дней именно на отдых, а не на утомительные обязанности по дому или выполнение учебных заданий.

Другой способ убежать от тоски по дому подразумевает бег в самом буквальном его значении. Бег, либо любой другой вид физических упражнений увеличивает выброс эндорфинов, что может помочь справиться с эмоциями, вызывающими стресс.

Какой способ поможет в каждом конкретном случае угадать заранее нельзя, здесь психологи предлагают поэкспериментировать.

Являясь иногородним студентом 1 курса, приходится сталкиваться с теми же проблемами. Делая собственные наблюдения, можно сказать, что студенты, которые живут в общежитии приспосабливаются к новой жизни по-разному. Одни с легкостью заводят новые знакомства и хорошо

адаптируются к новой обстановке. Другие закрываются и сосредотачиваются в основном на учебе. Им нужно больше времени для выстраивания отношений с новым для них миром.

Делая вывод, можно сказать, что адаптация иногородних студентов к новым жизненным условиям проходит у всех по-своему, но существует множество способов для того, чтобы суметь приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

Список литературы

Васильева С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике. СПб. : Изд-во РГПУ им А.И.Герцена, 2000.

Маклакова А Г., Головешкин И.Д. Особенности адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина.

Смирнова А.А., Диваны Н.Г. Психология вузовской адаптации: учеб.пособме Ярославль Изд-во ЯрГУ, 2009.