Внимательно изучите источник.

**Заполните таблицу «Адаптация выпускника колледжа на рабочем месте».**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид адаптации | Результат адаптации |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Адаптация на рабочем месте**

Когда человек начинает работать в новой организации, проходит процесс его адаптации. Адаптация – это приспособление к условиям существования. Адаптация на рабочем месте начинается с общей ориентации: сотрудник знакомится со своим рабочим местом, узнает имена руководителей, правила внутреннего распорядка и т.п. Следующий этап длится 1-2 месяца. Его называют «периодом острой адаптации». Человек переживает глубокое психологическое напряжение до тех пор, пока не возникнет ощущение, что он справляетесь с порученной работой и что ситуация на работе предсказуема, что среди коллег есть те, кто доверяют новому работнику как специалисту.

Приспособление работника к требованиям новой должности называют производственной адаптацией. Этот вид адаптации сложнее всего проходит у молодых специалистов, потому что они лишь теоретически представляют, как происходит рабочий процесс. Производственная адаптация завершается, когда у специалиста формируются те навыки и знания, которые позволяют ему быстро ориентироваться в типичных рабочих ситуациях при выполнении своих обязанностей на новом рабочем месте.

Но для успешного выполнения работы одной профессиональной адаптации мало. Одновременно должна происходить психофизиологическая и организационная адаптация. Психофизиологическая адаптация – это приспособление к тем условиям работы, которые влияют на самочувствие, настроение, здоровье. Например, нужно приспособиться к монотонности труда, наличию источника потенциальной опасности на рабочем месте, влажности или температуре в рабочем помещении и т.п. Когда физиологические и / или психологические процессы пришли в равновесие с новыми условиями (например, человек перестал раздражаться из-за специфического запаха или остро переживать неуравновешенность клиентов), можно считать, что психофизиологическая адаптация прошла успешно. В процессе организационной адаптации сотрудник знакомится со структурой организации, взаимодействиями между сотрудниками и подразделениями и в итоге приходит к пониманию своей роли в общем производственном процессе.

Наконец, оказавшись на новом рабочем месте, человек оказывается в новом коллективе, к существованию в котором он тоже должен адаптироваться. Этот вид адаптации называют «социально-психологическая адаптация». В нее входит получение информации о коллективе, начало взаимодействия с коллегами, формирование мнения о взаимоотношениях в коллективе. В процессе социально-психологической адаптации происходит принятие системы отношений между сотрудниками, традиций коллектива, ценностей, привычек. В результате устанавливаются деловые и межличностные отношения нового работника в коллективе. Этот вид адаптации принято считать одним из самых сложных, поскольку коллектив часто встречает новичка настороженно, рассматривает «под микроскопом» каждый его шаг.

После периода острой адаптации наступает так называемый «период оптимизма»: напряжение первых дней уходит и, успокоившись, человек думает, что он стал «своим» в коллективе и без усилий может решать все свои задачи. Наступает расслабление. И вот тогда-то совершаются ошибки и в решении профессиональных задач, и в выстраивании взаимоотношений. Если человек умеет анализировать, признавать свои ошибки, отодвигать эмоции, он преодолевает этот кризис и становится более компетентным в выстраивании отношений и реализации своего профессионального опыта. Тогда примерно после полугода работы наступает период закрепления на рабочем месте.

Каждый человек по-своему адаптируется на новом рабочем месте: кто-то легко включается в новую деятельность, для кого-то это время большого напряжения. Но каждый, кому пришлось столкнуться с необходимостью перемены работы, должен понимать, что с ним происходит, и быть готовым успешно пройти этот непростой период жизни.

*Использованы материалы источников:*

<http://opersonale.ru/podbor-i-trudoustrojstvo/adaptaciya-personala/kak-pomoch-novomu-sotrudniku-adaptirovatsya-na-novom-meste-raboty.html>

<http://www.omprofcentr.ru>

Инструмент проверки

|  |  |
| --- | --- |
| Вид адаптации | Результат адаптации |
| Производственная адаптация  | Сформированы навыки и знания, позволяющие ориентироваться в производственных ситуациях |
| Психофизиологическая адаптация | Физиологические или психологические процессы соответствуют новым условиям / новой среде |
| Организационнаяадаптация | Понимание своей роли в производственном процессе |
| Социально-психологическая адаптация | (Установлены) деловые и межличностные отношения нового работника в коллективе |

За каждую верно заполненную ячейку (порядок строк произвольный) 1 балл

***Максимальный балл 8 баллов***