



УДК 378.0

ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ

О.А.Воскресенко

Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г.Белинского, voskr99@rambler.ru

Раскрывается понятие «адаптивность личности», характеризуются основные подходы к развитию адапционных способностей и предлагается вариант практического решения педагогической проблемы через педагогическую поддержку обучающихся в выборе стратегий адаптации. Особое внимание уделено характеристике организации и проведения тренинга адаптивности как формы развития адапционных способностей обучающихся в учреждениях высшего профессионального образования.

Ключевые слова: тренинговые занятия, адаптационные способности, адаптация, студенты

The article deals with the notion «adaptiveness of proprium», describes the basic principles of the adaptive capacity development and offer the way of educational problem practical solution through the pedagogical help to the students in adaptation strategy choosing. A special attention is payed to characterization of the adaptation training organization as the form of adaptive capacity development of the students of higher vocational education institution.

Keywords: training activities, adaptive capacity, adaptation, students

Жизнедеятельность человека сопряжена с многочисленными изменениями, а следовательно, с чередой сменяющих друг друга адаптационных ситуаций, успешность разрешения которых детерминирована уровнем адаптационных способностей личности — адаптивностью. Социальная адаптивность, выступая в качестве предпосылки и постоянного условия эффективной деятельности, способствуя оптимизации и регуляции человеческого общения, оказывает влияние на степень реализации внутриличностного потенциала.

Уровень развития адаптационных способностей отдельной личности, степень ее самореализации сказываются на состоянии общества в целом, являясь гарантом его стабильности. С другой стороны, современная социокультурная ситуация трансформирующегося общества усложняет процесс усвоения подрастающим поколением существующих стратегий адаптации и выработки на этой основе наиболее приемлемых в каждом конкретном случае способов поведения и деятельности.

Рассмотрение успешной адаптации как одного из условий для саморазвития и самореализации личности, а также социальная значимость проблемы позволяют говорить о необходимости развития адаптационных способностей будущих выпускников учреждений высшего профессионального образования, что требует ознакомления педагогов с теоретическими и технологическими основами данного процесса.

Идея о наличии у индивида способности к адаптации, как и к любому другому виду активности, высказывается многими учеными. В научном обиходе широко используются близкие по смыслу понятия: адаптивность, адаптабельность, адаптационные ресурсы, адаптивные характеристики личности. Однако

единого, общепринятого, четко структурированного и отражающего суть явления понятия нет.

На основе анализа научной литературы можно выделить два основных подхода к определению адаптивности: через отдельные характеристики личности или их взаимосвязь и через способность к выбору индивидуальных стратегий адаптации [1].

Первый подход представлен разработанной А.Г.Маклаковым концепцией адаптационного потенциала [2]. В основе предложенной автором модели лежит определение адаптационных возможностей личности через оценку уровня развития психических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации, — таких, как уровень нервно-психической устойчивости, самооценка личности, уровень социальной поддержки, уровень конфликтности, наличие опыта общения, степень ориентации на общепринятые нормы поведения и требования коллектива.

Как показывают исследования, адаптации студентов к условиям вуза, конкретизация понятия через отдельные свойства личности, их взаимосвязь и попытки выделения адаптивного типа личности приводят к логическому тупику — отсутствию универсальной адаптивной характеристики. В зависимости от конкретных условий, актуализирующих те или иные черты личности, отдельные характеристики, влияющие на процесс адаптации, могут выступать как в качестве адаптивных, так и дезадаптивных [3].

В свою очередь работы В.А.Дюка указывают на то, что современные исследования ведутся в направлении поиска оптимального соотношения личностных качеств, влияющих на процесс адаптации, и создания на этой основе компьютерной модели адап-

тивной личности [4]. Однако реализация этой идеи относится к далекому будущему в силу сложности и многогранности явления и не может на данный момент стать инструментом для педагогического исследования.

Существует иной подход к проблеме адаптационных способностей. Замечено, что характеристики личности становятся дезадаптивными в том случае, если приемы и способы деятельности субъекта адаптационного процесса идут вразрез с его индивидуальными психологическими особенностями. Активная саморегуляция поведения, сформированность отдельных приемов и способов адаптации облегчают процесс, повышают его результативность. При данном подходе адаптивность понимается как способность человека выбирать наиболее эффективные индивидуальные стратегии адаптации. «Адаптационная стратегия, — по определению М.В.Ромма, — это осознанные и неосознанные, регулярные или случайные действия (бездействия), обеспечивающие личности субъективно воспринимаемое, объективно складывающееся состояние личности адаптированности» [5]. Следовательно, вопрос о развитии адаптивности, обеспечивающей состояние личностной адаптированности, связан с проблемой выбора индивидуальных стратегий адаптации.

Прежде чем рассматривать факторы, определяющие эффективность выбора стратегий адаптации, необходимо остановиться на характеристике существующих адаптивных форм поведения, многообразие которых породило проблему их классификации.

Так, Р.Мосс и Ж.Шефер классифицируют адаптационные стратегии следующим образом: 1) совладение со стрессом, сфокусированное на оценке; 2) совладение с жизненными трудностями, сфокусированное на проблеме; 3) совладение с жизненными трудностями, сфокусированное на эмоциях. Л.Перлин и К.Шулер предложили такую классификацию: 1) стратегии изменения проблемы; 2) стратегии изменения видения проблемы; 3) стратегии управления эмоциональным дистрессом [6].

М.В.Ромм разработал интерпретативную классификационную систему, включающую следующие стратегии: 1) интерпретативного переопределения; 2) интерпретативного самоопределения; 3) интерпретативной коррекции процесса адаптации; 4) поиска/обретения идентичности; 5) мировоззренческой реконструкции; 6) модификации субъективного образа социальной реальности; 7) конструирования образа индивидуального адаптивного пространства; 8) интерпретативного подражания; 9) смысловой стигмации; 10) конформистской адаптации; 11) неконформистской адаптации [7].

Н.Н.Мельникова на основе анализа характера взаимодействия среды и субъекта адаптационного процесса выделяет следующие стратегии адаптации: 1) активное изменение среды или партнера; 2) активное изменение себя; 3) активный уход из среды и поиск новой; 4) активный уход от контакта со средой и погружение в свой внутренний мир; 5) пассивная репрезентация себя; 6) пассивное подчинение условиям среды; 7) пассивное выжидание внешних изменений; 8) пассивное выжидание внутренних изменений [8].

При всем многообразии стратегий адаптации невозможно выделить одну универсальную, срабатывающую во всех адаптационных ситуациях. В природе не существует идеальной адаптации и не существует идеальной стратегии адаптации. Проблема адаптивности личности связана не с усвоением и воспроизведением одной «наилучшей», но с выбором оптимальных в каждой конкретной адаптационной ситуации приемов и способов адаптации.

На выбор индивидуальных стратегий адаптации влияет целый комплекс макро-, мезо- и микрофакторов. Эффективность же выбора определяется сформированностью компонентов адаптивности. Что же это за компоненты?

Когнитивный компонент — система знаний личности о себе как субъекте адаптационного процесса; представления об основных закономерностях протекания процесса адаптации; знания о существующих приемах и способах адаптации в новых условиях, а также правилах эффективного общения и поведения в конфликтной ситуации.

Мотивационно-ценностный компонент — наличие действенных мотивов и общей установки на активное изменение своего положения; установки на осознанный, ответственный выбор в любой ситуации жизнедеятельности.

Операционно-деятельностный компонент — сформированность навыков саморегуляции психофизического состояния в стрессовой ситуации; умение решать общие организационные проблемы и целенаправленно строить модель своего поведения в ситуации адаптации; владение техникой эффективного общения и разрешения конфликтной ситуации.

Целенаправленное развитие адаптивности как способности личности выбирать наиболее эффективные индивидуальные стратегии адаптации возможно через формирование компонентов адаптивности. Эта задача носит многоаспектный характер и требует комплексности воздействия на группу объективных (внешних, средовых) и субъективных (внутренних) факторов; использования как индивидуальных, так и групповых (коллективных) форм организации деятельности. В качестве последней для осуществления педагогической поддержки студентов в ситуации выбора стратегий адаптации целесообразно использование тренинговых занятий.

Тренинговые занятия развития адаптивности обучающихся выполняют две важнейшие функции. Во-первых, объединительно-сплачивающую, т.е. способствующую объединению студенческой группы в коллектив. Студенческая группа выступает непосредственным средовым фактором, оказывающим влияние на эффективность протекания адаптационных процессов у обучающихся и выбор ими индивидуальных стратегий адаптации. Тренинговые занятия как групповая форма работы объективно стимулирует процесс коллективообразования, ведет к созданию в группе атмосферы психологической безопасности, установлению искренних, доверительных отношений между участниками. Формирующаяся в группе система ценностей служит ориентиром для выбора социально одобряемых моделей поведения в адаптационной ситуации. Во-вторых, тренинговые занятия выполняют личностно-развивающую

функцию. Специально организованные тренинговые занятия способствуют развитию адаптационного потенциала студентов как важнейшего внутреннего фактора успешной адаптации.

Цель тренинга адаптивности: развитие адаптационных способностей обучающихся и обеспечение их эффективной адаптации к образовательному процессу вуза.

Задачи, решаемые в ходе проведения тренинговых занятий: сплочение студенческой группы в коллектив как важнейший средовой фактор успешной адаптации; формирование у обучающихся а) когнитивного компонента адаптивности, б) мотивационно-ценностного компонента адаптивности, в) операционно-деятельностного компонента адаптивности.

Организация и проведение тренинга адаптивности проходят в три этапа. На первом, подготовительном, этапе осуществляются:

— диагностика исходного уровня адаптированности и предпочитаемых обучающимися адаптационных стратегий, а также психологических особенностей студентов, оказывающих влияние на протекание процесса адаптации (самооценка, уровень субъективного контроля, коммуникабельность, ситуативная и личностная тревожность, темперамент);

— мотивация обучающихся на участие в работе тренинговой группы через организацию и проведение по результатам тестирования индивидуальных консультаций, коллективных бесед, экскурсии в психолого-педагогическую лабораторию и т.д.;

— формирование тренинговой группы, уточнение и коррекция (в случае необходимости) программы тренинговых занятий развития адаптивности.

На втором этапе осуществляется непосредственное проведение тренинговых занятий. Занятия

проводятся в соответствии с разработанной программой тренинга адаптивности с учетом специфики группы и актуальных потребностей обучающихся.

Упражнения сгруппированы в пять взаимосвязанных блоков, каждый из которых нацелен на решение системы взаимосвязанных задач. Первый блок имеет своей целью стимулирование процессов самоанализа, самооценивания, самопознания и формирование у студентов представлений о себе как субъекте адаптационной деятельности. Второй блок направлен на формирование у студентов навыков саморегуляции психофизического состояния в процессе адаптации (снятие тревожности, напряжения, стресса). Третий блок способствует развитию коммуникативных способностей студентов как важнейшего условия успешной адаптации в коллективе; усвоению правил эффективного общения и поведения в конфликтной ситуации; овладению техникой общения и разрешения конфликта. Упражнения четвертого блока нацелены на формирование у студентов-первокурсников установки на активное изменение своего положения, осуществление осознанного выбора наиболее приемлемых индивидуальных адаптационных стратегий, а также умения целенаправленно строить модель своего поведения в ситуации адаптации. Пятый, заключительный, блок предполагает рефлексии произошедшего в ходе тренинговых занятий, самоанализ и самооценку адаптивности.

Третий, оценочно-результативный, этап организации и проведения тренинга адаптивности включает в себя повторное использование методики определения уровня адаптированности студентов, а также методик определения предпочитаемых стратегий адаптивного поведения, уровня субъективного контроля, адекватности самооценки, коммуникабельности, ситуативной и личностной тревожности [9].

План проведения тренинга адаптивности

Содержание занятий	Методы, приемы и техники, используемые на занятии	Кол-во часов
«Тренинговое имя», «Знакомство», «Скажи мне, кто твой друг», «Автопортрет», «Мои сильные стороны», «Мои добрые дела», «Контраргументы», «Прокурор и адвокат», «Мои слабые стороны», «Без масок», «Кто Я?»	Беседа, пример, создание ситуации успеха и неуспеха, ролевые игры, проективный рисунок	6
«Антистресс», «Настроение», «Волевое дыхание», «Возбуждающее дыхание», «Выдыхание усталости», «Успокаивающее дыхание», «Дерево», «Игра с тревогой», «Работа с негативными состояниями», «Аутогенная тренировка для начинающих»	Упражнения, аутотренинг, психогимнастика, беседа, разъяснение, творческая визуализация, музыкотерапия	4
«Самооценка коммуникативных умений и навыков», «Правила эффективного общения», «Контакт», «Выход из контакта», «Устройство на работу», «Испорченный телефон», «Социальные ситуации общения», «Дискуссия», «Желание», «Конфликт нападающего и защищающегося», «Домашняя педагогика», «Иван Иванович», «Мой враг — друг мой», «Резервуар»	Ролевые игры, беседа, пример, создание ситуации успеха и неуспеха, упражнения, дискуссия	8
«Социальная адаптированность», «Локус контроля», «Не стоит прогибаться под изменчивый мир...», «Кто свободнее?», «Выход есть всегда», «Свобода выбора», «Зависимость», «Оптимист, пессимист, шут», «Групповое решение проблемы», «Выбор тактики», «Этика взаимоотношений» «Будущее»	Дискуссия, ролевые игры, беседа, создание ситуации успеха и неуспеха, упражнение, разъяснение	4
«Рефлексия произошедшего в ходе занятий», «Комплимент», «Последняя встреча»	Беседа, защита проекта	2

Тренинговые занятия со студентами по развитию адаптивности могут осуществляться по нижеследующему плану.

Эффективность проведения тренинга адаптивности во многом определяется соблюдением ряда педагогических условий, а именно:

— стимулирование субъектной позиции обучающихся;

— организация активности обучающихся на основе принципа совместно-разделенной деятельности;

— учет половозрастных и индивидуальных особенностей личности, оказывающих влияние на протекание адаптационных процессов;

— преобладание диалоговых форм общения с обучающимися в ходе педагогического сопровождения их адаптации;

— вера в успешное решение проблемы, в ресурсы личности;

— готовность оказать содействие при решении проблемы;

— признание права обучающегося на свободу выбора;

— поощрение и одобрение самостоятельности, личной и взаимной ответственности;

— акцент на сильных сторонах личности;

— готовность и способность быть на стороне студента, признание его права на ошибку и др.

Развитие адаптивной личности — это сложная социально-педагогическая задача, затрагивающая интересы как отдельной личности, так и общества в целом. Тренинговые занятия как одна из форм работы по оптимизации выбора обучающимися адаптационных стратегий не могут выступать в качестве панацеи в решении проблемы развития адаптивности студентов и

формирования конкурентоспособного специалиста. Для ее успешного осуществления необходима теоретическая и технологическая готовность профессорско-преподавательского состава, кураторов студенческих групп, практических психологов к взаимодействию со студентами в ходе профессиональной подготовки обучающихся на основе личностно-ориентированного подхода через стимулирование позиции ответственного выбора в любой ситуации жизнедеятельности.

1. Альшина О.А. Проблема развития адаптационных способностей старшеклассников с позиции педагогики ненасилия // Педагогика ненасилия в контексте проблем изменяющегося мира: Сб. науч. статей и мат. XXI Всерос. науч.-практ. конф. по проблемам педагогики ненасилия (Санкт-Петербург, 20 апреля 2000 г.). СПб.: Verba Magistri, 2000. С.229-231.
2. Маклаков А.Г. // Психолог. журн. 2001. Т.22. №1. С.16-24.
3. Сергеева С.В., Воскресенко О.А. Педагогическое сопровождение адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу технического вуза: Учеб.-метод. пособие. Пенза: Изд-во Пенз. гос. технол. акад., 2009. 116 с.
4. Дюк В.А. Компьютерная психодиагностика. СПб.: Братство, 1994. 364 с.
5. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Сиб. издат. фирма РАН Наука, 2002. С.84.
6. Муздыбаев К. // Журн. социологии и социальной антропологии. СПб., 1998. Т.1. № 2. С.102-112.
7. Ромм М.В. Указ. соч. С.177-178.
8. Мельникова Н.Н. Проблема социально-педагогической адаптации. Некоторые подходы к изучению // Социальная психология: теория, эксперимент, практика. Т.2. / Под ред. В.В.Козлова. Ярославль, 2000. С.266-270.
9. Диагностика адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза: Метод. рекомендации / О.А.Воскресенко, И.В.Михалец. Пенза: Изд-во Пенз. гос. технол. акад., 2009. 52 с.