

УПРЕЖДАЮЩАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ АДАПТИРУЮЩИХ СРЕДСТВ)

*Л.Ф. МИРЗАЯНОВА, кандидат психологических наук, доцент,
профессор Барановичского государственного университета*

Представлены результаты экспериментальной апробации адаптирующих средств, предназначенных для предупреждения снижения или утраты веры студентов в собственную успешность и компетентность в решении учебно-профессиональных и творческих задач. Полученные данные подтверждают возможность смягчения отрицательных проявлений кризисов приспособления в русле теории упреждающей адаптации, применения последней для изучения и понимания личности в период вхождения ее в конструируемую профессиональную реальность на этапе вузовского обучения.

Ключевые слова: теория упреждающей адаптации, упреждающая адаптация к педагогической деятельности, кризис в адаптации, механизмы адаптации, условия адаптации, адаптирующие средства.

Ученые считают, что позитивные убеждения в самоэффективности полезны для здоровья человека, сказываются на процессах его выздоровления, смягчают действие стресса и улучшают работу иммунной системы организма [3, с. 461]. Представления же о собственной неэффективности в решении жизненных задач считаются фундаментальной особенностью депрессии, уменьшающей продуктивность деятельности, еще дальше отодвигающей субъекта от стандартов [3, с. 460]. При этом угрозой является не событие само по себе, а именно осознание своей неуспешности, неспособности справиться с этим событием. Практика показывает, что сильный дискомфорт переживают не те, кто сталкивается с проблемами, а те, кто думает, что не может управлять угрожающими событиями. Объясняется это особенностью психики тревожного человека, который сосредотачивается на неудаче, ожидающей его в перспективе, на своей неспособности справиться с проблемой, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что необходимо и можно сделать, чтобы ее решить. Более того, представление о неспособности справиться с ситуацией может усугубляться в связи с неспособностью преодолевать тревогу – появляется реакция страха на страх [3, с. 460].

Так, по нашим данным, резкое снижение ожиданий успехов в учебной деятельности у студентов педвуза в течение первого месяца обучения (68%) провоцирует рост общей

тревожности как на этом этапе обучения, так и в последующие два месяца первого семестра (см. *таблицу*).

В течение первых трех месяцев обучения у большинства первокурсников ухудшаются настроение (69% – в начале учебного года; 55% – в середине I семестра), самочувствие (58% – в начале учебного года; 60% – в середине I семестра), снижается активность (70% – в начале учебного года; 61% – в середине I семестра) (см. *рис. 1*).

Таким образом, следствием дидактического (симптом – снижение успеваемости) и когнитивного кризисов (симптом – снижение самоэффективности) в адаптации к учебно-профессиональной деятельности выступает кризис эмоциональный, начало преодоления которого для отдельных первокурсников приходится на ноябрь, а для значительного их большинства – на конец первого – начало второго семестров обучения. Очевидно, способность преодолевать тревогу появляется как следствие сформированного убеждения в самоэффективности. По имеющимся данным, именно во втором семестре у преимущественного большинства первокурсников возрастает убежденность в своих интеллектуальных, волевых и физических возможностях в плане достижения преследуемых учебно-профессиональных задач (см. *рис. 2*).

В связи с этим в качестве единицы анализа кризиса мы рассматриваем самоэффективность (убежденность человека в том, что ему по силам

Характер тревожности студентов на разных этапах адаптационного процесса, %

Факторы	На этапе окончания школы	В начале первого года обучения	В середине I семестра	В конце I семестра	В конце первого года обучения
Общая тревожность в учебном заведении	37	68	62	49	40
Переживание социального стресса	25	35	30	27	24
Фрустрация потребности в достижении успеха	27	48	44	36	30
Страх самовыражения	44	67	61	53	45
Страх ситуации проверки знаний	34	77	72	55	45
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	33	73	65	53	41
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	26	56	49	37	30
Проблемы и страхи в отношениях с педагогами	39	64	59	48	38

поведение, требуемое для достижения преследуемого результата). Это можно объяснить тем, что изменение представлений субъекта о своей успешности и компетентности в одном виде деятельности, переживаемое как когнитивный кризис, сопровождается снижением его адаптированности на других уровнях личности, т. е. возникновением и протеканием кризисов в адаптации к другим видам деятельности. Это подтверждают и результаты нашего исследования. Когнитивный кризис в дидактической адаптации детерминирует протекание эмоционального и мотивационного кризисов в адаптации студентов к познавательной сфере деятельности, а также кризиса профессионального выбора и кризиса взаимоотношений. Создание же психолого-педагогических условий для функционирования психологических механизмов личности предупреждает снижение или утрату самооэффективности, сопровождается ростом веры студента в интеллектуальные и физические силы для успешного решения учебно-профессиональных задач, а также повышением его адаптированности в других видах деятельности.

С позиций теории упреждающей адаптации к профессиональной деятельности управление адаптацией, преследующее цель смягчить отрицательные проявления кризисов, осуществляется посредством используемых адаптирующих средств. Последние помогают студентам обрести компетентности через включение психологических механизмов. Так, при действии механизмов моделирования и направляемого участия модели демонстрируют навыки, необходимые в определенных ситуациях. В основе

же самого моделирования лежит когнитивный процесс, изменяющий самооэффективность и уменьшающий преждевременные страхи и тревожное поведение [3, с. 464–465].

В проведенном нами исследовании были проверены несколько частных гипотез. Одна из них – создание совокупности психолого-педагогических условий для запуска механизма самооэффективности в учебно-профессиональной деятельности обеспечивает смягчение когнитивного кризиса в дидактической адаптации, а также рост адаптированности студентов к другим сферам деятельности (профессиональная, коммуникативная). Проверка частных гипотез преследовала еще одну цель – определить степень согласования результатов экспериментального исследования с объяснением феномена упреждающей адаптации, вытекающим из самой теории. Это представляется важным в плане решения вопроса о принятии разработанной теории как обоснованной и заслуживающей доверия [4, с. 25 – 28].

Экспериментальной проверке эффективности разработанных адаптирующих средств предшествовало создание совокупности условий. Это: наличие оптимальных моделей для наблюдения; методическая продуманность формы их подачи (организация внимания к наблюдаемым моделям, выделение существенных характеристик моделируемого учебного и профессионального поведения, обеспечение сохранения образа модели в памяти); использование технологий, форм и методов обучения, позволяющих предъявлять модели учебного и профессионального поведения в ситуациях, максимально приближенных

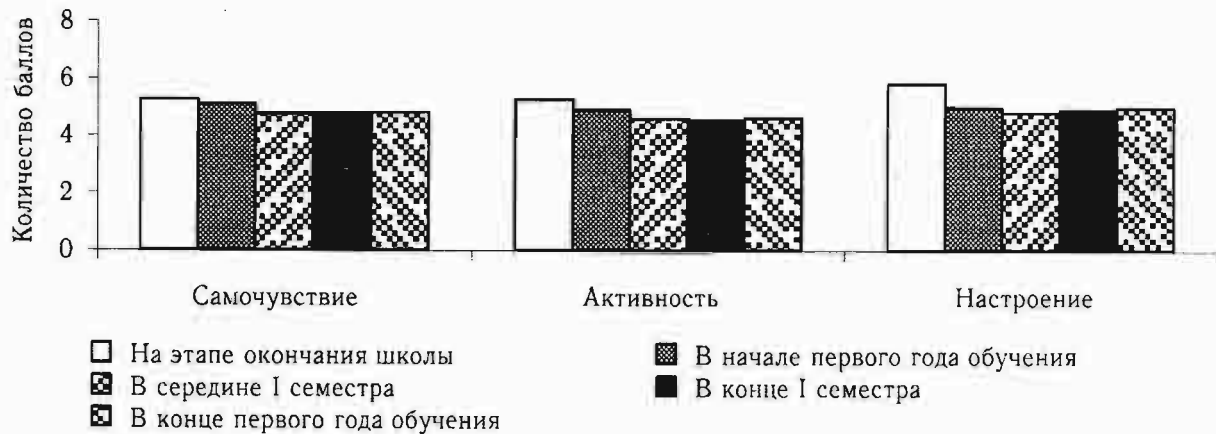


Рис. 1. Динамика самочувствия, активности и настроения студентов в адаптационный период

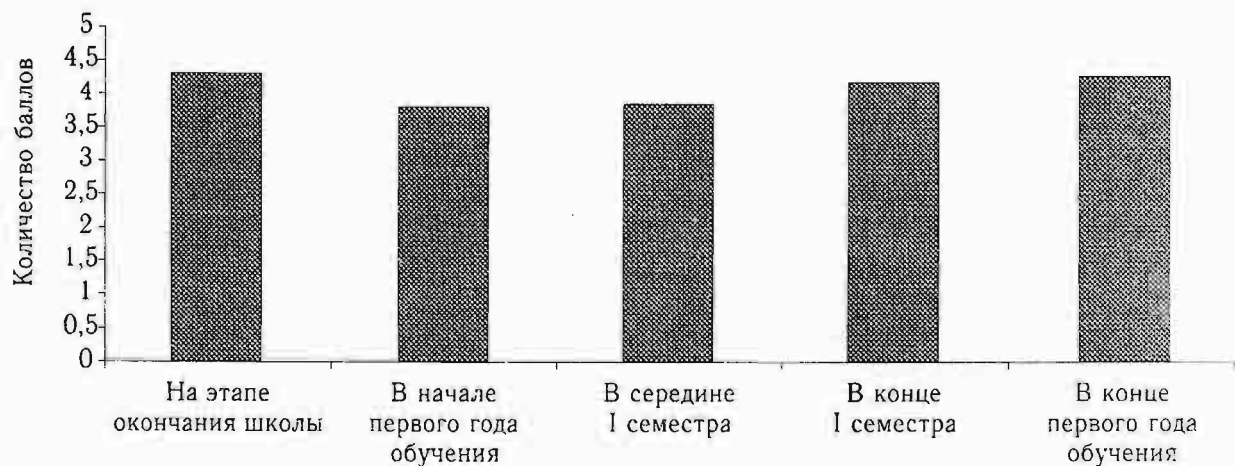


Рис. 2. Динамика самооффективности студентов в учебно-профессиональной деятельности в адаптационный период

к реальным условиям деятельности; возможность самостоятельного систематического осуществления студентами моделируемого поведения, стимулирование мысленного его проигрывания и реализации; коррекционное регулирование моделируемого поведения в процессе установления обратной связи, а также воздействие на мотивационную сферу адаптантов; сформированность эмоционального опыта положительного переживания моделируемого поведения, а также опыта успеха и рефлексии по поводу осуществления необходимого поведения [1].

Разработанные нами адаптирующие средства (пресс-конференция студентов, имеющих опыт адаптации, для первокурсников; адаптационный тренинг как средство подготовки к пресс-конференции; пресс-конференция ученых для студентов; пресс-конференция старшекурсников, имеющих опыт прохождения педагогической практики в школе, для студентов младших курсов; совместная

творческая деятельность студентов в театре моды) содержали в себе психотерапевтические элементы, содействующие формированию и усилению психологического механизма самооффективности. Предъявляемые для наблюдения модели (сверстники, имеющие опыт профессиональной адаптации или практической деятельности, известные ученые) отвечали требованиям релевантности и способности вызывать доверие, обладали умениями управлять вниманием аудитории и обоснованными (с позиции наблюдателей) стандартами, являлись людьми, с которыми реально себя сравнивать [3, с. 470].

Результатом действия механизмов моделирования (процесс воспроизводства действий, усваиваемых в результате наблюдения за другими людьми) в ходе проведения пресс-конференции студентов, имеющих опыт профессиональной адаптации, для первокурсников стало формирование у последних компетентностей. В процессе взаимодействия с успешными

моделями (студенты старших курсов) у первокурсников снизилась ситуативная тревожность (6%), изменился характер восприятия затруднений (20,6%), возросла убежденность в собственной компетентности и успешности в решении учебно-профессиональных задач (14,7%). Одновременно с изменениями в когнитивной сфере зафиксированы преобразования в мотивационном и поведенческом аспектах личности обучающихся. Согласно информации, представленной в самоотчетах студентов, в позитивную сторону изменилось их отношение к учебному труду (41%), осознана правильность сделанного профессионального выбора (14,5%), разработаны программы для достижения успеха (14,7%), усовершенствовано содержание созданных еще на этапе школьного обучения программ (изменение режима дня, обязательная работа в библиотеке – 23,2%; чтение дополнительной литературы – 14,7%; устранение пробелов в знаниях, связанных с уровнем школьной подготовки – 5,9%; планирование учебной деятельности – 20,6%; упреждающий характер подготовки к учебным занятиям – 5,9%; использование специальных приемов запоминания информации – 11,7% и др.).

Значительными возможностями в развитии самоэффективности первокурсников при решении ими научно-исследовательских задач (одна из функций учителя – научно-исследовательская) обладают и встречи студентов с учеными. Так, проведение пресс-конференции ученых позволило студентам определить требования эффективного вхождения в научную деятельность, включить в сознание поведенческие задачи, связанные с ее выполнением, демонстрируемые варианты их успешного решения, смоделировать значимые для этого вида деятельности когнитивные и поведенческие алгоритмы. Стимулы, поступавшие от наблюдаемых моделей (известные ученые, имеющие большой опыт научной деятельности), трансформировались в когнитивные образы того, что модели делали на этапе вхождения в науку, каким было их поведение при решении исследовательских задач на этапе профессионализации, а также в вербальные символы, которые возможно было в перспективе воспроизвести как в усвоенном виде, так и модифицировать, комбинировать в новые модели поведения.

Доброжелательная атмосфера, убежденность выступавших ученых, их установка на открытое выражение мыслей и чувств явились важными условиями, способствовавшими формированию уверенности у начинающих исследователей в доступности совершения аналогичного поведения,

возникновению или повышению мотивированности в научной деятельности, обогащению имеющихся у них представлений о науке и труде ученого.

Развивающий эффект встречи и общения ученых со студентами определялся действием ряда факторов: содержанием обсуждаемых вопросов, личностью ученых, их поведением в ходе проведения конференции, особенностями личности студентов – организаторов мероприятия, имевших первичный опыт решения научно-исследовательских задач. Решающим же фактором, детерминирующим изменения в структуре личности студентов во время пресс-конференции, как показали результаты исследования, выступила личность ученого, его поведение во время мероприятия.

Ответы ученых на вопросы студентов, публичная рефлексия трудностей, возникающих в процессе вхождения в научную деятельность, были направлены на то, чтобы начинающие исследователи осознали специфику ее содержания и технологии, суть переживаемых затруднений и причины их возникновения, научились дифференцировать адекватные и неадекватные способы решения проблем. Кроме того, подготовка и проведение пресс-конференции ученых позволили ее участникам (прежде всего студентам) осознать роль личностных особенностей (мотивов научной деятельности, самооценки, самоэффективности и др.) в возникновении кризисов в предметном и социальном аспектах адаптации к научной деятельности, стимулировали работу по модификации когнитивных структур. При этом имели место как знакомство с конкретными способами успешной адаптации к научной деятельности, так и мотивирование самостоятельного преодоления трудностей посредством осмысления причин их возникновения.

Проведенное под нашим руководством исследование по изучению влияния старшекурсников, имеющих опыт прохождения конкретного вида педагогической практики в школе, на самоэффективность студентов младших курсов в решении профессиональных задач позволило, в свою очередь, установить значительные изменения в когнитивном аспекте личности последних. Данное исследование проводилось в форме пресс-конференции, что позволило отнести это психолого-педагогическое средство к категории эффективных в плане решения адаптационных задач. По нашим данным, у 47% студентов младших курсов после общения с успешными сверстниками возросла уверенность в том, что в условиях самостоятельной педагогической деятельности они будут в состоянии решать задачи собственными силами. Дальнейший статистически значимый рост ис-

следуемого показателя адаптированности был выявлен уже после прохождения этими студентами педагогической практики в школе. Отмечен также рост удовлетворенности ими сделанным профессиональным выбором.

Самое сильное впечатление на студентов (21,2%) произвел Павел С. Его советами, рекомендациями решили воспользоваться многие сверстники при организации деятельности учеников в подготовительных и первых классах. Объясняется это рядом причин. Во-первых, половой принадлежностью модели: учитель начальных классов – мужчина обычно привлекает большее внимание наблюдателей, производит на них более сильное впечатление; во-вторых, личностными качествами студента, продемонстрированными во время пресс-конференции (уверенность в себе, настойчивость в решении задач, целеустремленность, оптимизм, любовь к профессии и детям); в-третьих, умениями вербального убеждения.

Отличительными особенностями Екатерины Ю., которую в качестве модели для подражания выбрали 13% студентов, явились привлекательная внешность и профессионально-педагогические качества (доброжелательность, творческий подход к работе и др.). По признанию многих студентов, в своей практической деятельности они воспользуются методами и приемами работы, продемонстрированными Екатериной Ю. при проведении фрагмента панорамного урока в 1-м классе во время пресс-конференции.

Проведенное нами исследование убедительно доказало, что самоэффективность студентов изменяется в позитивную сторону также по мере их вхождения в совместную творческую деятельность. В нашем случае это был театр моды под руководством преподавателя-руководителя и отдельных моделей. Наблюдая за ними, участники театра моды усваивали их стиль поведения на сцене, приемы воздействия на зрителей. Адаптация участников театра к творческой деятельности осуществлялась через идентификацию себя с ними, усвоение их взглядов, необходимых умений и сопоставление усвоенного с тем, чем они уже овладели. Безусловно, важнейшую роль в обеспечении действия данного механизма сыграл руководитель театра моды, выступивший идеальной моделью для идентификации в сценической деятельности [2].

Следует отметить, что формирование у студентов самоэффективности творческой деятельности было достигнуто через механизм театрализации. Его суть в театре моды состояла в художественном отображении материала посредством игры студентов-актеров. Развитие

артистизма у участников театра моды осуществлялось благодаря действию именно этого способа преобразования личности.

В качестве условий функционирования механизма театрализации и тем самым усиления самоэффективности студентов могут выступать: а) владение руководителем методикой организации данного вида творческой деятельности и сформированность у него профессиональных качеств, значимых для формирования творческой личности; б) наличие у студентов специфических качеств, способствующих овладению данным видом творческой деятельности; в) существование выработанных и усвоенных участниками театра норм общения, соблюдение которых способствует формированию значимых для организации творческой деятельности качеств (способности эмпатии, такта и др.); г) установка руководителя на творческую реализацию личности каждого студента с учетом его индивидуальных особенностей; д) сформированность у студентов мотивации для достижения удовлетворенности процессом творческой деятельности и результатами совместного творчества.

Результаты исследования, проведенного нами в русле теории упреждающей адаптации к профессиональной деятельности, подтверждают возможность смягчения кризисов посредством управления процессом адаптации, т.е. создания при помощи разработанных для этих целей адаптирующих средств совокупности психолого-педагогических условий, обеспечивающих функционирование психологических механизмов личности и тем самым рост адаптированности студентов к педагогической деятельности. Все вышесказанное позволяет сформулировать вывод о том, что разработанная нами теория применима для изучения и понимания личности в период вхождения ее в конструируемую профессиональную реальность на этапе профессионализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бандура А. Теория социального научения. Пер. с англ. / Под ред. Н.Н. Чубарь. СПб.: Евразия, 2000.
2. Мирзаянова Л.Ф., Лукашевич М.В. Театр моды как средство развития личности студентов: Сб. материалов науч.-практ. конф. молодых исследователей. В 2 ч. Ч. 1 / Редкол.: Л.Ф. Мирзаянова (гл. ред.) и др. Барановичи: БГВПК, 2003. С. 70–72.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Пер. с англ. М.С. Жамкочьян; Под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 2001.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2001.