

АДАПТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ КАК КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ АДАПТИРУЮЩИХ СРЕДСТВ КУРСАНТОВ

Партыка Е.А., Бантюкова Е.М.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Одним из важнейших направлений в работе офицеров непосредственно отвечающих за организацию морально-психологического обеспечения адаптации курсантов к новым условиям профессиональной деятельности является психологическое обеспечение адаптации курсантов к образовательной среде военного факультета. Упреждающий характер по решению задач, связанных с проблемой адаптации курсантов первого года обучения, обуславливает успешность и эффективность их включения в профессиональную деятельность, психические состояния, обуславливающие адекватное поведение, внутренний психологический комфорт, всю систему социальных связей личности. Иными словами, гарантия успешности профессионального обучения курсантов заключается в устойчивой адаптации личности курсанта к новым условиям профессиональной деятельности. Как показывают результаты нашего лонгитюдного практико – ориентированного исследования, вхождение в новую социальную среду и конструируемую профессиональную реальность – процесс достаточно сложный для большинства курсантов первого года обучения. В связи с этим возникает потребность в поиске упреждающих адаптивных средств (технологий, форм, методов обучения), использование которых, ускоряло бы процесс адаптации курсантов на начальном этапе обучения. Одним из компонентов системы адаптирующих средств выступает адаптационный тренинг и пресс – конференция.

Цель адаптационного тренинга: подготовка курсантов четвертого курса, имеющих успешный опыт адаптации к новым условиям профессиональной деятельности, к участию в пресс-конференции для курсантов первого года обучения. В тренинге принимают участие курсанты от 5 до 10 человек, имеющие успешный опыт адаптации. Участниками его могут быть выпускники военного факультета, действующие офицеры.

Основные принципы реализации адаптационного тренинга.

Принцип самораскрытия. Суть принципа заключается в том, чтобы при проведении тренинга и пресс-конференции каждый курсант имел возможность показать не только образцы заученного поведения, которые навязаны социальными ролями, а мог выразить свои истинные мысли, чувства, переживания, возникшие в адаптационный период.

Принцип доброжелательности. Предполагает теплоту и дружеские взаимоотношения участников тренинга, будущих участников пресс-конференции, исключает проявление неприязни, агрессии.

Принцип психокоррекционного эффекта. Заключается в помощи курсанту как личности в преодолении комплексов, всевозможных страхов, неверных представлений о самом себе, преподавателях, дидактической ситуации вуза, специфике профессиональной деятельности, завышенной или заниженной самооценки, застенчивости в общении с новой аудиторией.

Принцип индивидуального подхода. При проведении тренинга необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности курсантов (адаптационный потенциал, темперамент, самооценку, мотивы выбора профессии офицера, уровень тревожности, показатели самочувствия, настроения и активности и др.).

Вступительное слово. «Каждый из вас в течение жизни периодически выступает в роли адаптанта. Курсанты первого курса, с которыми нам предстоит встреча и общение во время пресс-конференции, начинают также осваивать эту сложную роль. Наблюдения за курсантами первого года обучения показывают, что неуспешное поведение в период адаптации к учебному заведению и новой профессиональной деятельности сопровождается использованием неконструктивных механизмов (отрицания трудностей и неудач, вытеснения мыслей о проблемах, отрицательных эмоций, переживаний, связанных с ними и др.). Все это затрудняет изменение неадекватных представлений, отношений и оценочных суждений, восприятие новой информации, которая не соответствует их взглядам, оценкам, сформированным еще на этапе школьного обучения. Следствием неадекватного восприятия ситуации новой профессиональной деятельности, общения с преподавателями факультета и однокурсниками выступают глубокие, длительные кризисы, которые переживают многие первокурсники. Несколько лет назад вы успешно справились с трудностями адаптации к новой специфичной среде обитания, поэтому вам, предоставляется возможность выступить в качестве моделей для наблюдения в условиях пресс-конференции и дальнейшего подражания в новой учебно - профессиональной деятельности. Наша задача – подготовиться к участию в пресс-конференции для курсантов первого года обучения. А это значит – осознать, какие знания мы должны сформировать у первокурсников, для преодоления трудностей адаптации к условиям обучения на военном факультете».

Самопрезентация. Вообразите, что вы находитесь на пресс-конференции для первокурсников и выступаете в роли курсантов, имеющих успешный опыт адаптации. Пресс-конференция начинается с представлением каждого из вас. Подумайте, как бы вы хотели, чтобы вас представили курсантам первого года обучения. Озвучьте свой вариант саморепрезентации.

Рефлексия. Члены тренинговой группы активно воспринимают ситуацию саморепрезентации, рефлексии воспринимаемое, задают вопросы на уточнение автору.

Упражнение «Я успешный в адаптации». Перенесемся мысленно в прошлое: первые месяцы обучения на военном факультете. Опишите себя как курсанта с успешным поведением в новой ситуации учебно-профессиональной деятельности, общении со сверстниками и преподавателями, в решении вопросов быта.

Рефлексия. Члены тренинговой группы рефлексии воспринимаемое, обмениваются впечатлениями.

Групповое обсуждение: «Что объединяет всех успешных курсантов в плане адаптации к специфичной воинской среде?»

Упражнение «Я – курсант, преодолевший трудности в адаптации». Обратимся мысленно к прошлому: первому году обучения на военном факультете. Опишите трудности, с которыми вы столкнулись в период адаптации, причины, на ваш взгляд, спровоцировавшие их.

Рефлексия. Члены тренинговой группы рефлексии воспринимаемое, задают уточняющие вопросы курсантам, пережившим трудности а адаптационный период.

Групповое обсуждение вопросов: 1. В чем особенности трудностей первого года обучения в адаптационный период (общих, характерных для всех курсантов, индивидуальных, свойственных конкретному курсанту)? 2. Какие из них можно избежать? 3. С помощью каких средств этого можно достичь? Упражнение «Урожай». Для того чтобы курсант – первокурсник был успешным в период адаптации к вузу и профессиональной деятельности («собирал урожай в процессе его созревания» по Л. С. Выготскому), он должен овладеть способами упреждения и преодоления трудностей. Представьте себе, что перед вами корзина. Давайте соберем в ней «урожай» – способы, использованные вами, вашими успешными сверстниками для преодоления трудностей в адаптационный период.

Упражнение «Интересные вопросы». В процессе проведения пресс-конференции курсанты первого года обучения обращаются с вопросами к курсантам четвертого курса, имеющим успешный опыт адаптации. Попробуем ответить на них сейчас.

Рефлексия. На какие вопросы вы затрудняетесь ответить? Почему? Какой вопрос вас больше всего заинтересовал и вызвал желание открыто поделиться своим опытом адаптации? Ответы на какие вопросы и кого конкретно из членов тренинговой группы показались вам наиболее полными, убедительными и интересными? Какие из них должны быть озвучены во время пресс-конференции?

Итоговая беседа. Представьте, что вы – первокурсники, участвующие в пресс-конференции. Поведение кого из членов тренинговой группы формирует уверенность в доступности успешного поведения в период адаптации? Изменяет в позитивную сторону отношение к сделанному профессиональному выбору, представления о воинской деятельности? Стимулирует желание подражать?

Условия эффективности участия курсантов четвертого курса, имеющих опыт адаптации, в пресс-конференции для первокурсников: доступность информации, убедительность, эмоциональность, открытое, спонтанное выражение эмоций и чувств, соблюдение этических норм в общении, вера в себя, вера в силы и возможности слушателей, внешняя привлекательность выступающего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам/ Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988.
2. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: АН Арм. ССР, 1988.
3. Кремень, М.А. Упреждающая адаптация/ М.А. Кремень // Адаптация и выживание. – 1999. – № 4. – С. 124 – 128.