

Данный этап обязательно предполагает работу с индивидуальным стилем молодого человека, так как внешний вид играет решающую роль при формировании образа профессионала в глазах других людей. Индивидуальный стиль в одежде напрямую транслирует основную информацию о его носителе: эстетический вкус, образ жизни, ценности, уровень дохода, статус, положение в обществе, характер, направленность и т.д. По мнению профессиональных имиджмейкеров именно «костюм» (одежда, аксессуары, прическа, обувь) выступает наиболее важных элементов личного имиджа. При формировании внешнего вида решающее значение имеют: стиль одежды (деловой, вечерний, романтический и т.д.), цветовые решения, повторяющиеся детали, типичные жесты и т.д.).

3. *Трансформация требуемых характеристик в визуальную, вербальную и событийную форму*, то есть, воплощение имиджа в реальной жизни. Можно выделить следующие основные доступные молодым людям способы продвижения персонального имиджа: самореклама и самопрезентация (подразумевают любую активность, связанную с сообщениями о себе), «управление слухами», организация PR-мероприятий (конференции, праздники, мастер-классы, конкурсы, выставки, волонтерские акции и т.д.). В качестве форм продвижения имидж-проекта молодые люди могут использовать: публичные выступления, ведение страниц в различных социальных сетях, печатные статьи, интервью, ведение блогов, создание интернет-каналов, личные встречи и т.д., основная цель этих мероприятий формирование нужного впечатления о себе у потенциальной аудитории.

Подводя итог нашим рассуждениям, следует отметить, что процесс формирование персонального имиджа тесным образом связан с профессиональным самоопределением студентов, через структурирование целей, ценностей, приоритетов в соответствии с личной уникальностью и требованиями профессиональной деятельности. Работа студента над собой имплицитно подразумевает выражение себя как будущего профессионала, умеющего грамотно выстраивать свой персональный имидж.

#### **Список литературы**

1. *Змановская, Е. В.* Руководство по управлению личным имиджем / Е. В. Змановская. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 144 с.
2. *Майерс, Д.* Социальная психология. Санкт-Петербург: Питер, 1997. 688с.
3. *Панасюк, А. Ю.* Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. Москва: Дело, 1998. 240 с.
4. *Перельгина Е. Б.* Психология имиджа: учебное пособие. Москва: Аспект пресс, 2002. 222 с.
5. *Почепцов, Г. Г.* Имиджелогия / Г. Г. Почепцов. Москва: Рефл-бук, Ваклер, 2018. 704 с
6. *Шепель, В. М.* Имиджелогия: учебное пособие. Москва: Народное образование, 2002. 254 с.

УДК 378.015.324+378.015.62:331.18.3

**Л. А. Федотова, Е. В. Абраменко**  
**L. A. Fedotova, E. V. Abramenko**  
**ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный**  
**технический университет», Волгоград**  
**Volgograd State Technical University, Volgograd**  
**lifedotova@yandex.ru**

### **ПЕРСПЕКТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ КАК ФАКТОР БУДУЩЕЙ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

#### **ANTICIPATORY ADAPTATION AS A FACTOR OF FUTURE SUCCESSFUL WORK ACTIVITY OF A STUDENT**

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению перспективной (упреждающей) адаптации, ее механизмов и потенциальной возможности ее применения у студентов. Утверждается, что использование современных педагогических технологий, в том числе ситуационных, коммуникационных и деловых игр позволит включить механизмы перспективной адаптации и повысит успешность будущей трудовой деятельности студента.

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of perspective (proactive) adaptation, its mechanisms and the potential for its use by students. It is shown that modern pedagogical technologies, including situational, communication and business games, will enable the inclusion of mechanisms of perspective adaptation and increase the success of the student's labor activity.

**Ключевые слова:** перспективная адаптация, упреждающая адаптация, компоненты адаптации, антиципация, образовательные технологии.

**Keywords:** perspective adaptation, anticipatory adaptation, adaptation components, anticipation, education technologies.

В начале карьеры каждый выпускник вуза неизменно сталкивается с изменившимися условиями деятельности, внутреннее принятие которых требует определенного времени. В этот период, период адаптации, у молодых людей снижается производительность труда, повышается уровень тревожности.

Сократив время адаптации к условиям профессиональной деятельности, можно повысить успешность профессиональной деятельности выпускника высшей школы. Одним из путей достижения такого результата может стать понимание механизмов упреждающей адаптации и ее использование в учебном процессе высшей школы.

В работе А.В. Карпова [1] предлагается разделение адаптации на ситуативную адаптацию, необходимость в которой возникает при изменении условий внешней среды и упреждающую (перспективную, превентивную) адаптацию, базирующуюся на обнаружении и заблаговременном учете тенденций изменения внешней среды.

Упреждающая адаптация, ее активность и эффективность во многом обусловлена и начинается с процесса антиципации (предвидение изменений) [2]. При этом в преддверии трансформаций условий жизнедеятельности первыми активизируются некоторые неосознаваемые регуляторы деятельности, направляемые неосознанным предвосхищаемым образом событий и прошлым опытом. Непроизвольный контроль поведения ограничивает варианты подготовки человека к изменениям приемлемыми вариантами поведения, а также стереотипами личности. В результате адаптационные процессы могут быть запущены еще до наступления изменений внешних условий жизнедеятельности личности. Вслед за этим начинает формироваться прогноз относительно вероятного исхода событий – человек непроизвольно начинает готовиться к действию на основе антиципирующей схемы. При отсутствии опыта в аналогичных ситуациях может сработать антиципация рационального уровня адаптации: раздвигая рамки индивидуального опыта, она заставляет человека оперировать понятиями и логическими приемами, обрабатывая информацию о предстоящих изменениях условий среды, собственного состояния и положения и т.д. Рациональная антиципация не только задает вопрос «Что будет?», она обеспечивает планирование деятельности в целом, создание системы мер подготовки к изменениям задолго до предстоящих трансформаций.

При этом адекватность приспособления возрастает по мере роста информации о предполагаемой ситуации и полностью соответствует ожидаемым условиям деятельности. Активизация адаптивных схем, релевантных изменениям условий деятельности, способна начаться при получении информации о первых признаках изменений.

Результатом этого процесса является сформированная упреждающая адаптация человека, включающая в себя следующие компоненты [5]:

- постоянно обновляемые адекватные представления о будущих изменениях в жизни, то есть предвосхищение жизненных событий с учетом опыта адаптации к изменениям условий жизнедеятельности. Представления о будущем складываются при участии образной памяти и воображения. Они создают возможность абстракции, выделения главного, постановки целей и задач, а также мысленных операций с ними. Возможны погрешности абстрактного представления, когда не берутся в расчет существенные признаки, свойства будущей деятельности, измененных условий жизни и т.п. Однако схематизация позволяет экстраполировать обобщенные способы реагирования на широкий круг аналогичных ситуаций.

- понимание смысла будущих событий;
- адекватная оценка собственных потенциальных возможностей;
- готовность совершить внутренние и внешние действия для адаптации к переменам;
- отношение к адаптации как к деятельности, необходимой для получения определенных результатов;
- ответственность за свои возможные действия;
- открытость, гибкость и терпимость к новому.

По мнению психологов [3], положительный эмоциональный фон упреждающей, как и текущей, адаптации, образуется переживаниями стрессовых ситуаций, как временных или необходимых для достижения цели затруднений.

Вследствие того, что упреждающая адаптация начинается в относительно безопасных условиях (до наступления ситуаций, вызывающих стресс, фрустрацию), переживания помогают сформировать отношение к адаптации как к деятельности, необходимой для получения определенных результатов, своеобразного испытания на развитие или подтверждение личностных качеств, ощутить вовлеченность в процесс и даже получить удовольствие от процесса адаптации.

В это время происходит заблаговременная подготовка человека к решению профессиональных задач, осмысливаются возможное содержание его будущей деятельности, а также трудности и действия в соответствии с предполагаемыми требованиями. Реалистичное предварительное описание действительности, т.е. передача положительных и отрицательных ее сторон, предупреждает шок реальности (состояние разочарования, возникающее у субъекта при столкновении с деятельностью), содействует самоопределению личности.

При этом фактором эффективной упреждающей адаптации называют осознанное формирование у субъекта эталонного образа, который соответствует новым условиям жизнедеятельности. Признается значимость психологической готовности приспособления субъектов к предстоящей деятельности, воздействие механизма переноса (перенос навыков и умений, сформированных в одних условиях, в новые). Л.Ф. Мирзаянова [3] приводит разработанную модель упреждающей адаптации и результаты ее апробации, демонстрирующие зависимость результатов адаптации от реализуемых условий, и систему работы учебного заведения с совокупностью адаптирующих средств, использование которых обеспечивает адаптацию, а также упреждение или смягчение возможных кризисов.

Запуская механизмы упреждающей адаптации, используя в учебном процессе ситуационные, коммуникативные, ролевые и деловые игры [4], кейсы и другие современные педагогические технологии, можно сократить период адаптации и повысить успешность выпускника высшей школы в профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. *Карпов, А. В.* Психология менеджмента / А. В. Карпов. Москва: АСТ, 2015. 331 с. Текст: непосредственный.
2. *Ломов, Б. Ф.* Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. И. Сурков. Москва: Наука, 1980. 279 с. Текст: непосредственный.
3. *Мирзаянова, Л. Ф.* Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л. Ф. Мирзаянова. Минск: Беларуская навука, 2013. 271 с. Текст: непосредственный.
4. *Федотова, Л. А.* Использование игровых технологий в преподавании курса «Психология делового общения» студентам технического вуза / Абраменко Е. В., Федотова Л. А., Ященко Р. В. Текст: непосредственный // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2014. № 4 (89). С. 56–59.
5. *Федотова, Л. А.* Адаптация в образовании: состояние, проблемы, перспективы / Абраменко Е. В., Соловьева А. В., Ященко Р. В. Волгоград, 2015. 223 с. Текст: непосредственный.