

УДК 159.922.6

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

Шеховцова В.В., Малышев Р.А.

Северный (Арктический) Федеральный университет «С(А)ФУ», Архангельск, e-mail: vakarina.v@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru.

Аннотация

На сегодняшний день адаптация как механизм психики является важной темой многих исследований, в частности связанных с вопросами обучения. Поскольку от успешности процесса адаптации в учебном заведении зависит дальнейшая карьера, социализация и становление человека как полноценного члена общества данная тема актуальна в современном мире, как никогда. Адаптация в широком смысле слова объединяет сразу два аспекта: биологический и социальных. В статье рассматривается вопрос адаптации первоклассников и первокурсников к обучению на различных ее этапах. Рассматривает проблема стереотипов обучения, возникших в период школьного обучения, с которыми необходимо справиться студенту. Сравниваются факторы адаптации у первоклассника и студента. Необходимо адекватно понимать условия, к которым необходимо приспособиться и исходя из них принимать перечень действий, направленный на скорейшую успешную адаптацию. Если в школьный период первокласснику помогают родители и педагог, то студенту, то студенту гораздо сложнее. Ему необходимо моментально выйти из детской позиции, принимать ответственность и перебарывать стереотипы обучения в школе. Однако нельзя сказать о том, что адаптация первоклассника проще. Ему помогают, однако учебная среда для него становится совершенно новой, в то время как для студента учеба – уже привычная деятельность.

Ключевые слова: адаптация, первоклассник, первокурсник, стереотипы обучения, дезадаптация.

PROBLEMS OF ADAPTATION OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS TO THE LEARNING PROCESS

Shekhovtsova V.V., Malyshev R.A..

¹Northen (Arctic) Federal University (NArFU), Arkhangelsk, e-mail: vakarina.v@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru.

Аннотация на английском языке

To date, adaptation as a mechanism of the psyche is an important topic of many studies, in particular related to learning issues. Since further career, socialization and the formation of a person as a full-fledged member of society depend on the success of the adaptation process in an educational institution, this topic is more relevant in the modern world than ever. Adaptation in the broad sense of the word combines two aspects at once: biological and social. The article deals with the issue of adaptation of first-graders and first-year students to learning at its various stages. Examines the problem of learning stereotypes that arose during the school period, which the student needs to cope with. Adaptation factors of a first-grader and a student are compared. It is necessary to adequately understand the conditions to which it is necessary to adapt and, based on them, take a list of actions aimed at early successful

adaptation. If parents and a teacher help a first-grader during the school period, then it is much more difficult for a student, then for a student. He needs to immediately get out of the childish position, take responsibility and overcome the stereotypes of learning at school. However, it cannot be said that the adaptation of a first-grader is easier. They help him, but the learning environment becomes completely new for him, while for a student studying is already a familiar activity.

Keywords: adaptation, first-grader, first-year student, learning stereotypes, maladaptation

Введение

На сегодняшний день адаптация как механизм психики является важной темой многих исследований, в частности связанных с вопросами обучения. Поскольку от успешности процесса адаптации в учебном заведении зависит дальнейшая карьера, социализация и становление человека как полноценного члена общества данная тема актуальна в современном мире, как никогда. Адаптация в широком смысле слова объединяет сразу два аспекта: биологический и социальный. Биологический фактор адаптации заключается во включении биологического существа к устойчивым и изменяющимся средовым и организменным условиям [1, с.5]. Если же говорить о социальном аспекте адаптации, то он направлен на использование потенциала социальной среды, в том числе и использование коммуникативных связей. Таким образом, адаптация – это перестройка психики индивида под воздействием различных объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к требованиям этой самой среды исключая ощущения внутреннего дискомфорта без конфликта со средой [3, с.14].

Цель исследования:

выявить схожие адаптационные сложности первоклассников и первокурсников

Материал и методы исследования:

теоретическое изучение и анализ литературы по теме, ее сравнительный анализ, аналогия, обобщение, синтез

Результаты исследования и их обсуждение:

Основные положения теории адаптации, сформулированные в трудах П.К. Анохина, И.М. Павлова, Г. Селье, И.М. Сеченова и др., позволяют раскрыть сущность процесса адаптации как единство взаимодействующих сторон – человека и среды с присущими ему противоречивыми моментами. В основе этого лежит активность социальной среды, с одной стороны, и активность личности, с другой. При рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный [1, с.6].

На физиологическом уровне адаптация означает поддержание человеческого организма и его параметров в пределах, обеспечивающим нормальную жизнедеятельность при изменении внешних факторов. Данная функция также именуется гомеостазом, то есть

рассматривается как поддержание внутреннего постоянства. В результате процессов гомеостаза организм человека находится в равновесии со средовыми факторами.

На данном уровне адаптации и школьники, и студенты имеют схожие трудности. Им необходимо привыкнуть к работе в новом режиме. Первоклассники испытывают «физиологическую бурю» в первые 2-3 недели адаптации. Это самое тяжелое время для ребенка. Часто в результате новых воздействий на организм школьника возникает значительное напряжение фактически всех систем, в результате чего часто дети заболевают к концу первого месяца обучения. Далее наступает этап неустойчивого приспособления, в ходе которого организм первоклассника находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. Завершающим этапом становится период относительно устойчивого приспособления [4, с.1]. Детский организм уже с гораздо меньшим напряжением реагирует на различные внешние нагрузки. В целом адаптация первоклассника занимает от двух до шести месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Адаптацию первокурсника условно можно разделить на два периода. Период нестабильной адаптации соответствует начальному этапу обучения, в период которого студент находится в поиске пути приспособления к изменившимся условиям обучения: новая организация учебного процесса, появление ответственности в более широких смыслах, самообучение, переезд в другой город для обучения в ВУЗе и другое. Период стабильной адаптации наступает ближе к началу третьего года обучения. В рамках этого периода студент имеет готовые алгоритмы для бытовой и учебной деятельности, организуя свое время и ресурсы грамотно, без излишнего ущерба для своего организма.

На психологическом уровне адаптации обеспечивается нормальная работа всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов. Психологическая адаптация школьника включает в себя личностно-мотивационную, волевую и учебно-познавательную сферу стороны психики. Для первоклассника это его настрой, готовность к получению знаний, мотивация к обучению, соответствие психических процессов возрасту, адекватная самооценка. Таким образом для успешной адаптации ребенку необходимо принять новую систему требований, связанных с выполнением учебной деятельности.

Для первокурсника психологическая адаптация связана с мотивационным, эмоционально-волевым и интеллектуальным развитием личности. При таком виде адаптации у студента происходит перестройка мотивов поведения, формирование умений, навыков, привычек, особенности темперамента, сенситивности и учебных способностей. При этом необходимо учитывать пол, возраст и особенности телосложения. Успешность

психологической адаптации студента заключается с гармоничным развитием личности, ее принятием окружающей обстановки и правил.

Социальная адаптация обеспечивает приспособление к уже сложившейся социальной среде. Социальная адаптация ребенка к школе заключается в умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками, умение подчиняться новым для него школьным правилам. Успешность его адаптации во многом зависит от родителей и педагогов, от их умения создать благоприятные условия для развития его коммуникативных навыков, обучения выстраивать социальные связи [2, с. 20]. Ребенок должен научиться не только социальным навыкам, таким как общение, взаимодействие в группе и так далее, но и адекватно воспринимать новые правила, подчиняться им не в ущерб самому себе.

Для студента социальная адаптация заключается в принятии личностью ценностей и норм других людей, новой социальной среды. Происходит формирование формальных и неформальных связей, форм социального взаимодействия и предметной деятельности. Успешность заключается в формировании таких форм поведения, которые бы не противоречили нормам и правилам новой социальной группы, а также удовлетворяли бы самого студента.

Процесс адаптации к новому учебному учреждению, будь то школа или ВУЗ, это многоплановый процесс, включающий в себя биологический, психологический и социальный аспекты. Эти аспекты не существуют в разрыве друг от друга, а работают комплексно. Без приспособления к новому режиму учебной деятельности невозможно выстроить нормальную работу психических процессов – ребенок или подросток будет элементарно уставать, а значит не сможет, например, концентрировать внимание на учебной деятельности. Не существует четкого разделения на три уровня адаптации, такое разделение скорее условно, поскольку в человеке взаимосвязано и физиологическое, и психологическое, и социальное. В случае противоположного адаптации процесса возникает дезадаптация. В этом случае человек теряет способность к приспособлению к состоянию среды. Именно поэтому важно создать для ребенка и подростка условия для скорейшей адаптации. В ином случае могут возникнуть стереотипы познавательной деятельности студентов, которые сформировались еще в процессе обучения в школе.

В ходе школьного обучения основная деятельность по усвоению навыков и знаний сводится к осуществлению педагогом различных методов, облегчающим познавательную деятельность. В качестве домашней работы школьнику остается только заучивание материала. Данный стереотип опасен для первокурсника тем, что при обучении в ВУЗе у него отсутствует владение мыслительными операциями по овладению материалом.

Поскольку процесс обучения студента опирается на репродуктивное мышление и требует принятия эффективных решений в сложных ситуациях и при этом успешно адаптироваться к ним и новой деятельности, то возникает необходимость преодоления данного стереотипа с первого курса обучения.

Следующий стереотип связан с закреплением и повторением материала. Структура школьного урока предполагает разъяснение нового материала в единстве с повторением прошлого. В ВУЗе по большей части такое единство отсутствует. При этом студенту предъявляется материал на лекционных занятиях, когда как практические, частично повторяющие информацию разделяются большим промежутком времени [8, с. 3].

В ВУЗе отсутствует система постоянного контроля над эффективностью усвоения знаний. Контроль же в школе осуществляется фактически на каждом уроке. Конечно, при такой системе первокурсник получает свободу действий, однако не всегда контролирует сам себя. Происходит перестройка стереотипов отношений к преподавателю, которые формировались длительное время в средней школе [5, с.211].

Важную роль в успешности обучения студента играет эффективная и грамотная самоорганизация. Учебные занятия в ВУЗе обладают в большинстве своем применительно к деятельности усвоения знаний ориентирующий, учредительный характер. Лекции выступают при этом, задающим вектор творческой самостоятельной деятельности. Студенту необходимо организовать конспект таким образом, чтобы при воспроизведении по нему информация обновлялась, а не становилась чем-то новым и непонятным. При этом студенту необходимо самостоятельно приобретать знаний различными путями, будь то работа с дополнительной литературой, учебниками, научными источниками, конференции и прочее [7, с.4]. В процессе же школьного обучения литература сводится к небольшому объему первоисточников, которые в дальнейшем прорабатываются с учителем. Это означает, что первокурсник просто не обладает необходимым навыком самообразования в должном виде.

Выводы :

Исходя из выше сказанного можно перечислить те факторы, к которым необходимо адаптироваться школьникам и студентам:

Фактор	Первоклассник	Первокурсник
Место обучения	Чаще возле дома, однако часто ребенка отдают в ту или иную школу (по	Чаще ВУЗ находится в другом городе, что обязывает студента или к

	<p>факторам престижа, уклона на наличие определенных преподавателей), которая находится далеко. Ребенку придется вставать раньше. В дальнейшем научиться самостоятельно добираться и возвращаться</p>	<p>постоянным выездам на несколько часов раньше, или к постоянному проживанию в другом городе</p>
Место проживания	<p>Чаще с родителями, однако иногда детей оставляют на неделю у родственников, чтобы было удобнее добираться до определенной школы</p>	<p>Чаще в другом городе, отдельно от родителей: общежитие, съемная квартира, у родственников</p>
Финансы	<p>Чаще ребенку все покупают родители, однако бывают случаи, когда первоклассник самостоятельно должен сходить в столовую или купить новую тетрадь</p>	<p>Первокурсник полностью контролирует свои финансы. Живет в пределах материальной помощи родителей и ВУЗа или ищет работу. Учитя грамотно распределять деньги на длительный период</p>
Расписание и длительность занятий	<p>Ребенку необходимо научиться контролировать себя и спокойно высиживать школьные уроки с самого утра. Часто школьник свободен уже к обеду. Расписание стабильное на всю четверть/год</p>	<p>Расписание бывает не стабильным, учеба может начинаться как с утра, так и с обеда или позднее. Время одной пары возрастает вдвое. Часто возникают «окна», в которые студенту необходимо себя занять, а также замотивировать на продолжение учебы</p>
Степень свободы	<p>Обычно первоклассника собирают, отводят и приводят из школы</p>	<p>Студент, начавший обучение в ВУЗе, проходит так называемое «испытание</p>

	<p>родители/родственники.</p> <p>Если у них отсутствует такая возможность, то ребенку необходимо все это делать самостоятельно</p>	<p>свободой». Родители не могут контролировать его полностью, и студент фактически может делать то что хочет</p>
<p>Ответственность</p>	<p>Первоклассник не несет фактически никакой ответственности, за него это делают родители. Ему необходимо только записывать домашнее задание, напоминать родителю о нем и т.п.</p>	<p>Студент несет ответственность за все свои решения. Необходимо отвечать за поступки и слова</p>
<p>Социальная сфера</p>	<p>Ребенок оказывается в новом коллективе, в котором ему помогает адаптироваться педагог (с которым тоже нужно наладить контакт)</p>	<p>Студент оказывается в новом коллективе уже сформированных личностей со своими убеждениями и понятиями. Необходимо также наладить коммуникацию со всеми преподавателями, которые ведут занятия</p>
<p>Гиподинамия</p>	<p>Ребенок (особенно с СДВГ) испытывает колоссальную потребность в физической активности. Ему очень трудно сидеть на занятиях и внимательно слушать учителя</p>	<p>В период обучения в ВУЗе студент (при отсутствии дополнительной физической активности) страдает от низких мышечных нагрузок. Одна-две пары в университете не могут полностью закрыть потребность в активности молодого и крепкого организма</p>
<p>Стрессогенный фактор</p>	<p>Ребенок оказывается в совершенно новой для него</p>	<p>Студенты систематически находятся под влиянием</p>

	<p>среде. Появляется большое количество правил и обязанностей, гиподинамия. Занятость в школе днем, а также дома, при выполнении домашней работы</p>	<p>различных эмоциональных переживаний, связанных с реализацией своих планов, установлением контактов, успешности в обучении</p>
--	--	--

Необходимо адекватно понимать условия, к которым необходимо приспособиться и исходя из них принимать перечень действий, направленный на скорейшую успешную адаптацию. Если в школьный период первокласснику помогают родители и педагог, то студенту, то студенту гораздо сложнее. Ему необходимо моментально выйти из детской позиции, принимать ответственность и перебарывать стереотипы обучения в школе. Однако нельзя сказать о том, что адаптация первоклассника проще. Ему помогают, однако учебная среда для него становится совершенно новой, в то время как для студента учеба – уже привычная деятельность.

Список литературы

1. Акименко А. К. - Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально-психологической адаптации личности, 2008. - 217 с.
2. Багомаев М.А. - Педагогические условия воспитания экологической культуры младших школьников в учреждении дополнительного образования, 2009. - 149 с.
3. Голуб А. С. - Адаптация человека к стрессовым условиям/ А. С. Голуб, И. З. Олевская, 2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/174640> (датаобращения: 30.10.2021).
4. Заика Д.А. - Адаптация первоклассников к школе. 2014. – 6с
5. Муратова Б.А. - Охрана здоровья первокурсников: психологическая адаптация в вузе, 2019. - 255 с.
6. Овчаренко Е.В. - Социально-педагогическое сопровождение адаптации студентов нового набора; Номер материала: ДБ-801648,2017. - 16 с.[Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/socialnopedagogicheskoe-soprovozhdenie-adaptacii-studentov-novogo-nabora-2223587.html> (датаображения 27.10.2021).
7. Пятибрат А.О. - Патогенетические особенности дезадаптационных нарушений у курсантов в процессе обучения в вузе МО РФ : дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук : код спец. 14.00.16 : 14.00.33 / Пятибрат А. О.. 2003. - 151 с.
8. Смирнова В.О. - Методики и технологии тусур направленные на помощь в социализации и адаптации студентов 1 курса обучения.//Организация работы с молодёжью 2016. Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники eISSN: 2303-9337 - 6 с.
9. Ширшова М. А. - Адаптация к школьному обучению. 2006. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/05/01/adaptatsiya-k-shkolnomu-obucheniuyuvystuplenie-na-mo> (датаобращения 28.10.2021).
10. Simaeva I.N. - Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности; Калининград, Издательство: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (Калининград). 2019. - 351 с.