

Понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе

Изучению адаптации посвящено множество теоретического (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Г.А. Балл, Ж. Пиаже, Г. Селье, А.Ф. Лазурский, С.Л. Рубинштейн и др.), и практического направления (В.А. Энгельгардт, Н.Г. Кджанян, Б.Д. Парыгин, Л.Г. Почебут, В.А. Чикер и др.). За последние 10-15 лет осуществлен ряд исследований, которые углубили, расширили и несколько разнообразили знания по этому вопросу.

Учитывая разнообразие подходов к изучению адаптации, появляется необходимость периодического анализа ее сущности и содержания как категории психологической и педагогической науки, что позволит понять современное состояние исследования вопроса, его особенности и определить пути дальнейшего развития. Также заслуживает внимания проблема слишком широкого толкования явления адаптации.

Адаптация является одной из важнейших научных проблем. Это подтверждает то, что еще в 1865 году впервые встал в научном мире вопрос адаптации. Тогда Г. Ауберт ввел термин «адаптация», который начал использоваться в литературе. Сначала под адаптацией понимали изменение чувствительности анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к действующим раздражителям. Указанное свидетельствует о том, что к зарождению научной психологии, вопрос об актуальности адаптации изучали ведущие физиологи того времени. И неудивительно, что в результате почти 150-летней истории исследования указанный вопрос получило широкое и основательное изучение.

Большинство исследователей адаптации соглашаются с тем, что адаптация - это довольно сложный феномен.

Одновременно широта исследований приобрела такой размах, что сформировались принципиально разные подходы к изучению этого вопроса.

Так, последние теоретические исследования указывают на значительное расхождение во взглядах относительно выделения научных подходов. С.М. Кулик, которая осуществила анализ подходов исследования адаптации, отличает следующие основные подходы: биофизиологический, психологический, информационно-коммуникативный.

Понятие «адаптация» определяют как приспособление индивида к групповым нормам и собственно социальной адаптации, которая предусматривает формирование адекватной системы отношений с

социальными объектами, интеграцию личности в социальные группы, принятие норм и ценностей новой социальной среды.

Проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, И.А. Коробейников, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, А.Я. Варламова, С.И. Семенака и др

В частности, по мнению М.Р. Битяновой, адаптация ребенка к школе означает, прежде всего, приспособление его к новому функционированию: выполнение учебных и социальных требований, принятие на себя ролевых обязательств школьника. Естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном: формируются определенные установки, личностные характеристики, которые делают ребенка учеником - старательным и успешным. Таким образом, по утверждению автора, адаптированный ребенок, прежде всего, является приспособленным к полноценному личностному, физическому и интеллектуальному развитию в конкретной педагогической среде.

Под адаптацией детей к школе В.Р. Цилев понимает процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядкам, нового для него окружения, условий деятельности. По его словам, учебно - воспитательная среда, которую организуют педагоги, состоит из пяти взаимосвязанных составляющих: во - первых, это теоретико-практический блок знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ребенок, во - вторых, отношение его к этим компонентам, в - третьих, отношение ребенка к самому себе, в - четвертых, отношения с окружающей средой и - понимание ребенком своего места в мире. Когда ребенок проявляет свое отношение к тому или иному компоненту учебно-воспитательной среды, педагог способен управлять этими чувствами и направлять их в нужное русло за счет использования ряда форм и методов работы.

Цель адаптационного периода - создать психолого-педагогические условия, которые бы обеспечили благоприятное течение приспособления первоклассников к школе и жизни. Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Это достаточно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем детского организма.

Следует отметить, что процесс адаптации ребенка к школе и учебе рассматривается учеными в нескольких аспектах, а именно: биологическом; психологическом; социальном.

Биологический аспект предполагает приспособление первоклассника к новому режиму обучения и жизни. Психологический аспект заключается в принятии ребенком новой системы требований, связанных с выполнением учебной деятельности. Социальный аспект адаптации связывается с вхождением ребенка в ученический коллектив.

Адаптационный период первоклассников сопровождается такими процессами:

- происходит физиологическое приспособление деятельности функциональных систем организма первоклассника к изменениям в режиме и нагрузке;
- формируются, развиваются и усваиваются способы и приемы новой деятельности - процесса обучения;
- через эмоциональную сферу первоклассника осуществляется оценка изменений в окружающей реальности как субъективно комфортных или дискомфортных и, согласно им, происходит регулирование его поведения и деятельности.

Учитывая это, уместно будет мнение И.В. Кулагиной, которая считает, что «адаптация - это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию».

Итак, адаптацию можно рассматривать не только как приспособление ребенка к успешному функционированию в школьной среде (к новой системе отношений, социальных условий, новым требованиям, видов деятельности, режима жизнедеятельности и т.д., причем без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки), но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Ученые выделяют следующие факторы, влияющие на успешность адаптации ребенка к школе.

- функциональная готовность к началу систематического обучения: организм ребенка должен быть функционально готов, то есть должен достичь такого уровня развития отдельных органов и систем, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды;

- возраст начала систематического обучения;
- уровень тренированности адаптационных механизмов: первоклассники, посещавшие ранее детский сад, значительно легче адаптируются к школе, чем дети, которые не посещали, которые не привыкли к длительному пребыванию в детском коллективе;
- особенности жизни ребенка в семье: большое значение имеют такие моменты, как психологическая атмосфера в семье, взаимоотношения между родителями, стиль воспитания, статус ребенка в семье, домашний режим жизнедеятельности ребенка и тому подобное;
- психологическая готовность к школьному обучению: психологическая готовность предполагает интеллектуальную готовность (уровень развития познавательных способностей), эмоционально-волевою (эмоциональная зрелость, адекватность эмоционального реагирования, волевая регуляция поведения) и личную готовность (мотивационная готовность, коммуникативная готовность);
- рациональная организация учебных занятий и режим дня: одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, содержания и насыщенности учебных программ, условий внешней среды возрастным возможностям первоклассников;
- соответствующая организация двигательной активности ребенка: двигательная активность - самый эффективный способ своевременного предотвращения утомляемости, поддержания высокой работоспособности.

В исследовании Г.М. Чуткиной выделено 3 уровня адаптации детей к школе: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе: правила и требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, вежлив, внимательно выслушивает указания, объяснения учителя; поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля; проявляет высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работы, готовится ко всем урокам; имеет в классе статусе.

Средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе: посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его довольно подробно

и наглядно; усваивает основное содержание программы по всем предметам, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний учителя, вместе с тем требует контроля со стороны взрослого; сосредоточенным бывает только тогда, когда делает что-то интересное для себя.

Низкий уровень адаптации. Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе: часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса; к урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний и побуждений как со стороны учителя, так и со стороны родителей; для понимания нового материала и решения задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей; поручения выполняет под контролем и без особого желания; пассивный.

Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками. При нарушении успешной адаптации к условиям школьной среды у ребенка может возникнуть состояние дезадаптивности личности, что является негативным следствием искажения процесса активного приспособления ученика первого класса к новым условиям. Дезадаптация может наступить как результат резкого изменения условий среды, к которым ребенок может быть не готов.

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что термином школьная дезадаптация (или «школьная неприспособленность») фактически определяются любые трудности, возникающие у ребенка в процессе обучения. Школьная дезадаптация - это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушения обучения и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности.

Признаки школьной дезадаптации:

- нарушения в отношениях с одноклассниками, родителями, учителями;

- нежелание ходить в школу;
- соматические проявления: головная боль, нарушение аппетита, подавленное настроение, повышенная утомляемость;
- эмоциональные нарушения;
- снижение общительности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля, социальной смелости и повышенные показатели эмоциональной возбудимости, тревожности, не способности к длительному сосредоточению, замыкание в себе.

Современные ученые выделяют ряд причин, определяющих проявления дезадаптации обучающихся первого класса.

- неправильные методы воспитания в семье: завышенные ожидания родителей по обучению детей; безразличное отношение к обучению и воспитанию ребенка; акцентирование внимания ребенка на недостатках школы или педагога вместо разговоров о приятных моментах школьной жизни; гиперопека ребенка;

- нарушение отношений в школе в системе «ученик - учитель», «ученик - ученики»: Дидактогения (психогенный влияние оказывает сам процесс обучения); дидаскалогения (некорректное отношение учителя к ученику), слияние Дидактогения и индивидуальной чувствительности центральной нервной системы ребенка; нарушение отношений с одноклассниками;

- индивидуальные особенности психического развития ребенка: невысокий интеллектуальный потенциал; задержка психического развития; гиперактивность; трудности в волевой регуляции поведения, учебной деятельности; несформированность мотивации к обучению; завышенная самооценка и уровень притязаний ребенка или родителей; повышенная чувствительность ЦНС, повышенный уровень тревожности; агрессивность; замкнутость; соматическая ослабленность (хронические заболевания) и т.д.

Выделяют несколько стадий учебной дезадаптации.

- учебная декомпенсация - состояние, характеризующееся возникновением проблем в изучении одного или нескольких школьных предметов на фоне сохранения общего интереса к школе;

- школьная дезадаптация - состояние ребенка, когда на фоне трудностей обучения на первом плане появляются нарушения поведения, конфликты с педагогами, пропускания занятий и тому подобное;

- социальная дезадаптация - состояние ребенка, когда происходит полная потеря интереса к учебе, пребывание в школьном коллективе, переход к асоциальным группам;

- криминализация среды обитания ребенка.

Лучшим способом борьбы с осложнениями процесса адаптации ребенка к условиям школьной среды выступает предупреждение и профилактика описанных выше причин проявлений дезадаптации обучающихся первого класса. Социальная профилактика дезадаптации ребенка предполагает выбор педагогом эффективных форм и методов работы, способствующих успешному формированию школьной адаптированности ребенка.

Анализируя процесс адаптации первоклассника в школу, целесообразно выделить следующие характеристики процесса адаптации: 1) виды; 2) этапы; 3) уровни.

В основном выделяют следующие виды адаптации.

- 1) к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам;

- 2) к новым социальным отношениям;

- 3) к новым условиям познавательной деятельности. Работа учителя по факторам адаптации поможет ему облегчить процесс адаптации первоклассников и выстроить просветительскую работу с педагогами.

Рассмотрим факторы, влияющие на каждый вид адаптации первоклассника к школе.

Так, на адаптацию к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам влияют следующие факторы.

- возраст первоклассника;

- степень сформированности морфофункциональных систем организма ребенка;

- уровень развития произвольной регуляции поведения и организованности ребенка;

- посещение или непосещение детского сада;

- изменение ситуации в семье (смена места жительства, развод родителей и т.д.)

На адаптацию к новым социальным взаимоотношений влияют такие факторы.

- пространственно-временные факторы (режим дня, организация рабочего места дома, наличие школьной формы, признание «взрослости» первоклассника, предоставления ему самостоятельности и т.д.)

- характер общения ребенка со сверстниками и взрослыми (отношение к ребенку в классе, в семье, стиль поведения родителей и педагогов, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребенка и т.п.)

- уровень развития произвольности поведения. Адаптация к новым условиям познавательной деятельности зависит от следующих факторов:

- актуальность образовательного уровня ребенка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учебном заведении или в домашних условиях;

- уровень интеллектуального развития;

- способность овладеть умения и навыки учебной деятельности;

- любознательность как основа познавательной активности;

- сформированность творческого воображения;

- коммуникативные способности (умение общаться со взрослыми, сверстниками);

- уровень развития произвольности психических процессов.

Выделяют три основных этапа адаптации

- первый этап - в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, бурно реагируют все системы организма. Этот этап может длиться две-три недели;

- второй этап - заметное неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит варианты реакций на эти воздействия;

- третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее оптимальные варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем организма. Но возможности детского организма вовсе не безграничны, поэтому длительная усталость, а порой переутомление, могут наносить вред здоровью первоклассника.

Следует отметить, что учебная деятельность предполагает комплекс многих аспектов, в частности: социальный, логический, педагогический, психологический, физиологический и многое другое., а значит, и механизмы адаптации ребенка к школе характеризуются таким же многообразием аспектов.

Рассмотрим физиологический аспект адаптации ребенка к школьному обучению.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Ученые выделяют три основных этапа (фазы) физиологической адаптации.

Первый этап - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически все системы организма ребенка «отвечают» бурной реакцией и значительным напряжением. Эта физиологическая буря длится достаточно долго (2-3 недели).

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет». Поэтому учителю и родителям так важно помнить о высокой цене, которую платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе «цена» снижается, «буря» начинает утихать. Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие способы реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Что бы ни выполнял школьник: умственную работу, связанную с усвоением новых знаний, статическая нагрузка, которое испытывает организм при вынужденной позе сидения, или психологическую нагрузку при общении в большом и разнородном коллективе, организм, то есть каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поскольку возможности детского организма не безграничны, длительное

напряжение и связанные с ним усталость и переутомление могут привести к нарушению здоровья.

Все три фазы адаптации продолжаются примерно 5-6 недель, то есть этот период будет продолжаться до 10-15 октября. Наиболее сложными являются 1-4-й недели.

Как отмечают М.М. Безруких и С.П. Ефимова, эти первые недели обучения характеризуются достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечнососудистой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, которые происходят в организме ребенка в процессе учебных занятий в течение первых недель обучения, нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, тренированный организм экстремальных нагрузок.

Вместе с тем несоответствие между требованиями, нагрузкой и возможностями ребенка может привести к серьезным изменениям в центральной нервной системе, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. Недаром значительная часть первоклассников в конце учебных занятий испытывает резко выраженное утомление. Только на 5-6-й неделе обучения (а не через 2-3 дня, как многие полагают) постепенно растут и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизненно важных систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреналовой), то есть наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако, по некоторым показателям, эта фаза относительно устойчивого приспособления может затянуться до 9 недель, то есть продолжаться более двух месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделю, весь первый год (если сравнить показатели со следующими периодами обучения) можно считать периодом неустойчивой, напряженной регуляции всех систем детского организма.

Таким образом, в соответствии с определением, данным М.Р. Битяновой, адаптация ребенка к школе означает, прежде всего, приспособления его к новому функционированию: выполнение учебных и социальных требований, принятие на себя ролевых обязательств школьника. Адаптационный период первоклассников, сопровождается рядом процессов,

среди которых можно выделить физиологические приспособление деятельности функциональных систем организма первоклассника к изменениям в режиме и нагрузке, формирование и развитие способов и приемов процесса обучения, оценка изменений в окружающей реальности как субъективно комфортных или дискомфортных. Учеными выделяются уровни, фазы процесса адаптации ребенка к обучению в школе.