

методики активного обучения. Процесс обучения определенному практическому навыку должен воспроизводить естественный для человека процесс обучения: студенты сначала усваивают определенные нормы, а затем корректируют свое поведение в зависимости от последствий собственных действий и реакции на их поведение других людей. Поведение усиливается положительными или отрицательными последствиями, которые студенты непосредственно видят или чувствуют. Лучше запоминаются такие модели поведения, когда люди мысленно или в реальной практике используют смоделированные образцы поведения.

В заключение важно отметить, что умение и желание видеть прекрасное, быть отзывчивым крайне важно. Это приносит много положительных эмоций, а следовательно, создается благоприятная атмосфера для личностного развития студента.

### **Список использованной литературы**

1. Дільман, В. М. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я / В. М. Дільман. – Харків : Медицина, 2017. – 288 с.

2. Забелина, А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья [Электронный ресурс] / А. В. Забелина // Концепт. – 2013. – № 9 (сентябрь). – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/13175.htm>. – Дата доступа: 15.02.2020.

3. Забелина, А. В. Самоактуализация личности будущих учителей как условие поддержания психического здоровья школьников в системе инклюзивного образования / А. В. Забелина // Роль университетов и музеев в проведении гуманитарных научных исследований : материалы VI Международ. науч.-практ. конф. – Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Толстого, 2011. – С. 62–67.

**Т. Д. ГРИЦЕВИЧ<sup>1</sup>, О. Ю. ДЕМЕНЧУК<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Беларусь, Минск, БГПУ имени Максима Танка

<sup>2</sup>Беларусь, Минск, РИВШ

### **НОРМАТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Проблема психологической адаптации – одна из ключевых в современных психологических исследованиях. Уже на уровне определенных подчеркивается важность личности, ее ведущих структурных образований (потребностей, мотивов, целей, отношений к социальным ролям

и статусу, я-концепции) для развития и конечной успешной адаптированности. Адаптация первоклассника – это процесс перестройки познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер жизни ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению [1, с. 37]. В трудах Д. Ю. Соловьевой она понимается как «процесс приспособления ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности» [8, с. 29]. Однако адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Адаптация к школе – это трудоемкий процесс. Школа для ребенка 6–7 лет ставит ряд сложных, на первый взгляд, задач, которые требуют значительной концентрации его сил и внимания.

С точки зрения содержания процесса психологической адаптации выделяют следующую структуру: адаптация к деятельности, адаптация к новым социальным отношениям, адаптация к новым условиям познавательной деятельности [5, с. 292]. В целом процесс адаптации может продолжаться до года, однако самым тяжелым для любого ребенка считается первый месяц. Сам же процесс адаптации может вызвать различного рода проблемы, причем как социально-психологического, так и клинко-психологического характера [6, с. 334].

В. В. Гагай рассматривает условия, при которых адаптация первоклассника будет успешной. К ним относятся: физиологическая, когнитивная и социальная зрелость (его развитие должно соответствовать возрастной норме); эмоционально-волевая регуляция; готовность к выполнению режимных требований; учебная мотивация [4, с. 57]. Исходя из этого, она выделяет три компонента, которые являются составляющими психологической адаптации первоклассников: когнитивный, мотивационный, социальный.

Когнитивный компонент школьной адаптации предполагает, что ребенок понимает, что он уже школьник, что требования к нему изменились. Показателем успешной адаптации на когнитивном уровне является осознание ребенком своих прав и обязанностей как школьника и наличие адекватных представлений о том, для чего нужна школа. Соответственно, проявлением дезадаптации выступают неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности («Я не могу освоить предмет, потому что он мне не нравится, я не понимаю, зачем он мне нужен» и т. д.) и несовпадение по темпу учебной деятельности ученика и учителя или программы обучения; неуспешность в обучении по программам, соответствующим способностям ребенка, включая такие формальные признаки, как хроническая неуспеваемость, второгодничество, и качественные признаки в виде недостаточности общеобразовательных сведений без системных знаний и учебных навыков.

Мотивационный компонент адаптации первоклассника включает в себя мотивацию первоклассника к учебной деятельности и роли школьника в целом. Хорошим показателем считается адекватная самооценка и высокий уровень мотивации – «Я хороший и я могу многого добиться, я хочу получать знания». Формами дезадаптации будут:

- неспособность управлять своим поведением («Я делаю, что хочу, мне ничего не надо, я пришел в школу поиграть»);
- школьные фобии («Я боюсь выйти к доске, потому что я боюсь неверно ответить»).

Социальный компонент адаптации включает в себя взаимодействие ученика со сверстниками и взрослыми. Формами дезадаптации будет стремление к одиночеству, боязнь проявлять активность в общении со сверстниками, страх перед учителями. «Я не хочу общаться с другими, потому что это пугает меня». Критерием успешной адаптации будет являться то, появятся ли у первоклассника свои первые серьезные обязанности перед коллективом класса, займет ли он свое место в этом коллективе, будет ли ученик чувствовать ответственность за свой класс и ассоциировать себя как часть этого коллектива.

В конце первого полугодия психологи исследуют уровень психологической адаптации каждого школьника, учитывая все компоненты, определяют наличие проблем в адаптации. Для детей с низким уровнем адаптации психолог выявляет причины дезадаптации и организует специальные занятия. При исследовании уровня адаптации первоклассника психолог определяет сформированность компонентов по следующим критериям: самооценка, эмоциональная комфортность (отсутствие тревожности), школьная мотивация.

Нами было проведено исследование на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 83 имени Г. К. Жукова г. Минска». Выборку для исследований составили 55 первоклассников, из них 23 девочки и 32 мальчика. Возраст испытуемых – 6–7 лет.

Целью данного исследования являлось проведение анализа уровней психологической адаптированности первоклассников к школьной среде на основе анализа сформированности компонентов адаптации первоклассников. Для исследования были выбраны следующие методы исследования: анкетирование «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина) для педагогов, методика «Тест школьной зрелости» Керна – Йерасека, проективная методика «Что мне нравится в школе» Н. Г. Лускановой, методика изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя).

Результаты исследования показали, что у 64 % первоклассников выявлено нарушение мотивационного компонента адаптации, т. е. они имеют низкую школьную мотивацию при положительном отношении к школе либо отсутствие школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых, мотивов. Нарушение социального компонента адаптации обнаружено у гораздо меньшего количества – у 42 % учащихся. Общее число дезадаптированных первоклассников составляет 55 %.

Подводя итог, необходимо отметить неотъемлемую связь между нормативно протекающей адаптацией и психологическим здоровьем первоклассников. В целях эффективного психологического сопровождения их адаптации в учреждении общего среднего образования могут быть созданы специальные проекты, в которых будут учтены нарушения компонентов адаптации и условия эффективного преодоления данных нарушений.

### **Список использованной литературы**

1. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. – М. : ЭКСМО, 2009. – 464 с.
2. Гагай, В. В. Механизм совладания с трудными ситуациями и адаптация первоклассников к школе / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева // Науч. результат. Сер.: Педагогика и психология образования / Белгород. гос. нац. исслед. ун-т. – 2014. – Т. 1, № 1. – С. 50–58.
3. Галюк, Д. А. Сопровождение адаптации первоклассников / Д. А. Галюк // Молодой ученый. – 2016. – № 17. – С. 291–293.
4. Заика, Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика // Молодой ученый. – 2014. – № 12. – С. 333–335.
5. Соловьева, Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников в школе / Д. Ю. Соловьева // Вопр. психологии. – 2012. – № 4. – С. 23–31.

**А. В. ГУДЫМА, У. В. ГУДЫМА**

Украина, Каменец-Подольский, КПНУ имени Ивана Огиенко

### **ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Из-за распространения вируса Covid-19 учебный процесс в Украине периодически осуществляется дистанционно. Дистанционное обучение не является калькой офлайн-формы обучения и требует новой структуры организации процесса, поскольку внимание и усталость на компьютере «работают» иначе. Одним из факторов, влияющих на успешность