

**Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи**

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
освітній ступінь «бакалавр»

на тему:

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ  
ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

Виконала: студентка 3 курсу, Р/32 групи,  
заочного відділення  
спеціальності

231 «Соціальна робота»

Прушинська Ірина Анатоліївна

Керівник:

к. п. н., доц. Балдинюк О. Д.

Рецензент:

к. п. н., доц. Бондаренко Г. В.

Умань – 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-	
1	ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ.....	6
1.1.	Поняття адаптації учнів у навчальному процесі.....	6
1.2.	Шкільна дезадаптація як психолого-педагогічна проблема....	16
	Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2	ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ.....	29
2.1.	Організація та опис результатів емпіричного дослідження....	29
2.2.	Методичні рекомендації для успішної адаптації учнів.....	39
	Висновки до другого розділу.....	45
	ВИСНОВКИ.....	46
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
	ДОДАТКИ.....	56

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціально-психологічна адаптація до навчання у школі – складний і багатоступінчатий процес звикання та входження дитини в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Традиційно психологічний супровід адаптації до нових умов навчання учнів проходить у перших, п'ятих та десятих класах протягом першого семестру навчального року. Кожен із цих періодів шкільного життя дитини вважається кризовим, адже учням доводиться пристосовуватись до нового соціального статусу, до зміни режиму життя та навантаження, до незнайомого класного колективу та нових вчителів, кожен із яких має свої особливості, вимоги.

Одним із найважчих періодів шкільного життя по праву можна вважати перехід учнів з молодшої у середню школу. Цей період характеризується початком статевого дозрівання, різкою зміною умов навчання та соціальної ситуації. З'являються нові навчальні дисципліни, збільшується щоденна кількість уроків, вивчення матеріалу стає більш поглибленим, зростає кількість домашніх завдань, на зміну вербальному та рівневому оцінюванню приходить бальне. Починаючи з п'ятого класу вчителів-предметників, з якими дитина має взаємодіяти, стає ще більше, і до кожного з них дитина має знаходити індивідуальний підхід, адаптуватися до індивідуального стилю кожного вчителя, що збільшує емоційне та розумове навантаження на дитину, що може бути особливо складним в період проживання травмивного досвіду в постковідні та воєнні часи. На зміну першій вчительці приходить класний керівник, що також є стресом.

Проблема адаптації до школи є важливою для вчених, педагогів, психологів, фізіологів, медиків. Так, дане питання розглядали ряд науковців, у тому числі Ш. Амонашвілі, С. Белічева, Н. Лусканова, Р. Овчарова та ін.

Визначено, що особливості адаптації та дезадаптації дітей різного віку досліджували: Л. Дзюбка, Л. Закутський, Є. Новікова, А. Фурман. Значна кількість робіт присвячена вивченню впливу акцентуацій характеру на

прояви дезадаптації (Є. Каган, А. Лічко); невротичні реакції проявів психологічної дезадаптації досліджували Ю. Олександрівський, Т. Мозгова, Л. Прихожан.

Актуальність даної проблеми зумовила вибір теми бакалаврської роботи **«Соціально-психологічні особливості адаптації учнів до навчання в школі»**.

**Мета дослідження** полягає у розкритті соціально-психологічних особливостей адаптації п'ятикласників до навчання у школі.

Відповідно до теми та мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрити поняття «адаптація», «шкільна дезадаптація».
2. Проаналізувати стан соціально-педагогічної та психологічної адаптації учнів до навчання.
3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації учнів до середньої школи.
4. Розробити методичні рекомендації для забезпечення ефективної адаптації учнів 5-го класу до навчання в школі.

**Об'єкт дослідження** – процес адаптації п'ятикласників до навчання у школі.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні особливості адаптації учнів до навчання в школі.

**Методи дослідження.** Для досягнення визначеної мети та реалізації завдань наукового дослідження застосовувались такі методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури, спостереження, бесіда, тестування та математичні методи обробки емпіричних даних.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження було проведене серед учнів п'ятих класів за згодою батьків шляхом використання Google Forms. Загалом опитали 42 респонденти, серед яких було 19 хлопців

та 23 дівчини віком від 10 до 11 років. Нами були використані такі методики: методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» (Є. Ільїної та Н. Курдюкової), опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса, проєктивну методику «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в розкритті понять «адаптація» та «шкільна дезадаптація»; аналізі стану соціально-педагогічної та психологічної адаптації учнів до навчання; розробці методичні рекомендації для забезпечення ефективної адаптації учнів 5-го класу до навчання в школі.

**Практичне значення.** Було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації учнів та розроблено рекомендації батькам та учителям щодо соціально-психологічної адаптації п'ятикласників при переході до середньої школи. Результати дослідження можуть бути використані в закладах освіти при роботі соціального педагога, практичного психолога з п'ятикласниками.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 59 сторінок (основна частина – 50 сторінок).

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ

## 1.1. Поняття адаптації учнів у навчальному процесі

Процес адаптації – найважливіший момент становлення дитини як суб'єкта навчальної діяльності. По-перше, тому, що в ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію у системі поведінки, що надовго визначає подальшу долю її розвитку. По-друге, під час цього процесу формується учнівський колектив із певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини у шкільному класі виступають сильним засобом залучення дитини до нових соціальних функцій, культури, норм поведінки, притаманних в школі. Найважливішим є те, що процес звикання до шкільного життя та його умов є складним. Одні діти проходять цей процес легко без психічних травм, інші досить складно, внаслідок чого й витікає проблема «шкільної дезадаптації» [20].

Поняття «адаптація» (лат. *Adaptation* – пристосування) – одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови адаптація визначається як «пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» [12, с.11].

Термін адаптація виник у другій половині XVIII ст. Уведення його у науковий обіг пов'язують з ім'ям німецького фізіолога Ауберта, який використав цей термін для характеристики явищ пристосування чутливості органів зору (або слуху), що виражається у підвищенні чи зниженні чутливості у відповідь на дію адекватного подразника [26, с. 85].

Значна кількість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це досить складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують:

– як процес пристосування індивідуальних та особистісних здібностей до життя та діяльності в змінних умовах [5];

– як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності [19];

– як перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів особистості, або як переваги залежності особистості від середовища [27];

– як зміни, що супроводжують на рівні психічного регулювання, становлення (і відновлення), збереження динамічної рівноваги особистості [37].

Одночасно широта досліджень набула такого розмаху, що сформувалися принципово різні підходи до вивчення цього питання. Так, останні теоретичні дослідження вказують на значну розбіжність у поглядах щодо виділення наукових підходів.

Ю. Хачатурян вирізняє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [45, с. 8].

Розглянемо детальніше кожен із підходів.

*1. Біофізіологічний підхід.* Пристосування та активна підтримка необхідного рівня організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленні та ін.) факторів [45, с. 8].

Адаптація – одне з центральних понять біології. Механізми адаптації підвищують стійкість організму до перепадів температури, до нестачі кисню, змін тиску й інших несприятливих впливів середовища.

Логічне пояснення адаптації як наслідку боротьби за існування і природного відбору вперше було представлено у вченні Ч. Дарвіна. З точки зору біології під процесом адаптації розуміють пристосування будови і

функцій організму до існування в певних кліматичних умовах [18]. На думку дослідника, в процесі адаптації формуються ознаки і властивості, найбільш корисні для живої істоти і завдяки яким організм набуває здатності існувати в певному середовищі існування. Властивість адаптації створює умови для більш оптимального існування організму.

Отже, *адаптація біологічна* – пристосування організму до фізичних умов (температури, тиску, вологості, освітлення, запахів, звуків та змін у власному організмі).

2. *Психологічний підхід*. Формування індивідуального стилю діяльності. Діалектична єдність діяльнісних та соціально-психологічних відносин суб'єктів адаптації та соціального середовища. Вхідження людини в систему внутрішньо групових відносин та пристосування до них. Вироблення якостей мислення та поведінки, що створюють систему цінностей та норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення та розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування у такому колективі [45].

Адаптація – динамічний процес завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування розвитку продовження роду. Процес адаптації відбувається тоді, коли в системі організм – середовище виникають значні зміни, що забезпечують формування нового гомеостатичного стану, який дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій.

Оскільки організм і середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно. Як і процес адаптації [14].

На думку Ф. Березіна, «психічна адаптація відіграє вирішальну роль, значною мірою впливаючи на адаптаційні процеси, що здійснюються на інших рівнях» [10]. Дослідник Ю. Александровський [10] розглядає психічну адаптацію як результат діяльності цілісної самоврядної системи, яка дозволяє людині на рівні «оперативного спокою» не тільки оптимально протистояти



різним природним і соціальним факторам, але й активно і цілеспрямовано впливати на них.

Адаптаційний процес торкається усіх рівнів організму: від молекулярного до психічної регуляції діяльності. Таким чином, *психологічна адаптація* – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища, й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних способів задоволення основних потреб.

При психологічній адаптації відбувається пристосування дитини як особистості до існування у школі згідно з її вимогами та власними потребами, мотивами та інтересами. Здійснюється шляхом освоєння норм і цінностей шкільного колективу.

3. *Інформаційно-комунікативний підхід*. Зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі отриманих даних та поточної інформації з метою досягнення оптимального стану за недостатньої апріорної інформації або змінених умов діяльності. Пошук, сприйняття і переробки інформації в контактах. Взаємна адаптація психосемантичних систем [45].

Життя плінне, суперечливе, малопередбачуване: не встиг пристосуватися відчутти стабільність існування, як трапляється таке, що докорінно змінює плани, суттєво впливає на самопочуття, змушує пристосовуватися до нового й незвичного. Не є винятком і шкільне життя. Воно на кожному кроці ставить вимоги до компетентності дитини, її гнучкості, вміння виділяти головне та другорядне; проблеми, що потребують вирішення і випробовують дитину на вміння приймати самостійно рішення, надавати чомусь або комусь перевагу, відмовляти у прихильності, відстоювати власну точку зору [4].

*Адаптація* – пристосування дитини до умов та вимог нового середовища. Її результатом є пристосованість як особистісна, що виступає

показником життєвої компетентності дитини, її здатності орієнтуватися та впливати на довкілля [28].

За П. Кузнєцовим, поняття адаптації розглядається як «своєрідний вид діяльності – адаптивної діяльності, яка обумовлена змінами у взаємодії особистості та навколишнього середовища і спрямована на оптимізацію цієї взаємодії. Адаптацію визначають не лише як процес пристосування до успішного функціонування у певному середовищі, але й як здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку» [29, с. 29–32.].

У більш специфічному понятті, як стверджує А. Донцов, «адаптація не зводиться просто до уникнення соціальних норм, вона означає гнучкість та ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажане для себе спрямування. Така адаптованість може спостерігатися в усякій діяльності» [29, с. 29–32].

*Адаптація соціальна* – інтегративний показник стану дитини який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставиться до людей, подій вчинків, вчитися спілкуватися, працювати, відпочивати регулювати поведінку відповідно до сподівань інших [28, с. 39-43].

Соціальна адаптація (адаптивна діяльність) містить сукупність усіх видів діяльності, що відбуваються одночасно. З одного боку, це зумовлене орієнтувальними потребами пізнання змін у предметній діяльності, встановлення з цією метою необхідних емоційних контактів і відносин, а також оцінювання на підставі цього особистої та суспільної значущості змін, що відбулися. З іншого боку, це здійснювана в діалектичній єдності з оцінковою діяльністю (та на її основі) корекція поведінки особистості та її предметної діяльності, пов'язаної з перетворенням навколишнього середовища.

Із розуміння єдності орієнтувальної та предметної діяльності логічно випливає пояснення утруднень у адаптації, що відбувається на сучасному

етапі науково-технічної революції. Масштаби, тип і значущість перемін, що відбувається, спричиняють утруднення в пізнанні та оцінюванні особистістю суспільної значущості цих перемін. А також у виробленні програми адекватної корекції взаємодії особистості та середовища. Допомогти подолати ці утруднення покликані освіта й виховання [26, с. 99].

Біологічна організація людини є тією основою, на якій будується як психічна, так і соціальна діяльність людини, у тому числі й адаптивна. Водночас сама біологічна адаптація або виникає під впливом спадкового механізму людини, що підкріплюється психічною адаптацією, або мотивується психікою людини в процесі відповідної адаптації. І в тому, і в іншому разі причини, що детермінують як біологічну, так і психічну адаптацію, мають соціально зумовлений характер – зміни соціальної дійсності. Крім того, й сама людина є продуктом соціальних відносин. Іншими словами і біологічна, і психологічна адаптація – явище соціально зумовлені, і в цьому розумінні їх можна назвати «соціально-біологічна», «соціально психологічна». Причому детерміновані соціальними причинами явища обох видів адаптації мають соціальний характер. З таких позицій соціальна адаптація (у широкому розумінні), що містить зумовлені біологічну та психологічну адаптації, а також власне соціальну, є ні чим іншим, як адаптацією людини в цілому.

Проте взаємодія біологічного, психологічного та соціального рівнів в адаптації людини не є односторонньо спрямованою. Вона має неоднозначний, складний, діалектично суперечливий і водночас цілісний характер.

Звичайно, через соціальну зумовленість потреб, усяка адаптація людини не може не мати соціального характеру. Водночас у ній присутнє таке специфічне людське біологічне. Як біологічні, так і соціальні потреби відбиваються на психіці людини у вигляді суто людської мотивації її адаптивної поведінки. Отже, адаптація людини з'являється перед нами як цілісний біопсихосоціальний процес [26, с. 102].

За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема адаптації школярів та збереження психічного здоров'я.

Безумовно життєва компетентність, адаптація, життєвий успіх взаємопов'язані та утворюють причинно-наслідкове коло. Вони стають витокami та причинами, які зумовлюють певний результат, що у свою чергу впливає на подальший перебіг процесів.

Один із засновників наукової психології І. Джеймс розглядав уявлення людини про себе, вплив її на адаптацію. Він писав, що збудником самопочуття для неї є сприятливе чи несприятливе становище у світі, успіх чи невдача. Людина яка за допомогою власних сил досягла успіху із високим становищем у суспільстві, оточена друзями, не буде ставитися до себе з недовірою. Тим часом особа, яка зазнала підряд кількох невдач, занепадає духом. І тому ускладнюється її ідентифікація, самореабілітація, самореалізація особистості, посилюється невпевненість у собі, що свідчить про неспроможність дітей з особливими потребами «вписатися» в динамічний світ.

Тобто в цих дітей важко проходить процес соціалізації.

Соціалізація людини – процес перетворення людської істоти на суспільний індивід, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя, як активної і дійової сили [6]. Термін «соціалізація» стосується лише людського суспільства і означає найвищий щабель у розвитку біологічної та психологічної адаптації людини щодо навколишнього середовища. У людському суспільстві біологічна адаптація відтісняється на задній план, поступаючись місцем свідомій і цілеспрямованій соціалізації людини, яка практично здійснюється шляхом включення особи до певних соціальних груп.

Розуміння взаємозв'язків та взаємо переходів процесів адаптації та соціалізації лягло в основу розробки адаптивно-розвиваючої концепції соціалізації. Суть її полягає в розгляді взаємодії людини, що триває все її життя, з навколишнім середовищем за допомогою адаптації, що змінюють

одна одну у кожній зі сфер її життєдіяльності. Усяка адаптація як особлива діяльність людини, що пов'язана із засвоєнням чергової нової ситуації (суб'єктивно нової для конкретного індивіда), додає їй досвіду (що об'єктивно існує як елемент культури цього суспільства) і тим самим підвищує її рівень. Подальша адаптація індивіда, спираючись на новий вищий рівень відбувається ефективніше, уможлиблюючи його швидше підняти на чергову сходинку. Під час сукупної взаємодії індивіда із середовищем (а отже, і впливу індивіда на суспільство в напрямку задоволення своїх соціальних потреб) здійснюється зміна в суспільстві в бік більшої орієнтації на людину, сукупність її соціальних інтересів. Отже, реалізується другий бік неподільного процесу соціалізації – соціалізація суспільства. Очевидно, що соціальна адаптація і соціалізація – це нерозривні в своїй єдності процеси, що доповнюють один одного й мають у своїй основі (як і всяка взаємодія в природі) обмін інформацією, енергією та речовиною, проте різняться як змістовними, так і тимчасовими параметрами [21].

Ця модель адаптації охоплює всі сфери життєдіяльності індивіда, вона практично збігається за структурою з основними напрямками виховання. Тим самим створюється можливість для найповнішої реалізації одного з найважливіших принципів організації виховання – комплексності.

До того ж можливість орієнтувати форми та методи виховання згідно з різними періодами індивіда повніше забезпечить підхід до організації виховання.

Соціальна адаптація розглядається як вид взаємодії особистості (або соціальної групи) із соціальним середовищем, під час якої узгоджуються вимоги й очікування її учасників та яка містить решту рівнів взаємодії: біологічний, психологічний та ін. А отже, шкільна адаптація перебуває в тісному взаємозв'язку з соціальною, особливо для учнів початківців [21].

Термін *«шкільна адаптація»* став використовуватися для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школі. Із цим поняттям пов'язують відхилення в навчальній діяльності – утруднення в навчанні, конфлікти з

однокласниками, неадекватну поведінку. Цілком природно, що подолання тієї чи іншої форми дезадаптивності повинне бути спрямоване на усунення причин, що її викликають.

Стан здоров'я школярів є одним із головних критеріїв перебігу адаптації.

Процес фізіологічної адаптації дитини в школі можна розділити на кілька етапів або періодів, кожен із яких має свої особливості і характеризується різною мірою напруження функціональних систем організму. Те, як проходить цей процес, які зміни в організмі дитини наявні при адаптації в школі, протягом багатьох років вивчали спеціалісти в галузі медицини (М. Антропова, М. Кольцова, О. Хрипкова). Ці комплексні дослідження включали вивчення показників вищої нервової діяльності, розумової працездатності, стану серцево-судинної системи, системи дихання, ендокринної системи, стану здоров'я, успішності, режиму дня, навчальної активності на уроках. Таке комплексне і всебічне вивчення змін, що відбуваються в організмі, поряд з оцінкою стану здоров'я та найважливіших педагогічних аспектів навчання дало можливість отримати достатньо повну картину процесу адаптації.

Виділяють три основних етапи адаптації (за М. Блажівським).

**Перший етап** є орієнтовним. Він триває перших три-чотири тижні. На фізіологічні та соціальні зміни, що виникають на початку навчання, реагує весь організм. Плач, відмова йти до школи, імітація хвороб – все це можна назвати симптомами «психологічної бурі». На цій стадії організм школяра виснажений, бо він витрачає майже всі сили.

**Другий етап** отримав назву нестійкого пристосування. Він триває протягом наступних двох-трьох тижнів. На цій стадії організм вишукує оптимальні варіанти відповіді на зовнішні подразники. «Психологічна буря» потроху втихає, і учень знаходить контакт із новими вчителями, пристосовується до графіку навчання та кількості домашніх завдань.

**Третій етап** – період відносно стійкого пристосування. Коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, чи то розумова робота із засвоєнням нових знань, чи то статистичне навантаження, чи то психологічне навантаження спілкування у великому колективі, кожна із систем організму повинна відреагувати своїм напруженням, своєю роботою. Тому чим більша напруга буде «видавати» кожна система, тим більше ресурсів витратить організм. Але можливості дитячого організму далеко не безмежні, а тривала, напружена пов'язана з ним утома і перевтома можуть завдавати значні шкоди здоров'ю дитини [8, с. 233-242].

Розгляд фізіологічних аспектів адаптації дає можливість здійснювати управління процесом навчання, сприяє розумінню вчителем можливості уникнення надмірної інтенсифікації навчальної праці. Відповідно до цього необхідно будувати весь педагогічний процес так, щоб не завдавати збитків здоров'ю кожної дитини. Не слід також забувати, що готовність дітей до систематичного навчання різна, різний стан їхнього здоров'я, отже, процес адаптації до школи в кожному окремому випадку буде різним.

Тривалість усіх трьох фаз адаптації 5-6 тижнів, причому найбільш складним є період між першим і четвертим тижнем.

Що ж відбувається в організмі дитини в перші дні навчання? М. Безруких, С. Єфімова зазначають, що передусім – спостерігається низький рівень і нестійкість працездатності, дуже високий рівень напруження серцево-судинної системи, симпатоадреналової системи організму між собою. Тільки на 5-6 тижні спостерігається стабілізація показників працездатності, знижується напруження головних систем організму, що забезпечують життя людини, тобто настає відносно стійке пристосування до всього комплексу навантажень, пов'язаних із навчанням. Дослідники звертають особливу увагу на залежність процесу адаптації в школі від стану здоров'я адаптації до нових умов життя буде відбуватися по різному.

Велике значення мають такі фактори, як особливості життя дитини в школі (наскільки різко відрізняється звичайний для неї режим від шкільного).

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Існують показники, за якими вчитель і батьки можуть визначити порушення стану здоров'я. Одним із важливих показників, який легко контролюється, є маса тіла. Ще один дуже інформативний показник артеріальний тиск [17].

Режим навчальних занять і ступінь навчального навантаження насамперед впливає на стан нервової системи дітей. У дітей із певними порушеннями нервово-психічної системи дуже важко проходить адаптація в школі. Практика показує, що протягом першого півріччя погіршення нервово-психічного стану дітей більш виражена, тому варто звертати увагу на будь-яке порушення поведінки школяра – роздратованість, надмірну збудженість, в'ялість, апатію. Такі діти потребують особливої уваги, індивідуального підходу.

*Ознаками успішної адаптації* психологи вважають:

- задоволеність дитини процесом навчання;
- легкість і успішність засвоєння програмного матеріалу;
- достатня самостійність дитини при виконанні навчальних завдань, звернення за допомогою до дорослого лише після спроб виконати завдання самостійно;
- задоволеність дитини міжособистісними відносинами з дорослими і однокласниками.

Отже, успішність переходу від молодшої до середньої освітньої ланки забезпечується врахуванням наступності та спадкоємності між ними, цілеспрямованим формуванням у дітей психологічних механізмів, що дозволять адекватно прийняти нову ситуацію діяльності та спілкування. Це сприятиме підвищенню загального потенціалу психічного розвитку дитини, її



повноцінному особистісному становленню, забезпечить подальшу успішність навчання і життєдіяльності загалом.

## **1.2. Шкільна дезадаптація як психолого-педагогічна проблема**

В психолого-педагогічних дослідженнях перехід до основної школи розглядається як складний період у розвитку п'ятикласників, оскільки тісно пов'язаний із початком підліткового періоду, що, зазвичай, супроводжується віковою кризою [32, с. 149-154].

Виділяють такі рівні та критерії адаптації (за А. Венгер)

*Високий.* Учень позитивно ставиться до школи; вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко, глибоко, повністю; розв'язує ускладнені задачі; старанний, уважно слухає вказівки, роз'яснення вчителя; виконує доручення без зайвого контролю; виявляє великий інтерес до самостійної роботи; готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.

*Середній.* Учень позитивно ставиться до школи, її відвідування не викликає негативних переживань; розуміє навчальний матеріал, якщо вчитель викладає його детально і наочно; засвоює головний зміст навчальних програм; самостійно розв'язує типові задачі; буває зосередженим тільки тоді, коли зайнятий чимось для нього цікавим; громадські доручення виконує сумлінно; товаришує з багатьма однокласниками.

*Низький.* Учень негативно або індіферентно ставиться до школи; бувають скарги на погане самопочуття; домінує пригнічений настрій; спостерігається порушення дисципліни; матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно, самостійна робота з підручником ускладнена; при виконанні самостійних навчальних завдань не виявляє зацікавленості; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичного нагадування і спонукання з боку вчителів і батьків; зберігає працездатність і увагу за умови тривалих пауз для відпочинку; близьких друзів немає [35].

Успішна адаптація залежить від сприятливих умов і змісту навчання, діяльності й спілкування дитини в сім'ї, дитячому садку і школі. Сформованість пізнавальних процесів, оволодіння значущою для даного віку діяльністю, достатній рівень соціально-психологічного розвитку дитини, стимулювання її як суб'єкта розвитку з боку педагогів і батьків позитивно впливають на научуваність дитини, зумовлюють її шкільну зрілість.

П'ятий клас (10 років) – це закінчення дитинства, період, який безпосередньо передує підлітковому. Саме на цей вік припадає найбільша кількість дітей із так званою «шкільною дезадаптацією», тобто тих, які не вміють пристосуватися до умов та вимог середньої школи. Це може проявлятися у низькій успішності, поганій дисципліні, розладах взаємин із дорослими та однолітками, появі негативних якостей в особистості та поведінці, негативних суб'єктивних переживань.

Умови навчання в середній школі висувають більш високі вимоги до інтелектуального й особистісного розвитку, до навчальних знань. Однак рівень розвитку дітей у цьому віці не однаковий: в одних він відповідає умовам успішного навчання, а в інших ледь сягає припустимої межі. У зв'язку з цим у дітей можуть з'являтися різні труднощі. Це закономірно, адже діти вступають у новий період життя, коли закінчується шкільне дитинство і починається отрочтво.

Вирізняють такі складові готовності до навчання у середній школі:

- успішне засвоєння програмового матеріалу та сформованість основних компонентів навчальної діяльності;
- наявність новоутворень молодшого шкільного віку – довільності, рефлексії, мислення через поняття тощо;
- якісно новий тип взаємовідносин із дорослими та однолітками.

*Особливості* психічного, особистісного розвитку дитини на межі вікових періодів:

- Відбуваються зміни у психіці дитини.
- Перебудовуються сформовані раніше життєві поняття.

– Завдяки розвитку нового рівня мислення (теоретичного) відбувається перебудова всіх інших психічних процесів: «Пам'ять стає мислячою, а сприйняття – думаючим».

– Навчальна діяльність втрачає своє основне значення у психічному розвитку дітей. Але продовжує бути оцінюваною, важливою, впливовою на інтелектуальну сферу розвитку.

– Якщо в початковій школі діти знайомилися з навчальною діяльністю, то в середній – опановують основи самостійних форм роботи.

Якщо інтелектуально та особистісно дитина не доросла до 5 класу, то замість адаптації виникає дезадаптація. Вона може відбуватися в сфері спілкування з однолітками та вчителями (замкненість, негативістська демонстративність, агресивність, конфліктність чи страхи, неправдивість, залежність, підлабузництво), в родинному спілкуванні чи в навчальній діяльності.

Що ж до труднощів у навчанні учнів 5-х класів, то **причини** можуть бути такі:

– недостатність підготовки при нормальному і навіть хорошому рівні розвитку мислення та інших пізнавальних процесів;

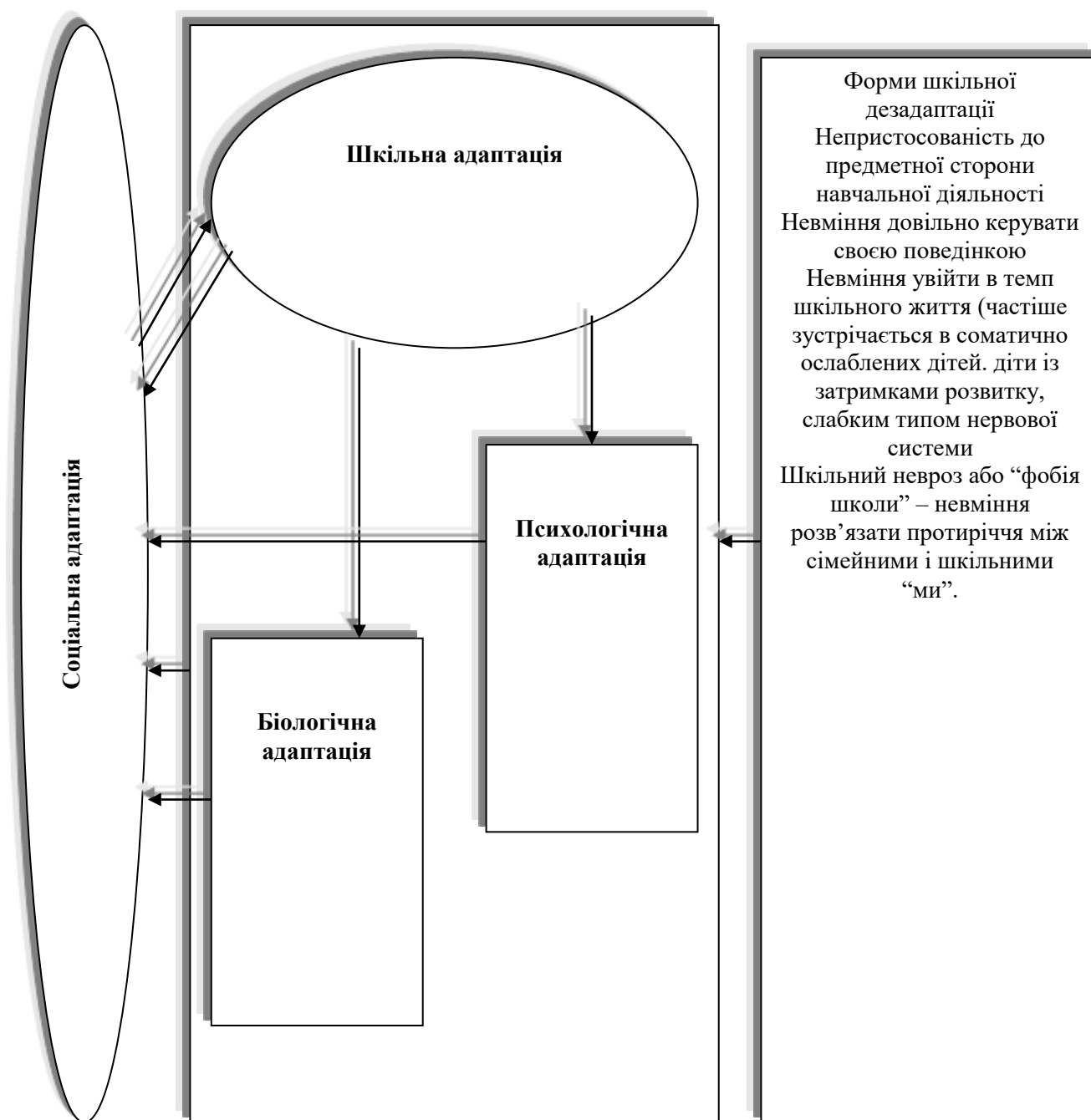
– значні пробіли в знаннях за попередні періоди навчання;

– психологічні: несформованість необхідних мисленнєвих дій і операцій (аналізу, синтезу, поганий мовленнєвий розвиток, недостатність уваги і пам'яті);

– слабка довольність поведінки і діяльності – небажання, «неможливість», за словами школярів, «змусити себе постійно займатись».

Вчителям слід використовувати те, що учні 10–12 років дуже цікавляться способами розвитку уваги і пам'яті, оскільки спостережливість, увага, вміння помічати деталі є тими рисами, які вони дуже цінують у собі та інших [42, с. 213-218.].

*Схема взаємозв'язку соціальної адаптації зі шкільною адаптацією*



Крім того, важливими чинниками успішної адаптації дитини до школи є сприятливі умови соціального середовища дитини, якими є не тільки школа, але й сім'я. До них належать:

- Правильні методи виховання в сім'ї;
- Адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників;
- Безконфліктна ситуація в родині;
- У сім'ї немає конфліктів через алкоголізм;

- Високий рівень освіченості батька;
- Функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість;
- Високий статус у групі до вступу в 1-й клас;
- Високий рівень освіченості матері;
- Повна сім'я;
- Задоволення від спілкування з дорослими;
- Позитивний стиль ставлення до дітей вихователя і вчителя під час підготовчого періоду;
- Позитивний стиль ставлення до дітей 1-го класу [42, с. 213-218].

Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика дезадаптації, а також критичні періоди психічного розвитку. Особлива увага звертається на дітей молодшого шкільного віку. Найважливішим є те, що процес звикання до шкільного життя та його умов є складним. Одні діти проходять цей процес легко без психічних травм, а інші важко з чого і впливає проблема «шкільної дезадаптації».

*Шкільна дезадаптація* – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками. Схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного напруження.

Якщо навколишнє середовище виявляє до людини вимоги, а деякі з них важко адаптуються в силу їх особистісних чи вікових особливостей, то в них може розвинутися відчуття соціальної, психічної і соматичної напруги, а це загроза дезадаптації.

*Дезадаптація* – це формування неадекватних механізмів пристосування людини до умов навколишнього середовища, порушень в поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, негармонійний розвиток особистості [21].

Термін «дезадаптація» найчастіше використовують для опису труднощів, які випробовують школярі під час навчання у школі. А також для

подолання різних форм та рівні цього процесу, для усунення причин, що викликають дезадаптацію. Також науковці зазначають, що процес дезадаптації цілком залежний від такого феномену як не адаптованість. Н. Каут та інші науковці зосереджують увагу на тому, що неадаптованість, поряд із незначним негативним впливом на перебіг психічних процесів особистості все ж відіграє переважно позитивну роль, виступаючи рушійною силою розвитку і передумовою вдосконалення її поведінки і діяльності. А дезадаптованість відіграє негативну роль у формування внутрішнього світу особистості і дуже часто є значним травмуючим для неї фактором. Адже учень почуває себе некомфортно, пригнічено, спостерігаються невротичні відхилення, дисгармонійні акцентуації характеру, проявляються особистісні внутрішні комплекси, які виникають в результаті реагування на елементи соціуму чи власного внутрішнього світу [23, с. 157 -165].

У сучасній науковій літературі поняття дезадаптації науковцями розглядається з різних підходів. Великий внесок у розгляд даної проблеми внесли праці О. Боделян, Г. Бурменської, Л. Здункевич, Н. Лусканової, Л. Дзюбко. Проблему «адаптації-дезадаптації» вивчали відомі науковці: Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, С. Рубінштейн, які зробили вагомий внесок у розробку цієї проблематики.

Дослідники С. Андрійчук, І. Петрюк описуючи даний феномен, зазначають, що він проявляється в короткочасних і стійких реакціях, що свідчать про проблеми в пристосуванні до навколишнього середовища, використовуються терміни: психічна дезадаптація, соціальна дезадаптація, психогенна шкільна дезадаптація, навчальна дезадаптація. Науковці характеризують поняття «шкільна дезадаптація» як утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку [2].

Як зазначає Г. Кириленко, *дезадаптація* – це формування неадекватних механізмів пристосування людини до умов навколишнього середовища,

порушень в поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, негармонійний розвиток особистості [24, с. 11-13]. Отже, цей процес викликає багато ускладнень при набутті знань і вмінь учнями під час навчання. І тому завдання педагогів, шкільних психологів і також батьків своєчасно звернути увагу на цю проблему і почати вирішувати її ще на початковому етапі. У своїх наукових працях, дослідники більш конкретизують поняття «дезадаптація» в залежності від виду діяльності і розглядають поняття «шкільна дезадаптація». Під час якої дитина переживає критичні періоди психічного розвитку, що утруднює сам процес навчання і її соціалізацію.

Є. Воронова трактує шкільну дезадаптацію як втрату дитиною навчальної мотивації, низьку успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, а також схильність до асоціальної поведінки, низьку самооцінку, домінування негативного емоційного напруження [13, с. 5-7].

Аналіз наукової літератури показує, що терміном шкільна дезадаптація (або «шкільна непристосованість») фактично визначаються будь-які труднощі, що виникають у дитини в процесі навчання.

Дослідники розглядають шкільну дезадаптацію, як утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи. Воно проявляється у формі порушення навчання і поведінки дитини, створюються конфліктні відносини між всіма учасниками навчального середовища, виникають психогенні захворювання, і реакції, підвищується рівень тривожності [34].

Більшість дослідників виокремлюють шкільну дезадаптацію в «самостійний феномен», що виникає в результаті невідповідності соціопсихологічного чи психофізіологічного статусу дитини з вимогами нової, соціальної ситуації, тобто ситуації шкільного навчання. Науковці акцентують свою увагу на тому, що несвоєчасне або помилкове

діагностування причин і труднощів, які виникають під час навчання у дитини можуть призвести до складних проблем.

Педагоги і батьки зазначають, що нерідко симптоми дезадаптації зовні не завжди явно виражені, але відбуваються певні зміни у поведінці дитини. Вона досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту та розладом сну), тобто в неї спостерігаються реакції як активного, так і пасивного протесту. Це може виявитися у настороженості, невпевненості, плаксивості без причин. Ці форми поведінки є першими ознаками, на які потрібно звернути увагу дорослим.

У своїх працях Л.Алексєєва, Н.Кожемякіна розглядають *варіанти шкільної дезадаптації* розроблені О. Головка, Б. Головка [30]:

*1. Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів.*

Предметний бік навчального процесу у молодшому шкільному віці ж набуття вмінь, знань і навичок. Коли цей процес у дитини проходить ускладнено, не продуктивно, вона починає відставати у шкільній програмі. Велика відповідальність у цей період покладається на дорослих, адже тільки вони можуть допомогти дитині навчитися вчитися. Для школяра цей процес є новим і дуже часто викликає страх, що вони не зможуть виконати, зробити, запам'ятати, як це вимагає вчитель.

*2. Дезадаптація як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги.*

Для таких дітей характерно, як зазначають науковці, виконання завдань не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (примушують, наказують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Ці діти зосереджені на своїх внутрішніх відчуттях і переживаннях. Завдання, які вони виконують містять багато помилок, діти наче загальмовані, не зосереджені і неуважні. Науковці це пояснюють тим, що це є наслідком сімейного виховання – «вседозволеності», тобто діти прийшли до



школи з дуже низьким рівнем вольової готовності. А отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

### *3. Деадаптація як невміння дітей увійти в темп шкільного життя.*

Для таких дітей, як правило, характерними є часті хвороби, підвищена втомлюваність, вони соматично ослаблені. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості. Можливо тут потрібно враховувати не тільки соматику, але і психосоматику, як фактор. Де вторинною вигодою при хворобі є те, що дитина не йде до школи, а отже, не потрібно переживати, відчувати дискомфорт і виконувати шкільні завдання.

На основі концепцій І. Крук, О. Осадько, Г. Колесової були визначені **головні причини шкільної деадаптації** [25]. Науковці, працюючи з цією проблемою узагальнили їх. А отже, було виділено:

1. Неправильні методи виховання в родині;
2. Порушення у взаємодії відносин у школі;
3. Деякі індивідуальні особливості психічного розвитку дитини.

*До помилок у вихованні можна віднести:*

– завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь-яка невдача з боку батьків сприймається неадекватно; іноді у батьків спостерігаються дещо завищені вимоги до своїх дітей і батьки бажають реалізувати свої нездійсненні бажання за їх рахунок;

– відсутність позитивної установки до шкільного життя. Часто батьки, віддаючи дитину до першого класу, залякують її майбутніми труднощами, суворим учителем, постійним навантаженням тощо. Такі установки викликають у дитини страх, невпевненість у собі, що негативно впливає на процес адаптації [25];

– розмови про недоліки школи чи вчительки, замість акцентування уваги дитини на приємних моментах; засуджуючи непрофесіоналізм педагога або несконалість форм навчання (із суб'єктивних суджень батьків), вони ставлять під сумнів мотивацію дитини щодо всього процесу навчання;

– часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язано зі школою, втрачає привабливість;

– виховання дитини за типом «кумир родини», найчастіше закладає у неї комплекс «відмінника», дитина, яка не має право на помилку. Або також завищена самооцінка дитини заважає адекватно реагувати на труднощі і помилки під час навчання;

– не сформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками. Дитина, яка не спілкувалася з однолітками, а тільки з дорослими (бабусею, мамою тощо), має значні комунікативні труднощі, які заважають швидкій адаптації в колективі [2];

– байдуже ставлення батьків до навчання дитини проявляється у перекладанні цього процесу тільки на вчителів. А це є дуже серйозна помилка для дорослих, адже дитина потребує всебічної уваги і допомоги.

*До проблем порушень у системі стосунків у школі відносять:*

– дидактогенію (психогенний вплив чинить сам процес навчання);

– дидасталогенію (некоректне ставлення вчителя до учня). Г. Колесова це пояснює, як уповільнене формування емоційних зв'язки між учителем і учнем, причинами якого може бути незнання вчителем індивідуально-психологічних особливостей дитини, намагання якнайшвидше адаптувати дитину до нового оточення, навчально-дисциплінарний, авторитарний характер педагогічної діяльності вчителя [25];

– порушення відносин дитини з однокласниками.

*Серед індивідуальних причин виділяють:*

– невисокий інтелектуальний потенціал;

– затримку психічного розвитку;

– гіперактивність;

– труднощі у вольовій регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності;

– не сформованість мотивації учня;

– сенситивність до несприятливих впливів навколишнього середовища;

- підвищена чутливість нервової системи;
- підвищений рівень тривожності в дитини;
- агресивність, замкнутість;
- інертність нервових процесів;
- соматичне ослаблення (хронічні захворювання);
- психологічна неготовність дитини до школи.

Інші науковці у своїх працях звернули увагу, що до несприятливих чинників дезадаптації дитини також відносяться:

- низький освітній рівень батьків;
- конфліктна ситуація в сім'ї через алкоголізм;
- конфліктна ситуація в сім'ї;
- негативне ставлення до дітей вчителя;
- неповна сім'я тощо [8].

Отже, процес дезадаптації школярів до навчальної діяльності детермінується як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До перших відносять психолого-педагогічні умови, до других – особливості психічного розвитку дітей.

Соціальна профілактика дезадаптації дитини передбачає вибір педагогом ефективних форм та методів роботи, що сприятимуть успішному формуванню шкільної адаптованості дитини [16].

### **Висновки до першого розділу**

Отже, зробимо деякі узагальнення та висновки. Адаптація школярів є складним соціально зумовленим явищем, для якого характерна діалектично суперечлива єдність трьох рівнів адаптивної поведінки дитини: біологічного, психологічного та соціального при подвійній визначальній ролі останнього.

Адаптація є спричиненою змінами у взаємодії дитини із навколишнім середовищем діяльністю, пов'язаною з оптимізацією цієї взаємодії за допомогою виконуваної на основі оцінювання характеру змін корекції поведінки дитини та навколишнього середовища.

Проблема дезадаптації виділяє найважливіші чинники, що впливають на успішність процесу адаптації до школі:

- рівень готовності дитини в школі (фізичний, соціальний, психологічний);
- стан здоров'я;
- психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна збудженість);
- особливості розвитку (несформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);
- неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожно-підозріле);
- стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).

Отже, адаптація є складовим елементом механізму соціалізації, що відбувається як сукупність адаптацій до різноманітних життєвих ситуацій, під час яких нагромаджується соціальний досвід, засвоюються норми та цінності. Кожна адаптація збагачує соціальний досвід, полегшує подальшу адаптацію дитини.

## РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ

### 2.1. Організація та опис результатів емпіричного дослідження

Адаптація до школи – це багатоплановий процес, складовими якого виступають фізіологічна адаптація та соціально-психологічна адаптація. Актуальним завданням сучасної школи є робота, яка спрямовує своє русло на гармонійне формування особистості, створення сприятливих умов для самореалізації кожної дитини. Тому завдання учителя полягає в наданні допомоги дитині з успішною адаптацією в колективі ровесників.

У контексті дослідження розглядається поняття шкільної соціально-педагогічної адаптації, яку можна визначити як процес пристосування учнів до нових умов навчання. Для молодших підлітків це перехід з молодшої школи у середню, що означає збільшення кількості уроків та навчальних дисциплін, появу вчителів-предметників, отримання нового соціального статусу (наймолодших у середній школі порівняно з найстаршими у початковій), а також новий спосіб оцінювання їхніх навчальних досягнень.

Найпоширенішими *труднощами соціально-педагогічної та психологічної адаптації* є:

1. Соціальна ізоляція: учні можуть відчувати себе відокремленими та ізольованими, особливо якщо вони не знають нікого в новому оточенні. Відсутність друзів чи соціальної підтримки може стати перешкодою у нормальному процесі адаптації.

2. Новий рівень навчального навантаження: зміна вимог до навчання та підвищений рівень складності може викликати стрес та труднощі в оволодінні новим матеріалом.

3. Культурний шок: учні, які переходять з інших країн або регіонів, можуть стикатися з культурними відмінностями, що може впливати на їхню

адаптацію. Мовні труднощі та різниця в традиціях також можуть викликати стрес.

4. Неуспішність взаємодії з однолітками та вчителями: проблеми у встановленні позитивних відносин з однолітками чи вчителями можуть призвести до відчуття відмежування та неприйняття (труднощі адаптаційного періоду; відсутність бажання вчитись; розподіл часу; проблеми у спілкуванні; сімейні обставини; незадовільний стан здоров'я; незадовільний стан обладнання в закладі; недостатня підготовка, непривченість до самостійної роботи; насиченість навчальної програми; відсутність сучасних підручників; невпевненість в своєму майбутньому; конфлікти в колективі).

5. Невпевненість в собі: нове середовище може породжувати почуття невпевненості та страху перед викликами, особливо для учнів з високими вимогами.

6. Відсутність підтримки вдома: якщо учень не отримує достатньої підтримки вдома, це може ускладнити його адаптацію в новому оточенні.

7. Проблеми з самоідентифікацією: учні можуть стикатися з труднощами у визначенні своєї ролі в новому колективі та виявленні власної ідентичності.

8. Академічні проблеми: невдалі навчальні результати або труднощі з розумінням матеріалу можуть призводити до стресу та невпевненості у власних здібностях. Урахування цих труднощів та надання підтримки учням у цей період допомагає створити сприятливі умови для їхньої ефективної соціально-психологічної адаптації [1].

Соціально-психологічна адаптація молодших підлітків до навчання у середній школі поділена на адаптаційні рівні. Високий рівень отримує дитина, яка позитивно ставиться до школи, рівні тривожності та мотивації на оцінки якої є низькими, а ставлення до свого класу та школи є позитивним та товариським. Середній адаптаційний рівень отримує дитина з позитивним ставленням до свого класу та школи, проте мотивація до знань такої дитини невисока, відвідування школи у такої дитини не спричиняє значного

дискомфорту та негативних переживань, таких як підвищений рівень тривожності або вороже ставлення до однокласників. Низький адаптаційний рівень означає, що у дитини байдуже або навіть негативне ставлення до школи та однокласників, а відвідування школи викликає значний дискомфорт. Наразі не існує єдиного підходу до визначення сутності поняття «адаптація учнів до навчання». Залишаються невизначеними структурні компоненти адаптації учнів до навчання в основній школі, критерії вимірювання рівнів адаптованості п'ятикласників і чинники, які на них впливають, недостатньо розроблені шляхи прискорення процесу адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Проведений теоретичний аналіз дозволив умовно розділити адаптацію на чотири таких компоненти: мотиваційний, комунікаційний, афективний та поведінковий. Задля дослідження психологічних особливостей кожного компоненту адаптації молодших підлітків до середньої школи у період воєнного стану були використані такі методики: методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса, проєктивну методику «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен. Емпіричне дослідження було проведене серед учнів п'ятих класів за згодою батьків шляхом використання Google Forms. Загалом опитали 42 респонденти, серед яких було 19 хлопців та 23 дівчини віком від 10 до 11 років.

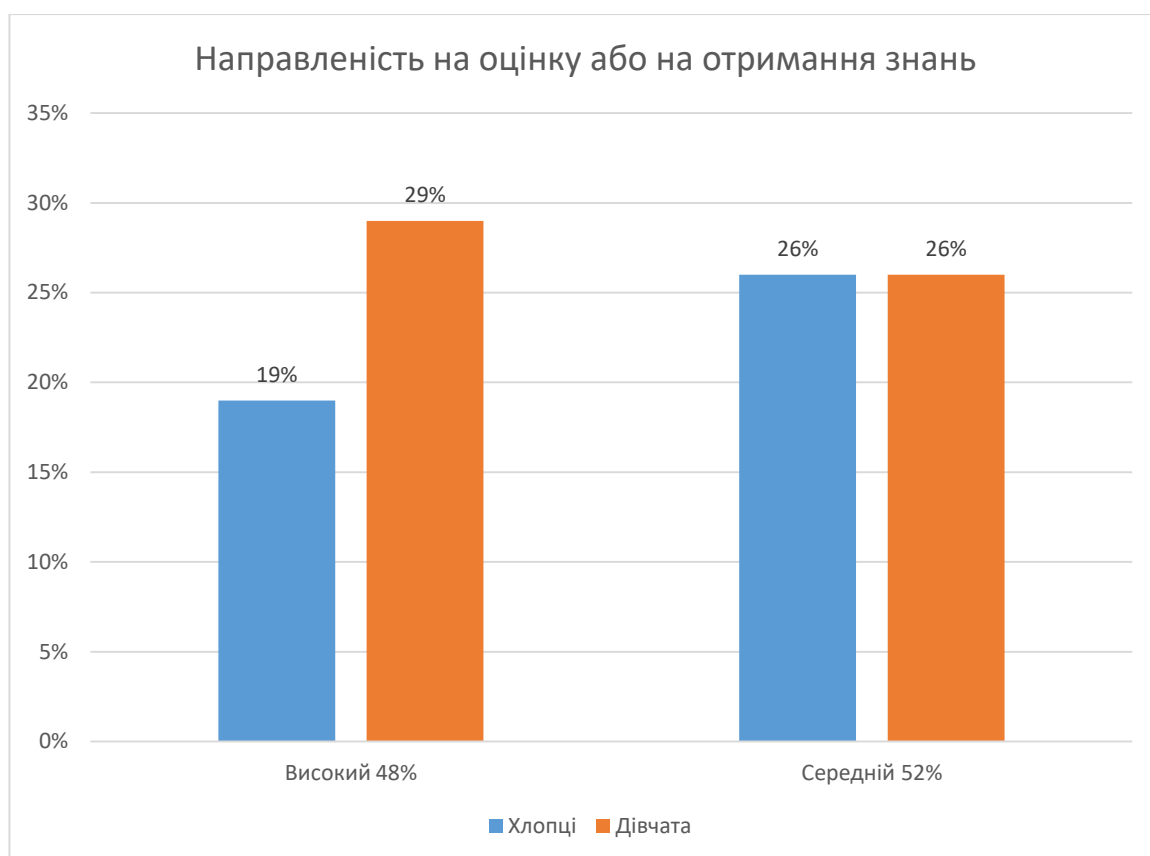
Методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової спрямована на дослідження мотиваційного компоненту, а саме рівня мотивації та залученості у навчальний процес [9].

За методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової встановлено, що у 48% респондентів (29% дівчат та 19% хлопців) переважає високий рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про безумовне позитивне ставлення учнів до навчання, прагнення до отримання знань, зацікавленість у пізнанні нового. Варто

зауважити, що зосередженість учнів на знаннях має як позитивні, так і негативні сторони. Серед позитивних можна виділити розвиток розумових здібностей, творчого мислення і допитливості. Серед негативних можна виділити такі: соціальну ізоляцію (такі учні втрачають можливість взаємодіяти з оточенням та розвивати соціальні навички); перенавантаження і стрес (оскільки учні орієнтовані не на оцінку, а саме на знання, немає критеріїв, за якими можна було б перевірити достатність засвоєних знань, а отже, такі учні можуть зіштовхнутися з занадто високими очікуваннями від себе, почуттям незадоволеності собою і тривожністю); страх невдачі та обмеженість (учні можуть почати уникати ситуацій, де вони вважають, що не зможуть успішно засвоїти інформацію, а у майбутньому уникатимуть ситуацій, не пов'язаних з навчанням, оскільки інші навички не були розвинені у підлітковому віці). У 52% респондентів (26% дівчат та 26% хлопців) спостерігається середній рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про те, що наявне прагнення отримати знання виступає лише одним із мотивів відвідувати школу. В учнів із середнім рівнем мотивації на набуття знань присутній баланс між навчанням, фізичною активністю, творчістю, іграми та спілкуванням.

Рисунок 1.





Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової представлені у таблиці 1.

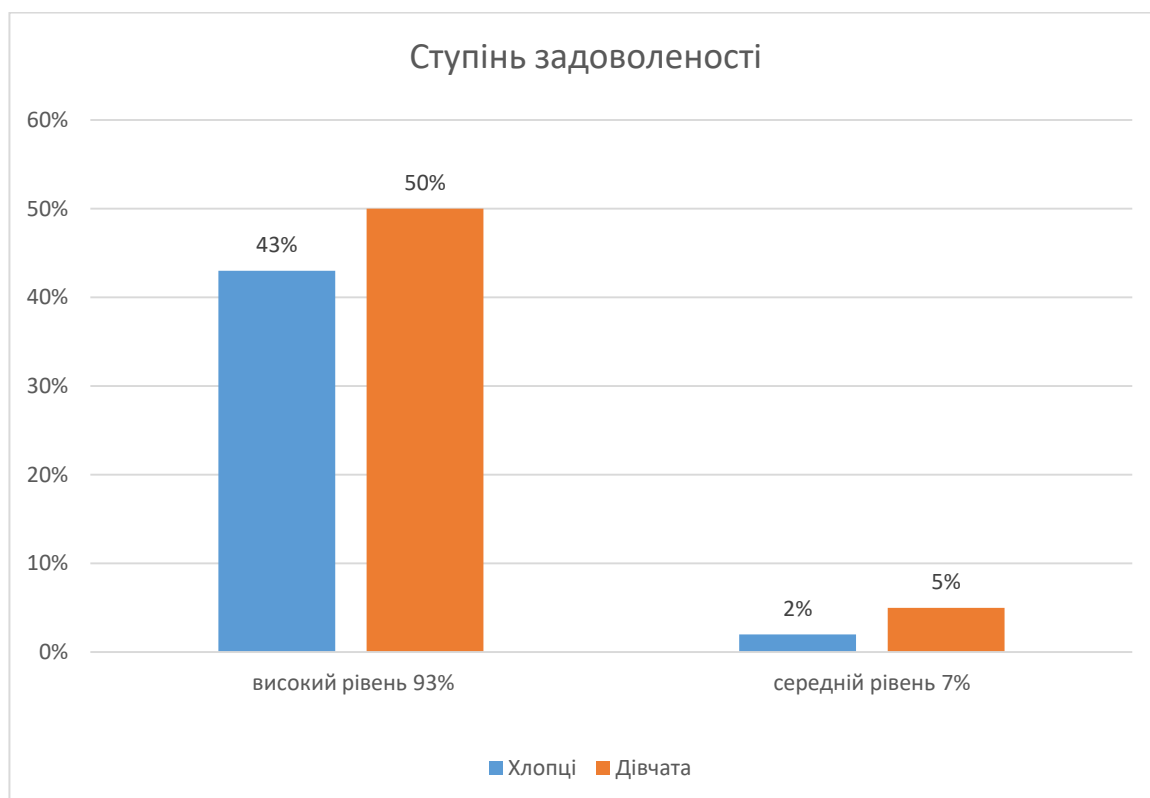
**Таблиця 1** Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, %

Рівень мотивації на і набуття знань	Респондент	Хлопці	Дівчата
Високий	52	19	29
Середній	48	26	26
Низький	0	0	0

Опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха був використаний для дослідження комунікативного компоненту, а саме для діагностики емоційних зв'язків між членами класного колективу та вимірювання рівня згуртованості. Опитувальник надає інформацію за трьома такими шкалами: «ступінь задоволеності», «ступінь конфліктності» та

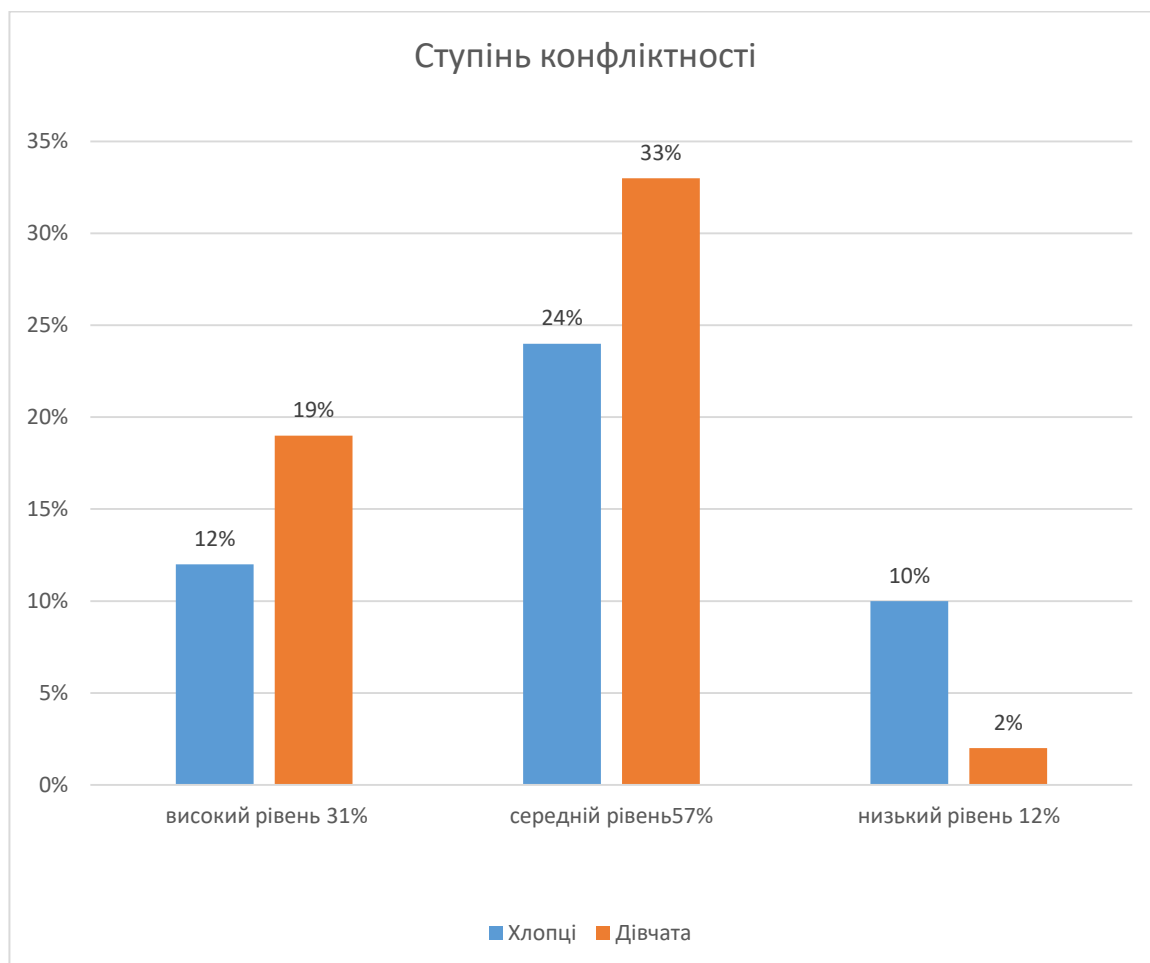
«ступінь згуртованості» [15]. Результати за шкалою «ступінь задоволеності» дають змогу стверджувати, що 93% респондентів (50% дівчат та 43% хлопців) задоволені своїм шкільним життям, з легкістю навчаються та досягають успіхів; у 7% респондентів (5% дівчат та 2% хлопців) задоволеність шкільним життям знаходиться на середньому рівні.

Рисунок 2.



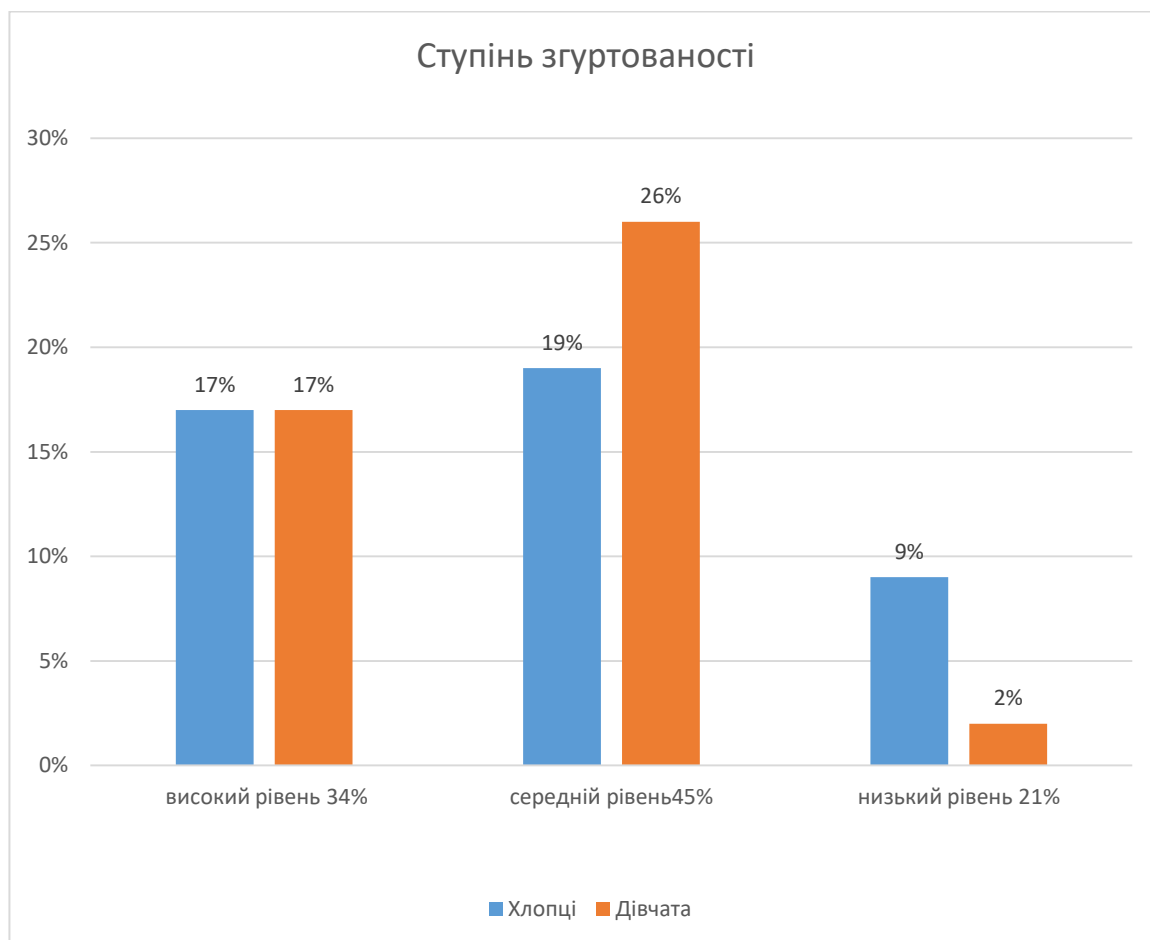
За результатами шкали «ступінь конфліктності» 57% респондентів (33% дівчат та 24% хлопців) час від часу стикалися з конфліктами у шкільному колективі; у 31% респондентів (19% дівчат та 12% хлопців) спостерігається високий рівень конфліктності, що може бути сигналом про часті сварки між учнями, нетерпимість, відсутність поваги одне до одного, невдоволеність спілкуванням з однокласниками та напруженість взаємовідносин; 12% респондентів (2% дівчат та 10% хлопців) вважають атмосферу в школі безпечною і безконфліктною.

Рисунок 3.



Шкала «Ступінь згуртованості» демонструє рівень комунікації між учнями у класі: лише 34% респондентів (17% дівчат та 17% хлопців) мають високий рівень згуртованості та довірливі, товариські відносини з усіма однокласниками; 45% респондентів (26% дівчат та 19% хлопців) демонструють середній рівень згуртованості у шкільному колективі, підтримують дружні відносини з різними членами класу, але не з усіма, та об'єднуються у малі групи за інтересами; 21% респондентів (12% дівчат та 9% хлопців) мають низький рівень згуртованості, таким учням важко знайти спільну мову з однокласниками та потоваришувати з кимось.

Рисунок 4



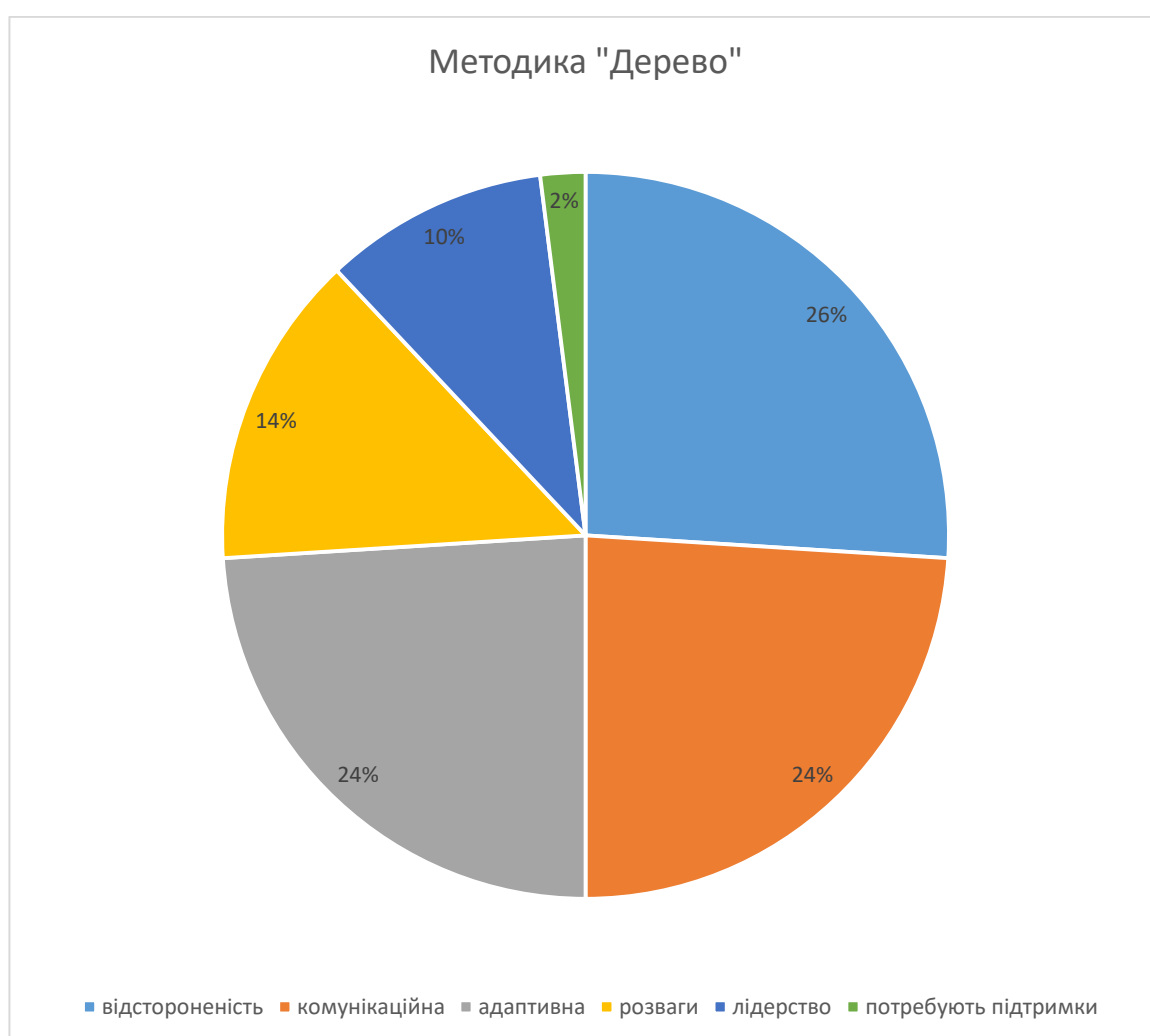
Тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса спрямований на дослідження афективного компонента адаптації та дозволяє виміряти одразу вісім чинників шкільної тривожності, а саме: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу та проблеми і страхи у відносинах з вчителями [33]. Загальна тривожність відображає емоційний стан дитини у шкільному середовищі. Було встановлено, що у 7% респондентів (2% дівчат та 5% хлопців) високий, а у 17% (2% дівчат та 5% хлопців) середній рівень загальної тривожності; у 76% респондентів загальної тривожності не спостерігається. Переживання соціального стресу проявляється у комунікації учня з однолітками; високий рівень переживання соціального стресу спостерігається у 2% респондентів, середній рівень

переживання соціального стресу – у 5% респондентів; у 93% переживання соціального стресу відсутнє. Фрустрація в потребі досягнення успіху – відчуття учнем перешкод на шляху до гарного результату. У респондентів не було виявлено високого рівня фрустрації в потребі досягнення успіху. У 2% респондентів виявлений середній рівень фрустрації, у 93% респондентів – низький рівень фрустрації. Страх самовираження проявляється у негативних переживаннях, що з'являються в учнів через необхідність проявити себе, небажання бути засудженим, неприйнятним оточуючими, страх критики або страх невдачі в контексті виявлення своїх думок, почуттів, ідей. У 74% респондентів немає страху самовираження, у 14% (10% дівчат та 4% хлопців) респондентів страх самовираження перебуває на високому рівні, а у 12% (12% дівчат та 0% хлопців) респондентів – на середньому. Страх ситуації перевірки знань – відчуття учнями тривоги та занепокоєння під час відповіді біля дошки або написання перевіркової роботи. Страх ситуації перевірки знань спостерігається у 41% учнів: у 29% (19% дівчат та 10% хлопців) респондентів на високому і у 12% (10% дівчат та 2% хлопців) на середньому рівні. Учні зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих успішність чи неуспішність результатів власної діяльності визначають за оцінкою оточення. Високий рівень страху не відповідати спостерігається у 10% респондентів (7% дівчат та 2% хлопців), середній рівень – у 21% респондентів (11% дівчат та 10% хлопців), у 69% респондентів страх не відповідати очікуванням оточуючих відсутній. Низька фізіологічна опірність стресу наявна у 29% (15% дівчат та 14% хлопців) респондентів, у 71% респондентів фізіологічна опірність стресу є високою. У 38% (27% дівчат та 12% хлопців) респондентів спостерігаються проблеми і страхи у відносинах з учителями.

Методика «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен була використана для дослідження поведінкового компоненту адаптації [22]. Респондентам пропонувалося відмітити свою актуальну модель поведінки: у 26% респондентів спостерігається відстороненість в актуальній поведінці, по 24% – комунікаційна та адаптивна моделі поведінки, мотивацією поведінки 14%

респондентів є розваги, 10% респондентів демонструють лідерські якості у колективі, а 2% учнів потребують підтримки. Отже, результати дослідження показали, що у молодших підлітків з високим рівнем мотивації на набуття знань спостерігається високий рівень конфліктності серед однолітків та з вчителями, присутній страх ситуації перевірки знань та страх самовираження. У поведінці таких підлітків переважає відстороненість та замкненість.

Рисунок 5.



Можна стверджувати, що є складнощі у комунікативному компоненті адаптації: учням важко знаходити спільну мову з однолітками та встановлювати емоційні зв'язки, діти бояться проявляти себе та намагаються

уникати соціальної взаємодії, приділяючи свою увагу отриманню знань або спілкуванню в онлайн-просторі, зберігаючи безпечність і анонімність.

## **2.2. Методичні рекомендації для успішної адаптації учнів**

На етапі соціально-психологічної адаптації у шкільництві роль грає як педагогічний колектив школи, так і батьки школярів. Кожен з батьків проходив навчання у школі та має досвід організації виховної та навчальної діяльності. Шкільні чинники постійно змінюються.

Робота з адаптації п'ятикласників має проводитись у ході спільної діяльності педагогів, психологів, адміністрації школи та батьків учнів.

У четвертому класі доцільним є проведення наступної пропедевтичної роботи.

1. Проведення методичного об'єднання за участю завучів початкової та основної школи, вчителів-предметників четвертих класів, шкільного психолога, соціального педагога та представників батьківського комітету з метою розробки комплексної програми підготовки учнів до переходу з початкової школи до основної.

2. Проведення комплексу заходів, що включають участь четверокласників у культурно-масових заходах спільно зі старшими школярами, зустрічі та бесіди з майбутніми вчителями-предметниками, організацію екскурсій середньою школою та знайомство з кабінетною системою та ін. [40].

Система підготовчих заходів створює передумови для успішного здійснення безпосередньої діяльності з педагогічного забезпечення адаптації п'ятикласників і включає:

1) ознайомлення майбутнього класного керівника і вчителів-предметників з психолого-педагогічними картами на учнів, особливостями

класу, його традиціями і звичним стилем педагогічної взаємодії між учнями і вчителем початкової ланки;

2) збори психолого-педагогічного консилиуму за участю завуча з навчально-виховної роботи, вчителя, який працював з п'ятикласниками у початковій школі, нових вчителів-предметників, соціального педагога, шкільного психолога та інших фахівців;

3) консультивання шкільним психологом вчителів-предметників та класних керівників з питань психолого-педагогічного супроводу адаптації п'ятикласників [31];

4) здійснення психолого-педагогічної діагностики рівня адаптованості п'ятикласників та виділення на її основі «групи ризику»;

5) надання соціально-педагогічної та психолого-педагогічної підтримки учням з виявленим у ході діагностики низьким рівнем адаптованості;

6) здійснення вчителями-предметниками у перші місяці навчання оцінної діяльності в авансувальному ключі з обов'язковим докладним роз'ясненням учнів принципів постановки тієї чи іншої позначки;

7) облік вчителями-предметниками під час виборів стратегії педагогічної взаємодії з п'ятикласниками зміни провідного виду діяльності учня з навчальної спілкування і, як наслідок, зниження навчальної мотивації;

8) робота класного керівника зі згуртування учнів у колектив та формування сприятливого психологічного клімату у ньому;

9) проведення класним керівником системи роз'яснювальної роботи з батьками щодо розкриття ним вікових особливостей молодших підлітків, а також особливостей перебігу у них адаптаційних процесів [41].

Пам'ятка *батькам* для допомоги в адаптації дитини до середньої школи:

– Перша умова шкільного успіху п'ятикласника - безумовне прийняття дитини, незважаючи на ті невдачі, з якими вона вже зіткнулася або може зіткнутися.



– Якщо вас щось турбує в поведінці дитини, постарайтеся якнайшвидше зустрітися і обговорити це з класним керівником або психологом.

– Якщо в сім'ї відбулися якісь події, що вплинули на психологічний стан дитини (розлучення, від'їзд у довге відрядження когось із батьків, народження ще однієї дитини тощо) повідомте про це класного керівника.

– Виявляйте інтерес до шкільних справ, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів. Організуйте неформальне спілкування зі своєю дитиною після шкільного дня.

– Допоможіть дитині вивчити імена нових вчителів.

– Неприпустимість фізичних заходів впливу, залякування, критики на адресу дитини, особливо у присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків).

– Виняток таких покарань, як позбавлення задоволень, фізичні та психічні покарання.

– Заохочення дитини, та не лише за навчальні успіхи. Моральне стимулювання досягнень дитини.

– Довіряйте дитині [3].

– Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладі дитини.

– Будьте послідовні у вихованні дитини. Не забороняйте без жодних причин того, що дозволяли раніше.

– Використовуйте покарання лише у крайніх випадках, а караючи – не принижуйте.

– Включайте дітей в обговорення домашніх страв та процедуру прийняття спільних рішень, наслідки яких будуть торкатися і дитини, оскільки у неї необхідно сформувати певну ілюзію контролю.

– Намагайтесь уникати конфліктів, які розгортаються на очах у дитини. Атмосфера впливає на те, яку поведінку транслює дитина на інших. Разом із

цим уникнення атмосфери суперечок може сприяти зниженню загального напруження у п'ятикласника.

– Уникайте практик фізичного та іншого роду покарання, зокрема, після відвідування батьківських зборів. Після подібної тактики виховання конфлікти між батьками і дитиною стають традиційною формою спілкування, діти перестають довіряти не тільки батькам, а й дорослим взагалі, бояться розповідати про свої проблеми і труднощі, обманюють і викручуються, стають замкнутими, тікають з дому, шукають підтримки на стороні.

– Вступайте з дитиною в діалог, не лише обговорюючи різні неприємні ситуації з метою їх вирішення та визначення причин, але й проявляючи зацікавленість щодо життя дитини.

– Безумовно приймати дитину такою, якою вона є. Не слід намагатися виправити у ній те, що Вам не подобається. Знаходьте її позитивні риси.

– У разі необхідності слід критикувати не саму дитину («Ти погана»), а лише її неправильну дію («Твій вчинок поганий»). Слід признавати право дитини на помилку.

– Не порівнюйте свою дитину с іншими, активно співчуйте її потребам і хвилюванням, виражайте значимість її особистісних переживань і почуттів. Будьте разом із нею (читайте, поділяйте захоплення, відпочивайте).

– Допмагайте, коли просить. Не слід дорікати дитині «Ти ж хотів бути дорослим, сам зі всім розібратись». Створення мотивації на досягнення успіху відіграє значну роль, у майбутньому способі подолання життєвих труднощів.

– Довіряйте їй свої почуття. Таким чином дитина буде відчувати себе рівною дорослим, та гідною довіри.

– Конструктивно вирішуйте конфлікти, пояснюйте дитині свою точку зору, та роз'яснюйте причини Ваших заборон.

– Використовуйте в повсякденному спілкуванні фрази: «Мені добре з тобою», «Мені подобається, як ти...», «Ти, звичайно, впораєшся», «як добре, що ти у нас є».

– Навчіть дитину не перейматися тими умовами, котрі вона не може змінити (наприклад, погана погода, чи ін). Навчіть бачити позитивне у негативному. Це дасть їй можливість не занурюватись у своє нещастя з головою, а навчить шукати конструктивний вихід з ситуації.

– Покажіть дитині її можливості рости та розвиватись.

Рекомендації *вчителям* можуть бути надані на педагогічній раді після діагностики п'ятих класів, що навчаються, наприкінці першої чверті.

Рекомендації щодо організації роботи з п'ятикласниками на початку навчального року слід виробити чіткі, послідовні та стійкі вимоги, пояснити учням, чому вони необхідні, узгодити вимоги вчителів-предметників [11].

Особливу увагу потрібно приділити формуванню правильного ставлення дітей до помилок, вміння використовувати їх для кращого розуміння матеріалу.

Як уже зазначалося, саме «орієнтованість на помилку», яка нерідко підкріплюється неправильним ставленням дорослих до помилок як до неприпустимого кримінального явища, – одна з основних форм шкільної тривожності.

Допомога педагогів дітям повинна бути спрямована на зміцнення їхньої впевненості в собі, вироблення власних критеріїв успішності, вміння поводитись у важких ситуаціях, ситуаціях неуспіху. Необхідно допомогти дітям виробити індивідуальні моделі поведінки у значних ситуаціях, що оцінюються. Якщо є можливість, слід підготувати дітей нових ситуацій, обговорити можливі труднощі, навчити конструктивним способам поведінки у них [11].

– При виникненні конфліктної ситуацій намагайтесь виражати розуміння до почуттів учня («Звичайно, тобі прикро, але ...»). Така форма дозволяє проявити повагу до почуттів дитини, а також зацентувати увагу на

тому, що її слухають та його думка є цінною, адже вони і так проходять через ненормативний для себе період, тож конфронтація призведе лише до збільшення конфліктів та погіршення адаптації учнів.

– Необхідно акцентувати увагу на вчинках (поведінці), а не на особистості. Не є конструктивним, екологічним та корисним для встановлення контакту з дитиною надання їй оцінок (її особистості) за її вчинки. Це закріплює дитину у думці, що вона зайва, що всі проти неї тощо. Також, аналізуючи поведінку дитини, важливо обмежитися обговоренням конкретних фактів, тільки того, що сталося «тут і зараз», не пригадуючи минулих вчинків, інакше у дитини виникне почуття образи і вона буде не в змозі критично оцінити свою поведінку та ситуацію вцілому.

– Важливим є збереження позитивної репутації дитини. Тоді вчитель не стане причиною, через яку погіршилися відносини з однолітками та іншими вчителями, а також у учня не буде додаткового приводу, аби віднайти ворога в особистості вчителя та мати на нього образу.

– Необхідно демонструвати модель неагресивної поведінки. Дитина реагує на агресію ще більшою агресією, адже сприймає це дуже близько до серця. І разом із цим стикаючись з неворожою поведінкою може поступово й сама почати транслювати менш агресивну поведінку.

### **Висновки до другого розділу**

На соціальну адаптацію, шкільну адаптацію дітей, на їх емоційний стан, бажання вчитися впливає характер спілкування учителя з школярами.

Учителю слід віддавати пріоритет гуманістичним, демократичним принципам управління навчально-виховним процесом, оскільки вони повною мірою забезпечують успішний перебіг процесу адаптації.

Самооцінка дітей особливо залежить від оцінки їхньої діяльності й поведінки дорослими (батьками, вчителями).

Для адаптації самооцінка відіграє важливу роль, тому що діти з низькою самооцінкою важко адаптуються в навколишньому середовищі.

Психодіагностичне обстеження дозволило нам виявити, що в основному процес адаптації дітей проходить успішно проте існує й ряд специфічних труднощів. Це проблеми у спілкуванні з іншими дітьми, та вчителем класоводом. На основі цього були виявлені типи труднощів соціальної адаптації та встановлені їх рівні. Результати психодіагностики були зіставлені з результатами спостереження, бесід з учителями та батьками.

У середньому шкільному віці велике значення мають широкі соціальні мотиви – відповідальності, почуття обов'язку тощо. Така соціальна настанова важлива для успішного навчання. Але пізнавальний інтерес до змісту й процесу навчання у більшості дітей навіть наприкінці цього віку залишається на низькому або середньому рівні.

## ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрито поняття «адаптація», «шкільна дезадаптація».

В результаті аналізу проблеми адаптації учнів при переході до середньої ланки школи встановлено, що як зарубіжні, так і вітчизняні науковці під «адаптацією» розуміють процес пристосування до нових умов або вимог середовища, результатом якого повинна бути адаптованість, що є показником життєвої компетентності індивідів. Дослідники виділяють такі види адаптації: біологічна, фізіологічна, соціальна, психологічна, психічна, сенсорна, професійна, художня, шкільна, літературна, технічна, лінгвістична.

Адаптація учнів до основної школи є різновидом шкільної адаптації. Під шкільною адаптацією учнів при переході з початкової до середньої школи розуміють процес взаємодії особистості п'ятикласника і освітнього середовища школи, в результаті чого встановлюється оптимальне співвідношення, з одного боку, можливостей, схильностей, інтересів, знань, умінь і навичок дитини, отриманих на попередніх етапах навчання, виховання і розвитку, з іншого боку – умов освітньої системи. Дослідження проблем шкільної адаптації, причин і різних форм неуспішності учнів, порушень взаємин з оточуючими призвело до появи нового терміну «шкільна дезадаптація». Шкільна дезадаптація – це втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного самопочуття.

Дезадаптація школярів, яка заважає соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності у навчанні, загальній психологічній адаптації. Тому знаходження шляхів, подолання шкільної дезадаптації є важливою проблемою теорії психологічної науки і педагогічної практики.

2. Проаналізовано стан соціально-педагогічної та психологічної адаптації учнів до навчання.

В сучасних умовах перехід учнів з початкової в середню школу збігається за часом з віковою кризою – переходом від дитинства до підліткового віку. Для того, щоб цей перехід пройшов успішно, необхідно, щоб у дітей були сформовані основні новоутворення молодшого шкільного віку (довільність пізнавальних процесів, рефлексія, внутрішній план дій) і психологічна готовність до навчання в основній школі.

На основі теоретичного аналізу та вивчення педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми можна зробити висновок, що проявами дезадаптації період навчання є:

- швидка стомлюваність, спад працездатності на кінець дня, тижня;
- підвищена тривожність, плаксивість;
- неадекватна поведінка;
- невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими;
- неспішність у навчанні.

Шкільна дезадаптація проявляється у таких формах:

- непристосованість до предметної сторони діяльності;
- нездатність керувати своєю поведінкою;
- нездатність прийняти тем шкільного життя;
- шкільний невроз, або «фобія школи»

Аналіз проблеми дезадаптації дає можливість виділити також найважливіші чинники, що впливають на успішність у процесі адаптації у школі:

- рівень готовності дитини в школі (фізичний, соціальний, психологічний);
- стан здоров'я;
- психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна збудженість);
- особливості розвитку (не сформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);

- неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожно-підозріле);
- стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).

3. Проведено емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації учнів до середньої школи.

Дослідники проблеми готовності дитини до навчання в середній школі вважають за необхідне проводити своєчасну діагностику соціально-психологічної готовності школяра як один із головних видів профілактики можливих труднощів в адаптації в школі, в навчанні і розвитку. Адже шкільна дезадаптація настає або у випадку психологічного недорозвинення дитини, або за наявності індивідуальних особливостей.

Результати досліджень особливостей адаптації показали пряму залежність між стилем спілкування педагогів з дітьми і особливостями адаптації.

У тих вчителів, з активно-позитивним стилем взаємин (тепле, чуйне, материнське ставлення до кожного учня) адаптація, як правило, за винятком хворобливих дітей проходила успішно (1-1,5 місяці). У таких класах між дітьми створювалися добрі взаємини; п'ятикласники з бажанням ходили до школи.

Зауваження щодо поведінки дітей бували, проте педагоги намагалися апелювати до позитивних якостей учнів. Учителі намагалися найкраще виявити індивідуальні особливості дітей уже в перші місяці навчання, щоб спираючись на них, допомогти учням адаптуватися в школі і до її вимог.

Авторитарно-диктаторський, зневажливий стилі спілкування педагога з вихованцями взагалі неприпустимі, оскільки вони негативно впливають на формування особистості. Тільки за умов активно-позитивного впливу вчителя на дітей у них формується впевненість у собі й у своїх можливостях, надійність і захищеність, уміння легко налагоджувати взаємини з ровесниками, слухати інших, бачити позитивні риси та вади як свої, так і



товаришів. Це вказує на те, що дитина входить у ритм шкільного життя без психологічних перевантажень, нервувань, тобто вона позитивно спрямована на все, що вимагає від неї школа.

Експериментальне дослідження проблеми шкільної адаптації при переході учнів з початкової в середню школу виявило такі труднощі:

- соціальна ізоляція;
- новий рівень навчального навантаження;
- недостатня навчальна мотивація;
- культурний шок;
- неуспішність взаємодії з однолітками та вчителями;
- невпевненість у собі, несформованість адекватної самооцінки;
- відсутність підтримки вдома;
- проблеми з самоідентифікацією;
- академічні проблеми.

Таким чином, діагностика готовності дитини до навчання в середній школі є одним із головних видів профілактики можливих труднощів в адаптації до середньої школи в навчанні й розвитку дітей.

4. Розроблено методичні рекомендації для забезпечення ефективної адаптації учнів 5-го класу до навчання в школі.

Оскільки перехід до основної школи пов'язаний із рядом труднощів, то підтримку в адаптаційному процесі п'ятикласники очікують від сім'ї (46%), однокласників (20%), від класного керівника (16%), вчителів (10%) та психолога (6%), що підтверджує необхідність взаємодії батьків, учительського колективу, соціальних педагогів та психологів у вирішенні проблеми шкільної дезадаптації учнів основної школи.

Для полегшення періоду адаптації п'ятикласників до школи для педагогів та батьків було запропоновано для ознайомлення загальні рекомендації.

З'ясовано головні напрями співробітництва шкільної соціально-психологічної служби з педагогами і батьками, а саме: вироблення єдиної

навчально-виховної траєкторії, обговорення результатів психодіагностики, проведення психолого-педагогічної просвіти серед батьків.

Встановлено доцільність психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на адаптацію п'ятикласників до нових умов навчання. Соціальний педагог та практичний психолог для здійснення соціально-психологічної адаптації учнів у своїй роботі використовують бесіди та анкетування, тренінгові заняття, розробляють систему діагностичних та корекційних заходів для п'ятикласників з низьким рівнем адаптації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. Упоряд. Т. Червона. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Андрійчук С. В. Наступність у профілактиці соціальної дезадаптації дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (від теорії до практики): навч.-метод. посібник / С. В. Андрійчук, І. М. Петрюк. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. 120 с.
3. Андрошук О. В. Педагогічна та вікова психологія. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. 54 с.
4. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу. *Сучасна школа України*. № 4 (232). 2011. С. 33-44.
5. Бахмат, Н. В. Постінтернатна адаптація вихованців інтернатних закладів: інтерактивна програма формування життєвої компетентності: навч.-практ. посіб./ Н. В. Бахмат ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Друк-Сервіс, 2018. 139 с.
6. Безпалько, О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної культури, 2003. 134 с.
7. Битянова М. Р. Організація психологічної роботи в школі. Київ : Досконалість, 1998. 298 с.
8. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2014. № 1. С.233-242.
9. Бойбіна Ю. В., Гончарова С. В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків : Основа, 2008. 216 с.
10. Булах І. С., Хомич Г. О., Виногородський А. М., Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: навчально-методичний посібник. Київ : Український державний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.

11. Васильченко Н. В. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. С. 68-89.
12. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / Уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
13. Воронова Є. Психологічна адаптація першокласників – основа успішного навчання. Початкова школа. 2010. № 9. С. 5-7.
14. Все про адаптацію. *Шкільний світ*. № 25-26. (21-22 липень) 2004.
15. Гільбух Ю. З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ : Психодіагностика й диференційоване навчання, 1994. 208 с.
16. Гільбух Ю. З., Коробко С. Л. Кондратенко Л. О. Готовність дитини до школи / За ред. Максименка, О.Г. Главник. К.: Довіра, 2004. 112 с.
17. Гура Е. І. Теорія розвитку особистості: адаптація у період ранньої зрілості: монографія / Е. І. Гура. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 169 с.
18. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості адаптації школярів в середній ланці освіти URL: <http://eprints.zu.edu.ua>
19. Дорофей С. В. Соціально-психологічна адаптація дітей в умовах пандемії. *Габітус*. 2021. Вип. 24(2). С. 140-145.
20. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
21. Зверева І. Д. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання. Київ, Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с.
22. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі : методичний посібник. Київ, 2016. 98 с.
23. Каут Н. М. Особистісна адаптованість молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КПНУ імені Івана

Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. Випуск 17. С. 157 -165.

24. Кириленко Г. А., Ілюхіна О. О. Психологічна характеристика причин неуспішності молодших школярів. *Рідна школа*, 1992. № 2-4. С.11-13.

25. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників до школи (методичне забезпечення). Відділ освіти виконавчого комітету Славутської міської ради Міський методичний центр: Славутич, 2009. 44 с.

26. Лукашевич М. П. Соціалізація. Виховні механізми і технології : навчально- методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 112.с.

27. Маценко Ж. М. Адаптація дитини в ДНЗ / Жанна Маценко, Галина Нижник; упоряд. Т. Шаповал. Київ : Шкільний світ, 2016. 134 с.

28. Мельничук, С. Л. Шкільна дезадаптація молодших школярів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2022). (5), 39-43.

29. Мурин, Ю. Особливості діагностики адаптації п'ятикласників до умов навчання в середній школі / Ю. Мурин. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 29–32.

30. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці. Інформаційно-методичний посібник. Вінниця, 2013. 34 с.

31. Постельник М. В. Взаємозв'язок самосвідомості підлітків з рівнем їх адаптації: матеріали наук.- практич. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.

32. Прищепа Олена. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. № 35. 2015. С.149-154.

33. Рогов Є. І. Система роботи психолога з дітьми різного віку. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 384 с.

34. Рудніцька І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. *Психолог: Все про адаптацію*. № 25-26, 2004. С. 21-55.

35. Самарська Марія. Чинники успішної адаптації дитини до школи. <http://bilozerska-school18.1gb.ua/2020/08/23/чинники-успішної-адаптації-дитини-до/>
36. Сікова Я. О. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»* 2 (51). 2022. С.135-139.
37. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / заг. ред. : К. Левченко, В. Панок, І. Трубавіна. К. : Агентство «Україна», 2015. 176 с.
38. Стефюк К. М. Соціально-педагогічна діяльність з адаптації молодших підлітків до умов закладу загальної середньої освіти. / за ред. М. П. Васильєвої. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. 129 с.
39. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. С. 184-188.
40. Татяничков А. О. Емпіричне дослідження адаптації підлітків до навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* 1. 2019. С. 193-198.
41. Татяничков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків. *Наукові записки УКУ. 2017. Ч. 9: Педагогіка. Психологія, Вип. 2. С. 83-91.*
42. Туриніна О. Л. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей до школи. *The XII International Scientific and Practical Conference «Goal and the role of world science in life»*, March 27 – 29, Stockholm, Sweden. 253 p. С. 213-218.
43. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
44. Харченко В. Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. *Освіта регіону. Серія «Політологія. Психологія комунікації»*. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/190>

45. Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Хачатурян Юлія Рафаелівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2021. 20 с.

46. Шапошніков А. Д. Психологічні особливості адаптації у підлітковому віці. *Наукові здобутки студентів Інституту людини* . №2. 2014.

47. Шуляк О. І. Чинники успішної адаптації учнів при переході з початкової школи до середньої. 2020. URI: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/45109>

48. Якименко А. С. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації у середньому та старшому шкільному віці. *Психологія. Соціальні комунікації: Збірка наукових праць студентів*. 2013. С. 172-177.

## ДОДАТОК А

### НАБІР ІГОР-РОЗМИНОК ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ДІТЕЙ, ВКЛЮЧЕННЯ У СПІЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

#### Гра «ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ»

*Увага, друзі, запрошуємо вас розім'ятися! Пропонуємо розміститися на своїх стільцях зручніше. За моєю командою «Встати!» ви маєте швидко встати, а за командою «Сісти!» слід швидко сісти. Треба постаратися всім одночасно вставати, а потім сідати.*

#### Гра «ХТО ЛІТАЄ?»

Діти стають у коло, обличчям до центру. Ведучий починає запитувати в дітей, хто може літати, а хто ні. Діти повинні постаратися відповідати на питання швидко, без пауз, одночасно. Причому якщо ведучий називає когось або щось, спроможне літати, діти мають хором відповісти «Літає!» – й показати, як це відбувається. Якщо ж названий об'єкт не літає, діти мовчать.

#### ГРА-ТАНОК

*Пропоную вам зараз потанцювати. Станьте в коло. Давайте визначимо, у кого з вас краще розвинене почуття ритму.*

Звучить музика. Той, хто водить, швидко й чітко показує різноманітні танцювальні рухи, а діти мають якомога точніше відтворити їх. Наприкінці гри виділяють кращих.

#### Гра «ТВАРИНИ»

*У цій грі ви маєте зобразити за допомогою жестів та міміки представників світу тварин.*

Можна грати в цю гру, розбивши попередньо дітей на дві групи. Представники кожної з цих груп «показують» одне одному тварин, а інші відгадують, про яку тварину йдеться.

#### Гра «ПЕРЕДАЙ ПРЕДМЕТ»

Діти діляться на дві команди. Стають у дві шеренги одне навпроти одного. Тепер гравцям кожної команди треба передати одне одному якийсь предмет круглої форми (апельсин, м'яч тощо), причому при передаванні



цього предмета можна користуватися тільки підборіддям або ж плечима. Руками допомагати собі не можна. Якщо річ падає на підлогу, все починається спочатку. Наприкінці гри визначається команда-переможець.

#### Гра «ЗАПИТАННЯ ПІСНЕЮ»

Діти діляться на дві команди. Тепер перша команда, порадившись, повинна хором проспівати уривок із будь-якої відомої пісні, у цьому уривку має бути яесь запитання, а друга команда повинна за хвилину згадати й проспівати хором уривок з іншої відомої пісні, який містив би відповідь на це запитання. Потім команди міняються ролями.

#### Гра «ОБІГРУВАННЯ" ПРЕДМЕТА»

Ведучий вибирає будь-який невеличкий предмет: ручку, шарф тощо. Пускає його по колу. Відтепер цей предмет може грати роль будь-чого, тільки не свою власну. Кожний гравець має уявити його якимось іншим предметом і коротко «обіграти» його, тобто здійснити якусь дію. Наприклад, ви уявляєте, що у вас у руках не ручка, а градусник. З градусником треба здійснити деякі дії, достатньо прості. Наприклад: струснути й сунути собі під пахву, перевірити температуру тощо.

Наприкінці гри виділяються кращі гравці (актори).

#### Гра «НА ОДНУ ЛІТЕРУ»

Діти сидять колом. Обирається одна літера, з якої повинні починатися назви предметів, що є в кімнаті. Кожна дитина за годинниковою стрілкою називає з цих предметів той, назва якого починається з обраної літери. Виграє та дитина, яка останньою зможе назвати такий предмет.

## ДОДАТОК Б

### НАБІР ІГОР-РОЗМИНОК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ ДІТЕЙ, ЗНЯТТЯ ЗБУДЖЕННЯ ТА ІМПУЛЬСИВНОСТІ

#### Гра «ОПЛЕСКИ»

Діти стають у коло. Обирають ведучого, який стає на початку руху годинникової стрілки. Потім він плеще в долоні. Дитина, яка стоїть поруч із ним, повторює оплески, діти по черзі також плещуть по одному разу. Потім той, хто водить, може підійти до будь-якого місця кола й після того, як він лясне в долоні, з цього місця починає поширюватися хвиля оплесків по колу. Місце початку визначає той, хто водить.

#### Гра «ПІСНЯ»

Діти сидять по колу на стільцях. У середину кола виходить ведучий. *«Зараз ми спробуємо заспівати хором яку-небудь пісню (діти обирають добре відому пісню)»*. У цій пісні має бути не більш як 2 куплети, якщо потрібно, то можна нагадати слова цієї пісні. Ведучий розповідає про умови (правила) гри. *«Коли я перший раз плесну в долоні, ми всі починаємо співати цю пісню, за другим разом – спів продовжується, але тільки подумки (про себе), а коли плесну втретє - знов усі співають уголос»*.

#### Гра «ІНОХОДЕЦЬ»

Діти поділяються на дві команди, стають у колону. *«Це буде невеличке змагання-естафета. Вам слід (кожній команді) пройти незвичайним способом кілька метрів»*. Ведучий показує, до якого місця слід іти дітям. *«Після того, як ви доходите до цього місця, у команду повертайтеся звичайним способом. Йти потрібно так: праву ногу занosite ззаду за ліву й ставите якомога далі вперед. Перемагає та команда, яка швидше й з найменшою кількістю падінь пройде цим способом»*.

#### Гра «ВГАДАЙ ПОЧУТТЯ»

На початку гри з дітьми слід з'ясувати, які саме почуття вони знають (радість, страх, гнів та ін.). Потім дітям пропонується за кілька хвилин

зобразити за допомогою міміки й жестів певне почуття. Інші діти дивляться й намагаються відгадати те почуття, яке зображує дитина.

#### Гра «М'ЯЧИК»

Діти стають у коло обличчям один до одного. Ведучий: *«Візьміть м'яч і починайте передавати його по колу. Умова така: можна передавати його по колу тільки з рук у руки. Не можна передавати м'яч по повітрю. Якщо хтось із гравців передав м'яча по повітрю або ж упустив, ця дитина вибуває з гри».*

#### Гра «КАРЛЮЧКА»

Перший гравець бере аркуш паперу й олівець і малює на цьому аркуші довільну невеличку карлючку. Потім передає цей аркуш наступному гравцеві, завдання якого полягає в тому, щоб доповнити карлючку так, аби вийшов якийсь предмет або тварина, тобто те, що має значення. Далі вже цей гравець малює для наступної дитини нову карлючку і т. д. Наприкінці виділяються переможці цієї гри.

#### Гра «ОСТАННЯ ЛІТЕРА»

Крайній гравець називає слово (іменник в однині й називному відмінку). Наступний учасник гри згадує слово, яке починається з останньої літери того слова, яке вигадав перший учасник.

#### Гра «ЯК МОЖНА ВИКОРИСТАТИ ПРЕДМЕТ?»

Беруть будь-який предмет (ручка, свічка і т. д.). Його пускають по колу дітей. Кожна дитина має сказати, як можна застосувати цей предмет, окрім його прямого призначення.

#### Гра «СОНОСКОП»

Діти сідають у коло і заплющують очі. Ведучий торкається різних предметів олівцем, постукуючи при цьому по них. Після кожного торкання діти мають спробувати визначити той предмет, якого торкався ведучий.