

*Березовська Л. І., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Мукачівського
державного університету (м. Мукачево)
Смоляк М. А., магістрант Мукачівського
державного університету (м. Мукачево)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ

В статті розглядається поняття адаптація. Визначено етапи, стадії, рівні адаптації та основні чинники, що впливають на процес адаптації першокласників, п'ятикласників. Виділено причини, наслідки і локус скарг шкільної дезадаптації.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, першокласники, п'ятикласники.

В статье рассматривается понятие адаптация. Определены этапы, стадии, уровни адаптации и основные факторы, что влияют на процесс адаптации первоклассников, пятиклассников. Выделены причины, исход, локус жалоб школьной дезадаптации.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, первоклассники, пятиклассники.

Актуальність.

Важливим завданням сучасної освіти є підвищення ефективності формування особистості в її інтелектуальному, креативному, соціально-культурному, особистісному та духовному розвитку. Провідною умовою досягнення даної мети є забезпечення соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання. З погляду на проблему адаптації у процесі навчання, виділяють три складні періоди: при вступі до першого класу, при переходах в основну та старшу школу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальні аспекти проблеми адаптації розглядалися вітчизняними та зарубіжними психологами: Л. Виготським, С. Рубінштейном, О. Леонт'євим, В. Петровським, Г. Сел'є, Ж. Піаже, Г. Хомич, І. Булах, О. Морозовим, А. Фурманом, Л. Божович, Е. Каганом, К. Бардіним, Н. Максимовою, О. Скрипченком та ін.

Метою даної наукової праці є здійснення теоретичного аналізу психологічних аспектів адаптації до навчання школярів різного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Адаптацією є універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем. Це складне соціально зумовлене явище охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму. Все це

характеризує адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес.

Процес адаптації першокласників до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (приспособлення до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності) та соціальному (входження до учнівського колективу).

В біологічній (фізіологічній) адаптації першокласника виділяють декілька етапів:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні).

Найважчий час для дитини. В даний період на всі нові впливи організм дитини відповідає значною напругою практично всіх своїх систем, і як результат – багато першокласників у вересні хворіє;

- нестійке пристосування – організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакцій на нові умови;

- період відносно стійкого пристосування – організм реагує на навантаження з меншою напругою [5].

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до

яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й у розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту із оточуючими людьми. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Першокласник повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо).

Соціальна адаптація проходить чотири основних стадії:

- врівноваження – встановлення рівноваги між групою та особистістю, які проявляють взаємну терпимість до системи вподобань і стереотипів поведінки один одного;

- псевдоадаптація – поєднання зовнішньої пристосованості до соціальної групи з негативним ставленням до її норм і вимог;

- пристосування – визнання і прийняття систем вподобань нової соціальної спільноти, взаємні поступки;

- уподібнення – психологічна переорієнтація особистості, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок відповідно до нової ситуації [3].

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку – є продуктивність учбової діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до умов навчання школи досить швидко, приймаючи вимоги навчально-виховного процесу.

Серед чинників, що впливають на успішність адаптації першокласника до навчання у школі велике значення має зміна соціальної позиції: з дитини-дошкільника вона перетворюється на учня школи, вперше в своєму житті дитина стає членом суспільства зі своїми і суспільно-громадськими обов'язками. Зі вступом до школи у дитини відбувається зміна провідної

діяльності: з ігрової на навчальну діяльність. Діти-школярі починають «навчитися вчитися», тобто запам'ятовувати учбовий матеріал, формулювати відповідь, вирішувати задачі. Вони зобов'язані робити те, що їм не завжди хочеться робити; повинні контролювати свою поведінку, бути уважними на уроках.

Важливим чинником адаптації дитини до школи виступає її соціальне оточення: вчитель, клас, сім'я. Ставлення вчителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція першокласника в класі серед однолітків та сімейна ситуація, в якій опиняється дитина на початку свого навчання в школі також визначає успішність адаптації до навчання.

Отже, період адаптації першокласника пов'язаний із трансформацією раніше сформованих у нього стереотипів поведінки й навичок життєдіяльності, що призводить не лише до низки утруднень у взаємодії з оточуючим світом і в повсякденному житті, а й нерідко спричиняє погіршення навчальних успіхів.

В процесі адаптації першокласника виділяють такі адаптаційні рівні:

Високий – першокласник позитивно ставиться до школи, її правила і вимог. Навчальний матеріал засвоює легко. Глибоко й повно опановує програмовий матеріал, розв'язує ускладнені задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя. Доручення виконує охоче і сумлінно, без зовнішнього контролю. Виявляє високу зацікавленість до самостійної роботи, готується до всіх уроків. Має у класі позитивний статус.

Середній – першокласник позитивно ставиться до школи, відвідування уроків не спричиняє негативних переживань. Розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно. Засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі. Зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого. Зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе. Майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання. Доручення виконує сумлінно. Дружить з багатьма однокласниками.

Низький – першокласник негативно або байдуже ставиться до школи.

Спостерігаються порушення дисципліни. Самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу. До уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань як з боку учителя, так і з боку батьків. Для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги вчителя і батьків. Доручення виконує під контролем і без особливого бажання [1].

У випадку коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі у неї виникає шкільна дезадаптація. Вона визначається як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб. Провідними причинами, з одного боку, є особливості дитини (її неможливість в силу особистісних причин реалізувати свої здібності і потреби), а з іншого боку, особливості мікросоціального оточення і неадекватні умови шкільного навчання [9].

Також шкільну дезадаптацію розглядають як переважно соціально-педагогічне явище, у формуванні якого визначальне значення належить сукупним педагогічним і власне шкільним чинникам [2]. А також як складне соціально-психологічне явище, суть якого становить неможливість для дитини знайти в просторі шкільного навчання «своє місце», на якому вона може бути прийнятою такою, яка вона є, зберігаючи і розвиваючи свою ідентичність, потенції і можливості для самореалізації та самоактуалізації.

Основні проблеми соціалізації молодшого школяра в перші місяці відвідування школи можна позначити як труднощі адаптації дитини до вимог навчання в школі. До них належать наступні типи труднощів.

- Зміна режиму життєдіяльності. Дорослий повинен чітко, зрозуміло розкривати вимоги та доброзичливо контролювати їх виконання, використовуючи переважно схвалення дій дитини.

- Специфіка відносин з учителем. Учитель займає іншу позицію, ніж вихователь дошкільного закладу. Він оцінює, насамперед, результати діяльності учня, а не його особистість. Дитина ж прагне до

схвалення своїх дій з боку дорослого, а при відсутності схвалення вважає, що дорослий його «не любить».

- Нові вимоги в сім'ї, члени якої починають серйозніше ставитись до дитини, до її діяльності в школі. Зростає обов'язковість у поведінці дитини. У центрі відносин з батьками - результати й процес учіння.

- Згасання інтересу до школи при появі перших труднощів у навчанні, коли потрібно докласти зусиль, проявити наполегливість, працелюбність. Подальший розвиток позитивної навчальної мотивації залежить від формування навчальної діяльності.

Овчарова Р. В. [4] зазначає, що проблема шкільної дезадаптації може проявлятися в різних формах, мати різні причини, наслідки і локус скарг.

Перша форма. Несформованість елементів і навичок навчальної діяльності. Причинами є індивідуальні особливості інтелектуального розвитку, педагогічна занедбаність. Наслідком: погана успішність. Локус скарг: погана успішність з усіх предметів, погане читання, відставання з математики, погана пам'ять, неухважність, учень мовчить на уроках, боїться відповідати, хоча знає; невпевненість у собі; тривалість підготовки уроків, тривожність, занижена самооцінка. Пасивність, песимізм; розчарування школою, пропуск уроків, втечі зі школи.

Друга форма. Не сформованість мотивації учіння, спрямованість на інші, позашкільні види діяльності. Причина: інфантилізм виховання, гіперопіка, несприятливі фактори, що зруйнували позитивну мотивацію (шкільні між особистісні відносини, неадекватне оцінювання навчальної діяльності). Наслідок: погана успішність і поведінка на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей. Локус скарг: тривога з приводу індивідуально-особистісних якостей – повільності. Інертності, некомунікабельності, егоїстичності впертості, неорганізованості, стомлюваності, агресивності, озлобленості, страхів, брехливості.

Третя форма. Нездатність до довільної регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності. Причина: особливості сімейного виховання (гіперпротекція або домінуюча гіпопротекція), той самий тип виховання в дитячому садочку і початковій школі.

Наслідок: неорганізованість, неухважність, залежність від дорослих, порушення спілкування. слабка успішність.

Локус скарг: тривога з приводу особливостей поведінки, навчальної діяльності і спілкування дитини з ровесниками і дорослими, нетовариськість. Замкненість, відсутність друзів; невміння дружини із ровесниками; погані відносини з учителями, дитину дражнять у школі, б'ють у класі; погані відносини між дітьми в сім'ї, відсутність бажання грати з ровесниками, тяжіння до «поганих дітей» нерозуміння дитини [4].

Труднощі, з якими вчителі та батьки стикаються в перший рік навчання [8]: хронічний неуспіх, відхід від діяльності, негативістка демонстративність, вербалізм, лінощі.

Вступ дитини до п'ятого класу, перехід від молодшої до середньої школи – відповідальний і достатньо важкий період у житті кожного школяра. Це обумовлено зміною навчальної та соціальної ситуації, що висуває перед учнем якісно нові завдання порівняно з початковою школою. У 5-му класі діти переходять до нової системи навчання: «класний керівник – вчителі-предметники», уроки проходять у різних кабінетах. Інколи діти навіть змінюють школу, у них з'являються нові однокласники.

Серед чинників, що впливають на успішність переходу до основної школи, велике значення має зміна форм організації та умов навчання, а саме:

- проведення уроків різними вчителями, які відрізняються індивідуальними особливостями поведінки і діяльності, рівнем вимог, оцінювання (найчастіше неузгодженими);

- невміння (чи небажання) вчителів-предметників враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей;

- кабінетна система навчання, що, з одного боку, висуває підвищені вимоги до дисципліни і організованості дитини, а з другого – зменшує час на відпочинок, а значить втомлюваність і знижує працездатність п'ятикласників;

- збільшення навчального навантаження (поява нових навчальних дисциплін, зменшення ролі наочності, перехід до нового, теоретичного, рівня викладання матеріалу, збільшення як

кількості, так і інтенсивності та інформативності уроків);

- можлива зміна класу чи школи у зв'язку зі спеціалізацією навчального закладу, що означає зміну усталених стосунків з однокласниками та вчителями;

- зміна режиму дня [6].

Психологічні та психофізіологічні дослідження свідчать, що на початку навчання у 5 класі всі системи організму школяра можуть бурхливо реагувати у відповідь на комплекс нових впливів і змінених умов, у цей час можливе загострення хронічних соматичних хвороб, прояви функціональних відхилень. Часто відзначають зростання тривожності, емоційної нестійкості, невпевненості у собі, поведінкові розлади – дратівливість, агресивність, надмірна розкутість, неорганізованість, «протестна» поведінка. На наступних етапах адаптаційного процесу, як правило, настає спочатку нестійке, а потім відносно стійке пристосування до нових умов і вимог, пошук і визначення найоптимальніших варіантів реагування на навантаження, зменшення напруги всіх систем.

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 [6].

Необхідність швидко пристосуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів та батьків щодо навчальної успішності при різкій зміні умов навчання – вже є стресогенним фактором і викликає ризик виникнення дезадаптації.

Дослідники виділяють психологічні, навчальні проблеми адаптаційного періоду учнів п'ятого класу. До психологічних проблем відносять: зміну умов навчання; різноманітність і якісне ускладнення вимог, що висуваються до школяра різними вчителями; зміна позиції «старшого» у початковій школі на статус «самого маленького» у середній.

П'ятикласники пристрасно бажають добре вчитися, щоб радувати оточуючих. Але, зіткнувшись з першими труднощами, часто розчаровуються. Навчальними проблемами п'ятикласників є: слабка навчальна підготовка у початкових класах; несформованість вміння аналізувати та синтезувати (нерозвинені розумові дії та операції), поганий мовленнєвий розвиток, слабкі увага та пам'ять; нерозвинута воля – небажання, «неможливість», за словами учнів, примусити себе постійно займатися навчанням [6].

Привертає увагу той факт, що вчителі-предметники, які працюють з старшими учнями, висувають дорослі вимоги до учнів 5-го класу. Однак не завжди молодші підлітки мають здатність адекватно сприймати учбову ситуацію, яка не відповідає рівню розвитку їх психічних процесів та сформованості особистісних якостей. О.Золотова та І.Кряжева, вбачають складність даної проблеми у наступному:

1. Зміст учбових курсів основної школи шукається системно, що вимагає високого рівня розвитку теоретичного мислення. Проте у віці молодшого підлітка теоретичне мислення перебуває на початковому етапі розвитку. У початковій школі учні оперують одиничними поняттями та лише деякими понятійними зв'язками. Саме тому існує тенденція до перенавантаження новими поняттями. Нову термінологію необхідно вводити поступово, опираючись на наявні уявлення та загальні орієнтування школярів в ході їх різноманітної практичної діяльності.

2. Високий рівень вимог в основній школі до самостійності, відповідальності та ініціативності учнів, особливо в ситуаціях вільного вибору індивідуальних учбових траєкторій. Проблема полягає в тому, що вимоги не враховують вікових особливостей молодших підлітків, що може призвести до емоційного дисбалансу. Тому важливо будувати учбову діяльність в «зоні найближчого розвитку», що полягає у підтримці вчителя в тих випадках, коли школяр не може самостійно вирішити поставлену задачу. Відкрита допомога поступово переходить в непряму, надаючи можливість учню самостійно виконувати завдання, що забезпечує головну мету учбової діяльності – розвиваюче навчання.

3. Дорослі чекають від молодших

підлітків здатності розуміти інших людей та співіснувати з ними на принципах рівноправності й терпимості. Ця здатність має назву «децентрація», саме вона створює умови для можливого розуміння людини іншої культури, іншої епохи, іншого світогляду. У молодших школярів феномен децентрації тільки починає формуватися, а у підлітковому віці, при правильній побудові учбового діалогу, може виступати як особистісний розвиток соціального досвіду. Йдеться про створення учбових ситуацій, які вчать приймати різні точки зору, аналізувати, робити правильні висновки [7].

Отже, крім нових об'єктивних умов навчання в основній школі, до труднощів в адаптації може призвести некомпетентність педагогічного складу у питаннях загальної, вікової та педагогічної психології. Необізнаність у психолого-педагогічних питаннях педагогів сприяє загостренню проблеми соціально-психологічної адаптації учнів, особливо у сензитивний для цього період.

Ознаками дезадаптації в учнів-п'ятикласників є: змучений, стомлений зовнішній вигляд дитини; небажання дитину ділитися своїми враженнями про проведений день; прагнення відвернути дорослого від шкільних подій, переключити увагу на інші теми; небажання виконувати домашні завдання; негативні характеристики на адресу школи, вчителів, однокласників; скарги на ті чи інші події, пов'язані зі школою; неспокійний сон; труднощі ранкового пробудження, млявість; постійні скарги на погане самопочуття [6].

Висновки.

- адаптація – універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем, складне соціально зумовлене явище;

- процес адаптації протікає на біологічному, психологічному, соціальному рівнях;

- чинниками, що впливають на успішність адаптації учня до навчання є зміна соціальної позиції, соціальне оточення;

- ознаками дезадаптивних проблем першокласника та п'ятикласника є стани тривожності, фрустрації, депресії, нестача впевненості в собі, невротичні прояви;

- шкільна дезадаптація може проявлятися в різних формах, мати різні причини, наслідки і локус скарг.

Література

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. / Упоряд. Т. Червона. – К. : Шкільний світ, 2008. – 128 с.
2. Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. / Т. В. Драгунова. – М. : Просвещение, 1967. – 360 с.
3. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 392 с.
4. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. / Р. В. Овчарова. – М. : ТЦ Сфера, 2001. – 240 с.
5. Олейниченко С. Н. Адаптация первоклассников к школе. / С. Н. Олейниченко. – Режим доступу : nsportal.ru/
6. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці. Інформаційно-методичний посібник. – Вінниця, 2013. – 34 с.
7. Прищеп О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі / О. Прищеп // Вісник інституту розвитку дитини. Вип. 13. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : Збірник наукових праць. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – С. 149 – 154.
8. Ринчинова Д. Ц. Адаптация первоклассников к школе. / Д. Ц. Ринчинова. – Режим доступу : festival.1september.ru/
9. Северный А. А. Проблемы междисциплинарного взаимодействия при коррекции школьной дезадаптации / А. А. Северный // Школьная дезадаптация: Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 25-27 октября 1995 г. – М., 1995. – С. 11-17

Berezovskaya L. I., candidate of psychological sciences

Smoljak M. A., master's degree of psychology

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF SCHOOLBOYS ARE TO STUDIES

In the article considered the concept of adaptation features of adaptation junior and secondary school age. The features of biological, psychological and social adaptation of first-graders was analyzed. Defined phases, stages, levels of adaptation first graders. The basic factors that affect the adaptation of the first form pupils at the stage of admission to school. Highlight, that the criteria of successful adaptation process is productiveness in school learning activities and psychological state of the student. Determined that because of the inability to adapt to the school experiences of students there school exclusion. Singularized types of adaptation difficulties, causes, and consequences of school exclusion locus claims first-graders. The change of forms of organization and learning environment as factors that influence the success fifth grade pupils on the phase of transition from primary school level to the core. Was allocated features of successful adaptation and exclusion fifth-grade pupils.

Keywords: adaptation, exclusion, first graders, fifth grade pupils.