

**С.М. Дмитрієва,**  
завідувачка кафедри загальної, вікової  
та педагогічної психології, доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ У СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ ОСВІТИ**

*У статті аналізуються психологічні особливості адаптації школярів у середній ланці освіти. Розкриваються психологічні особливості молодших підлітків при переході із початкової у середню школу, описуються чинники, які негативно впливають на шкільну адаптацію.*

У Державному стандарті базової та повної загальної середньої освіти зазначено, що відбір змісту предметів школи ґрунтується на принципі наступності між початковою та основною, основною та старшою школою. Забезпечення такої наступності вимагає успішної адаптації школярів до навчання. В психолого-педагогічній практиці проблема адаптації найчастіше асоціюється з навчанням першокласника, рідше – у зв'язку з переходом до основної, та ще рідше – з переходом до старшої школи. Проте адаптація дитини до школи не закінчується в першому класі, вона фактично триває весь період навчання, тому що освітній процес, за своєю сутністю, передбачає безперервні зміни умов навчання і відбувається в процесі безперервного розвитку дитини. Однак в навчальному процесі виділяють періоди, найбільш складні з точки зору адаптації школярів. Таким періодом і є перехід учнів із початкової в середню школу. Як свідчить педагогічна практика, для більшості п'ятикласників в цей час характерні зниження успішності, порушення поведінки, емоційна нестабільність, підвищена втомлюваність. Виявлення причин цих труднощів і пошук шляхів організації ефективного психолого-педагогічного супроводу учнів в процесі переходу до середньої ланки школи є актуальними завданнями педагогічної психології.

Незважаючи на важливість вказаних завдань, до недавнього часу кількість наукових досліджень, присвячених психологічним особливостям

п'ятикласників та їх адаптації до навчання в середній ланці школи, була незначною (Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, А.М. Прихожан, Т.І. Юферєва, О.В. Новікова та ін.). Саме через це Г.А. Цукерман справедливо називає десяти-дванадцятирічних школярів «нічиєю землею» у віковій психології.

Останнім часом інтерес дослідників до проблеми адаптації п'ятикласників до нових умов навчання значно підвищився (Г.О. Цукерман, О.А. Сізова, Л.А. Ясюкова та ін.). Разом з тим, методичне забезпечення діяльності практичних психологів стосовно організації психологічного супроводу школярів в період адаптації базується переважно на узагальненні практичного досвіду спеціалістів, накопиченого в умовах сучасної масової школи (М.Р. Бітянова, Т.В. Азарова, О.І. Афанасьєва, Н.Л. Васильєва, О.А. Осипова, Н.Л. Сомова, О.І. Данилова, Є.Г. Коблик та ін.), а не на результатах цілеспрямованих наукових досліджень.

Отже, потрібен новий теоретичний матеріал, що допоможе глибше зрозуміти сутність явища адаптації, розробити систему роботи практичного психолога, яка включала б профілактику дезадаптованості, психологічний супровід п'ятикласників у процесі адаптації, виявлення психологічних особливостей адаптації молодших підлітків до нових умов навчання, забезпечить корекційно-розвивальну роботу з дезадаптованими учнями, а також консультування учителів і батьків та надання їм рекомендацій щодо підвищення рівня адаптованості п'ятикласників до основної школи.

**Об'єкт дослідження:** адаптація школярів до навчання у середній ланці освіти.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості адаптації п'ятикласників до навчальної діяльності.

**Мета дослідження:** дослідити проблему шкільної адаптації при переході учнів із початкової в середню школу. Визначити психологічні особливості адаптації учнів п'ятого класу до навчання в основній школі та розробити програму підвищення адаптованості п'ятикласників до навчальної діяльності.

**Гіпотеза:** 1) психологічними особливостями молодших підлітків при переході із початкової у середню школу є: високий рівень емоційності; проблеми мотивації навчальної діяльності та несформованості адекватної самооцінки тощо;

2) на нашу думку, негативно впливають на шкільну адаптацію та підвищують ризик дезадаптованості такі чинники, як високий рівень шкільної тривожності; низька шкільна мотивація; неадекватна самооцінка;

3) правильно організована профілактична та корекційно-розвивальна робота з учнями п'ятого класу сприятиме підвищенню рівня їх адаптованості до навчання в основній школі.

Для досягнення мети та підтвердження гіпотези дослідження були визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати основну психолого-педагогічну літературу з проблеми адаптації учнів при переході до середньої ланки школи.
2. Провести дослідження адаптованості п'ятикласників до нових умов навчання.
3. Розробити корекційно-розвивальну програму підвищення рівня адаптованості учнів до навчання у середній школі.
4. Запропонувати психолого-педагогічні рекомендації для батьків та учителів щодо профілактики дезадаптованості учнів при переході із початкової в середню школу.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала використання комплексу **методів**, котрий включав теоретичний аналіз проблеми, класифікацію, систематизацію, узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; психолого-педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий); психодіагностичні методи (тестові опитувальники, проєктивні методики, анкетування); аналіз, порівняння та узагальнення отриманих результатів.

При виконанні дипломної роботи нами було досліджено проблему шкільної адаптації при переході учнів із початкової до середньої школи та

визначено психологічні особливості адаптації п'ятикласників до навчання в основній школі.

Під «адаптацією» розуміють процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути адаптованість, що є показником життєвої компетентності індивіда.

Виділяють наступні види адаптації: біологічна, фізіологічна, соціальна, психологічна, психічна, сенсорна, професійна, художня, шкільна, літературна, технічна, лінгвістична тощо.

Об'єктом нашого дослідження виступила шкільна адаптація, яка пов'язана родовидовими зв'язками із соціальною. Соціальна адаптація – активне пристосування людини до умов соціального середовища (середовища життєдіяльності), завдяки якому створюються найбільш сприятливі умови для самовираження і природного засвоєння, прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих у суспільстві. Звідси соціальна адаптація дитини – процес і результат узгодження індивідуальних можливостей та стану дитини з навколишнім світом, її пристосування до нового середовища, нових умов життєдіяльності, структури відносин у певних соціально-психологічних спільнотах, встановлення відповідності поведінки прийнятним в них нормам і правилам. Значення соціальної адаптації зростає в умовах кардинальної зміни діяльності та соціального оточення, що ми і спостерігаємо в учнів першого, п'ятого і десятого класів: змінюється їх соціальне оточення (новий склад класу і (або) вчителів) та система діяльності (зміст нового ступеня освіти).

Шкільна адаптація – пристосування дитини до нової системи соціальних умов, нових відносин, видів діяльності, режиму життєдіяльності. При цьому важливо, щоб це пристосування було здійснено дитиною без серйозних внутрішніх втрат, погіршення самопочуття, настрою, зниження самооцінки.

Адаптація учнів до основної школи є різновидом шкільної адаптації. Під шкільною адаптацією учнів при переході з початкової до основної школи розуміють процес взаємодії особистості п'ятикласника і освітнього

середовища основної школи, в результаті чого встановлюється оптимальне співвідношення, з одного боку, можливостей, схильностей, інтересів, знань, умінь і навичок дитини, отриманих на попередніх етапах навчання, виховання та розвитку, з іншого боку, умов освітньої системи.

Дослідження труднощів шкільної адаптації, причин та різних форм неуспішності учнів, порушень взаємин з оточуючими призвело до появи нового терміну «шкільна дезадаптація». Шкільна дезадаптація – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного самопочуття.

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

Психологічна готовність до навчання в основній школі – це інтегративне (особистісно-інтелектуально-діяльнісне) психічне утворення, що є новоутворенням молодшого шкільного віку та являє собою сукупність якостей учня, необхідних і достатніх для успішного включення його у соціально-психологічну ситуацію навчальної діяльності при переході з початкової до основної школи. Структурними компонентами психологічної готовності дитини до навчання в основній школі виступають інтегративно-особистісний, мотиваційний, орієнтовний, інтелектуальний, регулюючий, соціальний.

Дослідження проводилося протягом 2010/2011 навчального року, у три етапи. Констатуючий етап експерименту відбувся в жовтні – листопаді, формуючий – в грудні – березні, контрольний – в березні – квітні 2010/2011 н.р. на базі Овруцької ЗОШ I-III ст.№4 Овруцького району Житомирської області.

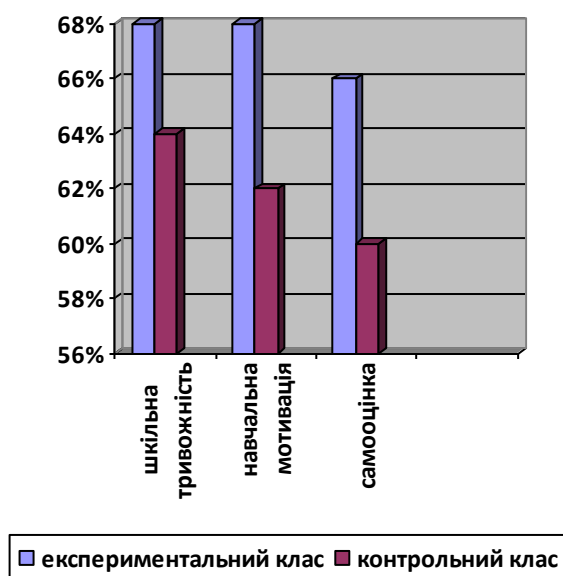
Вибірка складала 50 осіб – учні 5-А і 5-Б класів Овруцької ЗОШ І-ІІІ ст. №4 та 50 батьків, по 25 чоловік від кожного класу. Клас 5-А – експериментальний, 5-Б – контрольний. До експериментальної групи увійшли 25 учнів, з них – 14 дівчаток і 11 хлопчиків. З метою валідизації експериментальних даних у експерименті брав участь контрольний клас 5-Б – 25 учнів, з них 12 дівчаток і 13 хлопчиків.

Мета констатуючого експерименту: вивчення психологічних особливостей адаптації учнів п'ятого класу до навчання в середній школі.

У проведеному дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В.І. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна).
2. Проективна методика «Дерево» Л.П. Пономаренко.
3. Тест шкільної тривожності Філіпса.
4. Модифікований варіант анкети шкільної мотивації Н.Г. Лусканової.
5. Методика «Три оцінки» А.І. Ліпкіної.

Експериментальне дослідження проблеми шкільної адаптації при переході учнів із початкової до середньої школи показало, що психологічними особливостями адаптації п'ятикласників до навчання в основній школі є підвищений рівень шкільної тривожності (68% учнів експериментального і 64% учнів контрольного класу); недостатня навчальна мотивація (68% дітей експериментальної і 62% дітей контрольної групи); несформованість адекватної самооцінки (66% досліджуваних експериментальної та 60% контрольної групи).



Саме ці чинники негативно впливають на шкільну адаптацію та підвищують ризик дезадаптованості. Виявлені психологічні особливості

дітей в перехідний період були враховані при розробці корекційно-розвивальної програми, яка спрямована на формування навичок усвідомленого виконання вимог вчителя, навичок впевненої поведінки, оцінки власних можливостей та здібностей, а також на роботу з негативними емоційними станами.

З метою підвищення рівня адаптованості учнів до шкільного навчання в середній школі з експериментальним класом був проведений тренінг, що передбачав формування вміння працювати в групі, стабілізацію міжособистісних відносин, зниження рівня тривожності, підвищення шкільної мотивації. Мета якого сприяти психологічній адаптації п'ятикласників до умов основної школи.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання** тренінгу:

- формування у дітей позитивної Я-концепції і стійкої самооцінки, зниження рівня шкільної тривожності;
- формування стійкої навчальної мотивації;
- створення класного колективу шляхом підвищення групової згуртованості;
- підвищення рівня психологічної готовності до навчання в середній школі, формування навчальних навичок і вмінь;
- засвоєння дітьми шкільних правил;
- вироблення норм і правил життя класу;
- формування адекватних форм поведінки в нових шкільних ситуаціях;
- розвиток соціальних та комунікативних вмінь, необхідних для встановлення міжособистісних відносин один з одним, з новими вчителями та іншими співробітниками школи.

Програма тренінгу розрахована на 10 занять по 2 академічні години. Заняття проводились 1-2 рази на тиждень. 5-А клас був поділений навпіл: 12 і 13 осіб.

Методи і техніки, що використовуються в програмі.

1. Рольові ігри. Розігрування різних ситуацій (наприклад, ображений і кривдник; вчитель і учень).

2. Дискусії. Обговорення питань, пов'язаних з основною темою заняття.

3. Малюнок арт-терапія.

4. Моделювання зразків поведінки. Оскільки тривожність і страхи перед певними ситуаціями обумовлені відсутністю у молодшого підлітка адекватних способів поведінки, нами підібрані ігри та вправи на зняття тривожності та подолання шкільних страхів, які дозволяють розширити поведінковий репертуар дитини.

Етапи корекції:

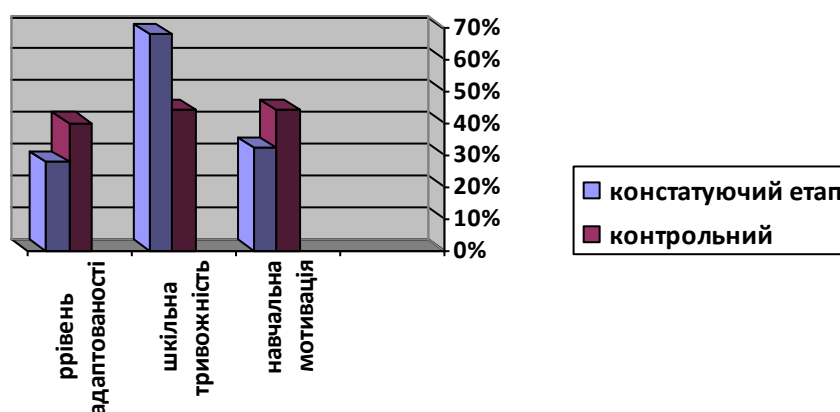
I. Настановчий (1 заняття).

II. Корекційний (2-9 заняття).

III. Оцінка ефективності корекційного впливу (10 заняття). Сценарій тренінгу представлений (Додаток Н)

Після реалізації корекційно-розвивальної програми було проведено повторне дослідження психологічних особливостей адаптації п'ятикласників експериментальної та контрольної групи.

Корекційно-розвивальна робота, проведена з експериментальною групою, сприяла підвищенню рівня адаптованості дітей до основної школи (з 28% досліджуваних на констатуючому етапі до 40% на контрольному); зниженню рівня шкільної тривожності (з 68% учнів до 44%); підвищенню навчальної вмотивованості (з 32% дітей до 44%). Крім цього у експериментальному класі спостерігається: позитивна динаміка емоційного розвитку, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення почуттів;





гармонізація образу «Я» (більш позитивна самооцінка); підвищення впевненості в собі і своїх можливостях; позитивне ставлення до школи, вчителів та однокласників. У контрольному ж класі суттєвих змін в психологічному стані адаптації не відбулось.

Звідси ми можемо дійти висновку, що проведення профілактичної та корекційно-розвивальної роботи з молодшими школярами в перехідний період засвідчило свою ефективність. Тому проведення такої роботи з п'ятикласниками в період адаптації до навчання в середній ланці школи є доцільним. Відповідно до проведеної роботи були розроблені практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптованості п'ятикласників до навчання для вчителів-предметників, класних керівників та батьків, виконання яких ще більше покращить ефективність проведеної роботи шкільного психолога.

***Дмитриева С. М. Психологические особенности адаптации школьников в среднем звене образования***

*В статье анализируются психологические особенности адаптации школьников в среднем звене образования. Раскрываются психологические особенности младших подростков при переходе из начальной в среднюю школу, описываются факторы, негативно влияющие на школьную адаптацию.*