

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/42-2-41>

**Тайсія ЦУРКАН,**

*orcid.org/0000-0002-6235-2031*

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
асистент кафедри педагогіки та методики початкової освіти  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
(Чернівці, Україна) taisiiag@ukr.net*

**Інна КАРАЛАШ,**

*магістрантка кафедри педагогіки та методики початкової освіти  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,  
педагог-організатор*

*Вартиковецької загальноосвітньої школи I-II ступенів  
(Чернівці, Україна) innakaralash@ukr.net*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ П'ЯТОГО КЛАСУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Стаття порушує проблему адаптації учнів п'ятого класу до навчання. Здійснено дефінітивний аналіз ключового поняття теми. Окреслено власне бачення феноменів «соціальна адаптація» та «шкільна адаптація». Автори розглядають дефініцію «адаптована дитина» як таку дитину, яка пристосована до повноцінного розвитку свого особистісного, фізичного, інтелектуального потенціалу в навчальному середовищі закладу освіти. Установлено, що результатом адаптації є «адаптованість», яка включає систему якостей особистості, умінь і навичок, що забезпечують успішність подальшої життєдіяльності дитини в школі. Виділено три основні етапи адаптації. Охарактеризовано рівні адаптації школярів: високий рівень адаптації (учні з високим рівнем розвитку навчальної мотивації й довільності з високою, достатньою та середньою успішністю, мають адекватну самооцінку й високий статус у класі); середній рівень адаптації (учні з високим рівнем розвитку довільності, недостатньою навчальною мотивацією (індиферентне ставлення до школи), з високою, достатньою й середньою успішністю, що мають адекватну самооцінку, нормальний або підвищений рівні тривожності й середній статус у класі); низький рівень адаптації (учні з недостатнім рівнем регуляції власної поведінки (вседозволеністю) й відсутністю інтересу до школи при наявності задовільних або незадовільних оцінок, мають високий рівень тривожності, пов'язаний із незадоволеністю своїм образом «Я», неадекватною самооцінкою, і низький соціометричний статус). Висвітлено питання шкільної дезадаптації, яку автори розуміють як втрату дитиною навчальної мотивації, низьку успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низьку самооцінку, переважання негативного емоційного самопочуття. Визначено фактори адаптації молодшого школяра до навчання в п'ятому класі: фактори зовнішнього середовища, педагогічні чинники, сім'я й групи однолітків. До групи суб'єктивних факторів увійшли: стан здоров'я, вікові та індивідуальні особливості учнів, рівень тренуваності їхніх адаптаційних можливостей.*

**Ключові слова:** адаптація, соціальна адаптація, молодший школяр, п'ятикласник, дезадаптація.

**Taisiia TSURKAN,**

*orcid.org/0000-0002-6235-2031*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Assistant at the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education  
Yuri Fedkovych Chernivtsi National University  
(Chernivtsi, Ukraine) taisiiag@ukr.net*

**Inna KARALASH,**

*Master's student at the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education,  
Teacher-Organizer*

*Vartykovets Secondary School of I-II grades  
(Chernivtsi, Ukraine) innakaralash@ukr.net*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF FIFTH GRADE STUDENTS TO LEARNING ACTIVITIES

*The article raises the issue of adapting fifth graders to learning. A definitive analysis of the key concept of the topic was performed. His own vision of the phenomenon of "social adaptation" and "school adaptation" is outlined. The authors*

consider the definition of “adapted child” as one that is adapted to the full development of their personal, physical, intellectual potential in the educational environment of the educational institution. It is established that the result of adaptation is “adaptability”, which includes a system of personality qualities, skills and abilities that ensure the success of the child's further life in school. There are three main stages of adaptation. Levels of adaptation of schoolchildren are characterized: high level of adaptation (students with a high level of development of educational motivation and arbitrariness with high, sufficient and average success, have adequate self-estimation and high status in a class); average level of adaptation (students with a high level of development of arbitrariness, insufficient learning motivation (indifferent attitude to school), with high, sufficient and average performance, with adequate self-esteem, normal or elevated levels of anxiety and average status in the classroom); low level of adaptation (students with insufficient regulation of their own behavior (permissiveness) and lack of interest in school in the presence of satisfactory or unsatisfactory grades, have a high level of anxiety associated with dissatisfaction with their “I”, inadequate self-esteem and low sociometric status). The issues of school maladaptation are highlighted, which the authors understand as a child's loss of learning motivation, low performance, conflict in communication with teachers and peers, propensity to antisocial behavior; low self-esteem, the predominance of negative emotional well-being: environmental factors, pedagogical factors, family and peer groups. The group of subjective factors included: health status, age and individual characteristics of students, the level of training of their adaptive abilities.

**Key words:** adaptation, social adaptation, junior high school student, fifth grader, maladaptation.

**Постановка проблеми.** У навчальному процесі виділяють періоди, найбільш складні з точки зору адаптації школярів. Саме таким і є період переходу до середньої ланки школи. В останні роки проблеми адаптації молодших школярів особливо загострилися.

**Аналіз досліджень.** У різний час питання, пов'язані з проблемою адаптації п'ятикласників до нових умов навчання розроблялися такими авторами, як Т. Драгунова, А. Прихожан, К. Поліванова, Д. Ельконін, Г. Цукерман, Т. Юферева, Л. Ясюкова тощо. У їхніх дослідженнях виділено теоретичні та практичні аспекти цієї проблеми.

**Мета статті** – вивчити проблему психологічних особливостей шкільної адаптації при переході учнів з початкової в середню школу.

**Виклад основного матеріалу.** У Великому тлумачному словнику сучасної української мови подано таке визначення поняття «адаптація» – «приспособлення організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» (Бусел, 2007: 11).

Термін «адаптація» введено в науковий обіг у 1856 р., пов'язують його з німецьким фізіологом Г. Ауберт, який увів його для характеристик явищ механізму чутливості органів зору або слуху, що виражається в підвищенні та зниженні чутливості у відповідь на дію адекватного подразника.

Сьогодні проблема адаптації має складний, комплексний характер і вивчається різними науками: філософією, біологією, фізіологією, соціологією, психологією, педагогікою тощо.

Ми розуміємо соціальну адаптацію як активне пристосування людини до умов соціального середовища, унаслідок якого створюються найбільш інтенсивні умови для самовираження і природного засвоєння, прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих у суспільстві. Виходячи з вищесказаного, соціальна

адаптація дитини – це процес і результат узгодження індивідуальних можливостей і стану дитини із зовнішнім світом, її пристосування до нового середовища, нових умов життєдіяльності, структури відносин у певних соціально-психологічних спільнотах, установлення відповідності поведінки прийнятним у них нормам і правилам.

Початок навчання в п'ятому класі – складний період не тільки для дитини, а й для вчителів і батьків. Проблем стає більше, і вони не обмежуються рамками освітнього процесу, хоча й пов'язані з організацією шкільного життя в цілому.

До психологічних особливостей адаптації учнів при переході в середню школу С. Беляєва відносить необхідність установлення адекватних взаємин із новим класним керівником, учителями-предметниками; високий рівень емоційності; проблеми мотивації навчальної діяльності; несформованість адекватності самооцінки; проблеми в стосунках з однолітками тощо (Дуткевич, 2007).

У сучасній психологічній літературі шкільну адаптацію розглядають як пристосування дитини до нового порядку соціального середовища, нових взаємовідносин і нового характеру діяльності (Савчин, 2011). Учень, який успішно включений у шкільну систему вимог, норм і соціальних відносин, найчастіше й називається адаптованим. Г. Овчарова вважає важливим, щоб це пристосування відбувалося в дитини без ґрунтовних душевних утрат, погіршення здоров'я, настрою й самопочуття в цілому, так само не супроводжувалося зниженням самооцінки (Булах, 2003).

На наш погляд, термін «шкільна адаптація» варто розуміти як пристосування до успішного функціонування в освітньому середовищі, здатність до подальшого психологічного, особистісного та соціального розвитку.

Адаптована дитина з цієї точки зору – це така дитина, яка пристосована до повноцінного розвитку свого особистісного, фізичного, інтелектуального потенціалу в цьому освітньому середовищі. Це перспектива психологічного розвитку, що дає учневі змогу жити в гармонії із зовнішнім світом і самим собою. На операційному рівні можна визначити адаптацію як відповідність психолого-педагогічного статусу дитини вимогам шкільного навчання.

Варто також ураховувати, що не тільки нове середовище впливає на дитину, а й саме оточення, у свою чергу, має на нього певний вплив, змінює соціально-психологічну ситуацію. Отже, шкільна адаптація – складний процес пристосування та впливу дитини на процес шкільного навчання.

Результатом адаптації є «адаптованість», що включає систему якостей особистості, умінь і навичок, що забезпечують успішність подальшої життєдіяльності дитини в школі.

Під шкільною адаптацією учнів при переході з початкової до основної школи ми розуміємо процес взаємодії особистості п'ятикласника й освітнього середовища основної школи, у результаті чого встановлюється оптимальне співвідношення, з одного боку, можливостей, схильностей, інтересів, знань, умінь і навичок дитини, отриманих на попередніх етапах навчання, виховання й розвитку, з іншого боку, умов освітньої системи.

Науковці виділяють фізіологічну, психологічну та соціальну адаптацію дитини до школи. Під фізіологічною адаптацією розуміється пристосування організму дитини фізичних умов (Ревасевич, 2007: 13).

Процес фізіологічної адаптації учня до школи можна поділити на низку етапів або навіть періодів, кожен із яких має свої особливості й характеризується різним ступенем напруження функціональних систем організму. Які зміни в організмі школяра відбуваються при адаптації до школи протягом довгих років, досліджували фахівці в галузі медицини. Таке комплексне вивчення особливостей вищої нервової системи, системи дихання, ендокринної системи, стану здоров'я, успішності, режиму дня, навчальної активності на уроках поряд з оцінкою стану здоров'я та найважливіших педагогічних аспектів навчання дало можливість отримати досить повну картину процесу адаптації.

Науковці Г. Антропова, А. Хрипкова виділяють три основні етапи адаптації.

Перший етап – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком навчання, усі системи організму реагу-

ють значним напруженням. У цей період можуть спостерігатися погіршення сну й апетиту, зниження ваги тіла, негативні поведінкові реакції. Цей етап триває приблизно дві-три тижні.

На другому етапі спостерігається помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншого напруження всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, розумова робота із засвоєнням нових знань, статистичні навантаження або психологічне навантаження спілкування у великому колективі, кожна із систем організму повинна відреагувати напруженням у процесі роботи. Тому, чим більше буде напружуватися кожна система, тим більше ресурсів витратить організм. Відповідно, тривала втома й перевтома можуть завдавати значної шкоди здоров'ю дитини. Усі три фази адаптації-можуть тривати п'ять – шість тижнів, найскладнішим із них є період між першим і четвертим тижнями (Булах, 2003). А. Кононко розглядає соціальну адаптацію як «інтегративний показник стану дитини», що відображає її вміння відповідно сприймати навколишню реальність, адекватно ставитися до людей, вчинків, подій, уміти спілкуватися, учитися, працювати, відпочивати й регулювати поведінку згідно з очікуваннями оточуючих. Зміна соціальної ситуації розвитку тягне за собою поряд із перебудовою системи суспільних відносин, способу життя й умов діяльності підлітка множинні особистісні перетворення, які забезпечують можливість розвитку на наступному віковому етапі (Ревасевич, 2007).

Дослідники Я. Коломінський, В. Мухіна, І. Дубровіна підкреслюють взаємопов'язаний характер адаптації й розглядають адаптацію як пристосування до змін правил навколишнього середовища, що пов'язані з трансформацією основної діяльності соціального оточення (Савчин, 2011).

Розробка показників та опис рівнів адаптації зумовлені не тільки завданнями вивчення її конкретних аспектів, а й критеріями, на підставі яких оцінюється ефективність адаптаційного процесу.

Залежно від вираженості показників адаптації та їх поєднань мова йде або про стадії адаптації або періоди, або про рівні адаптації. Виділяються об'єктивні й суб'єктивні критерії адаптації. Об'єктивний критерій характеризується показниками рівня досягнень у навчанні (успішність, дис-

циплінованість, громадська активність) і показниками рівня досягнень в спілкуванні (реальний соціометричний статус особистості в колективі). Суб'єктивний критерій виражає ступінь задоволеності суб'єкта досягнутими результатами в провідній діяльності та спілкуванні в колективі.

Дослідники виділяють такі критерії рівня адаптованості учнів:

1. Успішність навчання: оволодіння практичними навичками, уміннями та знаннями з основних предметів, ставлення до праці.

2. Становище в структурі міжособистісних відносин: статус, емоційне самопочуття, товариськість.

3. Громадська активність: «участь у суспільно корисній діяльності, самостійність, ініціативність».

Учені Ю. Олександрівський і С. Тромбах пропонують розглядати критеріями адаптованості, ефективності навчальної діяльності, засвоєння шкільних норм поведінки, успішність соціальних контактів, емоційне благополуччя (Ярослав, 2005).

При дослідженні різних точок зору на поняття «адаптація» вітчизняні дослідники особливу увагу надають психологічним фактором адаптації. Ці ж автори показують, що виходить змішування понять «чинники» і «критерії» адаптації. Аналогічна ситуація викликана саме тим, що адаптація може розглядатися як процес (розвиток явища в часі) і як результат (наслідок цього розвитку). Якщо адаптація розуміється як процес, то мова повинна йти про її фактори, про низку умов та обставин, які й визначають результат.

Якщо ж робити аналіз результату цього процесу, то говорити варто про критерії та показники, тобто про способи перевірки ефективності протікання адаптації.

Під факторами адаптації в соціально-психологічній науці розуміються причини, що дають рух сили цього процесу, що визначають її характер. Більш відомий поділ цих факторів на об'єктивні й суб'єктивні (пов'язані із середовищем та особистістю адаптанта).

Як показує досвід, об'єктивні чинники розглядаються дослідниками як зовнішні умови психічної адаптації.

До таких факторів адаптації молодшого школяра до навчання в п'ятому класі відносяться: фактори зовнішнього середовища (соціально-економічні, соціокультурні, екологічні особливості країни й регіону, у якому проживає дитина), педагогічні чинники (програма навчання; особистість учителя, його компетентність, стиль

спілкування; стан матеріально-технічної бази школи, санітарно-гігієнічні умови навчання; наступність між початковою і основною школою), сім'я (матеріальні, житлово-побутові умови сім'ї; загальнокультурний рівень батьків, їхній соціальний статус; характер подружніх і дитячо-батьківських відносин; стиль сімейного виховання) і групи однолітків (шкільний клас; характер спілкування молодшого підлітка з однолітками поза школою).

До групи суб'єктивних факторів увійшли стан здоров'я, вікові й індивідуальні особливості учнів, рівень тренуваності їхніх адаптаційних можливостей. Об'єктивні та суб'єктивні чинники знаходяться в нерозривній єдності, постійній взаємодії, можуть як позитивно, так і негативно впливати на процес шкільної адаптації молодших підлітків.

В. Бойчук до чинників соціального оточення учня, що позитивно впливають на шкільну адаптацію, зараховує такі:

1. Адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників (97,8% учнів із високим рівнем адаптації);

2. Правильні методи виховання в сім'ї (95,3%);

3. Безконфліктна ситуація в сім'ї (94,4%);

4. Відсутність у сім'ї конфліктів через алкоголізм (91,1%);

5. Високий рівень освіченості батька (87,9%);

6. Високий рівень освіченості матері (83,2%);

7. Повна сім'я (77,6%);

8. Задоволення від спілкування з дорослими (74,6%);

9. Позитивний стиль ставлення до дітей учителя початкової школи (62,7%);

10. Позитивний стиль ставлення до дітей класного керівника в п'ятому класі (59,8%) (Бойчук, 2008, с.5).

Установлено низку рівнів адаптації учнів п'ятих класів, при цьому кожному рівню відповідає певна група учнів, що мають приблизно рівні показники за нижче наведеними критеріями.

1. Високий рівень адаптації.

Учні з високим рівнем розвитку навчальної мотивації й довільності з високою, достатньою та середньою успішністю мають адекватну самооцінку й високий статус у класі.

2. Середній рівень адаптації.

Учні з високим рівнем розвитку довільності, недостатньою навчальною мотивацією (індиферентне ставлення до школи), з високою, достатньою та середньою успішністю, що мають адекватну самооцінку, нормальний або підвищений рівні тривожності й середній статус у класі.

3. Низький рівень адаптації.

Учні з недостатнім рівнем регуляції власної поведінки (вседозволеністю) і відсутністю інтересу до школи при наявності задовільних або незадовільних оцінок мають високий рівень тривожності, пов'язаний із незадоволеністю своїм образом «Я», неадекватною самооцінкою, і низький соціометричний статус (Максименко, 2008).

Аналіз представлених рівнів адаптації учнів п'ятих класів до навчання в середній школі в науковій літературі з психології дає змогу говорити, що процес адаптації учнів протікає по-різному, відрізняючись різною швидкістю і стійкістю. Велика частина дітей (50–60%) адаптується протягом перших двох-трьох місяців навчання. Іншим дітям (приблизно 30%) потрібно більше часу для адаптації до нових вимог шкільного життя. У 15% підлітків до значних труднощів у навчальній роботі додаються труднощі складної і тривалої (до одного року) адаптації.

Дослідження труднощів шкільної адаптації, причин і різних форм неуспішності учнів, порушень взаємин з оточуючими призвело до появи нового терміна «шкільна дезадаптація». Суть шкільної дезадаптації розуміється дослідниками по-різному: як порушення пристосування школяра до умов навчання; як порушення одного з компонентів соціальної дієздатності індивіда – поведінки, особистісного розвитку, здоров'я; як невідповідність психофізіологічного й соціально-психологічного статусу дитини запитам вимог шкільного навчання, відповідність яким через низку причин стає важкою й часом неможливою.

Таким чином, під шкільною дезадаптацією маємо на увазі втрату дитиною навчальної мотивації, низьку успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низьку самооцінку, переважання негативного емоційного самопочуття.

Цей стан описується підвищеною готовністю організму до виникнення різних захворювань, які формуються й розвиваються під впливом різних несприятливих факторів.

Вивченням труднощів шкільної адаптації займаються психологи та лікарі-психіатри. Лікарі-психіатри, як і психологи, вважають, що шкільну дезадаптацію потрібно розуміти як одну з форм широкого явища – соціальної дезадаптації. Інакше кажучи, це неможливість відповідати не тільки вимогам ситуації навчання в школі, що пред'являються конкретній дитині тим мікросоціальним оточенням, у якому вона живе, а й адекватної взаємодії учня із зовнішнім світом,

Як правило, зовні успішно учні з високою успішністю складно здійснюють процес адаптації. Головні обставини цього полягають у їхніх внутрішніх проблемах, таких як завищена або занижена самооцінка й рівень домагань, низький рівень шкільної мотивації, високий рівень шкільної тривожності тощо

Розумова активність повинна бути не самоціллю, а головним чином засобом просування до нових духовно-моральних і людських цінностей, тому що такі інтегративні особистісні утворення, як самооцінка й рівень домагань, у стійких формах здатні визначати модус соціальної поведінки, підпорядковуючи собі її більш конкретні психологічні характеристики.

**Висновки.** Виходячи з вищесказаного, незалежно від того в яких умовах починається навчальний рік, одним із головних завдань описаного періоду є те, щоб сприяти його природному протіканню, створити сприятливі умови й позитивні результати. Для цього необхідно знати психологічні особливості учнів цього вікового періоду, які можуть як полегшити, так й ускладнити адаптаційний процес.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук В. Школьная дезадаптация учащихся 5-х классов. *Психолог*. 2008. № 35 (323). С. 3–12.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 338 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. та голов. ред.: В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
4. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації і розв. дитини, каф. психології освіти і упр. Кам'янець-Поділ. : ФОП Сисин О. В., 2007. 207 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
6. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. .... канд. псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
7. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2011. 382 с.

#### REFERENCES

1. Boichuk, V. Shkolnaia dezadaptatsiya uchashchyxhsia 5-kh klassov [School maladaptation of 5th grade students.] *Psychologist*, 2008. № 35 (323) – pp. 3–12 [in Russian].

- 
2. Bulakh I. S. Psykholohiia osobystisnoho zrostannia pidlitka [Psychology of adolescent personal growth] monograph. Kyiv: MP Drahomanov National Pedagogical University, 2003. 338 p. [in Ukrainian].
  3. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language], Kiev; Irpen: «Perun» 2007. – 1736 p. [in Ukrainian].
  4. Dutkevych T. V. Vikova i pedahohichna psykholohiia : navch. posib. [Age and pedagogical psychology: textbook] Kamenets-Podil. state Univ., Inst. of Soc. rehabilitation and development. children, caf. psychology of education and management. Kamenets-Podil., 2007. – 207 p. [in Ukrainian].
  5. Maksymenko S.D. Psykholohiia osobystosti [Personality psychology] Kyiv: KMM LLC, 2007. – 296 p. [in Ukrainian].
  6. Revasevych I. S. Psykholohichna struktura i dynamika osobystisnoi adaptovanosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil [Psychological structure and dynamics of personal adaptability of students of secondary schools] : abstract of the dissertation for the degree of candidate of psychological sciences: 19.00.07. Ivano-Frankivsk, 2007. 20 p. [in Ukrainian].
  7. Savchyn M. V. Vikova psykholohiia : navch. posib. [Age psychology: textbook. way.] 2nd ed., Supplement. Kyiv: Akademvydav, 2011. – 382 p. [in Ukrainian].