

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет психолого-педагогічний**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ВІКОВА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ**  
**ДО ОСНОВНОЇ ЛАНКИ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота  
студента групи ПП-19  
ступеня вищої освіти бакалавр  
спеціальності 053 Психологія  
**Черненка Олександра Геннадійовича**

Науковий керівник:  
асист. кафедри практичної психології  
**Шило О.С.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Члени ЕК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ .....	5
1.1. Поняття психологічної адаптації у психологічних теоріях .....	5
1.2. Характеристика молодшого підліткового віку у психологічних теоріях ..	11
1.3 Особливості навчання під час переходу з початкової школи до середньої	14
Висновок до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ .....	22
2.1. Організація та опис результатів емпіричного дослідження .....	22
2.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	24
2.3. Умови позитивної адаптації дітей .....	29
2.4. Методичні рекомендації вчителям та батькам .....	34
Висновок до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	45

## ВСТУП

Актуальність роботи. Проблема адаптації дитини до навчання у середній школі вважається однією з найактуальніших освітніх проблем, оскільки перехід учнів з початкової школи в основну є вкрай складним та багатофакторним процесом. Такі умови, як предметне навчання, більш складний навчальний матеріал, зміна учительського складу, зростаючі вимоги до навчальної діяльності учнів, збільшення числа педагогів негативно впливають на працездатність учнів, підвищують тривожність дітей. Саме тому успішна адаптація учнів до умов навчання в середній школі, є важливим чинником гармонійного розвитку особистості яка залежить від створення належних для цього психологопедагогічних умов та потребує відповідного психологічного супроводу.

Стан дослідження. Незважаючи на важливість зазначеної проблеми, кількість наукових досліджень, присвячених психологічним особливостям п'ятикласників та їх адаптації до навчання в середній ланці школи, до недавнього часу, була незначною (Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, А.М. Прихожан, Т.І. Юферєва, О.В. Новікова та ін.).

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження вікової специфіки проведення психологічної адаптації до основної ланки школи.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано та вирішено такі задачі:

1. Дослідити поняття психологічної адаптації у психологічних теоріях.
2. Вивчити характеристику молодшого підліткового віку у психологічних теоріях.
3. Дослідити особливості навчання під час переходу з початкової школи до середньої.

4. Провести емпіричного дослідження психологічної адаптації учнів до середньої школи.

5. Вивчити умови позитивної адаптації дітей

6. Запропонувати рекомендації батькам та вчителям щодо полегшення періоду адаптації дітей.

Об'єкт дослідження – шкільна адаптація учнів.

Предмет дослідження – вікова специфіка проведення психологічної адаптації до основної ланки школи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і переліку використаних джерел.

Загальна кількість сторінок курсової роботи складає 42 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

#### 1.1. Поняття психологічної адаптації у психологічних теоріях

У контексті основних наукових шкіл та напрямів, відомих як інтеракціонізм, біхевіоризм та необіхевіоризм, соціально-когнітивна теорія, психоаналітична теорія, екзистенційна теорія, феноменологічна теорія, теорія мультимодального консультування, теорія когнітивного диссонансу та інші поняття адаптації особистості співпадає з поняттям соціальної адаптації [1].

Так, у рамках необіхевіористичного підходу адаптація розуміється, з одного боку, як процес, в результаті якого гармонійний стан адаптації досягається, з іншого – як стан, в якому вимоги середовища та потреби індивіда досягають гомеостазу, тобто настає гармонійний стан між індивідом та природною або соціальним середовищем. Необіхевіористи розуміють адаптацію лише у вузькому значенні – у плані задоволення потреб індивіда та встановлення несуперечливих відносин з навколишнім середовищем.

З погляду біхевіористів, адаптація є процес (стан), безпосередньо пов'язаний із змінами у соціальному середовищі, саме поняття соціальної адаптації відображає інформацію не про адаптацію індивідів, не про їх особистісні зміни, а про адаптацію груп. Представники цього напрямку коректно зазначають, що механізми навчання, заучування є важливими умовами формування якостей особистості та набуття нею адаптивних здібностей у процесі соціалізації [2].

В рамках біхевіористичного підходу Р. Хенкі особливий акцент зроблено на тому, що феномен соціальної адаптації – це процес, через який група, індивід досягають соціальної рівноваги та відсутності переживання конфліктних

відносин із середовищем. Таке визначення, хоч і містить мінуси, але загалом адекватне.

Д. Вотсон при цьому вважає, що людина, як і тварина, пристосовується до навколишнього середовища за допомогою задатків та звичок, що сформувалися внаслідок впливу зовнішніх стимулів. Стимул, який викликає реакцію, виходить із об'єктів довкілля. Крім того, на людей діють стимули, що виникають у внутрішньому середовищі організму. Зовнішні та внутрішні стимули викликають реакції, що змушують організм змінюватися настільки, що стимули перестають викликати реакцію.

Таким чином, можна говорити про те, що біхевіористи ототожнюють процес адаптації людини з аналогічними процесами у тварин, не роблячи відмінностей у розумінні їх механізмів, не враховуючи роль свідомої діяльності людини в її адаптації, не відокремлюючи групову адаптацію від адаптації людини в групі. Така позиція, на наш погляд, не зовсім коректна, оскільки адаптація групи – це сумарний процес адаптивної активності та можливостей її членів. У цьому випадку психологічні механізми внутрішньогрупової адаптації індивідів не можуть бути ідентичними механізмам групової адаптації [3].

З позиції інтераціоналістського напрямку адаптація обумовлена психологічними та соціальними факторами; про неї говорять тоді, коли особистість конгруентна вимогам соціального середовища. При цьому адаптованість розглядається через прийняття та відповідь на соціальні очікування, з якими стикається людина відповідно до своєї статі, віку та соціального статусу, та прийняття соціальних норм, гнучкість та ефективність при зустрічі з новими та потенційно небезпечними умовами, здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок (адаптація у специфічному сенсі). У другому випадку адаптація розуміється як здійснення людиною власних цілей, прагнень для досягнення бажаного результату. Цей вид адаптованості можна «зафіксувати» у будь-якій сфері життєдіяльності. Сама по собі адаптивна

поведінка пов'язана з проявом ініціативи, успішним прийняттям рішень та чітким визначенням свого майбутнього. Таке розуміння процесу адаптації пов'язане з ідеєю домінанти особистісної активності в адаптації, наявністю у особистості творчих здібностей щодо її перетворення, що свідчить про соціальну відповідальність та моральну зрілість особистості. Люди, які «експлуатують» цю форму адаптації, планують своє майбутнє, прямо використовують проблемні ситуації для вирішення життєвих завдань.

Перевага мінеракціоністського підходу розуміння динаміки адаптації особистості – розмежування понять «адаптація» (adaptation) і «пристосування» (adjustment). В рамках цього підходу проводяться відмінності між загальною адаптацією та ситуативною адаптацією до проблемних ситуацій. Так, загальна адаптація розуміється як результат низки ситуативних адаптацій до повторюваних ситуацій, що мають спільні риси [4].

Психоаналітики адаптацію розуміють як процес, а адаптованість як її результат. З їхньої точки зору, адаптованою можна назвати людину високо продуктивну, здатну насолоджуватися життям, що характеризується психічною рівновагою. Адаптація веде до зміни як особистості, так й середовища, як наслідок, відносини між середовищем і особистістю стають відносинами адаптованості. При цьому соціально-психологічна адаптація особистості не завжди зводиться до конформізму. На думку представників психоаналітичного спрямування, стратегія конформізму - лише одна з адаптивних стратегій; ставити знак рівності між успішною та адаптованою людиною некоректно, оскільки успішність та адаптованість – різні соціально-психологічні явища.

Неофрейдисти визначають такі види адаптації:

- 1) алопластична адаптація, що забезпечується змінами у зовнішньому світі, які необхідні людині для гармонійного задоволення своїх потреб;
- 2) аутопластична адаптація, яка пов'язана із змінами в структурі самої особистості, необхідними їй для пристосування до середовища;

3) пошук індивідом середовища, сприятливого для продуктивного функціонування [5].

Психоаналітики наголошують на значущості соціальної адаптації особистості. З їхньої точки зору, проблема адаптації людини до інших людей виникає з моменту її народження. Середовище, що оточує людину, - об'єкт для її адаптації. При цьому він сам продукує умови своєї адаптації, беручи участь у соціальному житті. Успішність адаптації визначається соціальною структурою, соціальним статусом людини у суспільстві. Соціальна структура визначає (за допомогою навчання та виховання), які форми поведінки забезпечують адаптацію. Так, Г. Гартман під поняттям «соціальна поступливість» розуміє феномен, пов'язаний із впливом соціального середовища на дезадаптаційну спрямованість особистості, внаслідок чого неприйнятні в одних умовах форми поведінки стають адекватними в інших. Така думка свідчить про те, що психоаналітики пов'язують процес адаптації як із внутріособистісними, так й з зовнішніми змінами, характеризуючи, в такий спосіб, процес адаптації як складне соціально-психологічне явище.

З погляду А. Елліс – представника соціально-когнітивної теорії особистості, у житті людини виникає ціла низка проблем, що стосуються соціальної адаптації. Як вважає автор, важлива роль у їх вирішенні належить вчителю, оскільки професійно він намагається сформувати навички самопомоги, як наслідок, розвинути в людини здатність до раціонального мислення, що дозволить досягти поставленої мети. Результат такого впливу з боку вчителя, а отже, адаптації, що відбулася, - успішність. До рис соціально адаптованої особистості вчений відносить: особистий інтерес, гнучкість, творчий потенціал, толерантність та ін [6].

Яскравий представник теорії мультимодального консультування А. Лазарус зазначає, що адаптація – результат взаємодії генетичного фонду, соціального навчання та середовищних впливів.



В. Франкл - основоположник екзистенційної теорії особистості стверджує, що в процесі адаптації в соціумі особистість, відчуваючи безпорадність, ламання традицій, цінностей і неможливість здійснити реальний вибір, відчуває глибоку моральну кризу. Нездатність набутти життєвого сенсу чи його втрата формує стан екзистенційного вакууму, який, своєю чергою, стає причиною ноогенних неврозів [4].

Досліджуючи чинники соціально-психологічної адаптації, К. Левін пропонує категорію «валентність». Автор підкреслює, що адаптація особистості розвивається у низці ключових сфер життєдіяльності особистості (спілкуванні, самосвідомості та ін.); при цьому на неї постійно впливають фактори валентності (позитивної та негативної). На думку вченого, ретельний аналіз таких факторів дає змогу розвинути позитивний потенціал особистості.

З позиції феноменологічного підходу у зарубіжній психології представлено механізм соціальної адаптації. Так, К. Роджерс вважає, що поведінка особистості соціумі – результат сприйняття людиною свого оточення. Як вважає К. Роджерс, розвинена здатність до самовдосконалення – запорука успішної адаптації. А. Маслоу свідчить про регуляцію поведінки людини у суспільстві потребностной ієрархією [7].

На думку феноменологів, соціальна адаптація особистості, її розвиток відбуваються з допомогою безперервного пошуку особистісного зростання і самореалізації, оскільки особистість перебуває у постійному пошуку можливостей досягнення вершин самовдосконалення. Як наслідок, адаптація у межах цього наукового напрями не зводиться до пристосування до умов середовища, а у динаміці.

Автор теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгер вважає, що процес адаптації викликає складні зміни у структурі особистості, оскільки нова інформація та уявлення людини про предмети та явища тісно пов'язані між собою. Якщо соціальні сигнали відповідають уявленням особистості, що вже

сформувалися раніше, про предмети і явища, то це викликає стан психологічного комфорту (когнітивного консонансу), що, у свою чергу, позитивно впливає на емоційне тло, настрій і світосприйняття. Протилежний стан «психологічний дискомфорт» («когнітивний дисонанс») виникає тоді, коли соціальні сигнали не відповідають поглядам, переконанням особистості, що викликає негативні емоції, почуття невпевненості та незадоволеності життям. Як наслідок, актуалізується потреба в адаптації, яка допомагає зняти напругу між внутрішньою мотивацією та зовнішньою соціальною ситуацією. У цьому основним засобом адаптації стають захисні механізми особистості. Якщо такий конфлікт загрожує самому процесу розвитку особистості, збереження її цілісності, то захисні механізми повинні передусім забезпечити ідентичність та стійкість її самосвідомості [4].

Ж. Піаже зробив свій внесок у науковий опис механізмів особистісної адаптації. З його погляду, адаптація – це гармонійне поєднання протилежних за суттю процесів – акомодатії та асиміляції. Акомодатія розуміється їм як зміна схем дій відповідно до нових вимог, асиміляція – як процес включення нової проблемної ситуації у схеми дій, що вже сформувалися. У процесі акомодатії змінюються норми поведінки особистості у бік відповідності особливостям середовища, а при асиміляції змінюється саме середовище відповідно до особливостей життєдіяльності особистості. У рамках цього підходу психічна діяльність загалом сприймається як прояв адаптивної активності особистості.

## 1.2. Характеристика молодшого підліткового віку у психологічних теоріях

Підлітковий вік є одним із найважливіших і одночасно складних періодів у житті будь-якої людини. Це найвідповідальніший вік, оскільки у цей час відбувається перехід людини з дитинства у доросле життя, відбувається становлення особистості, разом із цим закладаються основи моральності, моралі, соціальні норми та настанови.

Провідна діяльність підліткового віку – це спілкування, тому основні навички соціальної взаємодії освоюються саме у цей період. Підлітку стає потрібно і важливо виділитися, самоствердитися, заслужити на повагу однолітків. Головна мотивація підліткового віку – самовдосконалення, самопізнання. Новий рівень самосвідомості - це головна сходинка і та сама відмінна риса в психічному розвитку підлітка від дитини молодшого шкільного віку.

Як хронологічні рамки підліткового віку різні автори визначають період з 10-11 до 15 років, або з 11-12 до 15 років. Чітко фіксованих кордонів не визначається.

Ельконін Д.Б. пропонує наступну періодизацію:

- молодший підлітковий вік (10-11 років);
- середній підлітковий вік (11-12 років);
- початок старшого підліткового віку (12–14 років) [8].

Нині існує безліч характеристик підліткового віку. Але найповніша характеристика підліткового віку запропонована Ельконіним Д.Б., де акцент робиться на «...появі психологічних новоутворень, що обумовлюються зміною та розвитком провідних типів діяльності...» [8].

Підлітковий вік - це період бурхливого зростання та розвитку організму. Перебудова організму починається з активізацією гіпоталамо-гіпофізарної системи, особливо передньої частки гіпофіза, що відповідає за зростання тканин та роботу інших залоз внутрішньої секреції.

Дослідження фізіологів показують, що підлітки однакового віку мають суттєві відмінності у зростанні та масі тіла. Тіло підлітка розвивається не рівномірно, тому підлітки виглядають незграбними і відчувають труднощі з координацією рухів. В одних швидше зростають кінцівки, в інших витягується торс, у третіх стають більш вираженими вторинні статеві ознаки. Буває так, що зростання кісток відбувається швидше за зростання м'язів, тоді хлопців мучать

нічні судоми і недосипання. Подібні зміни відбуваються і в серцево-судинній системі. Серце збільшується в обсязі швидше, ніж кровоносні судини, що призводить до тимчасових функціональних порушень, що виявляються в запамороченні, головних болях, швидкої стомлюваності.

Хол Ст. вперше описав амбівалентність та парадоксальність характеру підлітка, виділивши ряд основних протиріч, властивих цьому віку:

- надмірна активність може призвести до виснаження;
- шалена веселість змінюється зневірою;
- впевненість у собі перетворюється на сором'язливість і боягузливість;
- егоїзм чергується з альтруїстичністю;
- високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями;
- пристрасть до спілкування змінюється замкнутістю;
- чутливість перетворюється на апатію;
- жива допитливість – у розумову байдужість;
- пристрасть до читання - у зневага до нього;
- прагнення реформаторства — в любов до рутині;
- захоплення спостереженнями - в нескінченні міркування [9].

Еріксон Е., який вважав підлітковий вік найважчим і водночас важливим наголошував, що психологічна напруженість залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, особистої біографії, а й від духовної атмосфери суспільства, в якому людина живе, від внутрішньої суперечливості суспільної ідеології. В даний час наша країна переживає великі труднощі, тому психологічна напруженість підлітків, ймовірно, досягає свого піку. Внутрішній протест нормам і правилам нового колективу, або новим вимогам, які висувають дорослі дитині, вирощує психологічну напруженість підлітка та заважає процесу адаптації [7]

Інакше полягають справи, якщо ці протести підкріплені зсередини і усвідомлені. Із виникненням у підлітка стійких мотивів поведінки та зростанням довільності у його регуляції підліткова криза протікає значно легше.

Центральним особистісним новоутворенням підліткового періоду є становлення нового рівня самосвідомості, формування «Я-концепції». Самосвідомість формується під час інтимно-особистісного спілкування з однолітками, коли дитина освоює прийняті групи цінності і моральні норми. Поява здібності до самоаналізу і рефлексії дозволяє дитині виробити власні критерії оцінювання себе, допомагають їй перейти від орієнтації оцінку оточуючих самооцінку [10]

Розуміння підлітком підпорядкування своїх бажань означає, що у цьому віці складається усвідомлена система мотивації, утворюється стійке домінування будь-якого мотиву. Самоаналіз стає засобом в організації як взаємовідносин що відбуваються з іншими, так й своєї діяльності, саморозвитку і самореалізації, тобто відіграє у навчальній діяльності [10].

«Почуття дорослості» підлітка, це скоріше внутрішнє заперечення своєї приналежності до дітей, ніж справжня «дорослість». Ця невідповідність між ставленням дорослого до нього як до дитини і уявлення підлітка про себе як про дорослого є основною причиною конфліктів у підлітковому віці. Така суб'єктивна сторона дорослості вважається центральним новоутворенням молодшого підліткового віку. Почуття дорослості – особлива форма самосвідомості [50].

### 1.3 Особливості навчання під час переходу з початкової школи до середньої

У сучасному світі досі актуальною є педагогічна проблема – адаптація молодших школярів при переході на середню ланку навчання. Безумовно, цей етап життя дітей є одним із найважчих етапів навчання у школі. Насамперед це

зумовлено низкою причин: поява низки нових педагогів, раніше діти звикли до навчання з одним педагогом, за винятком педагогів з фізкультури та іноземної мови; кабінетна система (хоча з епідеміологічною ситуацією, що склалася, дітям не довелося зіткнутися з цим, оскільки діти займаються тільки в одному кабінеті); комунікація з дітьми, які навчаються в старших класах. Тепер дитина не знаходиться в центрі загальної уваги одного педагога, відбувається певне знеособлення педагогічного підходу до того, хто навчається. Всі ці критерії служать для утворення багатьох проблем психологічного характеру.

Педагогу необхідно розуміти, у чому можуть полягати причини виникнення цих труднощів, а також шляхи їх вирішення.

Можна виділити ключові аспекти цих проблем:

- прогалини у знаннях, які не були заповнені у попередні періоди навчання;
- не до кінця сформовані навчальні вміння та навички;
- розвиток мовних навичок не сформовано повною мірою;
- несформованість розумової діяльності тощо [11].

Визначити западну ланка не так складно, педагогу необхідно попросити учня виконати кілька аналогічних вправ, докладно пояснюючи при цьому процесі рішення.

Цікавим є той факт, що цей вік дітей є сприятливим підґрунтям для подолання труднощів. Оскільки в учнів, які перейшли на новий ступінь навчання, значну роль відіграє одна з діяльностей гра.

Гра – чудовий метод для тренувань та корекції уваги, а також пам'яті. Декілька прикладів: підрахунок малюнків, предметів оточення, об'єднання предметів за групами загального характеру. У цьому випадку грає дуже важливу роль елемент змагання, оскільки для дітей віком 10-11 років цей елемент відіграє ключову роль.

На нашу думку, важливо наголосити на ще одній причині зниження успішності дітей – відсутність мотивації займатися навчальною діяльністю на безперервній основі.

Емоційний аспект виходить на перший план для учнів 5-го класу, оскільки вони бувають відповідально ставляться до будь-якого виду діяльності, у тому числі до навчання. Тут важливо відзначити, що діти цього віку вважають себе здатними до будь-якого навчального предмета, але критерієм такої оцінки є, перш за все, суб'єктивне ставлення до нього, а не реальна успішність [12].

Таке ставлення до своїх можливостей створює сприятливі умови у розвиток здібностей, умінь, інтересів школяра, оскільки цього виявляється важливим насправді те, щоб заняття викликало в десятирічного школяра позитивні емоційні переживання (і якщо згадати, що у цей період характеризуються переважно життєрадісним настроєм, то завдання видається ще простішим).

Вчителю, перед яким постає завдання роботи з учнями 5-го класу, важливо розуміти, що в момент надання допомоги з навчального предмета важливо використовувати гумор. Чому? Для дітей даного віку - гумор є основною ланкою розвитку дитини, у тому числі й пізнавальної. Для дітей характерне постійне використання жартів, які здебільшого є смішними для вчителя. Але в даному випадку педагог повинен розуміти та приймати найважливішу роль гумору в житті дітей, вчителю необхідно зберігати самовладання, і навіть використовувати цей гумор у своїх педагогічних цілях.

Всі перелічені раніше причини найчастіше виявляються комплексно, що згодом утворюється в одну велику кому труднощів, які доведеться долати педагогам і батькам разом. Неуспішність, здебільшого, супроводжується особистісними порушеннями. Сюди можна зарахувати: низьку самооцінку, агресивність, почуття самотності тощо.

Саме в даний момент необхідно допомогти дитині визначити для себе критерії власної успішності/неуспішності. Дитині важливо знати, що має можливість перевіряти свої сили в нових знаннях, а також озброїтися підтримкою дорослих у вдосконаленні цих можливостей.

Протягом адаптаційного періоду (1-е півріччя навчання) у п'ятикласників має сформуватися так зване «почуття дорослості», яке проявляється у новій особистісній позиції:

- 1) стосовно навчальної діяльності;
- 2) по відношенню до школи та предметів;
- 3) стосовно однокласників;
- 4) у новому ставленні до внутрішнього світу свого «Я» [13].

Шкільну дезадаптацію при переході на новий ступінь навчання можуть спричинити складнощі цього адаптаційного періоду. Важливо розуміти, що не всім дітям легко подолати ці труднощі, багатьом із них бар'єром служать проблеми психологічного характеру.

У цей період відзначається складність у процесі навчання, тепер ефективність роботи на уроці йде на інший план. Зараз навіть найуспішніший учень класу може перейти на рівень учня, що відстає. Все це може регулюватися напруженістю, складністю прийняття рішень, які згодом приведуть учня до шкільної дезадаптації. При цьому стануть помітними відсутність концентрації уваги дитини на уроці, підвищена недисциплінованість, а також повна відсутність мотивації до подальшого навчання. Вирізняють такі види шкільної дезадаптації п'ятикласників:

1. Інтелектуальна - низький рівень розвитку мислення, несформованість пізнавальної мотивації, несформованість навчальних умінь та навичок.
2. Поведінкова - невідповідність поведінки дитини правовим і моральним нормам (конфліктність, агресивність, недисциплінованість асоціалність).



3. Комуникативна - труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими (тривожність замкнутість, надмірна залежність) [14].

4. Емоційна – тривога та переживання з приводу проблем у школі, страх перед учителем небажання відвідувати школу. Нам, як дослідникам, хотілося б відзначити важливий момент успішного проходження дітьми періоду адаптації. Цей момент полягає у самих дітях, а саме – у їх особистісних особливостях. Діти, у яких на найвищому рівні сформовані комуникативні навички, розвинуте вміння визначати власну позицію серед однолітків, які набагато швидше проходять цей етап.

Стан дітей у період з педагогічної погляду характеризується низькою самоорганізацією, навчальної розсіяністю і недисциплінованістю, зниженням інтересу до навчання та її результатам, і з психологічного боку – зниженням самооцінки, високим рівнем ситуативної тривожності.

У цей період педагогам і батькам важливо пояснити дитині, що з проблемами, що виникають у навчанні, винна не «погана» вчителька, а вона сама. Але не потрібно про це повідомляти в принизливому тоні, тут ключовим аспектом є розуміння дитини того, що вона може подолати труднощі або ж прийняти їх.

Слід зазначити, що адаптації важливий як учнів, а й у вчителів. Це полягає, перш за все, у тому, що у педагога може скластися помилкова думка щодо навчальних можливостей того чи іншого учня через знайомство. Тому вчителям необхідно вчасно коригувати власну педагогічну позицію щодо класу та окремих учнів [15].

Таким чином, шкільна адаптація відіграє ключову роль при зміні звичних для дітей умов. Нині діти зазнають значних труднощів при переході на новий ступінь навчання. Вчителям, які працюють у п'ятих класах, важливо пам'ятати про психологічне навантаження дітей у цей період. При правильній організації навчального та виховного процесу, шкільна адаптація проходить безболісно та в

найкоротші терміни. Важливою умовою успішного проходження дітьми періоду адаптації є особистісні особливості. Діти, у яких на найвищому рівні сформовані комунікативні навички, розвинене вміння визначати власну позицію серед однолітків, набагато швидше проходять цей етап

Тому сенс адаптаційного періоду в колі полягає у тому, щоб забезпечити його природний перебіг і благополучні результати.

## Висновок до розділу 1

Таким чином було розглянуто концепції основних наукових шкіл та напрямів, відомих як інтеракціонізм, біхевіоризм та необіхевіоризм, соціально-когнітивна теорія, психоаналітична теорія, екзистенційна теорія, феноменологічна теорія, теорія мультимодального консультування, теорія когнітивного диссонансу та інші[1].

Неофрейдисти визначають такі види адаптації:

- 1) алопластична адаптація, що забезпечується змінами у зовнішньому світі, які необхідні людині для гармонійного задоволення своїх потреб;
- 2) аутопластична адаптація, яка пов'язана із змінами в структурі самої особистості, необхідними їй для пристосування до середовища;
- 3) пошук індивідом середовища, сприятливого для продуктивного функціонування [5]

Яскравий представник теорії мультимодального консультування А. Лазарус зазначає, що адаптація – результат взаємодії генетичного фонду, соціального навчання та середовищних впливів.

Провідна діяльність підліткового віку – це спілкування, тому основні навички соціальної взаємодії освоюються саме у цей період. Підлітку стає потрібно і важливо виділитися, самоствердитися, заслужити на повагу однолітків. Головна мотивація підліткового віку – самовдосконалення, самопізнання.

Ельконін Д.Б. пропонує наступну періодизацію підлітків:

- молодший підлітковий вік (10-11 років);
- середній підлітковий вік (11-12 років);
- початок старшого підліткового віку (12–14 років) [8].

Хол Ст. вперше описав амбівалентність та парадоксальність характеру підлітка, виділивши ряд основних протиріч, властивих цьому віку:

- надмірна активність може призвести до виснаження;

- шалена веселість змінюється зневірою;
- впевненість у собі перетворюється на сором'язливість і боягузливість;
- егоїзм чергується з альтруїстичністю;
- високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями;
- пристрасть до спілкування змінюється замкнутістю;
- чутливість перетворюється на апатію;
- жива допитливість – у розумову байдужість;
- пристрасть до читання - у зневага до нього;
- прагнення реформаторства — в любов до рутині;
- захоплення спостереженнями - в нескінченні міркування [9].

У сучасному світі досі актуальною є педагогічна проблема – адаптація молодших школярів при переході на середню ланку навчання.

Педагогу необхідно розуміти, у чому можуть полягати причини виникнення цих труднощів, а також шляхи їх вирішення.

Можна виділити ключові аспекти цих проблем:

- прогалини у знаннях, які не були заповнені у попередні періоди навчання;
- не до кінця сформовані навчальні вміння та навички;
- розвиток мовних навичок не сформовано повною мірою;
- несформованість розумової діяльності тощо [11].

Протягом адаптаційного періоду (1-е півріччя навчання) у п'ятикласників має сформуватися так зване «почуття дорослості», яке проявляється у новій особистісній позиції:

- 1) стосовно навчальної діяльності;
- 2) по відношенню до школи та предметів;
- 3) стосовно однокласників;
- 4) у новому ставленні до внутрішнього світу свого «Я» [13].

Вирізняють такі види шкільної дезадаптації п'ятикласників:

1. Інтелектуальна - низький рівень розвитку мислення, несформованість пізнавальної мотивації, несформованість навчальних умінь та навичок.

2. Поведінкова - невідповідність поведінки дитини правовим і моральним нормам (конфліктність, агресивність, недисциплінованість асоціалність).

3. Комунікативна - труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими (тривожність замкнутість, надмірна залежність) [14].

4. Емоційна – тривога та переживання з приводу проблем у школі, страх перед учителем небажання відвідувати школу.

Таким чином, шкільна адаптація відіграє ключову роль при зміні звичних для дітей умов. Нині діти зазнають значних труднощів при переході на новий ступінь навчання. Вчителям, які працюють у п'ятих класах, важливо пам'ятати про психологічне навантаження дітей у цей період. При правильній організації навчального та виховного процесу, шкільна адаптація проходить безболісно та в найкоротші терміни.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

#### 2.1. Організація та опис результатів емпіричного дослідження

Дослідження базується на поняттях психологічного компонента шкільної адаптації - це, по-перше, процес пристосування психіки дитини до освітньої ситуації, що змінилася, по-друге, це гармонійний стан психіки дитини.

Для виявлення особливостей психологічної адаптації учнів було використано:

1. Методика «Виявлення тривожності в учнів під час адаптації» Хмельницької О.Н. (модифікація «Опитувальника (тесту) шкільної тривожності» Філіпса Б.) Методика належить до стандартизованих психодіагностичних методик і дозволяє оцінити як загальний рівень шкільної тривожності, так й якісну своєрідність переживання тривожності, що пов'язані з різними областями шкільного життя.

Методика призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Діагностика може проводитися як в індивідуальній, так і груповій формі. Питання пред'являються у письмовій чи усній формі.

Дана експрес-методика призначена для виявлення учнів із підвищеним та високим рівнем тривожності у період адаптації до нових умов навчання для планування та проведення заходів подальшої корекційної роботи [16].

2. Анкета "Оцінки рівня шкільної мотивації" Лусканової Н.Г. Питання анкети описують ставлення учнів до школи, навчального процесу та його емоційне реагування на шкільну ситуацію.

За допомогою даної методики можна встановити не тільки рівень мотивації, але також побачити, що викликає у дитини найбільші труднощі: стосунки з однокласниками, учителем, високе навчальне навантаження і т.д.

Анкета призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Питання пред'являються у письмовій формі: учням пропонується прочитати 10 питань і відзначити найбільш відповідні, на їх думку, відповідь.

## 2.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати діагностики за методикою «Виявлення тривожності у учнів під час адаптації» представлені Таблиці 2.1, графічне зображення наведено на рис 2.1.

Таблиця 2.1

Кількість учнів п'ятих класів із різним рівнем шкільної тривожності

Рівень тривожності	5-А	5-Б	Загальна вибірка
Кількість учнів	29	29	58
Низький	13 (45%)	2 (7%)	15 (26%)
Середній	10 (34%)	14 (48%)	24 (41%)
Високий	4 (14%)	8 (28%)	12 (21%)
Дуже високий	2 (7%)	5 (17%)	7 (12%)

Найвищий показник рівня шкільної тривожності виявлено у 5 «Б» класі: кількість учнів, які мають підвищений та високий рівень шкільної тривожності, становить 45% від загальної кількості дітей у класі. Дані учні потребують психокорекції.

В іншому класі ситуація трохи краща – у 5 «А» виявлено 21% учнів з високим і підвищеним рівнем шкільної тривожності. Усього з підвищеним та високим рівнем шкільної тривожності виявлено 33% учнів у всій паралелі.

Учням рекомендовано роботу з психологом для профілактики подальшого підвищення рівня шкільної тривожності та допомогу у психологічній адаптації.

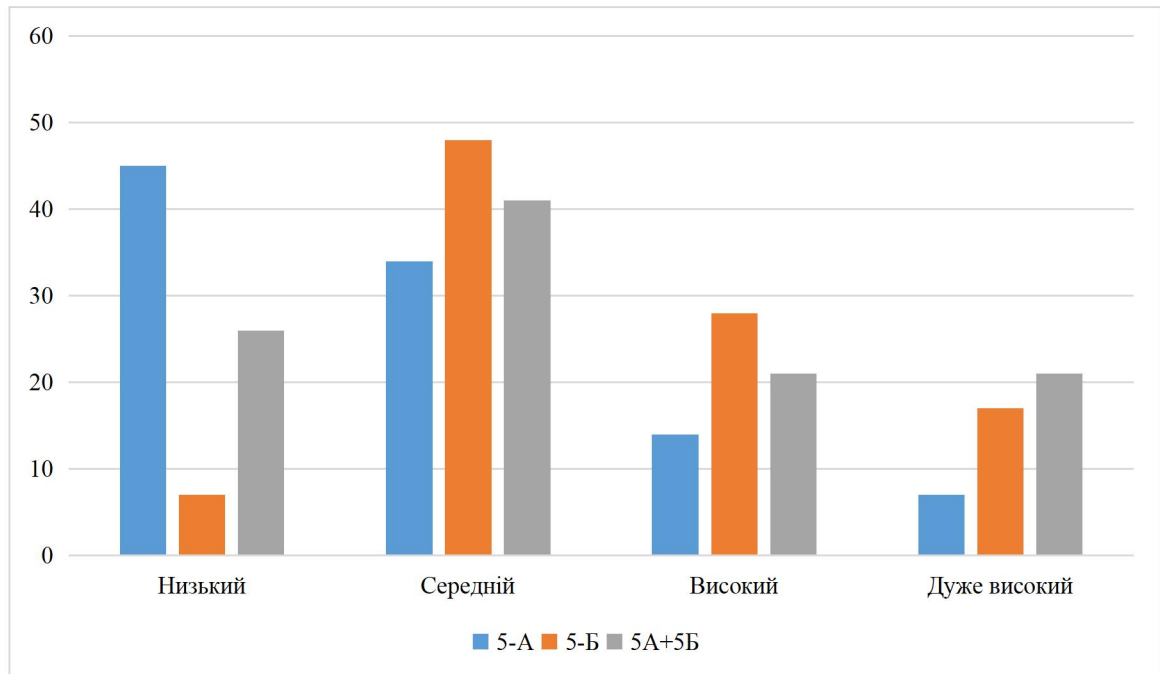


Рисунок 2.1 - Кількість учнів п'ятих класів із різним рівнем шкільної тривожності

Необхідно звернути увагу і на учнів із середнім рівнем шкільної тривожності, які становлять 41% загальної вибірки. Для профілактики підвищення шкільної тривожності їм також рекомендовано психолого-педагогічне супроводження.

Результати діагностики за анкетною «Оцінка рівня шкільної мотивації» представлені Таблиці 2.2. Отриманні дані зображено графічно на рис. 2.2.

Найнижчий показник рівня шкільної мотивації виявлено у 5 «Б» класі: кількість учнів, які мають низький та дуже низький рівні шкільної мотивації, становить 69% від загальної кількості дітей у класі. В 5 «А» класі показники трохи кращі – 62% учнів з низьким і дуже низьким рівнем шкільної мотивації, у загальному підсумку таких учнів 60%.



Таблиця 2.2

Кількість учнів п'ятих класів із різним рівнем шкільної мотивації

Рівень тривожності	5-А	5-Б	Загальна вибірка
Кількість учнів	29	29	58
Дуже високий	0	1 (3%)	1 (2%)
Високий	3 (10%)	4 (14%)	7 (12%)
Середній	8 (28%)	7 (24%)	15 (26%)
Низький	10 (34%)	12 (41%)	22 (38%)
Дуже низький	8 (28%)	8 (28%)	16 (22%)

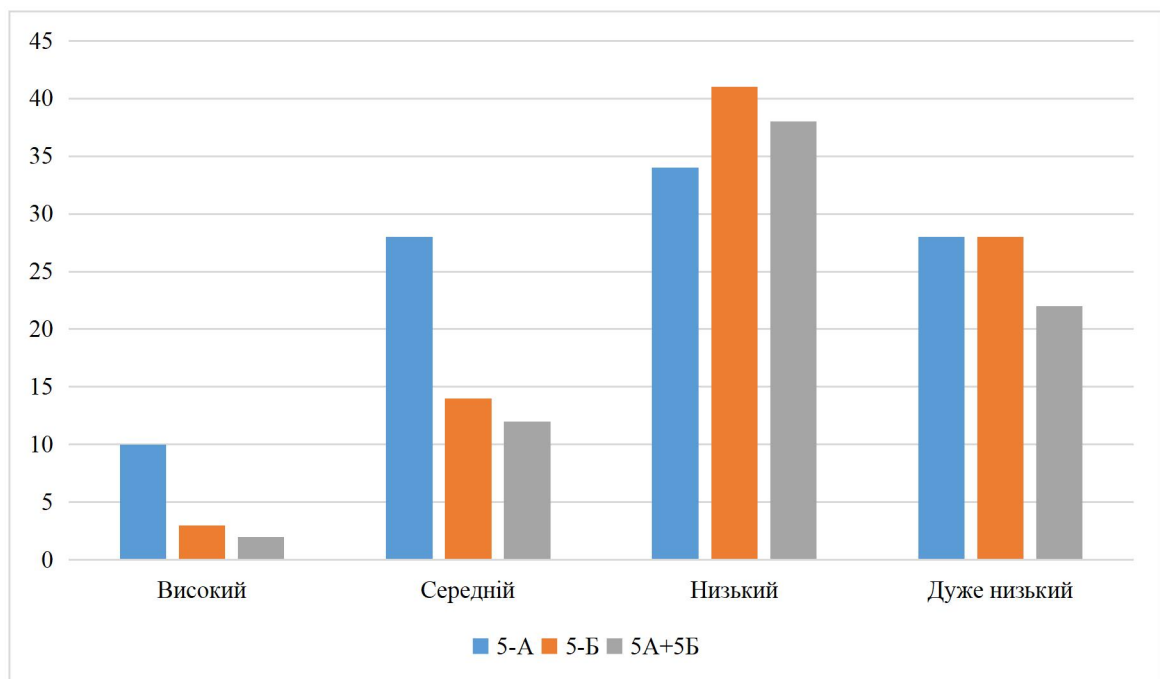


Рисунок 2.2 Кількість учнів п'ятих класів із різним рівнем шкільної мотивації

Такі школярі відвідують школу неохоче, воліють пропускати заняття. Під час уроків часто займаються сторонніми справами, іграми. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності.

Усього з низьким та дуже низьким рівнем шкільної мотивації виявлено 60% учнів у всій паралелі. Таким чином, виявлено досить високий відсоток дітей із ознаками нестійкої психологічної адаптації. Їм рекомендовано психологопедагогічне супроводження.

Вимагають найбільшої уваги діти, чії результати прямо вказують на негативне ставлення до школи. Кількість таких учнів становить 22% загальної кількості вибірки. Вони відчують серйозні труднощі у шкільництві: не справляються з навчальною діяльністю, відчують труднощі у спілкуванні з однокласниками й у відносинах з учителем. Школа нерідко сприймається ними як вороже середовище, перебування в якому їм нестерпно.

Також потрібно звернути увагу і на учнів із середнім рівнем шкільної мотивації, які становлять 26% загальної вибірки. Такі діти досить благополучно почуваються у школі, проте частіше ходять до школи, щоб спілкуватися з друзями та вчителями, ніж для навчання.

Пізнавальні мотиви у них сформован меншою мірою і навчальний процес їх мало залучає. Для профілактики зниження шкільної мотивації їм також рекомендовано роботу з психологом. Учні з високим рівнем шкільної мотивації становлять 14% загальної вибірки

Учні, які мають високий рівень шкільної тривожності та дуже низький рівень шкільної мотивації, беруться на контроль соціальним педагогом, психологом та класним керівником. За результатами проведеної діагностики таких дітей всього четверо (7%).

### 2.3. Умови позитивної адаптації дітей

Однією з основних умов успішного процесу адаптації, є психологічна готовність п'ятикласників під час навчання у середній школі, яка виступає основним суб'єктивним чинником, сприяє профілактиці, пом'якшує подолання

проблеми адаптаційного періоду. Тому їм також потрібна допомога педагогів та батьків.

Для успішної адаптації п'ятикласника в середній школі необхідне прийняття дитини, незважаючи на ті невдачі, з якими вона зіткнулася або може зіткнутися. Створюйте умови для розвитку самостійності у поведінці дитини. У п'ятикласника неодмінно мають бути домашні обов'язки, виконання яких він відповідає, і як і у школі [17].

Сенс адаптаційного періоду у шкільництві у тому, щоб забезпечити його природне перебіг і високі результати. У цих умовах метою роботи педагога-психолога є створення умов для успішного навчання випускників початкової школи в середній ланці, щоб полегшити їх подальший розвиток та психологічний стан.

Одним із завдань психолога в період адаптації дитини є діяльність у вигляді психолого-педагогічного супроводу. Метою його діяльності є попередження різних ускладнень у психічному розвитку та становлення особистості учня у процесі переходу на наступний віковий рівень.

Для цього педагогу-психологу треба виділити «групу ризику», куди входять діти, які мають труднощі у навчанні. Також психологу важливо створення оптимальних умов адаптації всіх учнів та розвитку вже досягнутих позитивних змін. Під час проведення супроводжуючої роботи психолог залишається активним учасником освітнього процесу. Психолог дає і педагогам, і батькам необхідну інформацію, що полегшує та адаптацію, та розвиток дітей у процесі переходу до середньої освітньої ланки [18].

Батьки у свою чергу повинні обов'язково виявляти інтерес до школи, класу, в якому навчається дитина, до кожного прожитого ним шкільного дня. Обов'язково знайомтеся з однокласниками вашої дитини та спілкуйтеся з ними після школи. Неприпустимі фізичні заходи впливу, залякування, критика на адресу дитини, особливо у присутності інших людей.

Надайте дитині самостійність у навчальній роботі та організуйте обґрунтований контроль за її навчальною діяльністю. Розвивайте самоконтроль, самооцінку та самодостатність дитини.

З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, а потім встановіть зв'язок між її інтересами та предметами, що вивчаються у школі. Наприклад, любов дитини до фільмів можна перетворити на прагнення читати книги, подарувавши книгу, по якій був знятий фільм, що сподобався дитині. Або любов дитини до ігор можна перетворити на прагнення дізнаватися про щось нове. Можна так само віддати дитину в якісь гуртки і секції за інтересами спробувати в різні і в результаті вибрати найкращий варіант. Активна участь п'ятикласників у загальношкільних заходах, нарівні з іншими старшокласниками, сприятиме успішній їхній адаптації [19].

Такі події, як перші кілька місяців у школі, початок та закінчення кожного навчального року, перехід із початкової школи до середньої та старшої, можуть призвести до стресу дитини шкільного віку. За будь-якої можливості намагайтеся уникнути великих змін або порушень у домашній атмосфері протягом цих подій. Спокій домашнього життя вашої дитини допоможе йому ефективніше вирішувати проблеми в школі.

Нові умови навчання вимагають різних змін у поведінці молодших підлітків. І що швидше він включиться у різноманітні ситуації нового оточення, перетворить, переосмислить собі дійсність, переживе для себе свої особисті конфлікти, буде готовий до подолання перепон, тим швидше і безболісніше пройде процес адаптації.

Швидко включитися у навчально-виховний процес учням заважає низка психологічних проблем, які утворилися у дитини ще до переходу до середньої ланки. Складний етап переходу дитини з початкової школи до середньої завжди можна пом'якшити, якщо дитина відчуватиме підтримку.

Процес адаптації молодших школярів формується завдяки системі соціальних інститутів, одним із яких є школа, де соціальні якості особистості змінюються і покращуються завдяки суспільно значущими цінностями.

З вищесказаного можна дійти невтішного висновку у тому, що тема адаптації та адаптаційного періоду була завжди і досі дуже актуальна. Сенса адаптаційного періоду у шкільництві у тому, щоб він протікав природніше, і як результат це буде успішним результатом [20].

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 [21].

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 психологопедагогічними 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) консультування шкільним психологом вчителів-предметників та класних керівників з питань психолого-педагогічного супроводу адаптації п'ятикласників [22];

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 педагогічного 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 [23].

Таким чином, перехід тих, хто навчається з початкової школи в основну, є складною адаптаційною ситуацією, детермінованою збігом у часі «зовнішньої» та «внутрішньої» криз.

Розуміння особливостей перебігу адаптаційного процесу у п'ятикласників, факторів, що визначають його ефективність, дозволяє побудувати полісуб'єктну

систему діяльності з педагогічного забезпечення адаптації учнів як умову успішної навчальної діяльності та психологічного добробуту особистості.

#### 2.4. Методичні рекомендації вчителям та батькам

В якості основи методичних рекомендацій для батьків та вчителів щодо роботи з п'ятикласниками були використані рекомендації класних керівників початкових класів, а також потреби самих учнів.

Рекомендації можуть бути надані на батьківських зборах, присвячених результатам діагностики психологічної адаптації учнів, віковим особливостям психічного, фізичного та соціального розвитку, а також способам підвищення адаптивних можливостей учнів [24].

##### 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 [25].
- 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.

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 [26].

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 [27].

Заходи, що полегшують знайомство дітей один з одним та вчителів з дітьми:

1. Діти не знають імен вчителів – протягом першої чверті, приходячи на урок, вчитель може одягати візитку, на якій великими літерами написано його ім'я та по батькові.

2. Діти не знають за іменами нових учнів – на першому тижні класному керівнику треба познайомити клас із новачками у неформальній обстановці, організувати якусь спільну діяльність.

3. Класному керівнику слід зустрітися з «новими учнями» до першого вересня.

4. Щоб знайомство відбулося швидше (якщо класи формувалися заново), а вчителі швидше запам'ятали імена дітей, можна зробити візитки з іменами всім учням [28].

Заходи, що сприяють організації роботи у класі

1. Вчителям, які приймають п'ятий клас після випускного, слід провести підготовчу роботу (переключитися, тобто налаштуватися на вікові особливості п'ятикласників, згадати методи роботи з ними);

2. Всім вчителям, які працюють із класом, слід прийти на перші батьківські збори, щоб ознайомити батьків із програмою та вимогами з предмета.

3. Рекомендується протягом першого місяця навчання перевіряти готовність дитини до уроку: наявність навчальних посібників, зошитів тощо. Це допоможе виробити в дітей віком навички підготовки до уроків.

4. Вчителям-предметникам слід узгодити свою роботу, рівномірно розподіляючи навчальне навантаження з різних предметів; насамперед це стосується домашніх завдань [29].

Заходи, що сприяють зниженню тривожності у дітей

1. Протягом першого тижня навчального року необхідно провести екскурсію школою, показати дітям розташування нових для них кабінетів та інших приміщень.

2. Класний керівник повинен скласти список правил для чергових та ознайомити з ним усіх учнів.

3. Категорично забороняється затримувати дітей після дзвінка на зміну.

4. Необхідно узгодити вимоги різних вчителів та по можливості виробити єдині вимоги, наприклад:

а) обов'язкові дисциплінарні вимоги (правила):

- вітаємось стоячи;
- не перебивати ні вчителя, ні учня;
- піднята рука — сигнал про запитання чи відповідь;
- запізнення не допускаються;

б) організація навчального процесу: наявність необхідних навчальних посібників;

- дотримання правил оформлення зошитів (наявність полів, запис дати, написи «Класна робота» та «Домашня робота» тощо);

в) відносини між дітьми; між учителем та дитиною:

- виявляти повагу один до одного;
- дзвонити та допомагати хворим учням тощо [30].

5. Потрібно провести з дітьми розмову про те, навіщо потрібен щоденник - для запису домашнього завдання та (або) виставлення оцінок?

Обов'язково треба розповісти дітям про вимоги до ведення щоденника, у тому, хто ставить оцінки у щоденник - класний керівник чи вчитель-предметник.

6. Бажано забезпечити кожну дитину інформацією про телефони та дні народження однокласників, імена та по батькові їхніх батьків.

7. Можна підготувати та провести у перші дні навчального року спеціальні заходи (тренінг групової згуртованості, тематичний класний годинник тощо), які знімають основні проблеми спілкування дітей усередині класу.

8. Бажана участь всіх педагогів у налагодженні відносин між старшокласниками та «малюками».

Це лише можливі варіанти. Їхня реалізація, звичайно, залежить від умов конкретної школи [26].

На засіданні круглого столу можна також розробити проект роботи для конкретної школи.

Організувати створення проекту можна так: вся група вчителів розбивається на міні-групи по 3-4 людини, кожна з яких за певний час (30—40 хвилин) розробляє та подає свої пропозиції щодо оптимізації процесу адаптації п'ятикласників. Потім від групи виступає 1 людина, «захисаючи» розроблений проект, решта слухає, задає питання, обговорює.

В результаті такого обговорення створюється спільний проект, що включає найбільш прийнятні та здійсненні ідеї, в якому - у цьому випадку - братимуть участь практично всі педагоги цієї паралелі, являючи собою вже якусь згуртовану команду, яка, можливо, представляє загальний педагогічний підхід до дітей.

Рекомендації шкільного психолога класним керівникам 5-х класів

- Спільно з психологом, що супроводжує 5-ті класи, допомагати учням у налагодженні емоційного контакту з однокласниками (для цього необхідно допомогти новим учням запам'ятати імена однокласників, прізвища, імена, по-батькові вчителів-предметників, проводити розмови та ігри, що дозволяють дітям краще пізнати один одного, та т. д.).

- Допомогти вчителям-предметникам запам'ятати прізвища та імена учнів (для цього можна використовувати бейджі або таблички з іменами учнів, які ставляться на парту).

- Постійно підтримувати контакти з батьками учнів.
- Постійно підтримувати контакт зі шкільним психологом.

Здійснювати психологічну підтримку дитини

Для цього необхідно:

- Спіратись на його сильні сторони. Уникати підкреслення промахів.
- Показувати, що ви задоволені вашими учнями.
- Вміти та хотіти демонструвати уважне ставлення до кожного учня

вашого класу.

- Внести гумор у стосунки з дітьми.
- Знати про всі спроби учня подолати завдання.
- Вміти взаємодіяти з дитиною.
- Дозволяти учневі самому вирішувати проблеми, де це можливо.
- Приймати індивідуальність кожної дитини.
- Виявляти емпатію та віру в учнів.
- Демонструвати оптимізм [25].

Підтримати можна за допомогою:

- окремих слів («красиво», «файно», «акуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед!», «продовжуй»);

- висловлювань («я пишаюся тобою», «мені подобається, як ти працюєш», «я рада твоєї допомозі», «все йде чудово»);

- дотиків (потріпати по плечу, торкнутися руки, обійняти дитину);
- спільних дій, фізичної участі (під час праці та відпочинку);
- вираз обличчя (підморгування, посмішка, кивок, сміх).

Рекомендації шкільного психолога вчителям-предметникам

- Враховувати проблеми адаптаційного періоду, вікові особливості п'ятикласника у виборі способу подачі матеріалу, термінології.
- Враховувати, що високий темп – одна з причин, що заважає п'ятикласникам засвоювати матеріал.
- Пропонувати учням раціональніші способи виконання домашнього завдання, ознайомити з цими способами батьків, приділяти на уроці час для пояснення домашнього завдання.
- Не забувати, що тільки спільна діяльність педагога та учня є найефективнішим способом передачі досвіду та знань. Намагатися якомога рідше вставати на позицію «над» школярами і придушувати їхню ініціативу.
- Заохочувати дітей на очах усього класу. Вміти знайти у відповідях кожного учня щось особливе.
  - Створюйте обстановку успіху.
  - Закінчуючи урок, не пропустити нагоди, щоб перед класом підбадьорити тих, хто ще не впевнений у собі та малоактивний, побоюється нових вчителів.
  - Працювати в контакт з сім'єю учня, класним керівником, шкільним психологом та вчителем початкової школи.
  - Налагоджувати емоційний контакт із класом.

## Висновки до розділу 2

Таким чином для дослідження особливостей психологічної адаптації учнів було використано:

1. Методика «Виявлення тривожності в учнів під час адаптації» Хмельницької О.Н. (модифікація «Опитувальника (тесту) шкільної тривожності» Філіпса Б.) Методика належить до стандартизованих психодіагностичних методик і дозволяє оцінити як загальний рівень шкільної тривожності, так й якісну своєрідність переживання тривожності, що пов'язані з різними областями шкільного життя.

2. Анкета "Оцінки рівня шкільної мотивації" Лусканової Н.Г. Питання анкети описують ставлення учнів до школи, навчального процесу та його емоційне реагування на шкільну ситуацію.

За результатами першої методики було визначено, що найвищий показник рівня шкільної тривожності виявлено у 5 «Б» класі, майже половина класу. Тому дані учні потребують психокорекції.

В іншому класі ситуація трохи краща – у 5 «А» виявлено в половину менше учнів з високим і підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Необхідно звернути увагу і на учнів із середнім рівнем шкільної тривожності, які становлять майже половину загальної вибірки. Для профілактики підвищення шкільної тривожності їм також рекомендовано психолого-педагогічне супроводження.

За другою методикою найнижчий показник рівня шкільної мотивації виявлено у 5 «Б» класі: кількість учнів, які мають низький та дуже низький рівні шкільної мотивації, становить більше половини класу. В 5 «А» показники трохи кращі.

Такі школярі відвідують школу неохоче, воліють пропускати заняття. Під час уроків часто займаються сторонніми справами, іграми. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності.

Усього з низьким та дуже низьким рівнем шкільної мотивації виявлено більше половини учнів у всій паралелі. Таким чином, виявлено досить високий відсоток дітей із ознаками нестійкої психологічної адаптації. Їм рекомендовано психологопедагогічне супроводження.

Тому були розроблені рекомендації для шкільної адаптації учнів та умови позитивної адаптації дітей в цілому.

## ВИСНОВКИ

Розглянувши поняття психологічної адаптації, можна дійти невтішного висновку у тому, більшість досліджень проводяться для вивчення психічної адаптації, фізіологічної чи соціальної. Деякі вчені виділяють психологічну адаптацію місце у загальному понятті «адаптації». Визначено критерії психологічної адаптації п'ятикласників: рівень шкільної тривожності, рівень навчальної мотивації, ставлення до однокласників, школи та освітнього процесу загалом.

Неофрейдисти визначають такі види адаптації:

- 1) алопластична адаптація, що забезпечується змінами у зовнішньому світі, які необхідні людині для гармонійного задоволення своїх потреб;
- 2) аутопластична адаптація, яка пов'язана із змінами в структурі самої особистості, необхідними їй для пристосування до середовища;
- 3) пошук індивідом середовища, сприятливого для продуктивного функціонування.

Узагальнюючи особливості навчання при переході учнів у п'ятий клас, і зіставивши їх з характеристикою молодшого підліткового віку, можна говорити про неймовірну складність тих процесів, що відбуваються в період зміни молодшої школи на середню, психічного та фізіологічного розвитку молодшого підлітка. На цьому етапі вже можна дійти невтішного висновку про необхідність психолого-педагогічного супроводу дітей, які проходять через цей період.

Проаналізувавши підходи різних авторів до розуміння факторів адаптації, можна зробити висновок, що п'ятикласникам для успішного проходження періоду адаптації необхідно психолого-педагогічне супроводження. Комплексний підхід до психологопедагогічного супроводу учнів, що включає спільну злагоджену роботу всіх учасників освітнього процесу (адміністрації



школи, вчителів, батьків), а також облік індивідуальних фізіологічних та психологічних особливостей розвитку кожної дитини, є основними факторами успішної адаптації дітей під час переходу з молодшої до середньої школи.

Чинниками, що впливають на успішність адаптації учня до навчання є зміна соціальної позиції, соціальне оточення.

В ході емпіричного дослідження було виявлено, що учні, які мають високий рівень шкільної тривожності та дуже низький рівень шкільної мотивації, беруться на контроль соціальним педагогом, психологом та класним керівником. За результатами проведеної діагностики таких дітей всього четверо (7%).

Тому було запропоновано рекомендації для вчителів та батьків для полегшення періоду адаптації учнів, так і загальні для ознайомлення

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»* 134. 2022. с. 184-188.
2. 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.
3. Федорова Є. В. Методи дослідження крос-культурної адаптації в зарубіжній крос-культурній та етнічній психології. *Дослідження особистості та групи в етнічній і крос-культурній психології*. 2016. с. 90.
- 4.. Попович О. В. Сутність і зміст адаптації: філософський аналіз. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії* 56. 2014. с. 228-239.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологія* 1. 2014. с. 234-242.
6. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: дис.... д-ра психол. наук : 19.00.01. Харків, 2005. 360 с.
7. Луценко О.Л. Закономірності психологічної адаптації людини на сучасному етапі еволюції: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2018. 449 с.
8. Шуляк О. І. Чинники успішної адаптації учнів при переході з початкової школи до середньої. 2020. URI: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/45109>

9. Березюк Т. П. Психологія травми: ключові поняття та шляхи адаптації в умовах військового конфлікту. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*. 2022. с. 224.
10. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2020. – 112 с.
11. Вікова психологія: методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк, 2020. 31 с.
12. Мотков С.О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість* №2. 2019. с. 22-36.
13. Попович О. В. Соціалізація особистості як адаптація. *Гілея: науковий вісник*. Вип. 82. 2014. 183-187 с.
14. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості адаптації школярів у середній ланці освіти. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали п'ятої міжнародної науково-практичної конференції* / За ред. Саух І. 2011. с. 391-395.
15. Березяк К. М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), № 10(15) 2022, 401-411 с.
16. Богомолова Н. Адаптація як соціально-психологічний феномен. 2020. с. 127.
17. Мурын Ю. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків у середній ланці освіти. *Магістерський науковий вісник*. Випуск № 25. 2017. 137 с. 2017.
18. Шапошніков А. Д. Психологічні особливості адаптації у підлітковому віці. *Наукові здобутки студентів Інституту людини* . №2. 2014.

19. Дзюбенко О. А. Компоненти та рівні соціально-психологічної адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. 2012. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4350>
20. Дмитрієва, С. М. Психологічні особливості адаптації школярів у середній ланці освіти. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали п'ятої міжнародної науково-практичної конференції* / За ред. Саух І.В. 2011. с. 391-395.
21. Татьянчиков А. О. Емпіричне дослідження адаптації підлітків до навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» 1. 2019. с. 193-198.
22. Постельник М. В. Взаємозв'язок самосвідомості підлітків з рівнем їх адаптації/ матеріали наук.- практи. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
23. Татьянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків. *Наукові записки УКУ*. - 2017. - Ч. 9: Педагогіка. Психологія, вип. 2. - С. 83-91
24. 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.
25. Андрощук О. В. Педагогічна та вікова психологія. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. 54 с.
26. Максимова Н. А. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Інформаційно-методичний збірник. Біла Церква : КОІПОПК, №9, 2014. С. 39-52.
27. 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

28. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ, 2017. 548 с.
29. 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.
30. Дзюбенко О. А. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 209 с.