

**А. Тат'янчикова**

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ПЕРЕХОДУ ДО НАВЧАННЯ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ**

*Розглядається процес соціально-психологічної адаптації підлітків до навчання в основній школі. Аналізуються теоретичні підходи щодо соціально-психологічної адаптації особистості. Визначаються найбільш інформативні показники соціально-психологічної адаптації підлітків. Наводиться узагальнення результатів емпіричного дослідження динаміки показників соціально-психологічної адаптації школярів при переході від початкової до основної школи.*

**Ключові слова:** *соціально-психологічна адаптація, основна школа, показники адаптації, шкільна тривожність, самооцінка, шкільна мотивація, соціометричний статус, міжособистісні взаємини.*

**A. Tatiianchykov**

## **SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TEENS IN THE TRANSITION TO LEARNING IN THE PRIMARY SCHOOL**

*The article examines the process of social-psychological adaptation of teenagers to study in the main school. Theoretical approaches to social-psychological adaptation of personality. Identify the most informative indicators of social-psychological adaptation of teenagers. An empirical study summarizing the results of dynamics the social-psychological adaptation of pupils in the transition from primary to main school.*

**Keywords:** *social and psychological adaptation, primary school, adaptation indicators, school anxiety, self-esteem, school motivation, sociometric status, interpersonal relationships.*

**Постановка проблеми.** Сучасні соціально-економічні зміни, які відбуваються в державі, потребують докорінної зміни системи освіти, нового погляду на проблеми навчання і виховання, школи взагалі. Одним із головних і пріоритетних напрямів освітянської діяльності стає забезпечення життєздатності особистості, що передбачає її гармонійну адаптацію та функціонування в соціальному середовищі. У зв'язку з цим найголовнішим вважається період навчання у школі, під час якого дітям декілька разів доводиться проходити процес адаптації: на початку навчання, при переході від початкової до основної школи та від основної до старшої. Від позитивного вирішення проблеми адаптації на кожному з цих етапів залежить подальший розвиток дитини, формування її як особистості.

Особливої актуальності набуває проблема адаптації учнів на етапі переходу від початкової до основної школи, оскільки саме цей період пов'язаний з істотними труднощами і висуває нові, більш високі, вимоги до їхнього інтелектуального і особистісного розвитку. При цьому адаптаційний процес ускладнюється суттєвими змінами у шкільному житті дитини: появою нових предметів; новим змістом, методами і формами навчання; появою вчителів-предметників; кабінетною системою навчання. Ситуація загострюється також зміною вікового етапу розвитку дитини – поступовим переходом до підліткового віку.

Така ситуація потребує проведення спеціальної роботи, спрямованої на підвищення ефективності адаптації школярів на зазначеному етапі навчання, що передбачає передусім вивчення сутності цього процесу.

Адаптація дитини до навчання в основній школі розглядається як процес її пристосування до нових умов, вимог, змісту і форм навчання, з одного боку, і нової соціальної ситуації, яка проявляється у якісно новому рівні спілкування з вчителями та однокласниками, з іншого. Вочевидь, що цей процес поєднує в собі три рівні адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний [7].

На соціально-психологічному рівні адаптації відбувається процес пристосування дитини до нової соціальної ситуації у взаєминах з вчителями та однокласниками, здійснюється її соціальна ідентифікація, формується стиль соціальної взаємодії, засвоюються гендерні, статусні та комунікативні ролі.

Характерною особливістю молодшого підліткового віку є також зміна провідної діяльності дитини з оволодіння навчальною діяльністю на інтимно-особистісне спілкування, важливе значення якого для підлітка підкреслюється багатьма дослідниками. Група однолітків стає для дитини референтною, починає багато в чому визначати її норми моралі, ціннісні орієнтації, самооцінку та форми поведінки. У зв'язку з цим важливої значущості набуває успішність соціально-психологічної адаптації до колективу класу, особливо якщо в цей період дитина змінює місце навчання.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** У сучасній психологічній науці проблемі соціально-психологічної адаптації особистості присвячено значну кількість досліджень: Г.М. Андрєєвої, Г.О. Балла, Ф.Б. Березіна, О.І. Власової, В.П. Казаначєєва, І.К. Кряжевої, С.М. Максимець, І.М. Матюценко, А.А. Налчаджяна, С.І. Розума, О.Г. Солодухової, Л.Д. Столяренко та ін., в яких соціально-психологічна адаптація розглядається як досягнення динамічної рівноваги людиною, що вперше входить у нове соціальне середовище. Більш глибоким є розуміння соціально-психологічної адаптації як процесу пристосування людини до умов життєдіяльності в групі, тобто процес пристосування індивіда до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда. При цьому відбувається вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цілей, цінностей і норм певного колективу, придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у цьому колективі. Успішна соціально-психологічна адаптація сприяє забезпеченню ефективності діяльності, розвитку колективу, особистісному зростанню людини, а також створенню сприятливих умов для самоствердження та самоактуалізації особистості [3, 6].

У роботах І.І. Бойко, С.В. Дмитрієвої, Н.В. Лебедевої, Н.В. Литвиненко, Н.Г. Лусканової, Є.В. Підчасова, Н.І. Сперанської та ін., доведено, що соціально-психологічна адаптація є безпосередньо важливою складовою процесу входження підлітка у нові умови основної школи, під час яких школярі зазнають найбільших труднощів і які здебільшого визначають ефективність подальшого навчання, а також зумовлюють всебічний розвиток особистості.

**Метою** статті є визначення динаміки окремих показників соціально-психологічної адаптованості підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Період переходу від початкової до основної школи (з 4-го до 5-го класу) є перехідним від молодшого шкільного до підліткового віку. Підлітковий вік вважається кризовим у віковій психології, що обумовлюється початком бурхливих фізичних і фізіологічних змін в організмі дитини та, як наслідок, гіпертрофованим значенням фізичного «Я» й нестабільним емоційним фоном. Криза молодшого підліткового віку пов'язана передусім з відчуттям дорослості, що провокує загострення стосунків з оточуючими дорослими: батьками та педагогами. Водночас відбувається зміна провідної діяльності дитини: з учіння у молодших школярів на інтимно-особистісне спілкування у підлітків; навчальна діяльність здебільшого починає займати другорядне місце, що значно ускладнює процес адаптації особистості підлітка до нових умов навчання в основній школі.

Слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація до класного колективу в цей період має не таке велике значення, як на початку навчання дитини у школі, оскільки учнівський колектив, як правило, не змінюється при переході з 4-го до 5-го класу: діти вже добре знають один одного, мають той чи інший рівень адаптованості до умов життєдіяльності в класному колективі. Виняток становить лише досить невелика кількість дітей, які після закінчення початкової школи змінюють навчальний заклад. Між тим, низький рівень соціально-психологічної адаптованості в початковій школі може негативно

відбитись на подальшому процесі адаптації до нових умов навчання, зокрема в основній школі.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптованості дитини, тобто рівня її фактичного пристосування до класного-колективу при зміні умов навчання, необхідно чітко визначити і дослідити показники цієї адаптованості. В якості показників соціально-психологічної адаптації в психолого-педагогічній літературі розглядаються: успішність навчання та поведінки, задовільне загальне самопочуття дитини, відсутність ознак перевтомлення, активність в навчальній і позанавчальній діяльності, відсутність невротичних проявів (тривожності, агресивності), достатній рівень мотивації, адекватна самооцінка, задоволеність взаємостосунками з вчителями та однолітками, позитивний соціометричний статус у групі [2, 5].

Найбільш інформативним індикатором виникнення труднощів у шкільній адаптації є падіння рівня успішності навчання школярів і зниження у них навчальної активності. Складності в шкільному житті дитини (невідповідність розвитку вимогам навчання, швидка втомлюваність, загострення стосунків з вчителями тощо) неминуче відбиваються на навчальній діяльності. До того ж, якщо учень у початковій школі не оволодів необхідними компонентами предметної сторони навчальної діяльності, йому не уникнути труднощів під час подальшого навчання в основній школі. Прогалини в знаннях не дадуть змогу п'ятикласнику засвоїти більш складний навчальний матеріал, у результаті чого рівень відставання буде посилюватись, що призведе до виникнення інших проявів дезадаптованості [1, 4].

Результати проведеного дослідження показують, що при переході від початкової до основної школи відбувається зниження успішності навчальної діяльності: зменшується кількість учнів з високим (з 16,7% до 12,0%) та з достатнім (з 71,3% до 54,0%) рівнем успішності. Водночас зростає кількість учнів з середнім (з 12,0% до 32,7%) та низьким (з 0,0% до 1,3%) рівнями успішності.

Середній бал успішності навчання також показує негативну динаміку (8,2 у четвертому класі проти 7,5 у п'ятому) [7].

Іншим важливим показником дезадаптації є порушення школярами загальноприйнятих, у тому числі й шкільних, норм та правил поведінки, що пов'язано передусім зі значним зниженням контролю за дітьми як з боку нових вчителів, так і з боку батьків, а також їх вступом до кризового підліткового віку. При цьому змінюється провідна діяльність дитини. Навчання відходить на другий план, уступаючи місце спілкуванню з однолітками. У результаті цього поведінка школярів на уроках зазнає суттєвих негативних змін: вони часто відволікаються, проявляють неуважність, розмовляють, займаються сторонніми справами. Погіршується поведінка учнів й на перервах, на яких вони часто залишаються без контролю дорослих. Така ситуація може призводити до зниження успішності навчання, а також до загострення стосунків з вчителями та інших емоційних розладів.

Не менш важливе місце у процесі адаптації п'ятикласників займає мотивація, яка виступає в ролі рушійної сили поведінки дитини, спрямовує її діяльність і активність. Саме від рівня сформованості мотиваційної сфери багато в чому залежить успішність адаптації протягом усього періоду шкільного навчання, зокрема на етапі переходу від початкової до основної школи.

Результати дослідження демонструють суттєве зниження в учнів шкільної мотивації при переході з четвертого до п'ятого класу. Так, кількість дітей з достатнім та високим її рівнем зменшується відповідно до 34,7% і 16,0%, що разом складає 50,7%. Натомість, кількість дітей з середнім рівнем мотивації зростає до 31,3%. Відбувається значне збільшення кількості учнів з рівнем шкільної мотивації нижче середнього (15,3% проти 4,7%). Такі діти відвідують школу без бажання, воліють пропускати заняття, на уроках часто займаються сторонніми справами, зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. У п'ятому класі було виявлено дітей з низьким рівнем мотивації (2,7%), чого зовсім не спостерігалось у четвертому класі. Цей рівень визначається вкрай негативним

відношенням до школи, що свідчить про наявність шкільної дезадаптації. Такі діти не справляються з навчальною діяльністю, мають проблеми у відносинах з вчителями та однокласниками, сприймають школу як вороже середовище, відмовляються виконувати навчальні завдання, дотримуватись шкільних норм і правил поведінки, в деяких випадках у них можуть проявлятися агресивні реакції. Недостатність рівня шкільної мотивації на цьому етапі може спричиняти зниження навчальної активності та інтересу до навчання, небажання відвідувати школу тощо.

Внаслідок різких змін в умовах та формах навчання, на початку навчання в п'ятому класі у школярів може спостерігатися швидка втомлюваність, зниження активності, погіршення настрою. Все це може спричиняти загальне емоційне неблагополуччя дитини, свідчити про невідповідність її психоемоційного статусу вимогам шкільного навчання, пристосування до різних ситуацій якого викликає істотні труднощі. Одним з основних факторів емоційного неблагополуччя школярів вважається шкільна тривожність, яка виникає у дітей в ситуаціях, пов'язаних з навчанням у школі, і виражається у хвилюванні, підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки до себе з боку вчителів і однолітків тощо. Як наслідок, дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки і своїх рішень. При цьому учень схильний переживати нейтральні шкільні ситуації як такі, що створюють загрозу його уявленням про себе, особистісним інтересам та цінностям, негативно впливає на самооцінку. Вочевидь, такий емоційний стан дитини значно погіршує та гальмує її соціально-психологічну адаптацію.

Встановлено, що в п'ятому класі учням притаманні більш високі показники шкільної тривожності, ніж в четвертому (високий та підвищений її рівень мають 8,7% та 39,3% п'ятикласників проти 4,0% та 21,3% у четверокласників). Зростають також показники тривожності за факторами, які обумовлюють соціально-психологічну адаптацію: «страх самовираження» (кількість дітей з

підвищеним і високим рівнем збільшується з 49,3% до 60,7%), «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (з 40,0% до 52,0%), «переживання соціального стресу» (з 23,3% до 28,7%), «проблеми та страхи у взаєминах з вчителями» (з 33,3% до 58,7%). Негативні емоційні переживання у відносинах з однокласниками та вчителями зазвичай є наслідками недостатньої соціально-психологічної адаптації школярів.

Отже, найбільш значущими сферами шкільного життя дитини на етапі переходу до основної школи визначається навчальна та соціальна, до якої входять взаємини з однокласниками та вчителями. І саме емоційне ставлення школярів до цих сфер виступає показником їхньої соціально-психологічної адаптації.

У молодшому шкільному віці починають формуватися основи шкільної дружби як почуття спільності з тими, хто живе спільним шкільним життям. Саме тому позитивні взаємини з однокласниками є невід'ємною складовою ресурсу шкільної адаптації школярів. Позитивне ставлення до однокласників спостерігається у переважній більшості четверокласників (73,3%). Натомість, у 15,3% школярів переважає негативне ставлення до своїх однокласників. Причиною цього виступає ізольоване або знехтуване положення дитини в класному колективі. Порушення міжособистісної взаємодії з однолітками в початковій школі може спричинити ускладнення адаптації цих дітей до умов навчання в основній школі.

У п'ятому класі кількість учнів, які мають позитивне та вкрай позитивне ставлення до однокласників, становить відповідно 29,3% та 39,3%, у той час як в четвертому класі цей показник становить 16,7% та 56,7%. Загальна кількість п'ятикласників, які позитивно та вкрай позитивно ставляться до однокласників, становить 68,7% проти 73,3% у четверокласників. Отже, в четвертому класі в учнів суттєво переважають вкрай позитивні оцінки, у той час як в п'ятому класі перевага віддається позитивним оцінкам. Це свідчить про те, що молодші підлітки більш повно та критично оцінюють свої взаємини з однолітками, уникаючи при цьому занадто високих оцінок. Деяке зростання кількості школярів з негативним



та вкрай негативним ставленням до однокласників (з 10,0% та 5,3% до 14,7% та 8,7% відповідно) може вказувати на переосмислення дітьми своїх соціальних контактів, їх оцінку з позиції підліткового віку, в якому міжособистісні відносини зазнають суттєвої трансформації.

Аналіз отриманих даних щодо відношення школярів до вчителів показує, що серед п'ятикласників значно менше дітей, які позитивно ставляться до вчителя (46,0% проти 72,7%), у той же час більше, ніж вдвічі, зростає кількість школярів, які по-різному виражають негативне ставлення до своїх вчителів (33,3% проти 14,0%). Між тим, кількість учнів п'ятих класів, які мають нейтральне ставлення до вчителів, також зростає та становить 20,7% (проти 13,3% у четвертому класі).

Слід зазначити, що у значній кількості відповідей школярів щодо їх ставлення до вчителів, спостерігаються прояви тривожності, заниженої самооцінки, страху бути незрозумілим або ж байдужості, негативізму та навіть агресії. Досить часто зустрічаються відповіді, в яких простежується характерне для молодшого підліткового віку бажання здаватись дорослим. Отже, на етапі переходу до навчання в основній школі відбувається суттєве загострення стосунків в системі взаємодії «молодший підліток – вчитель».

При переході до навчання в основній школі життя школярів не обмежується однією лише навчальною діяльністю. У зв'язку зі зміною вікового етапу розвитку досить важливе місце в ньому починає займати спілкування з однолітками, передусім однокласниками. Молодші підлітки зазнають суттєво більше переживань з приводу соціальних взаємин й самореалізації свого «Я», ніж з приводу навчання. Отже, нова соціальна позиція у відносинах з однокласниками, є однією з найважливіших умов успішного навчання та адаптації п'ятикласників в основній школі. Вочевидь, успішність соціальних контактів учнів всередині класного колективу багато в чому впливає як на їх емоційний стан, так і на успішність навчальної діяльності. З огляду на це, вкрай важливим є вивчення особливостей міжособистісних відносин у класі, а також їх динаміки при переході від початкової до основної ланки навчання.

Як свідчать результати дослідження, більшість учнів як у четвертому, так і в п'ятому класі мають позитивний соціометричний статус (77,3% та 66,7% відповідно), тобто кількість позитивних виборів таких дітей з боку однокласників перевищує кількість негативних. Ці школярі характеризуються успішними соціальними контактами, користуються авторитетом і повагою в однокласників.

Незначне зниження цього показника в п'ятому класі, поряд із зростанням кількості дітей з нейтральним (з 13,3% до 17,3%) і негативним (з 9,3% до 16,0%) соціометричним статусом, може свідчити про певні зміни соціальних стосунків у класних колективах, які неминуче відбуваються при зміненні вікового етапу розвитку дітей, а також при переході до нових умов навчання.

Незначне погіршення показника соціометричного статусу пов'язано з поступовою зміною вікового етапу розвитку дитини – переходом до підліткового віку, для якого характерним є певне переформатування та нестійкість соціальних відносин у групах однолітків, розпад старої дружби та поява нової, пошук іншого кола спілкування, розділення колективу на кілька груп за інтересами тощо.

Показники соціометричного статусу учнів тісно пов'язані з більшістю показників соціально-психологічної адаптації. Неуспішність соціальних контактів у групі однолітків, низький соціометричний статус супроводжує шкільну тривожність, низьку самооцінку, недостатню мотивацію до навчання та ін.

Підвищений рівень тривожності, зниження успішності навчання, проблеми у взаєминах з вчителями та однокласниками призводять до негативних змін у самооцінці школярів. У свою чергу, незрілість оцінок молодшим підлітком самого себе викликає труднощі у взаєминах з оточуючими, неадекватне уявлення про власні можливості, недооцінку або переоцінку своїх здібностей, що суттєво ускладнює адаптаційний процес.

При переході до п'ятого класу рівень самооцінки школярів значно знижується. Хоча більшість п'ятикласників й має адекватну самооцінку, їх доля, в порівнянні з четвертим класом, значно знижується і становить 55,3% (проти 71,3%). Знижується також кількість дітей із завищеною самооцінкою (з 16,7% до

8,0%), натомість, більш ніж втричі, збільшується кількість учнів із заниженою самооцінкою (36,7% проти 12,0%). Зростання кількості школярів із заниженою самооцінкою в цей період може бути викликане низкою факторів: нездатністю швидко пристосуватися до нових вимог та навантажень, які постають перед ними на початку навчання в основній школі, внаслідок чого відбувається зниження успішності навчання; якісно іншою оцінкою їх можливостей та здібностей новими вчителями; переосмисленням та більш критичним ставленням до власного «Я», порівнянням себе з іншими, що є характерною особливістю молодшого підліткового віку.

Рівень домагань змінюється пропорційно зі зміною рівня самооцінки. Так, адекватний рівень домагань у п'ятому класі мають 66,7% учнів (проти 69,3% у четвертому класі), занижений – 23,3% (проти 7,3%), завищений – 10,0% (проти 23,3%). При цьому здебільшого школярі ставлять свої цілі більш реалістично, виходячи із власних можливостей. На це вказують показники розбіжності між їх самооцінкою та домаганнями, які у переважній більшості дітей знаходяться в межах норми (78,7% у п'ятому класі проти 76,7 у четвертому). Занадто високі цілі, неадекватні своїй самооцінці, ставлять перед собою 18,7% п'ятикласників і 23,3% четверокласників. У п'ятому класі з'являються також учні, які мають низьку розбіжність між самооцінкою та домаганнями (2,7%). Домагання таких школярів не є для них стимулом для розвитку.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Соціально-психологічна адаптація є однією з найважливіших складових адаптаційного процесу до нових умов навчання, який проходять учні при переході від початкової до основної школи, та визначається як процес пристосування дитини до нової соціальної ситуації у взаєминах з вчителями та однолітками.

Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків на зазначеному етапі показали, що у більшості учнів спостерігається суттєве зниження рівня успішності навчання, навчальної активності та мотивації, погіршується поведінка, значно зростає рівень шкільної тривожності, зокрема за

факторами «переживання соціального стресу», «страх не відповідати очікуванням оточуючих», «проблеми та страхи у взаєминах з вчителями». У більшості випадків учням п'ятих класів притаманні занижена самооцінка, низький рівень домагань, переважно негативне особистісне ставлення як до школи, так і до навчальної діяльності, вчителів та однокласників. Все це вказує на значну складність цього перехідного періоду та недостатній рівень адаптованості більшості дітей до змін у навчальній діяльності, що потребує відповідної корекції.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні та ретельному вивченні психологічних ресурсів, які забезпечать успішну соціально-психологічну адаптацію підлітків в умовах змінених умов навчання.

### Література

1. Дмитриева С.В. Особенности психологической адаптации учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Дмитриева Светлана Викторовна. — М., 2005. — 205 с.
2. Матющенко І.М. Підготовка старшокласників допоміжної школи до соціально-психологічної адаптації : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Матющенко Ірина Миколаївна. — К., 2008. — 184 с.
3. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Эксмо, 2010. — 368 с.
4. Опанасюк Г. Перебіг адаптації в дітей 1, 5 класів / Г. Опанасюк // Психолог. — 2009. — № 3-4, січень. — С. 10 – 11.
5. Підчасов Є.В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Підчасов Євген Вікторович. — Х., 2010. — 245 с.
6. Солодухова О.Г. Проблема адаптації і соціалізації особистості / Ольга Георгіївна Солодухова // Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. — Зб. наук. праць. — Х. : ХДУ, 1998. — С. 165 — 171.

7. Тат'янчиков А.О. Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Тат'янчиков Андрій Олександрович. – Слов'янськ, 2013. – 252 с.

### **Відомості про автора**

Татьянчиков Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса, вул. Фонтанська дорога, 4.

Тел.: +38 050 185 68 86.

E-mail: a.tatianchikov@gmail.com