

Андрій Татяничков

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. Подані узагальнені результати 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.

Andrii Tatiianchikov

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF TEENAGERS AT THE STAGE OF TRANSITION TO STUDYING IN A SECONDARY SCHOOL

The article examines the process of social-psychological adaptation of teenagers to studying in a secondary school and analyzes theoretical approaches to social-psychological adaptation of a personality. The author identifies the most informative indicators of social-psychological adaptation of teenagers and presents the results of the empirical study on dynamics of students' social-psychological adaptation at the stage of transition from a primary to secondary school.

Keywords: social-psychological adaptation, primary school, adaptation indicators, school anxiety, self-appraisal, school motivation, socio-metric status, interpersonal relationships.

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 освітньої 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 дальший 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 й особистісного розвитку. При цьому адаптаційний процес ускладнюється суттєвими змінами у шкільному житті дитини: новими предметами; 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 пристосування до нових умов, вимог, змісту і форм навчання, з одного боку, і нової соціальної ситуації, яка проявляється в якісно новому рівні спілкування з вчителями та однокласниками, з іншого. Вочевидь, що цей процес поєднує в собі три рівні адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний¹.

На соціально-психологічному рівні адаптації дитина пристосовується до нової соціальної ситуації у взаєминах з учителями та однокласниками, відбувається 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 програмою, інтимно-особистісне спілкування, важливе значення якого для підлітка підкреслюють багато дослідників. Група однолітків стає для дитини референтною,

¹ А. О. Тат'янчиков. *Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Слов'янськ 2013. – 252 с.

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.

У сучасній психологічній науці проблемі соціально-психологічної адаптації особистості присвячено значну кількість досліджень: Г. М. Андреевої, Г. О. Балла, Ф. Б. Березіна, О. І. Власової, В. П. Казаначеева, І. К. Кряжевої, С. М. Максимець, І. М. Матющенко, А. А. Налчаджяна, С. І. Розума, О. Г. Солодухової, Л. Д. Столяренко та ін., де соціально-психологічна адаптація розглядається як досягнення динамічної рівноваги людини, що вперше входить у нове соціальне середовище. Глибшим 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 виробляються зразки мислення й поведінки, які відображають систему цілей, цінностей і норм певного колективу, набуваються, закріплюються й розвиваються уміння і навички міжособистісного спілкування в цьому колективі. Успішна соціально-психологічна адаптація сприяє ефективній діяльності, розвитку колективу, особистісному зростанню людини, а також створенню сприятливих умов для самоствердження та самоактуалізації особистості².

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 важливою складовою процесу входження підлітка в нові умови основної школи, коли школярі зазнають найбільших труднощів і які здебільшого визначають ефективність дальшого навчання, а також зумовлюють всебічний розвиток особистості.

Період від початкової до основної школи (з четвертого до п'ятого 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 навчання в молодших школярів на інтимно-особистісне спілкування у підлітків; навчальна діяльність здебільшого

² А. А. Налчаджян. *Психологическая адаптация: механизмы и стратегии*, 2-ге вид., перероб. і доп. Москва 2010; О. Г. Солодухова. Проблема адаптації і соціалізації особистості // *Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти*: зб. наук. праць. Харків 1998, с. 165-171.

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 четвертого до п'ятого 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 позначитись на подальшій адаптації до нових умов навчання, зокрема в основній школі.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптованості дитини, тобто рівня її фактичного пристосування до класу-колективу при зміні умов навчання, необхідно чітко визначити і дослідити показники цієї адаптованості. Як показники соціально-психологічної адаптації в психолого-педагогічній літературі розглядаються: успішність навчання та поведінки, задовільне загальне самопочуття дитини, відсутність ознак перевтоми, активність у навчальній і позанавчальній діяльності, відсутність невротичних проявів (тривожності, агресивності), достатній рівень мотивації, адекватна самооцінка, задоволеність взаємостосунками з вчителями та однолітками, позитивний соціометричний статус у групі³.

Найбільш інформативним індикатором труднощів у шкільній адаптації є зниження рівня успішності навчання школярів, а також навчальної активності. Складнощі в шкільному житті дитини (невідповідність розвитку вимогам навчання, швидка втомлюваність, загострення стосунків з учителями тощо) неминуче позначаються на навчанні. До того ж, якщо учень у початковій школі не оволодів необхідними компонентами предметної сторони навчальної діяльності, йому не уникнути труднощів під час навчання в основній школі. Прогалини в знаннях не дадуть змоги п'ятикласнику засвоїти складніший навчальний матеріал, а тому рівень відставання буде збільшуватись, що призведе до інших проявів дезадаптованості⁴.

Результати проведеного дослідження показують, що при переході від початкової до основної школи відбувається зниження успішності навчан-

³ І. М. Матющенко. *Підготовка старшокласників допоміжної школи до соціально-психологічної адаптації*: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Київ 2008. – 184 с.; Є. В. Підчасов. *Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків 2010. – 245 с.

⁴ С. В. Дмитриева. *Особенности психологической адаптации учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Москва 2005. – 205 с.; Г. Опанасюк. *Перебіг адаптації в дітей 1, 5 класів* // *Психолог* (2009, № 3-4, січень), с. 10-11.

ня: 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 із 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)⁵.

Іншим важливим показником дезадаптації школярів є порушення загальноприйнятих, у тому числі й шкільних, норм та правил поведінки, що пов'язане передусім зі значним зниженням контролю за дітьми як нових вчителів, так і батьків, а також із 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, стають неуважними, розмовляють, займаються сторонніми справами. Погіршується поведінка учнів й на перервах, коли вони часто залишаються без контролю дорослих. Така ситуація може призводити до зниження успішності навчання, а також до загострення стосунків з учителями та до інших емоційних розладів.

Не менш важливе місце у процесі адаптації п'ятикласників займає мотивація як рушійна сила поведінки дитини, що 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 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, нижчим від 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 навчанні. 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 ставленням до школи, що свідчить про шкільну дезадаптацію. Такі діти не справляються з навчанням, мають проблеми у спілкуванні з вчителями та однокласниками, сприймають школу як вороже середовище, відмовляються виконувати навчальні завдання, дотримуватись шкільних норм і правил поведінки, в деяких випадках можуть проявляти агресивні реакції.

⁵ А. О. Татяничков. *Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі.*

Недостатність рівня шкільної мотивації на цьому етапі може спричинити зниження навчальної активності та інтересу до навчання, небажання відвідувати школу тощо.

Внаслідок різких змін в умовах та формах навчання, на початку п'ятого класу в школярів може спостерігатися швидка втомлюваність, зниження активності, погіршення настрою. Все це може спричинити загальне емоційне неблагополуччя дитини, свідчити про невідповідність її психоемоційного статусу до вимог шкільного навчання, пристосування до різних ситуацій якого спричиняє істотні труднощі. Одним з основних факторів емоційного неблагополуччя школярів вважається шкільна тривожність, яка виникає в дітей у ситуаціях, пов'язаних із навчанням у школі, і проявляється хвилюванням, підвищеним занепокоєнням у навчальних ситуаціях, у класі, очікуванням поганого ставлення до себе, негативної оцінки вчителів і однокласників 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 загрожують його уявленням про себе, особистісним інтересам та цінностям, негативно впливають 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 у четвертому (високий та підвищений її рівень мають 8,7% та 39,3% п'ятикласників проти 4,0% та 21,3% у четвертокласників). Зростають також показники тривожності за факторами, які зумовлюють соціально-психологічну адаптацію: «страх самовираження» (кількість дітей з підвищеним і високим рівнем збільшується з 49,3% до 60,7%), «страх не задовольняти очікування оточуючих» (з 40,0% до 52,0%), «переживання соціального стресу» (з 23,3% до 28,7%), «проблеми та страхи у взаєминах з учителями» (з 33,3% до 58,7%). Негативні емоційні переживання у стосунках 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 є навчальна та соціальна, до якої входять взаємини з однокласниками та вчителями. І саме емоційне ставлення школярів до цих сфер і є показником їхньої соціально-психологічної адаптації.

У молодшому шкільному віці починають формуватися основи шкільної дружби як почуття спільноти з тими, хто живе спільним шкільним життям. Саме тому позитивні взаємини з однокласниками – це невід'ємна складова ресурсу шкільної адаптації школярів. Позитивне ставлення

до однокласників спостерігається у переважній більшості четвертокласників (73,3%). Натомість, у 15,3% школярів переважає негативне ставлення до своїх однокласників. Причиною цього є ізольоване або знехтуване становище 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 позитивно та дуже позитивно ставляться до однокласників, є десь 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 дуже позитивно налаштовані до однокласників, становить 68,7% проти 73,3% у четвертокласників. Отже, в четвертому класі в учнів суттєво переважають дуже позитивні оцінки, у той час як в п'ятому класі перевага віддається лише позитивним оцінкам. Це свідчить про те, що молодші підлітки повніше та критичніше 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 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 про 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 – учитель».

При переході до основної школи життя школярів не обмежується одним лише навчанням. 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 стосунках 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 їхній емоційний стан, так і на успішність. З огляду на це, вкрай важливим є вивчення міжособистісних стосунків 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 однокласниками 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 зміні вікового етапу розвитку дітей, а також при переході до нових умов навчання.

Незначне погіршення показника соціометричного статусу пов'язане з поступовою зміною вікового етапу розвитку дитини – переходом до підліткового віку, для якого характерним є певне переформатування та нестійкість соціальних стосунків у групах однолітків, розпад старої дружби та виникнення нової, пошук іншого кола спілкування, поділ 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 учителями та однокласниками призводять до негативних змін у самооцінці школярів. Своєю чергою, незрілість оцінювання самого себе є причиною труднощів у взаєминах молодшого підлітка з оточуючими, неадекватного уявлення про власні можливості, недооцінки або переоцінки 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, їхня частка порівняно 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 спровоковано 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 критичнішим 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 мають реалістичніші цілі, виходячи із власних можливостей. На це вказують показники розбіжності між їх самооцінкою та домаганнями, які переважно знаходяться в межах норми (78,7% у п'ятому класі проти 76,7 у четвертому). Занадто високі цілі, неадекватні до своєї самооцінки, ставлять перед собою 18,7% п'ятикласників і 23,3% четвертокласників. У п'ятому класі з'являються також учні, які мають низьку відмінність між самооцінкою та домаганнями (2,7%). Домагання таких школярів не є для них стимулом для розвитку.

Отже, соціально-психологічна адаптація є однією з найважливіших складових адаптаційного процесу до нових умов навчання, 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, зростає рівень шкільної тривожності, зокрема за факторами «переживання соціального стресу», «страх не виправдати очікувань оточуючих», «проблеми та страхи у взаєминах з учителями». У більшості випадків учням п'ятих класів притаманні занижена самооцінка, низький рівень домагань, переважно негативне особистісне ставлення як до школи, так і до навчання, вчителів та однокласників. Усе це вказує на складність цього перехідного періоду та недостатній рівень адаптованості більшості дітей до змін, 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.