

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму  
КУРСОВА РОБОТА з психології  
на тему: «Особливості шкільної адаптації п'ятикласників»

Студентки III курсу групи СОі 01-20  
Педагогічного факультету романо-германської  
та української філології  
Спеціальності 014 Середня освіта  
Науковий керівник: д. психол. н.,  
професор Бондаренко О.Ф.  
кафедра психології і туризму

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

КИЇВ – 2023

РЕЗЮМЕ

Оникієнко А. А. «Особливості шкільної адаптації п'ятикласників».

Ця курсова робота досліджує особливості адаптації учнів п'ятого класу до середньої школи, теоретичні аспекти адаптації п'ятикласників, фактори, що впливають на цей процес. Курсова робота містить аналіз даних отриманих під час проведення експерименту щодо адаптації учнів до середньої школи. Завдяки цьому ми отримали результати щодо рівня соціально-психологічної адаптації, та прослідкували його зміни у експериментальній групі щодо контрольної.

Ключові слова: адаптація, п'ятикласники, батьки, школа, середня школа.

## RESUME

Onykiienko A.A. «Peculiarities of the adaptation of the fifth-grade students to school».

This course paper studies the peculiarities of adaptation of fifth-grade students to secondary school, theoretical aspects of adaptation of fifth-graders, and factors influencing this process. This paper contains analysis of data obtained during the experiment regarding adaptation of students for secondary school. Hence, we received results which illustrate the level of social-psychological adaptation and monitored its changes in the experimental group in relation to the control group.

Key words: adaptation, fifth-grade students, parents, school, secondary school.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ. ....	6
1.1. Психологічні особливості шкільної адаптації.....	6
1.2. Поняття про адаптацію та її види. ....	9
1.3. Характеристика психологічного розвитку п'ятикласників. ....	11
1.4. Соціально-психологічні особливості п'ятикласників. ....	13
РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА АДАПТАЦІЮ П'ЯТИКЛАСНИКІВ .....	16
2.1. Роль школи у процесі адаптації.....	16
2.2. Роль батьків у процесі адаптації.....	18
2.3. Вплив однолітків на процес адаптації.....	20
2.4. Проблеми адаптації п'ятикласників та шляхи їх вирішення.....	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ.....	26
3.1. Опис методики дослідження. ....	26
3.2. Аналіз результатів дослідження. ....	27
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	35

## ВСТУП

Тема курсової роботи «Особливості шкільної адаптації п'ятикласників» є дуже актуальною та важливою в контексті сучасної освіти. Перехід з початкової школи до середньої є значним стресом для багатьох дітей, оскільки вони повинні пристосовуватися до нових умов навчання, нових викладачів, нових правил та стандартів.

Дослідження показують, що шкільна адаптація може впливати на психічне здоров'я дітей, їхні навчальні досягнення та соціальну адаптацію. Тому вивчення особливостей шкільної адаптації п'ятикласників та розробка методів та прийомів для полегшення цього процесу є дуже важливим завданням.

Отже, тема «Особливості адаптації п'ятикласників» є дуже актуальною і важливою для педагогічної науки та практики, тому вона потребує подальшого дослідження.

**Об'єкт курсової роботи:** процес адаптації учнів п'ятого класу до нового навчального середовища.

**Предмет курсової роботи:** психологічні особливості процесу адаптації п'ятикласників до середньої школи.

**Мета курсової роботи:** вивчення психологічних детермінант адаптації учнів до нового етапу навчання.

Курсова робота спрямована на дослідження проблем, які виникають у п'ятикласників при переході з початкової школи до середньої, зокрема, на рівні навчального процесу, соціальної адаптації, психологічного стану та самооцінки.

### **Завдання курсової роботи:**

- Дослідити основні проблеми, з якими стикаються п'ятикласники при переході до середньої школи.
- Вивчити особливості соціальної адаптації п'ятикласників до нового колективу, а також їх взаємодію зі старшокласниками та вчителями.
- Проаналізувати вплив педагогічного середовища на шкільну адаптацію п'ятикласників, зокрема, роль класного керівника, вчителів та психолога.

- Проаналізувати вплив родинного середовища на шкільну адаптацію учнів, зокрема, роль батьків та родинних традицій у цьому процесі.
- Дослідити психологічний стан п'ятикласників на початку та в кінці першого року навчання у середній школі.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ.**

### **1.1. Психологічні особливості шкільної адаптації**

Людина є біосоціальною істотою, яка потребує власного розвитку соціального середовища, бере активну участь у процесі його формування. У великому тлумачному словнику сучасної української мови подано таке визначення поняття «адаптація» — «пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до інших» [6]. Термін «адаптація» введений в науковий обіг в 1856 р. і пов'язаний з німецьким фізіологом Г. Аубертом, який ввів це поняття для характеристики явищ механізму чутливості органів зору або слуху, що виражається в підвищення і зниження чутливості у відповідь на дію адекватного подразника [4].

На сьогоднішній день проблема адаптації складна і комплексна і вивчається різними науками: філософією, біологією, фізіологією, соціологією, психологією, педагогікою та ін. Феномен «адаптації», який вперше виник в біології, можна віднести до числа таких загальнонаукових понять, які, на думку вчених, виникають на «стиках», «дотику» наук чи навіть у певних галузях знань і згодом переносяться в інші галузі природничих і суспільних наук. Термін «адаптація» як загальнонаукове поняття сприяє синтезу, уніфікації знань про різноманітні (природні, соціальні, технічні) системи [6].

У різний час питання, пов'язані з проблемою адаптації п'ятикласників до нових умов навчання, розробляли такі автори, як Т.В. Драгунова, А.М. Парафіян К. Н. Поліванова, Д. Б. Ельконін, Г. А. Цукерман, Т. І. Юферева, Л. А. Ясюкова та ін. У своїх дослідженнях висвітлювалися теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Теоретичні аспекти пов'язані з питаннями про кризи вікового розвитку (Т. В. Драгунова, Н. Н. Поліванова, Д. Б. Ельконін), відповідності системи освіти завданням розвитку школярів і можливості її перебудови (А. Л. Венгер, В. . Н. Гуружапов, А. А. Марголіс, К. Н. Поліванова, В. І. 4 Слободчиков, Г. А. Цукерман та ін.). Практичні аспекти обумовлені необхідністю вдосконалення методичного забезпечення діяльності спеціалістів під час

переходу дітей до середньої ланки сучасної масової школи з метою забезпечення адаптації учнів до нових умов навчання (Н. Г. Бітянова, Є. Г. Коблік А. А. Осипова, А. А. Прихожан, Н. Л. Сомова, Т. І. Юферєва, Л. А. Ясюкова та ін.).

Дослідник Ф. Березін вважає адаптивну концепцію одним із перспективних підходів до комплексного вивчення людини. Існує ряд трактувань поняття адаптації, які мають як загальне, дуже широке значення, так і зводять сутність процесу адаптації до явищ одного рівня. Вчені В. Богословський, А. Петровський розуміють «адаптацію як органічний, специфічний процес пристосування чутливості аналізаторів до дії подразника» [16]. Дослідник П. Анохін визначає, що пристосувальні реакції людини у відповідь на обставини забезпечують не окремі органи, а особливим чином організовані між собою системи, що об'єднують центри нервової системи та виконавчі органи, що належать до різних анатомо-фізіологічних структур. К. Платонов представив концепцію моделі ієрархічної структури особистості, виходячи з того, що в особистості можна виділити чотири підструктури [15]. Логічне пояснення адаптації як наслідку боротьби за існування і природного відбору вперше було представлено у вченні Ч. Дарвіна. З точки зору біології під процесом адаптації розуміють пристосування будови і функцій організму до існування в певних кліматичних умовах [8]. На думку цього автора, в процесі адаптації формуються ознаки і властивості, найбільш корисні для живої істоти і завдяки яким організм набуває здатності існувати в певному середовищі існування. Властивість адаптації створює умови для більш оптимального існування організму.

На думку Ф. Березіна, «психічна адаптація відіграє вирішальну роль, значною мірою впливаючи на адаптаційні процеси, що здійснюються на інших рівнях» [16]. Дослідник Ю. Александровський [4] розглядає психічну адаптацію як результат діяльності цілісної самоврядної системи, яка дозволяє людині на рівні «оперативного спокою» не тільки оптимально протистояти різним природним і соціальним факторам, але й активно і цілеспрямовано впливати на них. Вчений А. Морозов стверджує, що процес адаптації, як встановлення

особистістю максимальної відповідності навколишньому середовищу, дозволяє людині задовольнити актуальні потреби та реалізувати пов'язані з ними значимі цілі [18].

Проблему соціальної адаптації розробляли зарубіжні автори: психоаналітики, неофрейдисти, антрополози та багато інших. Автори психоаналітичної концепції, а саме Г. Гартман, Ф. Ніцше, З. Фрейд, через визначення широкої системи понять, що відображають процес адаптації особистості в нових умовах, намагалися виробити чітку теорію людини. адаптація до соціального середовища [22; 29]. Теорія цих дослідників ґрунтується на біологізаторських позиціях, в основі яких лежить формула будови людської психіки, яка включає три сфери: «Воно», «Я», «Над-Я». Вихідною позицією неофрейдистів Г. Саллівана, Е. Фромма, К. Хорні вважається принцип культурного детермінізму, який відводить головну роль соціальному середовищу як фактору розвитку психіки особистості та її відносини із зовнішнім світом. К. Хорні розглядав соціальну ідентичність як успішну адаптацію індивіда до соціального середовища, а її порушення – як патологію [20]. Але неофрейдистська теорія не бачить зв'язку між природою і культурою і визнає психічні процеси в адаптації особистості до одnobічних реакцій на дії зовнішнього середовища. Дослідники-необіхевіористи - Г. Айзенк, Г. Хенкі - ретельно вивчали адаптаційні процеси і розділяли їх на загальну адаптацію та соціальну адаптацію зокрема [18]. Творці цієї традиції значною мірою звертають увагу на біологічний стан індивідів у процесі адаптації і не вказують на зміни в психіці людини в цей період. Сама по собі соціальна адаптація трактується як адаптація соціальних груп, а не індивідів.

Поняття «соціальна адаптація» у вітчизняній науці активно використовується з середини 60-х років минулого століття. Такі вчені як П. Белкін, І. Верещагін, А. Сахно намагалися розробити окрему науку – адаптологію, методологічні аспекти адаптації, теоретичні концепції тощо.

Проаналізовані нами підходи до розуміння соціальної адаптації свідчать про те, що різні дослідники дають різне визначення розуміння цього поняття з



різними змістовими відтінками. Тому можна погодитися з В. Асєєвим, який зазначає, що «нині немає єдиного чіткого й однозначного визначення соціальної адаптації, яке б враховувало всю складність і суперечливість цього процесу, і в зв'язку з цим актуальною є проблема визначення Поняття «соціальна адаптація» продовжує залишатися досить актуальним. і потребує наукового та всебічного розгляду [4].

У даній роботі ми розуміємо соціальну адаптацію як активне пристосування людини до умов соціального середовища, в результаті якого створюються найбільш інтенсивні умови для самовираження і природного засвоєння, прийняття цілей, цінностей, норм і стилі поведінки, прийняті в суспільстві. Виходячи з вищевикладеного, соціальна адаптація дитини - це процес і результат узгодження індивідуальних можливостей і стану дитини з навколишнім світом, її пристосування до нового середовища, нових умов життя, структури відносин у певних соціально-психологічних спільнотах, встановлення відповідності поведінки прийнятим у них нормам і правилам.

Значимість соціальної адаптації зростає в умовах кардинальної зміни діяльності та соціального оточення, які ми констатуємо в учнів перших, п'ятих та десятих класів, їх соціального оточення (новий склад класу та/або вчителів) і навіть змінюється система діяльності (зміст нового рівня освіти). При подальшому аналізі літератури ми зупинимося на проблемі адаптації молодших школярів до навчання в середній школі.

## **1.2. Поняття про адаптацію та її види.**

Щоб підкреслити домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі реалізації адаптації, а також з метою зручності вивчення адаптації людини до певної групи однорідних факторів, такі види адаптації, як фізіологічна, психічна, соціальна, переважно виділяють психологічні, психофізіологічні, професійні.

Фізіологічна адаптація — це стійкий рівень активності та взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечують нормальну життєдіяльність організму і трудову діяльність людини

в різноманітних (у тому числі соціальних) умовах існування, здатність до відтворювати здорове потомство [15].

Психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності між індивідом і навколишнім середовищем у процесі здійснення характерної для особистості діяльності, що дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні психічної і фізичне здоров'я), забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Соціально-психологічну адаптацію можна розуміти як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, врахування очікувань оточення та досягнення соціально значущих цілей [13].

Поняття адаптації є за своєю суттю психофізіологічним. Дійсно, виходячи з системного розуміння адаптації, адаптаційні процеси, пов'язані переважно з психічною або фізіологічною сферою, як правило, є невід'ємними один з одним і тісно взаємопов'язані при адаптації людини до мінливих умов існування.

Психофізіологічну адаптацію можна визначити як процес, зумовлений зміною психофізіологічного стану людини під впливом факторів дезадаптації, що потребує одночасної та скоординованої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи «психофізіологічний стан» з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [19].

Психофізіологічна сутність адаптації відображається в наступних її основних компонентах.

1) активаційні (органічні та функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей);

2) когнітивний (перебудова когнітивних процесів, спрямована на вироблення найбільш ефективних способів обробки інформації, без яких неможлива ефективна адаптація);

3) емоційний (визначається динамікою емоційних переживань, які є суб'єктивними показниками ефективності процесу адаптації);

4) мотиваційно-вольові процеси (забезпечують координацію всіх інших значущих для суб'єкта компонентів і напрямів реалізації цілей і тим самим надають адаптаційному процесу стійкість і безперервність) (С.А. Шапкін) [3].

Професійна адаптація — це єдність адаптації людини до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, виконуваних операцій, професійної інформації тощо (професійний аспект) та адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект) [2].

Також можна виділити інші види адаптації: спадкову і набуту, пренатальну і постнатальну, індивідуальну і популяційну (видову), універсальну (широку) і спеціалізовану (вузьку), специфічну і неспецифічну, одиничну і загальну, однобічну і різнобічну, внутрішню і зовнішні, часткові, умовні та безумовні, потенційні та актуальні, нормальні та стресові, реактивні та активні тощо.

Розрізняють також такі види адаптації, як термінова (первинна реакція організму на подразник, що характеризується повною мобілізацією фізіологічних резервів) і тривала (складена на основі наявної програми гомеостатичної регуляції - багаторазове здійснення термінової адаптації і набуття нової якості).

### **1.3. Характеристика психологічного розвитку п'ятикласників.**

Віковий період 10-11 років характеризується переходом від молодшого шкільного віку до підліткового. Як будь-який перехідний період, він має свої особливості і пов'язаний з певними труднощами як для учнів та їх батьків, так і для вчителів.

Навчальна діяльність доповнюється іншими видами діяльності, і разом вони тепер впливають на розумовий розвиток учнів. При цьому навчальна діяльність залишається основоположною і продовжує визначати зміст мотиваційних сфер особистості. З самого початку навчання в загальноосвітній школі розширюється саме поняття «виховання», оскільки тепер воно може виходити за межі класу, школи, може частково здійснюватися самостійно,

цілеспрямовано. Якісно змінюються вимоги до мотивації навчальної діяльності. Виникає новий вид навчального мотиву - мотив самоосвіти, представлений у простих формах (захоплення додатковими джерелами знань) [9]. Крім того, успішне навчання на середньому рівні потребує більш глибоких і значущих мотиваційних сил: орієнтації на шляхи отримання знань, інтересу до закономірностей і принципів, розуміння сенсу навчання «для себе».

На жаль, соціальна ситуація в сучасній школі така, що освіта не завжди займає належне місце в ієрархії цінностей, пізнавальна діяльність школярів розвинена слабо, і лише оцінка є головним стимулом і головним кінцевим результатом навчання. Межа 3-4 класів, на думку багатьох психологів і педагогів, характеризується невеликим зниженням інтересу до школи і самого процесу навчання. Це виражається в невдоволенні школою в цілому і її обов'язковим відвідуванням, у небажанні виконувати домашні завдання. Подібні негативні прояви характерні для багатьох учнів, але ті, чий розвиток і так був проблемним, швидше за все, збережуть і закріплять негативні тенденції в стійких формах поведінки [18]. Отже, перехід від дитинства до юності характеризується своєрідною мотиваційною кризою, зумовленою зміною соціальної ситуації розвитку та зміною змісту внутрішньої позиції школяра.

Суттєво змінюється характер самооцінки школярів цього віку. У початкових класах часто трапляються ситуації, коли самооцінку вчитель визначав за результатами навчання; тепер інші діти виправляють і переоцінюють; При цьому враховуються ті якості дитини, які проявляються у спілкуванні.

Перехід від початкової до середньої школи пов'язаний з появою нових учителів, різноманіттям їх вимог, заняттями в різних класах, необхідністю контакту зі старшокласниками. Дитина більше не переживає про свою успішність або неуспішність у вузьких рамках взаємин з одним учителем, оскільки погляди різних педагогів на успішність і поведінку школярів різні, а іноді навіть протилежні. Для дитини це означає перше зіткнення з протиріччями у стосунках, адже в майбутньому на її шляху будуть люди, які сприйматимуть її

по-іншому. Важливим завданням для неї в цій ситуації є збереження самоповаги, педагоги і психолог зобов'язані їй в цьому допомогти. Дитина повинна зберігати самоповагу, навіть якщо вчитель математики ставить їй погані оцінки або вона стає об'єктом критики з боку вчителя біології чи завуча школи [20].

Ще одне завдання педагога і психолога на цьому етапі соціалізації п'ятикласника - навчити його усвідомлювати свої мотиви і спонукання, формулювати оціночні судження про себе. У цьому віці доцільно пропонувати дітям різні анкети, говорити з учнями про них самих, про те, ким вони є в порівнянні з іншими учнями.

Будь-які перехідні періоди в житті і діяльності дітей висувають специфічні проблеми, пов'язані зі зміною організації навчальної діяльності в середніх класах. Умови, що змінилися, висувають підвищені вимоги до інтелектуального та особистісного розвитку, до ступеня сформованості у дітей певних навчальних знань, дій, умінь. Під адаптацією розуміється процес звикання до шкільних вимог і порядків, нового середовища для п'ятикласників, нових умов життя. Адже дитина в школі адаптується не тільки до своєї соціальної ролі, але, перш за все, до особливостей оволодіння знаннями в нових умовах.

#### **1.4. Соціально-психологічні особливості п'ятикласників.**

Молодший підлітковий вік — це вік, що виводить дитину на найвищий доступний для неї рівень інтелектуального розвитку, найбагатший і найдраматичніший у соціально-психічному плані розвитку, вік, коли дитина вступає в активну взаємодію зі світом цінностей і норм.

Перехід від дитинства до юності характеризується бурхливими проявами як у зовнішньому, так і у внутрішньому житті дитини.

Зовнішні прояви найбільш помітні в поведінці школярів. Діти стають неспокійними (або надмірно повільними), розгальмованими, імпульсивними, неуважними, галасливими, зі зниженою працездатністю, ігноруванням зауважень (або надмірною чутливістю до них), підвищеною тривожністю тощо.

Основою внутрішньої перебудови є: фізіологічний розвиток організму; зміна соціальної ситуації навчання, відповідно до якої змінюється провідний вид діяльності; змінюється внутрішня позиція учня, у процесі чого відбувається набуття почуття дорослості, пошук власної унікальності, пізнання власного «Я», а також виникнення потреби в гідному статусі у групі однолітків; деформуються психічні процеси, розвивається теоретичне мислення, осмислюються пам'ять і сприйняття, активніше розвиваються когнітивна та інтелектуальна сфери [10].

Психологічні особливості розвитку молодшого підліткового віку формуються також на основі подальшого розвитку особистісних якостей в інтелектуальній сфері (підняття школярів на вищий рівень навчання, що проявляється у виконанні більш складних завдань, розумних операцій, тощо); в емоційній сфері (діти стають емоційно вразливими); на основі волевих особливостей, що полягають у здатності довільно регулювати поведінку, активно керувати увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами вчителя); на основі соціальних відносин, які є основним джерелом, з якого школярі черпають матеріал для розуміння світу, завдяки часто ризикованим, екстремальним ситуаціям вони отримують спонтанний особистий досвід [12]. Підліток не вільний від типового досвіду, дитина розвивається проти нього. Сфера міжособистісних стосунків (провідним мотивом цих стосунків і спілкування є бажання отримати підтримку, заохочення до поведінки чи навчання), зокрема спілкування з дорослими, полягає в тому, що учні намагаються зменшити контроль над собою, починають активно відстоювати свої права. до самостійності, висувають власні пропозиції у вирішенні великої кількості життєвих питань, однак молодший підліток не прагне свободи, не готовий до неї. Розвиток моральних якостей молодшого підлітка полягає в його намаганні застосувати в будь-якій ситуації той чи інший моральний закон, який він засвоїв з книг, героїчних фільмів, сімейних бесід і виховання.

Всі наведені раніше ситуації відіграють роль у глибокому роз'ясненні моральних норм і правил, у формуванні у підлітків моральних поглядів і переконань. Відповідно всі моральні правила виступають для них як власні

моральні принципи. Але не з власного життя, оскільки особистий досвід все одно не має великої цінності в очах носія. Моральні ідеали та моральні переконання школярів формуються під впливом різноманітних факторів і тому дуже різноманітні. Поряд з якостями позитивної спрямованості існує багато хибних, незрілих, а також аморальних уявлень [17].

Взагалі діти 12 років починають посилюватися в соціальній активності, потребують усвідомлення свого морального світогляду, оскільки їх відрізняє особливий інтерес до узагальнених моральних норм, абстрактних соціальних уявлень.

Поєднуючи всі перераховані вище зміни у внутрішньому світі дитини молодшого підліткового віку з її потребами бути, насамперед, активним у відстоюванні своїх поглядів на життя, здатністю до сильних вчинків, якими він не відрізнявся два-три роки. тому можна отримати вибуховий, драматичний внутрішній світ. , зародок майбутніх духовних потрясінь.

Дослідження внутрішнього світу підлітків показують, що однією з найсерйозніших проблем середнього шкільного віку є невідповідність переконань, моральних уявлень і понять, з одного боку, вчинкам, діям, поведінці, з іншого. Наміри зазвичай добрі, але дії не завжди справедливі.

Отже, 13-15 років - це вік постійно перемагаючого прагнення до індивідуалізації та відмови від звичайного соціального досвіду. Але підліток ще не готовий до повної особистісної автономізації, його пригнічує сильний емоційний протест, на фоні потужних емоційних переживань ще немає місця для аналізу, осмислення, пошуку власних ціннісних орієнтацій. Це вік, який має як основний зміст, так і специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період - фізичного, розумового, морального, розумового, соціального. У цьому випадку відбувається формування якісно нових утворень.

## РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА АДАПТАЦІЮ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

### 2.1. Роль школи у процесі адаптації.

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти зазначається, що відбір змісту навчальних предметів 12-річної школи здійснюється за принципом наступності між основною і старшою, основною і старшою школами. Забезпечення такої наступності та здійснення заходів, спрямованих на адаптацію дітей до масової школи, є важливою передумовою успішного навчання школярів у 5 класі. Для вирішення цих завдань необхідно враховувати психологічні особливості 10-11-річних школярів, рівень пізнавальної активності, з яким діти прийшли до 5 класу; проаналізувати проблеми, з якими стикаються учні в період адаптації, і розробити шляхи їх подолання.

У цьому віці у зв'язку з початком етапу статевого дозрівання відбуваються зміни в пізнавальній сфері молодших підлітків: сповільнюється темп їх діяльності; деякі види робіт вимагають більше часу. Діти частіше розсіяні, можуть бути роздратованими, схвильованими, розсіяними, неадекватно реагувати на зауваження тощо. Це, як наслідок, може бути причиною зниження рівня досягнень, втрати мотивації до навчання, і породжують конфліктні ситуації між однолітками та дорослими [2].

Водночас у школярів цієї групи досить часто проявляється так зване почуття дорослості: діти потребують поваги й незалежності, серйозного й довірливого ставлення до них з боку дорослих. Якщо основна школа не дає учням засобів для реалізації почуття дорослості, то у підлітків формується ставлення до вчительської несправедливості та упередженості.

Результат тієї чи іншої діяльності для молодшого підлітка досить часто буває другорядним, а на перший план виходить сама ідея. Тому, якщо вчитель не стимулює ініціативу, самостійність, творчість дітей, а лише «контролює» результати навчальної діяльності, то таке навчання втрачає для підлітка свою привабливість і актуальність.



Вчителі окремих предметів мають враховувати, що всі ці ознаки є об'єктивними, але й минушими. Для пошуку оптимальних форм і методів взаємодії вчителям, які працюють у 5 класі, необхідно ознайомитися з навчальною програмою початкової школи, методикою роботи з дітьми конкретного вчителя початкової школи, з якого клас переходить до основної школи [29].

Шкільне життя п'ятикласників ускладнюється також часто невиправдано високими вимогами до них з боку вчителів-предметників, які спеціалізуються на роботі переважно у старших класах. Цього не можна допускати.

У цих умовах важливо, щоб учитель-предметник механічно не переносив методи навчання та форми взаємодії зі старшими учнями на учнів 5 класу. Необхідно поступово впроваджувати новий зміст і нові форми навчальної діяльності. На початку вони повинні відповідати засобам навчання останнього року перебування дітей у початковій школі. Водночас спостереження та дослідження показують, що у 4 класі школярі засвоюють навчальний матеріал тими ж методами, що й у перші два роки шкільного життя. Збільшується обсяг знань, умінь, але помітних змін у розвитку дитини немає [22]. Наприклад, деякі школярі недостатньо розуміють прочитаний текст, недостатньо володіють технікою читання, грамотного письма як загальнонавчальних умінь, не мають здібностей до розв'язування творчих задач тощо.

Умовою успішної адаптації випускників основної школи до навчання у 5 класі є надання їм можливості формувати усвідомлений вибір.

Успішність самореалізації підлітків тісно пов'язана з мікрокліматом в учнівському колективі. Важливо, щоб вчителі-предметники створювали ситуації, які б дозволяли підлітку проявляти ініціативу, мати право на помилку, на власну думку, брати участь у спільній діяльності, працювати за альтернативою, вибором, створювати демократичну, неавторитарну атмосферу навчання. .

Основною, але не єдиною формою організації навчального процесу у 5 класі залишається урок, на якому учні мають можливість працювати у власному

темпи та отримувати знання відповідно до рівня навченості. Важливо ширше використовувати інші форми організації навчання: екскурсії, дидактичні чи рольові ігри, бесіди, практичні роботи тощо [15].

Цілеспрямована координація дій учителів, їх професіоналізм і досвід можуть сприяти подоланню труднощів періоду адаптації учнів 5 класу до навчання в основній школі.

Адаптаційний період у школі покликаний створити позитивну, сприятливу атмосферу, сприйняття дітьми та вчителем один одного та пошук нової ситуації, оптимальної для кожної посади.

Адаптаційний період у школі полягає в тому, щоб неминуче посилити процес адаптації, від ефективності якого багато в чому залежить хід навчальної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я дитини.

Більшість дітей сприймають перехід до середньої школи як важливий крок у своєму житті. Одні пишаються тим, що подорослішали, інші мріють почати нове життя. Адаптація в п'ятому класі багато в чому схожа на адаптацію в першому класі [12].

П'ятикласники прагнуть добре вчитися, щоб подобатися іншим. Але, стикаючись з першими труднощами, вони часто розчаровуються.

Забезпечення наступності є однією з основних умов успішної адаптації молодших школярів до навчання в основній школі та важливою передумовою успішного навчання у 5 класі.

Отже, успішній адаптації учнів 5 класу до навчання в основній школі сприятиме цілеспрямована координація дій учителів, їх професіоналізм та досвід.

## **2.2. Роль батьків у процесі адаптації**

За результатами психодіагностичних досліджень, у середньому кожен п'ятий учень стикається з труднощами в процесі адаптації. Що таке адаптація? І головне, як допомогти дитині успішно пройти процес адаптації?

У цілому адаптацію можна вважати природною реакцією організму дитини на зміну умов життя. А прояви дезадаптованості (тривожність, поганий настрій, дратівливість, відсутність мотивації до навчання) свідчать про надмірність психоемоційного навантаження на організм дитини і потребують належної уваги як практичного психолога, так і батьків, вихователів і вчителів ліцею.

Перші тижні перебування в школі є початковим етапом адаптації учнів до нових умов навчальної діяльності. Цей проміжок часу відповідає першій стадії адаптації - стадії тривоги. Потім настає друга стадія – стадія опору. А до кінця першого місяця навчання більшість студентів переходить до третьої фази адаптації, яка в залежності від успішності процесу адаптації буває адаптацією або дезадаптацією [1].

Успішність процесу адаптації, в тому числі і в підлітковому віці, залежить від багатьох факторів.

Негативний вплив на процес соціальної адаптації підлітків справляють такі фактори, як замкнутість у групі однолітків, недостатня залученість у життя колективу, зумовлена недосконалими прийомами спілкування, низький статус у класі.

Саме батьки мають велике значення в успішній адаптації дитини до нових умов, адже вони є першими значущими дорослими в житті дитини і саме їхні дії чи бездіяльність часто є вирішальними в цьому процесі.

Перш за все, слід докласти всіх зусиль, щоб забезпечити регулярне перебування дитини в класі, мінімізувати кількість пропусків у перші тижні навчання. По-перше, дитині важко надолужити пропущений за час відсутності матеріал, а це вже додатковий стрес [4]. Але, що не менш важливо, дитина втрачає можливість зайняти необхідний соціальний статус в учнівському колективі, адже саме в цей період активно формується класний колектив, діти знайомляться один з одним, формуються мікрогрупи за інтересами. Дитина, яка пропустила цей період активного розподілу соціальних ролей, може зберігати дистанцію в групі і продовжувати почуватися некомфортно в колективі, що сприяє появі проявів дезадаптації.

Важливо встановити і підтримувати емоційний контакт з дитиною, особливо в перші тижні навчання. Регулярно розпитувати про те, як пройшов її день, про переживання, нові враження, досягнення. Ні в якому разі не дозволяти дитині замикатися в собі, слід шукати підхід, щоб дізнатися, що відбувається з нею та її внутрішнім світом [7].

Обов'язково потрібно створити ситуацію успіху – підкреслити позитив, приємні моменти, враження, відзначити навіть найменші досягнення та досягнення дитини.

### **2.3. Вплив однолітків на процес адаптації.**

У п'ятикласників стосунки з однолітками набувають нової якості. Діти хочуть відчувати себе частиною цілого колективу, жити разом з ним, бути визнаними друзями. Спілкування з друзями стає самостійним заняттям. Вона існує, з одного боку, у формі дій підлітків по відношенню один до одного, а з іншого боку, у формі розуміння вчинків однолітків і стосунків з ними, і важлива для формування самосвідомості, зображення. Ця сфера життя і спілкування стає для підлітків надзвичайно важливою і особистісно значущою.

Наявність друзів у підлітковому віці пов'язано з багатьма аспектами психологічного благополуччя [9]:

Близька дружба дає можливість дослідити себе та розвинути глибоке розуміння іншої людини. Відкриті, щирі стосунки з друзями сприяють розвитку чуйності до потреб і бажань, до сильних і слабких сторін один одного. Підлітки краще пізнають себе та своїх друзів. Цей процес сприяє розвитку і формуванню особистості.

Відносини підлітків з однолітками служать своєрідною моделлю їх майбутніх соціальних відносин зі світом. Підлітки, які в 12-14 років були зосереджені переважно на навчанні, сім'ї та світі дорослих, відмовляючись від спілкування з однолітками, у старшому віці часто відчувають труднощі у стосунках з людьми не тільки особистого, а й службового характеру. Тривале, емоційно насичене спілкування готує підлітків до любовних стосунків.

Допомагає налагодити відносини в майбутньому і вирішити проблеми, що виникають між ними.

Дружба допомагає справлятися зі стресами повсякденного життя. Друзі та друзі додають підлітку сили та впевненості в собі, допомагають у вирішенні внутрішніх та міжособистісних проблем. В результаті тривога і відчуття самотності зменшуються, а самооцінка і впевненість зростають [14].

Ні для кого не секрет, що вплив дружби на розвиток підлітків залежить від особливостей самих друзів. Так агресивні друзі спонукають один одного до девіантної (що відхиляється від норми) поведінки та асоціальних вчинків. А здорове суперництво серед друзів, наприклад, у математичному гуртку чи спорті, сприяє розвитку корисних якостей.

До початку підліткового віку діти все більше починають відчувати потребу належати до певної групи. Виявляється реакція групи: бажання підлітків бути в групі однолітків заради спілкування. У групі створюється особливий досвід – «ми-почуття», який відіграє значну роль у самовизначенні підлітка та визначенні його статусу в очах однолітків. У той час як дружба впливає на розвиток довіри, чуйності та близькості, групи однолітків заохочують дітей до практики співпраці, лідерства, підпорядкування та відданості суспільству. Основні цілі підлітка: бути прийнятим у привабливу для нього групу, сподобатися одноліткам, бути визнаним у своїй компанії. Звідси реакція конформізму – бажання нічим не виділятися на тлі однолітків, бути «як усі»: носити той самий одяг, мати однакові хобі, слухати однакову музику, дивитися однакові телепередачі, говорити прийнятий в групі сленг і т. д. [19]. З віком підлітки стають більш вибагливими в дружбі, і до кінця підліткового віку кількість близьких друзів зменшується. Відносини з близькими друзями стають інтимними і довірчими, тобто більш глибокими і наполегливими, ніж раніше.

Дружні стосунки - це міцний зв'язок між суб'єктами, який ґрунтується на емоційній прихильності, взаємності, усвідомленні своїх обов'язків перед партнером.

Люди завжди вступають один з одним в особистий емоційно насичений контакт, основою якого є потреба в спілкуванні. Ця потреба виникає на ранніх етапах життя людини. Ряд психологів пов'язують цю потребу з усіма іншими проявами особистості і вважають її вродженою.

Потреба в спілкуванні виникає і проявляється в перші місяці життя дитини. Ця потреба поступово викликає у дитини пошук емоційного контакту як з дорослими, так і з однолітками. Згодом потреба в спілкуванні поглиблюється за формою і змістом. Опинившись у групі однолітків, індивідуальний розвиток дитини вже не можна розглядати поза стосунками з іншими членами групи [5].

Основи моральних якостей особистості закладаються на основі досвіду спілкування з однолітками. Дослідження, проведені відповідно до соціометрії, показують, що існують складні стосунки між дітьми, які несуть відбиток

У старших підлітків спілкування між хлопцями і дівчатами стає більш відкритим: виникають гетеросексуальні компанії, з'являється бажання догодити іншій статі, з'являються залежності і симпатії, які можуть бути дуже емоційними і займати важливе місце в житті підлітка. Утворення гендерно-змішаних компаній допомагає хлопцям і дівчатам краще пізнати один одного, спробувати засвоїти моделі стосунків між собою.

Спілкування дітей емоційно насичене. У спілкуванні один з одним діти розкуті, не соромляться проявляти свої емоції. Особливістю дитячого спілкування є також нерегулярність і нестандартність дитячого спілкування. Вони не дотримуються жодних правил. Вони діють так, як вважають за потрібне, і не соромляться корчити гримаси, показувати один одному мову, наприклад. Таким чином діти виявляють свою оригінальність і демонструють своє «Я». Для дитини власний вчинок важливіший, ніж підтримка дій однолітка. Їй нецікаво слухати інших, а важливіше висловити свою думку.

#### **2.4. Проблеми адаптації п'ятикласників та шляхи їх вирішення.**

Вступ дитини до п'ятого класу, перехід із початкової школи в середню – відповідальний і досить складний період у житті кожного школяра.

Це пов'язано зі зміною освітньої та соціальної ситуації, яка висуває якісно нові завдання порівняно з початковою школою. Отже, забезпечення успішної адаптації дитини до системи навчання в середній освітній ланці сприяє перспективі її подальшого особистісного розвитку.

Необхідність швидко адаптуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів і батьків щодо успішності в умовах різкої зміни умов навчання вже є стресовим фактором і зумовлює ризик дезадаптації [11]. Крім того, перехід до середньої освітньої ланки збігається в часі з настанням вікової кризи – переходом до підліткового віку з його фізіологічними та психологічними особливостями.

Наприкінці початкової школи у дітей повинні бути сформовані такі центральні вікові новоутворення, як довільність, рефлексія, внутрішній план дій, розвиток пізнавального ставлення до дійсності. При цьому передумовою успішної адаптації є не лише адаптаційні процеси, а й досягнення, спрямовані на ефективне функціонування на певному етапі, здатність до подальшого конструктивного психологічного, соціального та особистісного розвитку.

Тобто психологічний статус випускника основної школи має містити основні ознаки статусу п'ятикласника, такі новоутворення, як: довільність, усвідомленість та інтелектуалізація всіх психічних процесів, їх внутрішнє опосередкування; відчуття дорослості; рефлексія; розвиток самосвідомості (Я-концепції, самооцінки), орієнтації на однолітків [18].

Таким чином, під готовністю до переходу від початкової до середньої школи розуміють сформованість основних компонентів навчальної діяльності, успішне засвоєння програмового матеріалу, сформованість новоутворень молодшого шкільного віку, наявність особистісних утворень молодшого підлітка в дитини-четвертокласника, новий тип стосунків з дорослими та однолітками.

Нерідко відзначається підвищення тривожності, емоційна нестійкість, невпевненість у собі, порушення поведінки - дратівливість, агресивність, надмірна розкутість, неорганізованість, «протестна» поведінка. На наступних етапах адаптаційного процесу, як правило, відбувається спочатку нестійка, а потім відносно стійка адаптація до нових умов і вимог, пошук і визначення

оптимальних варіантів реагування на навантаження, зниження стресу всіх системи [13].

Отже, успішність переходу від молодшого до середнього навчання забезпечується врахуванням наступності та спадкоємності між ними, цілеспрямованим формуванням у дітей психологічних механізмів, що дозволяють їм адекватно сприймати нову ситуацію діяльності та спілкування. Це сприятиме підвищенню загального потенціалу психічного розвитку дитини, її повноцінному особистісному становленню, забезпечить подальшу успішність навчання та життя в цілому.

Вступ дитини до п'ятого класу, перехід із початкової школи в середню – відповідальний і досить складний період у житті кожного школяра.

Це пов'язано зі зміною освітньої та соціальної ситуації, яка висуває якісно нові завдання порівняно з початковою школою. Отже, забезпечення успішної адаптації дитини до системи навчання в середній освітній ланці сприяє перспективі її подальшого особистісного розвитку.

Необхідність швидко адаптуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів і батьків щодо успішності в умовах різкої зміни умов навчання вже є стресовим фактором і зумовлює ризик дезадаптації. Крім того, перехід до середньої освітньої ланки збігається в часі з настанням вікової кризи – переходом до підліткового віку з його фізіологічними та психологічними особливостями [16].

Під час навчання в початковій школі у дітей розвиваються пізнавальні потреби, мотивація навчання, навчальні навички, формується навчальна діяльність.

Таким чином, під готовністю до переходу від початкової до середньої школи розуміють сформованість основних компонентів навчальної діяльності, успішне засвоєння програмового матеріалу, сформованість новоутворень молодшого шкільного віку, наявність особистісних утворень молодшого підлітка в дитина-четвертокласник, якісно новий тип стосунків з дорослими та однолітками.



Процес адаптації має кілька етапів. Психологічні та психофізіологічні дослідження показують, що на початку навчання в 5 класі всі системи організму учня можуть бурхливо реагувати у відповідь на комплекс нових впливів і умов, що змінилися; в даний час можливі загострення хронічних соматичних захворювань і прояви функціональних відхилень [18].

Нерідко відзначається підвищення тривожності, емоційна нестійкість, невпевненість у собі, порушення поведінки - дратівливість, агресивність, надмірна розкутість, неорганізованість, «протестна» поведінка. На наступних етапах адаптаційного процесу, як правило, відбувається спочатку нестійка, а потім відносно стійка адаптація до нових умов і вимог, пошук і визначення оптимальних варіантів реагування на навантаження, зниження стресу всіх системи.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ.

### 3.1. Опис методики дослідження.

Для вивчення рівня адаптації застосовано багато психодіагностичних методів, кожен з яких має свої переваги та недоліки. Однією з них є методика А. Фурмана «Визначення особистісної адаптивності школярів». Дана методика спрямована на вивчення особливостей адаптації. При цьому все поле життєдіяльності школяра поділяється на чотири сфери: «школа», «сім'я», «вулиця», «власне я», і в кожній із цих сфер фіксуються найважливіші компоненти, з якими він постійно взаємодіє (однокласники, вчителі тощо). Таким чином, за допомогою самооцінки досліджувані визначають своє ставлення до навколишнього світу, до оточуючих людей і до себе, що є недоліком даної методики, оскільки результат, який ми отримуємо, буде залежати від рівня самооцінки людини.

Анкета «Автономність-залежність особистості в навчальній діяльності» Г.С.Пригіна спрямована на вивчення рівня «автономності-залежності» особистості в навчальній діяльності. Діагностика стилю навчальної діяльності та основних типів учнів: «автономний» і «залежний», а також виявлення групи «невпевнених». За допомогою даної анкети можна визначити рівень адаптації в учнів, що дає змогу виділити потенційних дітей з «невизначеної» групи. Однак ця методика, на мою думку, не є ефективним методом діагностики в даному дослідженні. Ця анкета містить запитання дихотомічного характеру. А це передбачає вибір відповіді «так» або «ні», що може слугувати поштовхом для соціально бажаних відповідей студентів.

Для дослідження рівня адаптивності п'ятикласників можна використати низку методик, за допомогою яких ми отримали б результат по кожній особистісній сфері дитини. Наприклад, «Міжшкільний опитувальник дитячої тривожності» (БОТС) (Є.Е. Роміцина), дозволяє широко оцінити особливості тривожності дітей класу, забезпечуючи диференційовану оцінку тривожності учнів. Використовуючи методику діагностики міжособистісних і міжгрупових

відносин «Соціометрія» Дж. Морено, ми отримали б дані про міжособистісні стосунки в групі, симпатії та антипатії дітей. Анкета Б.К. Пашнева дає можливість вивчити особливості пізнавальної діяльності учнів.

В рамках теми нашого дослідження ми використовували модифікований варіант опитувальника К. Роджерса і Р. Даймонда «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (Додаток А). Дана методика призначена для виявлення особливостей адаптаційного періоду студентів через інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційний комфорт», «інтернальність», «прагнення домінувати».

Перевагою використаної методики є можливість використання єдиного методичного підходу до дослідження рівня соціально-психологічної адаптації п'ятикласників, що дає можливість отримати результати за кожним напрямком діяльності п'ятикласників.

Для вирішення дослідницьких завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз проблеми, класифікація, систематизація, узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;
2. Психодіагностичні методи (тестові опитувальники, анкетування);
3. Аналіз, порівняння та узагальнення отриманих результатів;

У даному дослідженні ми будемо використовувати метод психологічного дослідження – експеримент.

Психологічний експеримент (від лат. *experimentum* — випробування, досвід) — метод психологічного дослідження, метою якого є встановлення причинно-наслідкових (причинно-наслідкових) зв'язків між явищами.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження.**

Проаналізуємо отримані результати в такій послідовності. На початку експерименту було проведено попереднє вимірювання рівня адаптивності у двох групах п'ятикласників за допомогою опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда «Дослідження соціально-психологічної адаптації». На графіку видно незначні

розбіжності всіх інтегральних показників в обох досліджуваних групах (див. рис. 1, додаток В).

На графіку видно, що показник адаптованості нижче середнього рівня (в експериментальній групі (група А) – 47 балів, а в контрольній групі (група Б) – 45 балів. Це свідчить про погану адаптацію студентів до нових умов навчання. Найнижчим показником у двох групах був показник L-прийняття інших: студенти групи А виявляють низьку готовність сприймати інших людей, зокрема вчителів старшої школи, що свідчить про неповне усвідомлення нового статусу. - старшокласника, прагнення до домінування серед предметів також явно не виражене, що дає підстави зробити висновок про низький рівень залученості до навчального процесу та мають сформований достатній рівень згуртованості, що надає їм ресурс для сприяння зазнавати змін у навчальному процесі.

#### **Результати дослідження рівня адаптивності учнів експериментальної та контрольної груп.**

У результаті проведення кінцевого виміру рівня адаптивності п'ятикласників ми отримали наступні дані. Рівень соціально-психологічної адаптації в експериментальній групі змінив свій рівень на відміну від контрольної групи (див. рис. 2, Додаток В). В контрольній групі нами були отримані такі дані: А-адаптивність – 50, S- самосприйняття – 58, Е-емоційний комфорт – 67, І-інтернальність – 66.2, L-прийняття інших – 50, D-прагнення до домінування – 52. В експериментальній: А- адаптивність – 61, S- самосприйняття – 76, Е-емоційний комфорт – 77.8, І-інтернальність – 70.1, L-прийняття інших – 54, D-прагнення до домінування – 68,4

## ВИСНОВКИ

У курсовій роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до проблеми адаптації учнів при переході до середньої ланки школи; підібраний діагностичний інструментарій, проведено дослідження і визначено психологічні особливості процесу адаптації п'ятикласників до нових умов навчання при переході від початкового до середнього рівня освіти загальноосвітньої школи; представлена корекційно-розвиваюча програма, яка включає психологічний тренінг і психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики дезадаптованості учнів при переході в п'ятий клас.

Результати проведеного дослідження дали підстави для формулювання наступних висновків:

В результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення проблеми адаптації, учнів при переході до середньої ланки школи встановлено, що як зарубіжні, так і вітчизняні психологи під «адаптацією» розуміють процес пристосування до нових умов або вимог середовища, результатом якого повинна бути адаптованість, що є показником життєвої компетентності індивідів. Дослідники виділяють такі види адаптації: біологічна, фізіологічна, соціальна, психологічна, психічна, сенсорна, професійна, художня, шкільна, літературна, технічна, лінгвістична. Предметом нашого дослідження виступила шкільна адаптація, як пристосування дитини до нової системи соціальних умов, нових стосунків, видів діяльності, режиму життєдіяльності. Важливо, щоб це пристосування пройшло для дитини без серйозних внутрішніх втрат, погіршення самопочуття, настрою, зниження самооцінки.

Адаптація учнів до основної школи є різновидом шкільної адаптації. Під шкільною адаптацією учнів при переході з початкової до середньої школи розуміють процес взаємодії особистості п'ятикласника і освітнього середовища школи, в результаті чого встановлюється оптимальне

співвідношення, з одного боку, можливостей, схильностей, інтересів, знань, умінь і навичок дитини, отриманих на попередніх етапах навчання, виховання і розвитку, з іншого боку, умов освітньої системи. Дослідження

проблем шкільної адаптації, причин і різних форм неуспішності учнів, порушень взаємин з оточуючими призвело до появи нового терміна «шкільна дезадаптація». Шкільна дезадаптація – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного самопочуття. В сучасних умовах перехід учнів з початкової в середню школу збігається за часом з віковою кризою – переходом від дитинства до підліткового віку. Для того, щоб цей перехід пройшов успішно, необхідно, щоб у дітей були сформовані основні новоутворення молодшого шкільного віку (довільність пізнавальних процесів, рефлексія, внутрішній план дій) і психологічна готовність до навчання в основній школі.

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

Експериментальне дослідження проблеми шкільної адаптації при переході учнів з початкової в середню школу показало, що психологічними особливостями адаптації п'ятикласників до навчання в основній школі є підвищений рівень шкільної тривожності; недостатня навчальна мотивація; несформованість адекватної самооцінки; проблеми в стосунках з однолітками.

На основі проведеного дослідження ми можемо зробити висновок, що процес адаптації учнів п'ятого класу до основної школи проходить досить складно. Велика частина дітей відчувають в процесі адаптації труднощі і лише третина є адаптованими. Ці труднощі викликані психологічними особливостями п'ятикласників в перехідний – від дитинства до юності – період, а саме:

1. Страхом самовираження, оцінювання, страхом не відповідати очікуванням і вимогам оточуючих;
2. Низьким рівнем навчальної мотивації;
3. Заниженою або завищеною самооцінкою;
4. Нездатністю встановити адекватні відносини з однолітками.

Отримані в ході дослідження дані можуть бути використані для підвищення рівня адаптованості, при розробці корекційно-розвиваючої програми адаптації школярів до освітнього середовища при переході від початкового до середнього рівня освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу Сучасна школа України. 2011. № 4 (232). С.33 – 44.
2. Бадюк Т. К. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці. Інформаційно-методичний посібник. Вінниця, 2013. 34 с.
3. Берн Ш. Гендерная психология. Харьков : Прайм. Еврознак, 2001. 320 с.
4. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2013. № 3(32). С. 223 – 227.
5. Булах І.С., Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: навчально-методичний посібник. Київ : Український державний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.
6. Бусел. В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / за ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ Перун, 2007. 1736 с.
7. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : ВД Професіонал, 2007. 208с.
8. Дмитрієва С.М. Психологічні особливості адаптації школярів в середній ланці освіти URL: <http://eprints.zu.edu.ua> (дата звернення: 15.04.2023).
9. Дубровина І.В., Андреева А. Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т. В. Психокорекційна та розвиваюча робота з дітьми: навч. посіб. за ред. І.В.Дубровиної. Київ : Академія, 1998. 160 с.
10. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
11. Золотова О. І. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особи. Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки. Київ, 1979.



12. Корекційно-реабілітаційні технології в роботі шкільного психолога  
URL: <http://studopedia.com.ua> (дата звернення: 13.04.2023)
13. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посіб. / за ред. С.Б. Кузікова. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
14. Лісовець С.В., Голуб В.Д. Соціально-психологічні особливості адаптації першокласників до умов навчання в школі. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія. 2008. №9. С. 124 – 129.
15. Осипова А.А. Загальна психокорекція. навч. посіб. Київ : Сфера, 2002. 510 с.
16. Піаже Ж. Вибрані психологічні праці. Київ : Міжнародна педагогічна академія, 1994. 680 с.
17. Прихожан А. М., Толстих Н.Н. Підліток в книзі і в житті. Київ : Знання, 1990. 80 с.
18. Прищепа О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Вісник Інституту розвитку дитини. 2015. №35. С.149 – 154.
19. Реан А.А., Коломинський М.С. Соціально-педагогічна психологія – Харків : Перун, 2002. С. 356 – 359.
20. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості. практикум. навч. посіб. Київ: Главник, 2006. С. 9 – 44.
21. Філіпов М. Психофізіологія людини: навч. посіб, Київ : МАУП, 2003. 250 с.
22. Хоменко О.А. Проблеми адаптації дітей при переході до 5 класу: погляд психолога науковий огляд, 2015. № 10. С. 223 – 227.
23. Цукерман Г. І. Перехід з початкової школи в середню, як психологічна проблема. Питання психології, 2001. №5. С.19 – 35.
24. Цукерман Г.А. Як молодші школярі вчать жити? Рига : ПЦ Експеримент, 2000. 260 с.
25. Червона Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / за ред. Т. Червона. Київ : Шкільний Світ, 2008. С. 47 – 48 .

26. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Т. 3. / за ред. С.Д. Максименка., видав. М.М. Лисенко, 2013. Вип. 9.

27. Щербакова О. О. Психологічна адаптація академічно здібних дітей до навчання в основній школі в умовах інноваційної освіти. Науковий огляд, 2015. № 10 (20). С.4 – 9.

28. Щудро С.А. Вікові та гендерні особливості характеру підлітків. Профілактична медицина, 2013. №3. С.99 – 101.

29. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб, Київ : Либідь, 1996. 246 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Бланк питань опитувальника визначення рівня соціально-психологічної адаптації п'ятикласників**

Метою даного опитувальників є оцінка рівня адаптації у середній ланці школи, до впливу та після впливу психокорекційної програми.

<b>ПІБ</b> _____									
<b>клас</b> _____									
<b>БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ</b>									
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>			

## ВАРІАНТ 1

1. У душі відчуває перевагу над іншими.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто звинувачує себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. Чи розмовляють поза вами ваші однолітки про вас .
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти..
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Роздратований, часто не може стриматися.
21. Все, що стосується інших, тебе не хвилює: ти зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, тобі подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає негативний настрій.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта.
31. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добре до нього ставляться люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Почувається погано: не може організувати себе.
40. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
41. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
42. Не дуже довіряє своїм почуттям.
43. Досить важко бути самим собою
44. Усім задоволений.
45. Урівноважений, спокійний.
46. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.

- 47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
- 48. Буває, що поширює плітки.
- 49. Намагається не думати про свої проблеми.
- 50. Вважає себе цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
- 51. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
- 52. Честолюбний, небайдужий до успіху.
- 53. Просто недостатньо оцінює себе.
- 54. Ставиться до себе в цілому добре.
- 55. Задоволений собою.
- 56. Людина приємна, приваблює інших.
- 57. Завжди говорить тільки правду.

## ВАРІАНТ 2

- 1. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркуює
- 2. Терплячий до інших і приймає іншого таким, яким він є.
- 3. Вважає себе цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
- 4. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
- 5. Людина діяльна, енергійна, ініціативна
- 6. Ставиться до себе в цілому добре.
- 7. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
- 8. Задоволений собою.
- 9. Людина приємна, приваблює інших.
- 10. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 11. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
- 12. Уміє наполегливо працювати.
- 13. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
- 14. Людина, якій подобається міркувати.
- 15. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
- 16. Відрізняється від інших.
- 17. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
- 18. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
- 19. Усе може виконати.
- 20. Намагається не думати про свої проблеми.
- 21. Людина сором'язлива
- 22. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

23. Боїться думок інших про себе.
24. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
25. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
26. Просто недостатньо оцінює себе.
27. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
28. Розгублений, невпевнений у собі.
29. Йому часто не щастить.
30. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
31. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
32. Схвильований, напружений.
33. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
34. Обставини часто змушують захищати себе виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
35. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
36. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
37. Себе не цінує, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
38. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
39. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує
41. Усім задоволений.
42. Урівноважений, спокійний.
43. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
44. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
45. Досить важко бути самим собою.
46. Відчуває невпевненість у собі.
47. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
48. Приймавши рішення, виконує його.
49. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця
50. Ватажок, вміє впливати на інших.
51. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
52. Людина поступлива, м'яка у ставленні.

## Інтегральні показники

№ з/п		ПОКАЗНИКИ	Номери висловлювань	
			Варіант 1	Варіант 2
<b>А</b>	<b>а</b>	<b>Адаптивність</b>	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51	51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 8, 91, 94, 96, 97, 98
	<b>б</b>	<b>Деадаптивність</b>	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54	54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
<b>2</b>		<b>Неправда -</b>	34, 45, 48	48, 81, 89
		<b>Неправда +</b>	8, 82	92, 101
<b>S</b>	<b>а</b>	<b>Прийняття себе</b>	33, 35, 55, 67, 72,	74, 75, 80, 88, 94, 96
	<b>б</b>	<b>Неприйняття себе</b>	7, 59, 62, 65	65, 90, 95, 99
<b>L</b>	<b>а</b>	<b>Прийняття інших</b>	9, 14, 22	26, 53, 97
	<b>б</b>	<b>Неприйняття інших</b>	2, 10, 21, 28,	28, 40, 60, 76
<b>E</b>	<b>а</b>	<b>Емоційний комфорт</b>	23, 29, 30, 41	41, 44, 47, 78
	<b>б</b>	<b>Емоційний дискомфорт</b>	6, 42, 43, 49	49, 50, 83, 85
<b>I</b>	<b>а</b>	<b>Внутрішній контроль</b>	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37	37, 51, 63, 68, 79, 91, 98
	<b>б</b>	<b>Зовнішній контроль</b>	13, 25, 36, 52, 57	57, 70, 71, 73, 77

<b>D</b>	<b>а</b>	<b>Домінування</b>	58,61	61,66
	<b>б</b>	<b>Підлеглість</b>	16, 32, 38	69, 84, 87
<b>8</b>		<b>Есканізм(уникнення проблем)</b>	17, 18, 54	54, 64, 86



Підраховуються коефіцієнти за формулами:

**Адаптація:**

$$A =$$

$$a$$

$$a + b$$

$$\times 100\%$$

**Самосприйняття:**

$$S =$$

$$b$$

$$a + b$$

$$\times 100\%$$

**Емоційна  
комфортність:**

$$E =$$

$$1.4 a$$

$$1.4a + b$$

$$\times 100\%$$

**Сприйняття  
інших:**

$$L =$$

$$1.2 a$$

$$1.2a + b$$

$$\times 100\%$$

**Інтегральність:**

$$I =$$

$$a$$

$$a = 1.4 b$$

$$\times 100\%$$

**Прагнення до  
домінування:**

$$D =$$

$$2 a$$

$$2 b$$

$$\times 100\%$$

## Психокорекційна програма на покращення рівня адаптації п'ятикласників до нових навчальних умов.

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Метою** програми є створення умов для оптимізації особистісного розвитку та адаптації п'ятикласників, підвищення психологічної стійкості.

#### **Завдання програми:**

- формування психологічної культури п'ятикласників, уміння розвивати і використовувати внутрішні ресурси для розв'язання життєвих проблем;
- розвиток навичок спілкування та взаємодії у групі;
- сприяння згуртованості групи;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- зниження рівня тривожності та страху;
- формування позитивної самооцінки;
- формування вміння долати труднощі, досягати успіху.

#### **Етапи проведення корекційної роботи:**

- **Орієнтовний етап** - дає можливість познайомитися з дітьми, встановити контакт <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8> з групою і з кожною дитиною в ній.
- **Корекційний етап** - безпосередньо корекційна робота <http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0>, в даному випадку - розвиток і корекція основних властивостей адаптації .Використовуються спеціально підібрані ігри та вправи.
- **Підсумковий етап** - закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

**Критеріями ефективності** занять виступають: зниження рівня шкільної тривожності; підвищення групової згуртованості; позитивна динаміка емоційного розвитку дитини, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення відчуттів; гармонізація образу "Я" (позитивна самооцінка);

підвищення упевненості в собі і своїх можливостях; формування у дітей позитивного відношення до школи, до вчителів і однокласників.

**Структура занять:** На заняттях із адаптації п'ятикласників до умов середньої школи використовуємо групову форму роботи. З точки зору психологічних результатів вона є найефективнішою, дозволяє застосовувати психотехніки, спрямовані на згуртування та організаційний розвиток класного колективу.

Заняття складаються зі вступної, основної та заключної частин. Кожне заняття (крім першого) починається з рефлексії попереднього. Це забезпечує наступність і цілісність програми.

Кількість занять - 6

Заняття розраховані на 40-50 хвилин

Періодичність занять 2 раз на тиждень

Кількість учасників – учні 5-А та 5-В класу.

Вік учасників – 11-12 років

## Додаток В

## Графічне представлення результатів дослідження

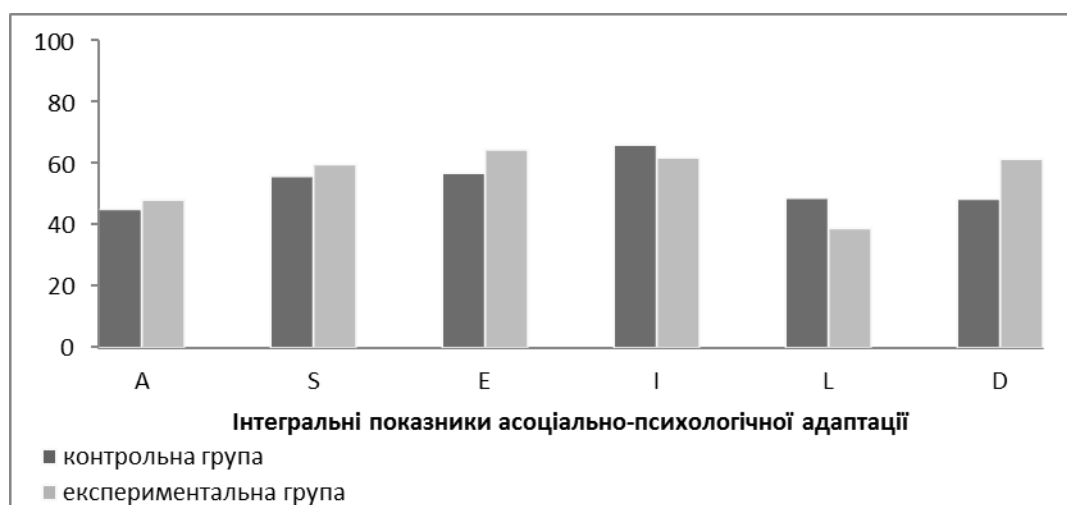


Рис. 1. Графічне представлення рівня адаптації учнів 5А та 5В класу до експериментального впливу

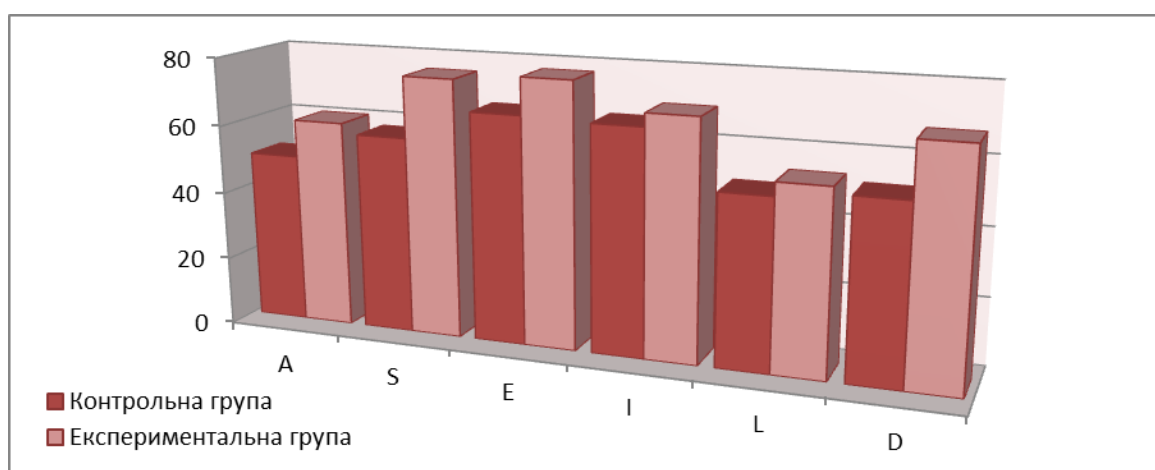


Рис. 2. Рівень адаптації в контрольній та експериментальній групі після впливу.