

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПОСТІЙНИХ ТРИВОГ

FEATURES OF THE ADAPTATION OF SCHOOL-AGE CHILDREN TO EDUCATION IN CONDITIONS OF CONSTANT ANXIETY

У статті досліджуються особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. Проаналізовано трактування сутності категорій «тривога», «адаптація» та досліджено основні характеристики процесу адаптації дітей шкільного віку до навчання. Установлено, що особливістю тривоги є те, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища за величину об'єктивної небезпеки, де дана базова людська емоція може мати як сприятливий, так і виснажливий вплив на процес навчання. З'ясовано, що під адаптацією розуміємо універсальну форму взаємодії особистості з навколишнім середовищем, яке визначається як складне соціально зумовлене явище, котре охоплює три рівні адаптивної поведінки особистості: біологічний, психологічний і соціальний із провідною роллю останнього. Визначено, що через умови воєнного стану діти шкільного віку являють собою одну з незахищених верств суспільства. З'ясовано, що стрес, тривога та небезпека здійснюють негативний вплив на адаптацію здобувачів освіти до навчання. Установлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання з'являються у дітей шкільного віку, які внаслідок активних бойових дій стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу та тривоги, спричинених війною, вони відчують складнощі через появу нового соціального становища. З'ясовано, що психологи в навчальному закладі повинні допомогти дитині та підлітку адаптуватися до нового навчального процесу, зменшити рівень стресу та тривоги, сприяти розвитку мотивації до навчання в умовах постійних тривог тощо. Визначено, що саме від професійності діяльності психолога залежить, як відбудеться процес адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. Установлено, що успішність адаптації та інтеграції дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб залежить навіть від того, як вони будуть представлені в новому колективі. З'ясовано, що у період адаптації до нового навчального закладу та колективу учневі особливо необхідна підтримка батьків, оскільки це дає дитині відчуття безпечного тилу та впевненість у позитивному результаті.

Ключові слова: навчання, адаптація, діти шкільного віку, тривога.

The paper studies the peculiarities of school-age children's adaptation to learning in conditions of constant anxiety. The interpretation of the essence of the "anxiety" and "adaptation" categories was analyzed, and the main characteristics of the process of school-age children's adaptation to education were investigated. It has been established that a feature of anxiety is that the intensity of the emotional reaction to a stressful situation is disproportionately higher than the amount of objective danger, where this basic human emotion can have both a favorable and a debilitating effect on the learning process. It was found that by adaptation we understand a universal form of interaction of the individual with the environment, which is defined as a complex socially determined phenomenon that covers three levels of adaptive behavior of the individual: biological, psychological and social with the leading role of the latter. It was determined that due to the conditions of martial law, school-aged children are one of the most vulnerable sections of society. It was found that stress, anxiety and danger have a negative impact on the adaptation of education seekers to learning. It was established that special difficulties in the process of adaptation to education appear in school-age children who, as a result of active hostilities, became forced migrants, because, in addition to stress and anxiety caused by the war, they experience difficulties due to the emergence of a new social situation. It was found that psychologists in the educational institution should help the child and teenager to adapt to the new educational process, reduce the level of stress and anxiety, promote the development of motivation to study in conditions of constant anxiety, etc. It was determined that the process of adaptation of school-age children to learning in conditions of constant anxiety depends on the professionalism of the psychologist. It has been established that the success of adaptation and integration of school-age children from among internally displaced persons depends even on how they will be represented in the new team. It was found that during the period of adaptation to the new educational institution and the team, the student especially needs the support of his parents, because it gives the child a sense of a safe rear and confidence in a positive result.

Key words: learning, adaptation, school-aged children, anxiety.

УДК 316.647

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.15>

Сторож О.В.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри практичної психології та психотерапії
Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну вплинуло на забезпечення освітнього процесу через загрозу прильоту снарядів та ракет, у результаті чого відбувається закриття навчальних закладів, а педагогам та здобувачам освіти доводиться швидко адаптуватися до нових змін у навчальному процесі з-за умов воєнного стану. Уже дев'ятий місяць навчальний процес відбувається в умовах воєнного стану.

Значна кількість навчальних закладів не має здатності працювати, а ті заклади, які не знаходяться в зоні бойових дій, працюють дистанційно. Війна дала поштовх до докорінного оновлення освіти, що зумовлює актуальність даного дослідження. Необхідність формування сприятливого навчального середовища для здобувачів освіти передбачає прийняття, вибір та адаптацію рішень, для того щоб задовольнити не лише очікування дітей, а й вимоги

до якісної освітньої підготовки, і формування кондицій, за яких навчальні заклади функціонуватимуть. З-за умов війни педагогічні зобов'язані надавати ефективні освітні послуги, організувати результативну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу задля успішного виконання поставлених завдань з урахуванням умов воєнного стану.

Адаптація дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог містить у собі низку характерних особливостей. Навчальні заклади являють собою базові інститути дитячої адаптації, оскільки під час перебування в них дитина одержує потрібні навички взаємодії із соціумом, навколишнім середовищем, засвоює матеріал із навчальних предметів. Від результативності адаптації до навчання залежать майбутнє дітей, рівень її компетенцій, адже шкільна освіта закладає фундаментальні умови формування особистості людини на наступних етапах життєдіяльності. Трансформація освітнього середовища під впливом багатьох соціокультурних викликів та глобальних процесів створює прецедент щодо необхідності аналізу процесу адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематику особливостей адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог досліджує незначна кількість науковців. Зокрема, у наукових працях І. Блохіної, М. Кордуелла, Ч. Спілбергера, Д. Мато, Д. Торо, І. Сарасона, Н. Боураса, Д. Холта, А. Крінга, Д. Барлоу досліджено психологічні причини виникнення тривоги; у роботах Г. Бала, Л. Фортової проаналізовано поняття адаптації та її значення для психології особистості; Л. Мельник висвітлено психосоціальну допомогу внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям із дітьми зі Сходу України.

Постановка завдання. Метою роботи є дослідження особливостей адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. Для досягнення мети визначено такі завдання: визначити сутність та характерні ознаки процесу адаптації дітей шкільного віку; проаналізувати особливості адаптації дітей шкільного віку в умовах постійних тривог. Під час проведення дослідження використано загальнонаукові й спеціальні методи дослідження, зокрема аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, системно-структурний та статистичний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Суттєві зміни, які відбуваються у сучасному суспільстві у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ, зумовлюють появу диференційованих особистісних зрушень, що негативно здійснюють вплив на психічне здоров'я та благополуччя кожного індивіда. Нестабільність соціально-економічного роз-

витку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, постійне перебування у ситуації невизначеності та в умовах постійних тривог провокують появу емоційного дисбалансу, страхів, тривоги. Проблема вивчення та дослідження процесу адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог у сучасній психологічній літературі є доволі актуальною, оскільки, з одного боку, адекватний рівень тривоги відіграє важливу роль у емоційно-вольовій регуляції, сприяє розвитку адаптаційних ресурсів зрілої особистості, а з іншого – високий рівень тривоги провокує труднощі під час формування адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та оволодіння новими видами діяльності [1].

Упродовж багатьох століть поняття «тривога» розглядалося під диференційованими кутами зору і пояснювалося за допомогою диференційованих понять, категорій та термінів. Власне, слово «тривога» походить від латинського субстантивного *angor* і відповідного дієслова *ango*, що означає «стискувати». Жозеф Леві-Валенсі (1879–1943), професор психіатрії в Парижі, визначив тривогу у своєму підручнику з психіатрії як темне та жальне відчуття очікування. Тривога була описана як така, що включає психологічні та когнітивні аспекти занепокоєння. На відміну від цього *angoisse* було визначено як досвід спастичного стиснення довільних або мимовільних м'язових волокон [2; 3]. У стані тривоги дихання людини стає поверхневим та частим, а також проявляється занепокоєння та почастішання пульсу [4]. Уважаємо за необхідне розглянути у вітчизняній та міжнародній науковій думці трактування поняття «тривога», основні погляди та різноманітні твердження відображено в табл. 1.

У результаті аналізу трактувань поняття «тривога» пропонуємо під ним розуміти негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій, або як емоційний стан людини, що виникає з-за кондицій імовірних несподіванок як у разі відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей.

Тривога визначається як емоційна реакція, яка сприймається як «безпредметна», оскільки умови, які її породжують, невідомі. Особливістю тривоги є те, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища за величину об'єктивної небезпеки [14]. Ця базова людська емоція може мати як сприятливий, так і виснажливий вплив на процес навчання. Людям може бути корисний помірний рівень тривоги, щоб залишатися працездатними та відповідальними за те, що вони мають робити, і, отже, мати більш стабільне та процвітаюче життя [15].

З-за умов воєнного стану діти шкільного віку являють собою одну з незахищених верств суспільства. Стрес, тривога та небезпека здійснюють негативний вплив на адаптацію здобувачів освіти до навчання. Подібний стан речей ускладнює гармонійну соціалізацію дітей. Особливі труднощі в процесі адаптації до навчання з'являються у дітей шкільного віку, які внаслідок активних бойових дій стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу та тривоги, спричинених війною, вони відчують складнощі через появу нового соціального становища [16].

Під адаптацією розуміємо універсальну форму взаємодії особистості з навколишнім середовищем, яке визначається як складне соціально зумовлене явище, котре охоплює три рівні адаптивної поведінки особистості: біологічний, психологічний і соціальний із провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму. Усі дані структурні компоненти визначають адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес [17]. На рис. 1 відображено процес адаптації дітей шкільного віку.

Під соціальною адаптацією розуміють безперервний процес активної адаптації особистості до умов соціального середовища. Серед них виділяємо адаптацію до нових умов навчання, до нового середовища, до нового соціального середовища та норм його поведінки, до нового педагога, до нового класу, до нового змісту навчальної діяльності [18]. Адаптація до нової форми дистанційного нав-

чання з-за умов воєнного стану – це своєрідний управлінський процес. Як і в будь-якому управлінському процесі, можна виділити керованих і керуючих суб'єктів: учнів і вчителів. Управління і керування суб'єкти навчально-виховного процесу знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємозалежності. Головне в управлінні адаптацією – підвищення осмисленості засвоєння знань і практичної спрямованості навчання. Учитель, який є керуючим суб'єктом у цьому процесі, повинен не лише пропонувати певну інформацію та контролювати результати, а й організувати, коригувати діяльність учня для отримання знань у дистанційній формі. Водночас було б неправильно перекладати весь навчальний процес лише на вчителя, оскільки багато чого залежить від самих учнів. Важливо, щоб учні свідомо прагнули здобувати знання за допомогою інформаційних технологій.

Зусилля сучасного вчителя мають бути спрямовані на подолання опору навчанню, культивування мотиву та мети навчання, створення передумов для подальшого самонавчання. Учителю необхідно використовувати певні методи, засоби, прийоми та форми навчання з урахуванням принципів індивідуалізації та диференціації, оптимального поєднання людських і технічних ресурсів, діалогічного спілкування та діагностичних процедур тощо [19].

Адаптація дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог є надзвичайно важливим завданням та викликом для сучасних учителів. Допомогти дитині та підлітку адаптуватися до нового навчального процесу, зменшити рівень стресу та тривоги, спри-

Таблиця 1

Основні трактування поняття «тривога»

Науковці	Трактування поняття
М. Кордуелл [5]	Почуття страху та певні негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією.
Ч. Спілбергер [6]	Емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм.
Д. Мато, Д. Торо [7; 8]	Когнітивна випереджувальна реакція, яка викликає почуття неприязні, напруженості та занепокоєння з приводу ситуації травми чи суб'єктивної небезпеки, реальної чи уявної для людини, і викликає фізіологічні та поведінкові реакції.
І. Сарасон [9]	Когнітивний компонент, що складається з особистих переконань, заснованих на минулому досвіді, самооцінках, очікуваннях, серед інших аспектів, які заважають сприйняттю та оцінці ситуацій, з якими індивіди стикаються, що підвищує фізіологічну активацію.
Н. Боурас, Д. Холт [10]	Почуття дискомфорту та занепокоєння, коли люди суб'єктивно думають, що деякі небезпеки можуть спіткати їх.
А. Крінг та ін. [11]	Почуття, яке виникає через негативні очікування людей.
Anxiety Centre [12]	Стан побоювань, невизначеності та страху в результаті очікування реалістичної або вигаданої загрозової події чи ситуації, що часто погіршує фізичне та психологічне функціонування.
Д. Барлоу [13]	Стан настрою, який спрямований на майбутнє, пов'язаний із підготовкою до можливих майбутніх негативних подій.

Джерело: сформовано автором на основі [5–13]

яти розвитку мотивації до навчання в умовах постійних тривог – це та частина роботи, яку повинні реалізовувати та забезпечувати психологи. Саме від професійності діяльності психолога залежить, як відбудеться процес адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог.

Успішність адаптації та інтеграції дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб залежить навіть від того, як вони будуть представлені в новому колективі. Бажання педагогів підкреслити важкий соціальний досвід, що пережила дитина в зоні збройного конфлікту, можуть стати причиною як зайвої героїзації її минулого чи наданню неприємних прізвиськ. Рекомендуємо у навчальному закладі звернути особливу увагу, перш за все, на особливості організації навчального процесу і включення дитини в даний процес. Педагоги повинні враховувати, де здобувала освіту дитина до її переміщення, а також визначити рівень її знань. У разі якщо освітній рівень дитини відрізняється від середнього рівня в новому класі, то педагогу необхідно встановити причини даних відмінностей. Діти, які до переміщення мали проблеми з навчанням та стосунками в колективі, скоріше за все, матимуть досить

складну адаптацію та інтеграцію – це також стосується дітей, які до переміщення були неформальними лідерами дитячих колективів або відвідували інклюзивні освітні заклади для дітей зі спеціальними освітніми потребами. У зв'язку з переміщенням діти потрапляють у новий колектив зі своєю структурою та лідерами, тому їм необхідно наново вибудовувати стосунки з новими однокласниками.

Цей процес стосується і педагогів, оскільки в ході навчального процесу і педагоги, і здобувачі освіти звикають один до одного, педагог уже знає, що можна очікувати від певного здобувача освіти й які у нього можливості та здібності. Здобувачі освіти в нових навчальних закладах не знають, які вимоги педагогів до них застосовуватимуться і чи відповідатиме їхній рівень знань та навичок даним вимогам.

Ситуація новизни для дорослої людини є тривожною, а у дитини вона може викликати протест чи страх. Батьки зобов'язані підтримати дитину, щоб полегшити процес адаптації та інтеграції до нового навчального закладу. Швидшій адаптації та інтеграції сприятимуть візит батьків до навчального закладу, зустріч та розмова з класним керівником і педагогами. Потрібно попросити педагогів приділяти дитині увагу, щоб допомогти їй якнайшвидше

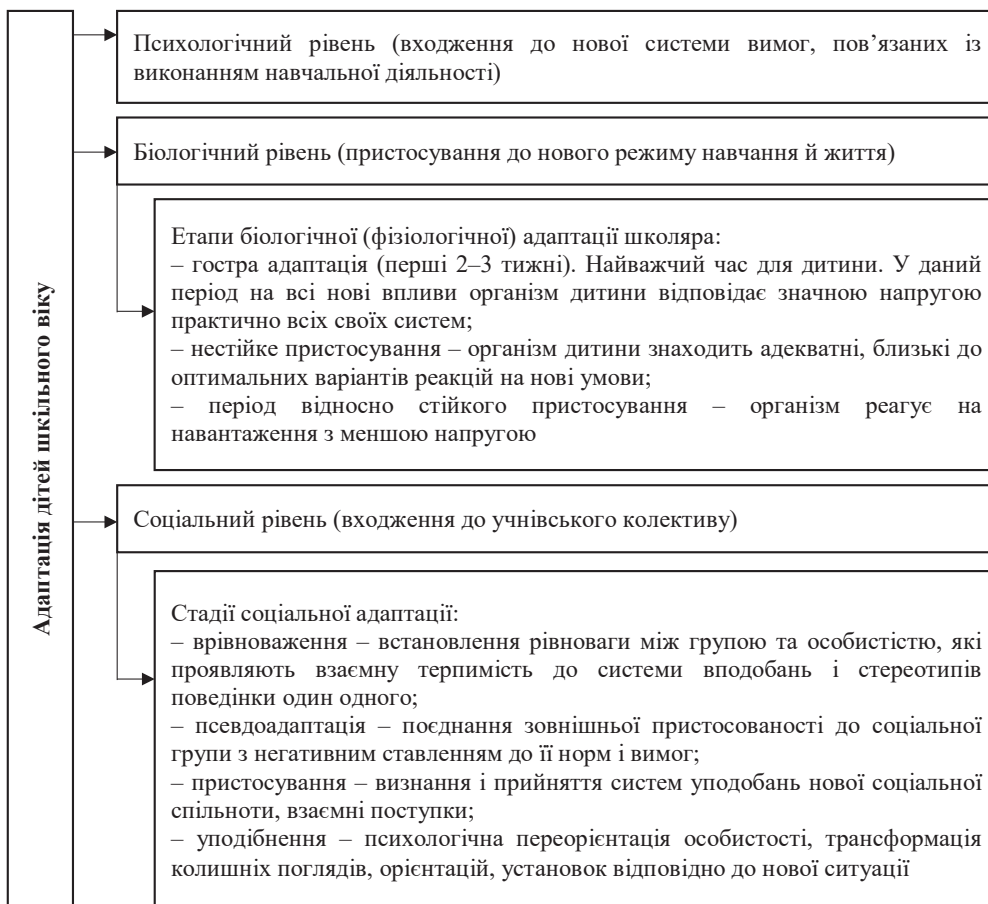


Рис. 1. Процес адаптації дітей шкільного віку

Джерело: сформовано автором на основі [17]

адаптуватися та інтегруватися в нове освітнє середовище та знайти своє місце в новому навчальному закладі.

Також на успішність адаптації та інтеграції дитини в навчальному закладі впливає процес організації належних умов для навчання за місцем проживання. Наприклад, навіть відсутність у дитини шкільної форми, яка відповідає стандартам шкільного колективу, може стати дезадаптуючою та дезінтегруючою обставиною. У період адаптації до нового навчального закладу та колективу учневі особливо необхідна підтримка батьків, оскільки це дає дитині відчуття безпечного тилу та впевненість у позитивному результаті. Контакт батьків із педагогом та робота зі шкільним психологом допоможуть новачкові адаптуватися та інтегруватися в новий колектив. Для адаптації дитини досить важливо не лише налаштувати її на позитив, а й попередньо підготувати до ймовірних труднощів, які можуть виникнути, та навчити їх вирішувати спільно [20].

Таким чином, адаптація дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог у школах повинна відбуватися з чітким додержанням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [21]. Також для забезпечення успішної адаптації дітей педагоги повинні надавати не лише якісні освітні послуги, а й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті аналізу особливостей адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог було встановлено, що через умови інтенсифікації освітніх процесів та появу перешкод щодо забезпечення традиційного навчання (військове вторгнення РФ), які потребують невідкладного альтернативного вирішення, цей процес вимагає забезпечення розвитку дистанційного навчання, де дана тема набуває все більшої актуальності.

Отже, стикаючись із труднощами, що проявляються у навчальній діяльності в умовах воєнного стану, не всі діти шкільного віку через свої особисті та інтелектуальні особливості спроможні їх подолати, що, своєю чергою, спричиняє розвиток тривожного або стресового стану. Стрес, напруга, тривога у дітей шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчальному процесу та загальній соціально-психологічній адаптації школярів. Сьогодні абсолютно очевидно: щоб досягти результативного навчального процесу, навчальні заклади повинні поєднувати переваги змішаних типів освіти, а педагоги

повинні надавати дітям та батькам психологічну підтримку для забезпечення адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у тому, що висновки та рекомендації, розроблені автором та запропоновані у статті, можуть бути використані для уникнення перешкод під час адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук засобів для забезпечення адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог, що дасть змогу стимулювати освітню сферу і покращить викладацьку діяльність в освітньому просторі, що забезпечить якісне навчання в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 82–86.
2. Lévy-Valensi J. Précis de Psychiatrie. [Textbook of Psychiatry]. Paris, France : Baillière, 1948. P. 62–63.
3. Crocq M. A. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015. № 17 (3). P. 319–325.
4. Galieva O. Теоретичний аналіз поняття тривожності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–111.
5. The complete A–Z psychology handbook / Mike Cardwell. London, 1999.
6. Spielberger C. D. Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.) *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 1972. P. 481–493.
7. Sarason I. G. Cognitive processes, anxiety and the treatment of anxiety disorders. In H. Tuma & J. Maser (Eds.), *Anxiety and anxiety disorders*. Hillsdale, New York : LEA, 1985.
8. Bouras N., Holt G. *Psychiatric and Behavioral Disorders in Intellectual and Developmental Disabilities*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2007.
9. Toro J. Trastornos de ansiedad en la infancia. In A. Tobeña (Ed.) *Trastornos de ansiedad: orígenes y tratamiento*. Barcelona : Alamex, 1986.
10. Mato D. Diseño y validación de dos cuestionarios para evaluar las actitudes y la ansiedad hacia las matemáticas en alumnos de educación secundaria obligatoria (tesis doctoral). Universidade da Coruña, 2006.
11. Kring A. M., Johnson S. L., Davison G. C., et al. *Abnormal Psychology*. 12th ed. New York : Wiley, 2012.
12. Anxiety Centre. *Anxiety Symptoms and Signs – Over 100 Listed*. 2019. URL: <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms.shtml>
13. Barlow D. H. *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2002.
14. Spielberger C. D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. N. Y., 1972. Vol. 1. P. 24–55.

15. Kahan L. M. The Correlation of Test Anxiety and Academic Performance of Community College Students. Cambridge : ProQuest, 2008.

16. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні : Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.22. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/86206/>

17. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92–100.

18. Fortova L. K. The Problem of adaptation of students to the educational process of the University. *Young scientist*. 2019. № 10. С. 63–65.

19. Shapovalova T., Kubrikova A., Pugatsky M., Petrova G. Legal And Pedagogical Aspects Of Students Adaptation To Distance Learning. In I. V. Kovalev, A. A. Voroshilova, G. Herwig,

U. Umbetov, A. S. Budagov, & Y. Y. Bocharova (Eds.), *Economic and Social Trends for Sustainability of Modern Society. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. European Publisher*. 2020. Vol. 90. P. 156–165.

20. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 72 с.

21. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : Наказ МОЗ України № 2205 від 25.09.2020. URL: <https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-25092020--2205-pro-zatverdzhennja-sanitarnogo-reglamentu-dlja-zakladiv-zagalnoiserednoi-osviti>