

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

### THE PROBLEM OF ADAPTATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN TO LEARNING AT SCHOOL: PSYCHOLOGIC-PEDAGOGICAL ASPECT

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми адаптації молодших школярів під час навчання у школі. З'ясовано психолого-педагогічні особливості проходження адаптації відповідно до певної вікової групи. Розкрито психологічні особливості, які впливають на ефективний процес проходження адаптації. Зазначено характерні особливості, які випробовують школярі у період адаптації у школі: зміна соціальної позиції, провідної діяльності, нове соціальне оточення, обмеження у руховій діяльності. Проведено аналіз процесу адаптації молодших школярів відповідно до етапів: орієнтувальний, нестійке пристосування, період відносно стійкого пристосування. Розкрито рівні адаптованості школярів до навчання за ступенем вираженості: високий, середній, низький та за формами прояву: біологічна, психологічна і соціальна адаптація. Проаналізовано загальні чинники, які впливають на характер і тривалість адаптаційного періоду молодших школярів. Акцентовано увагу на одному з головних критеріїв, що характеризує перебіг адаптації до навчання, а саме стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Визначено головні ознаки успішної адаптації першокласників до школи. Зроблено висновок про те, що адаптація як процес перш за все впливає на морально-психологічний, емоційний і фізичний стан дитини, а тому головним завданням Нової української школи є створення безпечних умов навчального середовища як на фізичному, так і на психологічному рівні. Лише завдяки тісній співпраці вчителів і батьків цей процес буде короткотривалим та успішним. У цей період важливо допомогти дитині знайти внутрішні ресурси, можливості, розкрити її потенціал і бути надійною опорою у новому і відповідальному етапі її життя.

**Ключові слова:** адаптація, молодші школярі, біологічна, психологічна і соціальна адаптація, рівні, критерії адаптованості.

The article offers theoretical analysis of the problem of adaptation of junior schoolchildren while studying at school. The psychological-pedagogical features of adaptation according to a certain age group have been clarified. Psychological features that influence the effective process of adaptation have been revealed. Characteristic peculiarities experienced by schoolchildren during the period of adaptation at school have been mentioned: change in social position, leading activity, new social environment, limitations in motor activity.

The analysis of the adaptation process of junior schoolchildren has been carried out according to the stages: orientation, unstable adaptation, period of relatively stable adaptation. The levels of schoolchildren's adaptation to learning have been revealed according to the degree of expression: high, medium, low and according to the forms of manifestation: biological, psychological and social adaptation. The general factors that affect the nature and duration of the adaptation period of junior schoolchildren have been analyzed. The article focuses attention on one of the main criteria that characterizes the course of adaptation to learning, namely, the child's health and the change in its indicators under the influence of the educational load. The main signs of successful adaptation of first graders to school have been identified. It is concluded that adaptation as a process primarily influences the moral-psychological, emotional and physical conditions of the child. Therefore, the main task of the New Ukrainian School is to create safe learning environment both at physical and psychological levels. Only thanks to the close cooperation of teachers and parents, this process will be short-term and successful. During this period, it is important to help children to find internal resources, opportunities, to reveal their potential and to be a reliable support in the new and responsible stage of their life.

**Key words:** adaptation, junior schoolchildren, biological, psychological and social adaptation, levels, criteria of adaptation.

УДК 159.9.316(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.15>

**Мельничук С.Л.**

к. психол. н.,  
старший викладач кафедри психології  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна  
академія

**Постановка проблеми.** Сучасна позиція науковців і педагогів полягає у тому, що процес адаптації розглядають як ефективний взаємозв'язок усіх учасників освітнього процесу. Ця взаємодія передбачає гармонійний розвиток особистості учня, успішну мотивацію і комфортне життя у соціумі. Проблема адаптації школярів не є новою, але є важливою і глибинною для всіх учасників цього процесу, адже під час адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію у системі поведінки, яка надовго визначає подальшу долю її розвитку і формування. Під час цього процесу відбувається становлення учнівського колективу з певним рівнем соціально-психологічної згуртованості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальні аспекти проблеми адаптації розглядалися вітчизняними та зарубіжними психологами. Великий внесок у розгляд цієї проблеми зробили науковці Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонт'єв, О. Матюшкін, В. Петровський, Ж. Піаже, С. Рубінштейн, А. Реан, В. Роттенберг, Н. Сардж Веладзе, Г. Сел'є, О. Скрипченко, Г. Хомич, А. Фурман та ін. Адаптації дітей молодшого шкільного віку присвячено праці Г. Бурменської, В. Каган, Л. Кальченко, Л. Міщик, Д. Ельконіна, Н. Захарової, Н. Лусканової, В. Оржеховської та ін.

Кожен із цих науковців зробив особистий внесок у розгляд цієї важливої проб-

леми, але вона й досі є невичерпною та актуальною.

Адаптацію більшість науковців розглядають як інтегрований, комплексний підхід на біологічному, соціальному і психічному рівнях. Із погляду психології адаптація розглядається як процес установлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища під час здійснення притаманної людині діяльності, яка дає змогу задовольняти актуальні потреби й реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (зберігаючи при цьому психічне і фізичне здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам середовища. Потреба у психічній адаптації людини пов'язана з появою новизни в навколишньому середовищі; вона має активний характер, націлена на усунення недостатньої орієнтованості людини й спрямована на її пристосування до нових умов [4]. Також адаптація носить емоційний і здоров'язберігаючий характер. Особливо це актуально і проблемно для дітей молодшого шкільного віку.

Учені А. Адлер, А. Бандура, Г. Гартманн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Дж. Роттер, Б. Скіннер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. обґрунтовують сутність адаптації, природу та рівні в контексті теоретико-методологічних засад власного підходу до інтерпретації психологічної організації внутрішнього світу індивіда [12]. Такий підхід є дуже вірним і актуальним під час розгляду адаптації як процесу, явища і діяльності, адже гармонійний внутрішній світ особистості дає можливість людині швидше адаптуватися до будь-яких змін у суспільстві, діяльності і до всього нового.

**Постановка завдання. Метою роботи** є теоретичне та експериментальне дослідження процесу адаптації молодших школярів під час навчання у школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Етап дитинства є умовно завершеним, як прийнято вважати, коли дитина у 6–7 років йде до школи. Але, як зазначають психологи і педагоги, ще не відбувається різкої зміни у провідній діяльності, з ігрової на навчальну, він є поступовим. Дитина випробовує адаптацію. Опановуючи новий для себе вид діяльності – навчання, молодші школярі ще багато часу й енергії віддають грі. У цих видах діяльності розгортаються їхні стосунки з ровесниками і дорослими, формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості та перспективи. Навчальна діяльність набуває усвідомленого характеру [10].

Адаптація – це досить складний процес, адже він має багато чинників впливу на її розвиток і процес протікання. А також, як аналізує Т. Лазоренко у своїй роботі, він протікає на всіх її рівнях: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності) та соціальному (входження до учнівського колективу) [8]. Багаторівневість адаптації ускладнює її як процес і діяльність, а тому робить її явищем, яке взаємопов'язує багато компонентів і складників.

Л. І. Березовська та М. А. Смоляк трактують адаптацію як процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Вони зазначають, що процес взаємодії особистості й середовища полягає у пошуку та використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба у прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні та розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини [3]. Такий підхід є дуже правильним, адже лише за гармонійної взаємодії особистості та середовища процес адаптації буде більш успішним.

Л. Ліснівська розглядає основні процеси адаптаційного періоду. Вона зазначає, що відбувається фізіологічне пристосування діяльності функціональних систем організму першокласника до змін у режимі й навантаженні; формуються, розвиваються та засвоюються способи і прийоми нової навчальної діяльності; відбувається регулювання його поведінки і діяльності через емоційну сферу [9]. Як і будь-який процес, адаптація молодших школярів має певні особливості, адже це процес, який не лише забезпечує пристосування до нових умов, а й формує фундамент для подальшого психологічного, особистісного і соціального розвитку першокласника.

Велику увагу психічному стану під час адаптації школярів присвятила Г. Колесова. Вона звертає увагу на те, що у цей період у молодших школярів порушується біологічна і психологічна рівновага, знижується опірність до стресів, зростає напруженість. Невпевненість, неуспіх, поразка, труднощі породжують стан тривоги, капризи. Проявляються акцентуації характеру: упертість, незосередженість, замкненість, демон-

стративність тощо [7]. Дуже часто процес адаптації співпадає з психологічної кризою 6–7 років. Отже, важливо враховувати і батькам, і вчителям особливості цього періоду у житті дитини і вміло разом здійснювати цей важливий процес.

Аналізуючи праці науковців [1; 2; 7], можна відзначити характерні особливості, які випробовують школярі у цей кризовий період адаптації:

#### 1. Зміна соціальної позиції.

Дошкільник стає школярем, і в нього з'являються нові для нього обов'язки: робити уроки, бути відповідальним, опанувати нові знання. Учитель стає авторитетом і провідником у новій для школяра діяльності.

#### 2. Зміна провідної діяльності.

Основна психологічна відмінність ігрової і навчальної діяльності полягає у тому, що ігрова діяльність є вільною, а навчальна – побудована на довільних зусиллях дитини. Слід зазначити так само і те, що власне перехід дитини від ігрової діяльності до навчальної здійснюється не за її волі, не природним для неї шляхом, а є ніби «нав'язаним» їй зверху.

#### 3. Нове соціальне оточення.

Це ще один важливий психологічний чинник у процесі адаптації й у кризовий період дитини. Стосунки, які складаються у дитини з учителем та іншими учнями, закладаються у процес успішності її подальшого навчання в школі. Дуже часто діти стараються ствердити свою позицію в класі серед однолітків.

#### 4. Обмеження у руховій діяльності.

Для багатьох активних дітей це стає великою проблемою, адже забороняється занадто активна рухова діяльність, особливо під час уроків. А пасивних і млявих дітей учитель, навпаки, спонукає до активних рухів. Вони також можуть відчувати дискомфорт. І саме у цей період значна частина першокласників зазнає труднощів. Вони випробовують процес дезадаптації.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що процес адаптації дитини до школи можна розділити на три етапи, кожен з яких має свої особливості [5; 10; 11].

#### **Перший етап – орієнтувальний**

Цей етап включає у себе весь комплекс нових дій, пов'язаних із початком систематичного спілкування, відповідають бурхливою реакцією і значною напругою практично всі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2–3 тижні).

#### **Другий етап – нестійке пристосування**

Науковці, аналізуючи цей етап, зазначають, що організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії, орга-

нізм дитини починає пристосовуватися до зовнішнього середовища. На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, «буря починає затихати».

#### **Третій етап – період відносно стійкого пристосування**

Організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. Організм шукає і використовує внутрішні резерви, найбільш важким є перший місяць. Недаремно ж психологи зазначають, що особистість може звикнути до будь-яких умов за 21 день.

Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальний період адаптації триває два місяці, однак у деяких дітей може продовжуватися і півроку, й рік. Погляди науковців щодо терміну проходження адаптації між періодами розходяться. Вони зазначають, що лише на 5–6-й тиждень навчання поступово зростають і стають більш стійкими показники працездатності, знижується напруження основних життєво важливих систем організму (центральної нервової, серцево-судинної), тобто настає відносно стійке пристосування до всього комплексу навантажень, пов'язаних із навчанням. Однак за деякими показниками ця фаза відносно стійкого пристосування може затягнутися до дев'яти тижнів, тобто тривати більше двох місяців [8].

Щоб визначити, наскільки успішно проходить процес адаптації першокласників, науковці, педагоги, психологи умовно поділили їх на групи прояву та за рівнем адаптованості [2; 6; 11]. Розподіл за цими групами відбувається за результатами методу спостереження та відповідних методик і тестів. Рівні адаптованості школярів до навчання подано в табл. 1.

Було проведено дослідження з учнями перших класів і зроблено такі висновки: *високий рівень* адаптації спостерігається у 55 % дітей. До кінця жовтня труднощі цих дітей, як правило, нівелюються, відносини нормалізуються, вони повністю звикають до нового статусу учня, до нових вимог, режиму. *Середній рівень* адаптації, спостерігається у 30 % дітей. Зміна провідної діяльності у них викликає труднощі. Як правило, ці діти відчувають труднощі і в засвоєнні навчальної програми, і в спілкуванні з іншими учнями. Лише до кінця першого півріччя спостерігається додання труднощів, які вони раніше випробовували. *Низький рівень*, або, як їх називають науковці, «група ризику», становить близько

15 % дітей. Це школярі, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами, і вони випробовують дезадаптацію.

Аналізуючи дані табл. 1 та результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що всі види адаптації: біологічна, психологічна і соціальна взаємопов'язані між собою та з індивідуально-психологічними особливостями дитини. Процес адаптації є завершеним, якщо результати дослідження школяра відповідають високому рівню соціальної адаптації, адже науковці вважають, що ця адаптація є завершальною як процес. Але результати проведеного дослідження свідчать про те, що половина дітей (30 % – середній рівень і 15 % – група ризику) потребує значної допомоги з боку вчителів, психологів і батьків.

Проблемним питанням для багатьох науковців, педагогів, батьків є те, що саме впливає на успішний процес адаптації дитини у школі. Дослідження науковців [1; 10] свідчать, що **характер та тривалість адаптаційного періоду** молодших школярів залежать від певних чинників:

1. **Функціональна готовність дитини до початку навчання у школі.** Організм школяра повинен бути готовим до нових навантажень і, відповідно, має досягти такого рівня розвитку окремих органів та систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища.

2. **Відповідний стан здоров'я та загальний рівень розвитку.** Здорова, добре розвинена дитина значно легше переносить труднющі процеси адаптації: біологічної і психологічної.

3. **Рівень тренуваності адаптаційних механізмів.** Діти, які відвідували дитячий садок, значно легше адаптуються до школи, ніж діти, які не відвідували, які не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі. Адже, йдучи в садочок, дитина також проходить адаптацію. А тому шкільна адаптація вже для них проходить значно успішніше і швидше.

4. **Особливості життя дитини в сім'ї.** Велике значення мають такі чинники, як психологічна атмосфера в сім'ї, взаємостосунки між батьками, стиль виховання, домашній режим життєдіяльності дитини тощо.

5. **Психологічна готовність дитини до шкільного навчання.** Психологи зазначають про важливість психологічної готовності дитини. Вона передбачає інтелектуальну готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей), емоційно-вольову (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) й особисту готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність).

6. **Дотримання раціонального режиму дня.** Однією з головних умов, без яких неможливо зберегти фізичне, психічне і емоційне здоров'я дітей протягом навчального року, є відповідність режиму навчальних занять.

Таблиця 1

**Рівні адаптованості школярів до навчання**

Рівень адаптованості	Характерні ознаки
<b>За ступенем вираженості</b>	
<b>високий рівень</b>	Адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко входять у колектив, «освоюються» в школі, знаходять нових друзів у класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимої напруги виконують усі вимоги вчителя.
<b>середній рівень</b>	Має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи зтягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми. Завдяки доброзичливому і тактовному відношенню вчителя до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам.
<b>низький рівень (група ризику)</b>	Діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальну програму, у них проявляються негативні форми поведінки, різкий прояв негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі.
<b>За формами прояву</b>	
<b>Біологічна адаптація</b>	Пристосування до нового режиму навчання й життя; впливає на самопочуття, змушує пристосовуватися до нового й незвичного.
<b>Психологічна адаптація</b>	Входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності. Процес взаємодії особистості й середовища полягає у пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб.
<b>Соціальна адаптація</b>	Процес входження до учнівського колективу. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації у цілому, що забезпечує як фізіологічне та психологічне, так і соціальне благополуччя особистості.

Режим дня першокласників повинен відповідати їхнім віковим можливостям.

7. *Відповідна організація навчальних занять першокласників.* Важливим є те, що для дітей відбувається зміна ігрової діяльності на навчальну. А тому на уроках потрібно використовувати різні методи активізації дітей, у тому числі й рухову активність. Вона вчасно буде запобігати стомлюваності і підтримувати високу працездатність.

Аналізуючи ці чинники, можна констатувати, що кожен із них є важливим, і недоотримання будь-якого з них викликатиме затягнення або утруднення процесу адаптації школяра. До цих чинників потрібно ще врахувати індивідуально-психологічні особливості дитини: тип темпераменту, характер, задатки, здібності, які також впливають на успішність проходження адаптації.

Л. Березовська і М. Смоляк вважають, що важливими критеріями успішної адаптації є продуктивність (як дитина справляється з навчальною програмою) і психологічний (його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту) [3].

О. Боделан та О. Захарова зазначають, що одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Також вони акцентують увагу на тому, що вираженість і тривалість самого процесу адаптації залежать від стану здоров'я дитини ще до початку навчання. Якщо дитина має будь-яке захворювання, як гостре, так і хронічне, затримка функціонування систем організму, загальна ослабленість погіршують стан центральної нервової системи і є причиною більш тяжкого перебігу адаптації [4; 6].

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, адаптація як процес, як діяльність перш за все впливає на морально-психологічний, емоційний і фізичний стани дитини. А тому пріоритетним завданням Нової української школи є створення безпечних умов навчального середовища як на фізичному, так і на психологічному рівні. Початок навчання дитини у школі повинен супроводжуватися психологічним супроводом дорослих. Лише завдяки тісній співпраці вчителів і батьків цей процес буде короткотривалим та успішним. У цей період важливо допомогти дитині знайти внутрішні ресурси, можливості, розкрити її потенціал і бути надійною опорою у новому і відповідаль-

ному етапі її життя. А також дуже важливими є своєчасне діагностування труднощів, які випробовує дитина під час адаптації, і допомога у їх подоланні. Нова українська школа повинна не лише організовувати навчально-виховний процес, а й турбуватися про морально-фізичне, емоційне здоров'я школярів. На допомогу педагогам, батькам приходить шкільний психолог, який корегує процес адаптації і допомагає формувати психологічно здорову особистість.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби : методичні рекомендації / за наук. ред. В. Г. Панка Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
2. Андрійчук С. В., Петрюк І. М. Наступність у профілактиці соціальної дезадаптації дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (від теорії до практики) : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2014. 120 с.
3. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2014. № 4 (41).
4. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2002. 202 с.
5. Гуріна О. Адаптація першокласників : семінар для вчителів початкових класів. *Психолог. Шкільний світ.* 2008. № 15. С. 13–16.
6. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : монографія. Донецьк : Ноулідж, 2010. 218 с.
7. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників до школи (методичне забезпечення) / Відділ освіти виконавчого комітету Славуцької міської ради. Міський методичний центр. Славутич, 2009. 44 с.
8. Лазоренко Т. М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6–8 років із затримкою психічного розвитку : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 19.00.08. Одеса, 2002. 16 с.
9. Ліснівська Л. Б. Роль самооцінювання в адаптації дитини до школи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2006. № 2. С. 41–45.
10. Максим О. В. Вплив психічних станів учнів на процес адаптації першокласників. *Нові технології навчання.* 2012. Вип. 72. С. 34–40.
11. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. В. Афоніна, О. О. Заріцький, Н. В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.
12. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.