

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПОСТКОВІДНІ ТА ВОЄННІ ЧАСИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF YOUNGER ADOLESCENTS TO SECONDARY SCHOOL IN POST-COVID AND WAR TIMES

Стаття присвячена дослідженню соціально-психологічної адаптації молодших підлітків до середньої школи у контексті переходу від онлайн-уроків до очної форми навчання. Зазначено, що адаптація – це складний багатоступінчатий процес звикання та входження дитини в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури дозволив сформувати авторське бачення та виділити найбільш значущі аспекти адаптації п'ятикласників у контексті шкільної навчальної діяльності, а саме мотиваційний, комунікативний, афективний та поведінковий компоненти. Практичної цінності актуалізація даної проблеми особливо набула у постковідні та воєнні часи для дітей, які з першого класу навчалися онлайн та не мали можливості розвивати навички соціалізації у шкільному колективі, а також проходити процес адаптації до шкільного життя, його правил та формальностей. Метою дослідження визначено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації молодших підлітків до середньої школи у постковідні та воєнні часи. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити перелік діагностичного інструментарію для дослідження рівня адаптації. Дослідження психологічних особливостей адаптації молодших підлітків до середньої школи проводилось за допомогою чотирьох таких методик: методики «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, опитувальника «Мій клас», методики Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, вивчення рівня шкільної тривожності за тестом Б. Філіпса, а також методики «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен. Проведене дослідження дозволило встановити, що учні з високим рівнем мотивації на набуття знань частіше стикаються з конфліктами у шкільному середовищі. У таких учнів підвищений рівень тривожності щодо ситуації перевірки знань та під час взаємодії з вчителями. Констатовано, що у респондентів також є складнощі у комунікації одне з одним, їм важко знаходити спільну мову з однолітками та вчителями, згуртуватися. З огляду на це психокорекційна робота щодо соціально-психологічної адаптації молодших підлітків у шкільному колективі повинна проводитись на трьох основних рівнях взаємодії: «учень – учень», «учень – учитель» та «учень – адміністрація».

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, шкільне середовище, п'ятиклас-

ники, онлайн-навчання, воєнні часи, шкільна навчальна діяльність, шкільний стрес, соціалізація.

The article is devoted to the study of socio-psychological adaptation of younger adolescents to secondary school in the context of the transition from online lessons to full-time education. It is noted that adaptation is a complex multi-stage process of getting used to and entering a child into a new school environment, which is accompanied by psychological, social and pedagogical changes. Analysis of foreign and domestic literature allowed to form an author's vision and to identify the most significant aspects of adaptation of fifth graders in the context of school educational activities, namely motivational, communicational, affective and behavioral components. The actualization of this problem was especially valuable in the post-Covid and war times for children who studied online from the first grade and did not have the opportunity to develop socialization skills in the school team, as well as to adapt normally to school life, its rules and formalities. The aim of the study is a theoretical justification and empirical study of the psychological characteristics of the adaptation of younger adolescents to high school in the post-Covid and war times. The conducted theoretical analysis of the scientific literature allowed to determine the list of diagnostic tools for the study of the level of adaptation. The study of the psychological characteristics of the adaptation of younger adolescents to high school was carried out using four methods: the method "Focus on assessing or obtaining knowledge" by E. Ilyina and N. Kurdyukova, the questionnaire "My Class" by Bovrozer's method in the modification of Yu. Gilbuch, the study of the level of school anxiety on the test of B. Phillips, as well as the method of "Tree" J. Lampena and D. Lampen. The study made it possible to establish that students with a high level of motivation to acquire knowledge are more likely to face conflicts in the school environment. Such students have an increased level of anxiety about the situation of testing knowledge and when interacting with teachers. It is stated that respondents also have difficulties in communicating with each other: it is difficult to find a common language with peers and teachers, to unite.

Given this fact, psycho-corrective work on the socio-psychological adaptation of younger adolescents in the school team should be carried out at three main levels of interaction: student-student, student-teacher and student-administration.

Key words: socio-psychological adaptation, school environment, fifth-graders, online learning, war times, school educational activities, school stress, socialization.

УДК 159.922.8 : 373.51

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.8>

Літвінова О.В.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри психології,
педагогіки та філософії
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

Славунік В.О.

здобувач другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 «Психологія»
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

Старик В.Г.

здобувачка другого (магістерського)
рівня за спеціальністю 053
«Психологія»
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

XXI сторіччя – час бурхливих змін у соціально-економічному та військово-політичному аспектах людського життя як у глобальному плані, так і для окремої особистості. Адаптація до таких умов існування є пріоритет-

ним напрямом діяльності кожної людини для забезпечення своїх базових потреб та гідних умов життя. Соціально-психологічна адаптація до навчання у школі – складний і багатоступінчатий процес звикання та входження дитини

в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Традиційно психологічний супровід адаптації до нових умов навчання учнів проходить у перших, п'ятих та десятих класах протягом першого семестру навчального року. Кожен із цих періодів шкільного життя дитини вважається кризовим, адже учням доводиться пристосовуватись до нового соціального статусу, до зміни режиму життя та навантаження, до незнайомого класного колективу та нових вчителів, кожен із яких має свої особливості, вимоги. Сьогодні, в період проживання хронічного стресу в умовах війни, вчителі демонструють ознаки емоційного виснаження, що є цілком нормально, бо другий рік війни накладає свій відбиток на психоемоційний стан усіх учасників освітнього процесу.

Одним із найважчих періодів шкільного життя по праву можна вважати перехід учнів з молодшої у середню школу. Цей період характеризується початком статевого дозрівання, різкою зміною умов навчання та соціальної ситуації. З'являються нові навчальні дисципліни, збільшується щоденна кількість уроків, вивчення матеріалу стає більш поглибленим, зростає кількість домашніх завдань, на зміну вербальному та рівневому оцінюванню приходить бальне. Починаючи з п'ятого класу вчителів-предметників, з якими дитина має взаємодіяти, стає ще більше, і до кожного з них дитина має знаходити індивідуальний підхід, адаптуватися до індивідуального стилю кожного вчителя, що збільшує емоційне та розумове навантаження на дитину, що може бути особливо складним в період проживання травмивного досвіду в постковідні та воєнні часи. На зміну першій вчительці приходить класний керівник, що також є стресом. Усі ці фактори значною мірою завжди впливали на процес пристосування п'ятикласників до нових реалій шкільного життя, проте зараз ситуація відрізняється від того, що було раніше.

Цьогорічні п'ятикласники навчались у першому класі, коли почалась пандемія COVID-19, тож другий семестр першого класу та подальші декілька років діти навчались онлайн та не мали змоги розвивати навички соціальної взаємодії належним чином. Безпекова ситуація після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну не сприяла повноцінному поверненню очного навчання в українські школи, учні знову перейшли на онлайн-навчання. Цьогорічний супровід соціально-психологічної адаптації до навчання у п'ятому класі є найскладнішим за всю новітню історію України, а отже, актуальним є дослідження цієї проблеми та розробка програм соціально-психологічного супроводу.

Адаптація – це процес пристосування та змін у діяльності особистості до умов мінли-

вого середовища. У більш широкому значенні поняття «адаптація» вчені трактують по-різному. А. Сьомичев та Г. Тайфел вважають адаптацію процесом пристосування особистісних якостей людини до життєдіяльності в мінливих умовах [10; 11]. Інші вчені вважають адаптацію активною взаємодією індивіда та середовища. Залежно від ступеня активності особистості це середовище або підлаштовується під потреби, цінності та ідеали індивіда, або стає таким, від якого особистість стає залежною [12]. Адаптацію можна також розглядати саме як зміни у психічній регуляції, що супроводжують процес пристосування особистості до нових умов існування [8]. А. Фурман пропонує своє бачення процесу адаптації. Автор вважає, що адаптація пов'язана із пристосуванням людини як особистості до умов суспільної життєдіяльності шляхом прийняття і слідування загальноприйнятим вимогам, нормам і цінностям соціального оточення з метою задоволення своїх потреб, мотивів, інтересів» [9]. М. Бітянова називає адаптацією саму здатність дитини до розвитку, а розвиток вона вважає одним з основних завдань, що постає перед інститутом освіти [1].

У контексті дослідження розглядається поняття шкільної соціально-педагогічної адаптації, яку можна визначити як процес пристосування учнів до нових умов навчання. Для молодших підлітків це перехід з молодшої школи у середню, що означає збільшення кількості уроків та навчальних дисциплін, появу вчителів-предметників, отримання нового соціального статусу (наймолодших у середній школі порівняно з найстаршими у початковій), а також новий спосіб оцінювання їхніх навчальних досягнень.

Процес шкільної адаптації прийнято розглядати через призму біологічного, психологічного та соціального аспектів. Біологічний аспект – фізіологічне пристосування до режиму навчання і життя. Психологічний аспект – пристосування до нової системи вимог, психічного навантаження та нової (бальної) системи оцінювання. Соціальний аспект – звикання до нової соціальної ролі та побудова нових соціальних зв'язків, у тому числі і з вчителями-предметниками [5].

М. Блажівський поділяє процес адаптації на декілька етапів. Перший етап є орієнтовним. Він триває перших три-чотири тижні. На фізіологічні та соціальні зміни, що виникають на початку навчання, реагує весь організм. Плач, відмова йти до школи, імітація хвороб – все це можна назвати симптомами «психологічної бурі». На цій стадії організм школяра виснажений, бо він витрачає майже всі сили. Другий етап отримав назву нестійкого пристосування. Він триває протягом наступних двох-трьох тижнів. На цій стадії організм вишукує оптимальні

варіанти відповіді на зовнішні подразники. «Психологічна буря» потроху втихає, і учень знаходить контакт із новими вчителями, пристосовується до графіку навчання та кількості домашніх завдань. Останнім настає відносно стійке пристосування. На цій стадії організм знаходить найбільш оптимальний і правильний варіант відповіді, за якого всі системи організму зазнають меншої напруги [2].

У контексті дослідження соціально-психологічна адаптація молодших підлітків до навчання у середній школі поділена на адаптаційні рівні. Високий рівень отримує дитина, яка позитивно ставиться до школи, рівні тривожності та мотивації на оцінки якої є низькими, а ставлення до свого класу та школи є позитивним та товариським. Середній адаптаційний рівень отримує дитина з позитивним ставленням до свого класу та школи, проте мотивація до знань такої дитини невисока, відвідування школи у такої дитини не спричиняє значного дискомфорту та негативних переживань, таких як підвищений рівень тривожності або вороже ставлення до однокласників. Низький адаптаційний рівень означає, що у дитини байдуже або навіть негативне ставлення до школи та однокласників, а відвідування школи викликає значний дискомфорт.

Наразі не існує єдиного підходу до визначення сутності поняття «адаптація учнів до навчання». Залишаються невизначеними структурні компоненти адаптації учнів до навчання в основній школі, критерії вимірювання рівнів адаптованості п'ятикласників і чинники, які на них впливають, недостатньо розроблені шляхи прискорення процесу адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Проведений теоретичний аналіз дозволив умовно розділити адаптацію на чотири таких компоненти: мотиваційний, комунікаційний, афективний та поведінковий. Задля дослідження психологічних особливостей кожного компоненту адаптації молодших підлітків до середньої школи у постковідні та воєнні часи були використані такі методики: методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса, проєктивну методику «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен. Емпіричне дослідження було проведене серед учнів п'ятих класів за згодою батьків шляхом використання Google Forms. Загалом опитали 42 респонденти, серед яких було 19 хлопців та 23 дівчини віком від 10 до 11 років.

Методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової спрямована на дослідження мотиваційного компоненту, а саме рівня мотивації та залученості у навчальний процес [3]. За методикою

«Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової встановлено, що у 52% респондентів (29% дівчат та 19% хлопців) переважає високий рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про безумовне позитивне ставлення учнів до навчання, прагнення до отримання знань, зацікавленість у пізнанні нового. Варто зауважити, що зосередженість учнів на знаннях має як позитивні, так і негативні сторони. Серед позитивних можна виділити розвиток розумових здібностей, творчого мислення і допитливості. Серед негативних можна виділити такі: соціальну ізоляцію (такі учні втрачають можливість взаємодіяти з оточенням та розвивати соціальні навички); перенавантаження і стрес (оскільки учні орієнтовані не на оцінку, а саме на знання, немає критеріїв, за якими можна було б перевірити достатність засвоєних знань, а отже, такі учні можуть зіштовхнутися з занадто високими очікуваннями від себе, почуттям незадоволеності собою і тривожністю); страх невдачі та обмеженість (учні можуть почати уникати ситуацій, де вони вважають, що не зможуть успішно засвоїти інформацію, а у майбутньому уникатимуть ситуацій, не пов'язаних з навчанням, оскільки інші навички не були розвинені у підлітковому віці). У 52% респондентів (26% дівчат та 26% хлопців) спостерігається середній рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про те, що наявне прагнення отримати знання виступає лише одним із мотивів відвідувати школу. В учнів із середнім рівнем мотивації на набуття знань присутній баланс між навчанням, фізичною активністю, творчістю, іграми та спілкуванням. Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, %

Рівень мотивації на набуття знань	Респонденти	Хлопці	Дівчата
Високий	52	19	29
Середній	48	26	26
Низький	0	0	0

Опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха був використаний для дослідження комунікативного компоненту, а саме для діагностики емоційних зв'язків між членами класного колективу та вимірювання рівня згуртованості. Опитувальник надає інформацію за трьома такими шкалами: «сту-

пінь задоволеності», «ступінь конфліктності» та «ступінь згуртованості» [4]. Результати за шкалою «ступінь задоволеності» дають змогу стверджувати, що 93% респондентів (50% дівчат та 43% хлопців) задоволені своїм шкільним життям, з легкістю навчаються та досягають успіхів; у 7% респондентів (5% дівчат та 2% хлопців) задоволеність шкільним життям знаходиться на середньому рівні. За результатами шкали «ступінь конфліктності» 57% респондентів (33% дівчат та 24% хлопців) час від часу стикалися з конфліктами у шкільному колективі; у 31% респондентів (19% дівчат та 12% хлопців) спостерігається високий рівень конфліктності, що може бути сигналом про часті сварки між учнями, нетерпимість, відсутність поваги одне до одного, невдоволеність спілкуванням з однокласниками та напруженість взаємовідносин; 12% респондентів (2% дівчат та 10% хлопців) вважають атмосферу в школі безпечною і безконфліктною. Шкала «Ступінь згуртованості» демонструє рівень комунікації між учнями у класі: лише 34% респондентів (17% дівчат та 17% хлопців) мають високий рівень згуртованості та довірливі, товариські відносини з усіма однокласниками; 45% респондентів (26% дівчат та 19% хлопців) демонструють середній рівень згуртованості у шкільному колективі, підтримують дружні відносини з різними членами класу, але не з усіма, та об'єднуються у малі групи за інтересами; 21% респондентів (12% дівчат та 9% хлопців) мають низький рівень згуртованості, таким учням важко знайти спільну мову з однокласниками та потоваришувати з кимось.

Тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса спрямований на дослідження афективного компоненту адаптації та дозволяє виміряти одразу вісім чинників шкільної тривожності, а саме: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу та проблеми і страхи у відносинах з вчителями [7]. Загальна тривожність відображає емоційний стан дитини у шкільному середовищі. Було встановлено, що у 7% респондентів (2% дівчат та 5% хлопців) високий, а у 17% (2% дівчат та 5% хлопців) середній рівень загальної тривожності; у 76% респондентів загальної тривожності не спостерігається. Переживання соціального стресу проявляється у комунікації учня з однолітками; високий рівень переживання соціального стресу спостерігається у 2% респондентів, середній рівень переживання соціального стресу – у 5% респондентів; у 93% переживання соціального стресу відсутнє. Фрустрація в потребі досягнення

успіху – відчуття учнем перешкод на шляху до гарного результату. У респондентів не було виявлено високого рівня фрустрації в потребі досягнення успіху. У 2% респондентів виявлений середній рівень фрустрації, у 93% респондентів – низький рівень фрустрації. Страх самовираження проявляється у негативних переживаннях, що з'являються в учнів через необхідність проявити себе, небажання бути засудженим, неприйнятим оточуючими, страх критики або страх невдачі в контексті виявлення своїх думок, почуттів, ідей. У 74% респондентів немає страху самовираження, у 14% (10% дівчат та 4% хлопців) респондентів страх самовираження перебуває на високому рівні, а у 12% (12% дівчат та 0% хлопців) респондентів – на середньому. Страх ситуації перевірки знань – відчуття учнями тривоги та занепокоєння під час відповіді біля дошки або написання перевіркової роботи. Страх ситуації перевірки знань спостерігається у 41% учнів: у 29% (19% дівчат та 10% хлопців) респондентів на високому і у 12% (10% дівчат та 2% хлопців) на середньому рівні. Учні зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих успішність чи неуспішність результатів власної діяльності визначають за оцінкою оточення. Високий рівень страху не відповідати спостерігається у 10% респондентів (7% дівчат та 2% хлопців), середній рівень – у 21% респондентів (11% дівчат та 10% хлопців), у 69% респондентів страх не відповідати очікуванням оточуючих відсутній. Низька фізіологічна опірність стресу наявна у 29% (15% дівчат та 14% хлопців) респондентів, у 71% респондентів фізіологічна опірність стресу є високою. У 38% (27% дівчат та 12% хлопців) респондентів спостерігаються проблеми і страхи у відносинах з учителями.

Методика «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен була використана для дослідження поведінкового компоненту адаптації [6]. Респондентам пропонувалося відмітити свою актуальну модель поведінки: у 26% респондентів спостерігається відстороненість в актуальній поведінці, по 24% – комунікаційна та адаптивна моделі поведінки, мотивацією поведінки 14% респондентів є розваги, 10% респондентів демонструють лідерські якості у колективі, а 2% учнів потребують підтримки.

Отже, результати дослідження показали, що у молодших підлітків з високим рівнем мотивації на набуття знань спостерігається високий рівень конфліктності серед однолітків та з вчителями, присутній страх ситуації перевірки знань та страх самовираження. У поведінці таких підлітків переважає відстороненість та замкненість. Завдяки емпіричному дослідженню можна стверджувати, що після довгої ізоляції під час пандемії COVID-19 та війни є складнощі у комунікативному

компоненті адаптації: учням важко знаходити спільну мову з однолітками та встановлювати емоційні зв'язки, діти бояться проявляти себе та намагаються уникати соціальної взаємодії, приділяючи свою увагу отриманню знань або спілкуванню в онлайн-просторі, зберігаючи безпечність і анонімність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Битянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. Київ : Досконалість, 1998. 298 с.
2. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 239.
3. Бойбіна Ю.В., Гончарова С.В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків : Основа, 2008. 216 с.
4. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ : Психодіагностика й диференційоване навчання, 1994. 208 с.
5. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
6. Івахова О.М. Адаптація першокласників до навчання в школі : методичний посібник. Київ, 2016. 98 с.
7. Рогов Є.І. Система роботи психолога з дітьми різного віку. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 384 с.
8. Харченко В.Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. *Освіта регіону. Серія «Політологія. Психологія комунікації»*. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/190> (дата звернення: 11.10.2023).
9. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
10. Siomichev A.V. Psychological features of adaptation of students in the field of cognition and communication at the university : extended abstract of Abstract for the degree of candidate of psychological sciences. L, 1985. 17 p.
11. Tajfel H. Social psychology and social processes/ la psicologia sociale e i processi sociali. *Giornale italiano di psicologia*. 1976. Vol. 3, no. 2. P. 189–221.
12. Turner J.H. A theory of social interaction. Stanford : Stanford university press, 1988. 225 p.