

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Початок навчання в школі — серйозне випробування для більшості дітей, що приходять у 1 клас, пов'язане з різкою зміною всього способу життя. Вони мають звикнути до нового колективу, до нових вимог, до щоденних обов'язків. Різка зміна звичних форм життя викликає, насамперед, нервово-психічне напруження, яке не завжди проходить без ускладнень, а інколи супроводжується важким емоційним перевантаженням. Початок навчання в школі є стресовою ситуацією в житті дитини, оскільки пов'язане з необхідністю адаптуватися до нових умов. Цей процес супроводжується різноманітними зрушеннями у функціональному стані і значною мірою зачіпає психоемоційну сферу. Від благополуччя адаптаційного періоду у першокласників значною мірою залежить їхнє здоров'я та успішність подальшої соціальної діяльності.

Проблему адаптації першокласників до навчання в школі досліджували Л. Березовська, Л. Божович, Е. Бохорський, Л. Венгер, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, О. Леонтьєв, О. Морозов, В. Мухіна, Ж. Піаже, С. Рубінштейн, Г. Сел'є, А. Фурман, Г. Хомич, Л. Цеханська, Г. Чуткіна та інші.

*Метою статті* є здійснення теоретичного аналізу психолого-педагогічних аспектів адаптації першокласників до навчання в школі.

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* — пристосування) міцно ввійшов у наукове та побутове використання, проте його зміст багатозначний [2].

Перше використання поняття «адаптація» належить вченим-біологам. Введення його в науковий обіг пов'язане з ім'ям німецького фізіолога Ауберта, який використовував цей термін для характеристики явища пристосування органів чуття людини, що виражається в підвищенні або зниженні чутливості у відповідь на дії адекватного подразника. Адаптацією є універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем. Це складне соціально зумовлене явище охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму. Все це характеризує адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес.

У педагогіці та психології набув поширення термін «шкільна адаптація», який використовують для опису проблем і труднощів, що виникають у школі.

Шкільна адаптація — це пристосування дітей до вимог школи та умов шкільного навчання, які для них є новими, незвичними порівняно з умовами дошкільного навчального закладу чи сім'ї [3].

Процес шкільної адаптації першокласників учені розглядають у декількох аспектах:

- біологічному (пристосування першокласників до нового режиму навчання й життя);
- психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності);
- соціальному (входження дитини до учнівського колективу) [4].

Все це означає суттєву перебудову життя, фізіологічного та психічного станів першокласників, що супроводжується неприємними відчуттями дискомфорту (пов'язаним в основному з втратою звичних та улюблених занять, зміною соціального оточення), зламом і дисбалансом динамічних стереотипів, швидким накопиченням нової інформації та особистісними змінами. Проявами таких станів можуть бути тривожність, фрустрація, депресія, невпевненість у собі, невротичні прояви.

У біологічній (фізіологічній) адаптації першокласника виділяють такі етапи:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні навчання) — найважчий час для дитини. В цей період на всі нові впливи організм дитини відповідає значним напруженням майже всіх своїх систем, і як результат — багато першокласників у вересні хворіють;
- нестійке пристосування — організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакції на нові умови;
- період відносно стійкого пристосування — організм реагує на навантаження з меншим напруженням [2].

Психологічна адаптація — це процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю [4]. Це 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. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (в їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту з оточуючими людьми. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Першокласник повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (однокласники, вчителі, учні інших класів тощо) [5].

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку — є продуктивність учбової діяльності, а з іншого — психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Щоб визначити, чи успішно пройшла адаптація першокласників до навчання в школі, вчені радять звернути увагу на риси дитячої поведінки: настрої після школи; стосунки з учителем, відгуки про інших дітей; ступінь комфорту нового режиму дня (ранкові підйоми, спокійний відхід до сну); успіхи в навчанні. Якщо школяр значну частину часу веселий і активний, відкрито ділиться своїми емоціями, встиг знайти кілька нових друзів, з легкістю встає вранці, — він цілком освоївся в нових умовах.

На проблеми адаптації першокласників до навчання в школі вказують такі ознаки: пригніченість, часта втома, порушення режиму сну; зміни в характері (виникла образливість, капризи, відхід у себе); часті скарги на критику вчителя, на вчинки однокласників; немає бажання виконувати завдання, йти до школи.

Г. Чуткіна виділяє такі адаптаційні рівні першокласників:

- *високий* — дитина позитивно ставиться до школи, її правил і вимог. Навчальний матеріал засвоює легко. Глибоко й повно опановує програмовий матеріал, розв'язує ускладнені задачі, чемна, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя. Доручення виконує охоче і сумлінно, без зовнішнього контролю. Виявляє високу зацікавленість до самостійної роботи, готується до всіх уроків. Має у класі позитивний статус;

- *середній* — дитина позитивно ставиться до школи, відвідування уроків не спричиняє негативних переживань. Розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно. Засвоює основний зміст програми з усіх навчальних предметів, самостійно розв'язує типові задачі. Зосереджена й уважна під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого. Зосередженою буває лише тоді, коли робить щось цікаве для себе. Майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання. Доручення виконує сумлінно. Дружить з багатьма однокласниками;

- *низький* — дитина негативно або байдуже ставиться до школи. Спостерігаються порушення дисципліни. Самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу. Для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги дорослих. До уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань з боку вчителя і батьків. Доручення виконує під контролем і без особливого бажання [7].

У випадку коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі в неї виникає шкільна дезадаптація. Вона визначається як багатofакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб [4]. Провідними причинами шкільної дезадаптації, з одного боку, є особливості дитини (її неможливість в силу особистісних причин реалізувати свої здібності і потреби), а з іншого боку, особливості мікросоціального оточення та неадекватні умови шкільного навчання.

Серед чинників, що впливають на успішність адаптації першокласника до навчання у школі велике значення має зміна соціальної позиції: з дитини-дошкільника він перетворюється на учня школи, вперше в своєму житті стає членом суспільства зі своїми і суспільно-громадськими обов'язками. Зі вступом до школи у дитини відбувається зміна провідної діяльності: з ігрової на навчальну. Діти-школярі починають «навчатися вчитися», тобто запам'ятовувати навчальний матеріал, формулювати відповіді, вирішувати задачі тощо. Вони зобов'язані робити те, що їм не завжди хочеться робити; повинні контролювати свою поведінку, бути уважними на уроках.

Також важливим чинником адаптації дитини до школи є її соціальне оточення: вчитель, клас, сім'я. Ставлення вчителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція першокласника в класі серед однолітків та сімейна ситуація, в якій опиняється дитина на початку свого навчання в школі також визначає успішність адаптації до навчання.

Щоб адаптація першокласника пройшла успішно слід дотримуватися таких умов:

1. Спрямованість навчально-виховного процесу на інтереси дитини, ставлення до неї як до суб'єкта педагогічного процесу, включення її у суб'єкт-суб'єктні взаємини в системі «вчитель – учень», «учень – учень».
2. Створення сприятливого психологічного клімату в класі, за якого панує повага, взаєморозуміння, співчуття і доброзичливість.
3. Віра в унікальність кожної дитячої особистості, зацікавленість у долі кожної дитини, створення атмосфери успіху.
4. Надання допомоги дитині в усвідомленні себе як особистості.

5. Забезпечення оптимального фізичного, розумового, психічного розвитку дитини.
6. Розвиток мотиваційної сфери дитячої особистості.
7. Розвиток необхідних психологічних якостей: ініціативності, здатності до вмотивованого ризику, адекватної самооцінки, високої працездатності, сили волі, самодисципліни, відповідальності, вміння розподіляти свій час, впевненості, самоповаги, наполегливості у подоланні труднощів, толерантності.
8. Забезпечення простору для вияву й розвитку інтелектуальних, творчих, художніх, спортивних здібностей дітей.
9. Здійснення психологічної підтримки дитини шляхом опори на сильні її сторони, уникнення підкреслення її промахів, демонстрації оптимізму, любові та поваги до неї, прийняття індивідуальності дитини, виявлення віри у неї, уникнення дисциплінарних заохочень і покарань, надання дозволу самостійно вирішувати проблеми там, де це можливо, здійснення взаємодії з дитиною, проведення з нею більше часу.
10. Забезпечення індивідуально-диференційованого підходу до дітей.
11. Дотримання єдності у навчально-виховній роботі членів родини, школи та позашкільних установ, які відвідує дитина.

Таким чином, адаптаційна місія школи полягає у забезпеченні прав дитини, формуванні в неї необхідного адаптаційного потенціалу, створенні відповідних умов для самореалізації, а також мінімізації негативних впливів суспільства, класного колективу на особистість шляхом використання сприятливих факторів шкільного оточення. Результатом успішної адаптації є «адаптованість» — система якостей особистості, компетентностей, що забезпечують успішність наступної життєдіяльності дитини в школі. Але найважливішим результатом, ознакою того, що дитина повністю освоїлася в шкільному середовищі, є її адекватна поведінка, задоволеність міжособистісними відносинами — з однокласниками і вчителями. Спільні зусилля вчителів, батьків, лікарів, психологів здатні знизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації та труднощів у навчанні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Червонна. — К. : Шкільний світ, 2008. — 128 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»)
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / [А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, В. В. Алферова и др.]; Под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. — М. : Педагогика, 1982. — 240 с.
3. Донін В. М. Психологія і педагогіка життєтворчості : навч.-метод. посібник / В. М. Донін. — К. : Центр навчальної літератури, 1996. — 179 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посібник / Т. В. Дуткевич. — К. : Центр учбової літератури, 2007. — 392 с.
5. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи / Т. В. Кравченко. — К. : Просвіта, 2009. — 416 с.
6. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників / Л. Кравчук // Сучасна школа України. — 2013. — № 9(261). — С. 4-16.
7. Чуткина Г. М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г. М. Чуткина. — Минск, 1987. — 17 с.

*Шевченко О.*

*Науковий керівник – проф. О. М. Кікінежді*

## ДО ПРОБЛЕМИ КОНСТИТУЮВАННЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

**Актуальність дослідження.** Проблема ідентичності визнана глобальною проблемою сучасності. Ідентичність — одна з найсуттєвіших характеристик, без якої людина не може існувати як свідомо автономна особистість. Вона тісно пов'язана з ідентифікацією, яка є механізмом формування ідентичності особистості, передусім її соціальної складової та виконує наступні функції: реалізовує потребу належності до певної групи, забезпечує захист, можливість самореалізації, включення індивіда в систему соціальних відносин.

Проблеми особистісної та ґендерної ідентичності вивчаються низкою зарубіжних (С.Бем, Ш.Берн, А. Ватерман, Е. Еріксон, Дж. Марсія, Х. Теджфел, З.Фройд та ін.) та вітчизняних дослідників (О. Бондаренко, Т. Говорун, П.Горностаї, О. Кочарян, О. Кікінежді, І. Лебединська, Т.Титаренко та ін.). Одним з важливих аспектів є вивчення умов та чинників дослідження жіночої ідентичності у контексті визначення чинників розвитку Я-концепції в процесі ґендерної соціалізації, що є актуальним завданням перш за все у зв'язку зі сформованим запитом на психотерапевтичну допомогу для жінок, і потребує як теоретичного осмислення, так і емпіричного дослідження.

**Метою статті** є теоретичний аналіз сучасних підходів у психологічній науці до проблеми конституювання жіночої ідентичності у ранньому дорослому віці.