

УДК 373.5.015.3-044.332  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-32

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Татьянчиков А.О., к. психол. н.,  
старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

У роботі розглядається процес психологічної адаптації підлітків до навчальної діяльності в умовах загальноосвітньої школи. Аналізуються теоретичні підходи до проблеми шкільної адаптації підлітків. Визначаються найбільш інформативні показники психологічної адаптації до навчальної діяльності. Наводиться узагальнення результатів емпіричного дослідження динаміки показників адаптації учнів 6-х та 7-х класів.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, основна школа, показники адаптації, шкільна тривожність, шкільна мотивація, соціально-психологічна адаптованість.

### Татьянчиков А.А. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В работе рассмотрен процесс психологической адаптации подростков к учебной деятельности в условиях общеобразовательной школы. Проанализированы теоретические подходы относительно проблемы школьной адаптации подростков. Определены наиболее информативные показатели адаптации к учебной деятельности. Представлено обобщение результатов эмпирического исследования динамики показателей адаптации учащихся 6-х и 7-х классов.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, основная школа, показатели адаптации, школьная тревожность, школьная мотивация, социально-психологическая адаптированность.

### Tatianchykov A.O. EMPIRICAL STUDY OF ADAPTATION OF TEENAGERS TO EDUCATIONAL ACTIVITY

The article discusses the process of psychological adaptation of adolescents to educational activities in a secondary school. Analyzed theoretical approaches to the problem of school adaptation of adolescents. The analysis of scientific and theoretical concepts and approaches to the study of this problem in domestic and foreign psychology is presented. Based on the analysis of literary sources, it is noted that adaptation to primary school is seen as an adaptation of students to new learning conditions and a qualitatively new level of communication, the development of certain stereotypes, which allows them to overcome difficulties and successfully master learning activities.

A set of techniques aimed at diagnosing the level of adolescent adaptation by the following indicators is presented: learning success; level of behavior; school motivation; school anxiety; level of general psychophysiological well-being; socio-psychological adaptation.

A generalization of the results of an empirical study of the dynamics of adaptation indicators of pupils in 6th and 7th grades is presented. It is noted that a significant number of pupils in the sixth and seventh grades showed an insufficient level of performance, a low level of behavior in the classroom and change, an increased or high level of school anxiety. Many adolescents have insufficient school motivation. The school attracts such children with non-educational situations. Due to the low level of adaptation, schoolchildren have a low indicator of well-being, activity and mood, which negatively affects their general psycho-emotional state. Many of the studied adolescents have problems in the socio-psychological adaptation in the class team, difficulties in communicating with teachers.

Found a significant reduction in almost all indicators of adaptation in the transition from the sixth to the seventh grade, which indicates the impossibility of the majority of children to quickly and successfully adapt to new conditions and training requirements, increased mental loads.

**Key words:** psychological adaptation, primary school, indicators of adaptation, school anxiety, school motivation, socio-psychological adaptation.

**Постановка проблеми.** Проблема адаптації до нових умов навчання періодично постає перед кожною дитиною. Вона виникає зазвичай на початку навчання у школі, під час переходу до основної та старшої школи, під час зміни навчального закладу, під час вступу до закладів професійної та вищої освіти. На кожному з цих

етапів дитина потребує особливої уваги та підтримки з боку педагогів, шкільних психологів та батьків. Від їхнього професіоналізму та обізнаності в цій сфері багато в чому залежить подальший всебічний розвиток дитини, розкриття її нахилів, здібностей, успішність навчання, становлення її як особистості.



Особливо гостро проблема адаптації до нових умов навчання постає у підлітковому віці, який є одним з визначальних етапів у житті людини. Це період починань та подальшого становлення особистості, що відбувається по-різному залежно від індивідуально-психологічних особливостей дитини. Тому вивчення чинників адаптації у підлітковому віці є досить актуальним, особливо нині, коли сучасна освіта України виходить на якісно новий рівень, що зумовлено прогресивними тенденціями у формуванні громадянського суспільства, розширенням меж людської свободи, зміною пріоритетів цінності людської особистості.

На шляху до дорослого життя підліток переживає багато суперечностей, досягнень і часом певних втрат, які він має пережити з якомога меншими фізичними, психологічними та енергійними затратами. Це стає можливим завдяки адаптації, здатність до якої є надзвичайно важливою характеристикою у житті кожного підлітка, на якого чекають такі стресові та важливі випробування, як незалежне зовнішнє тестування, вступ до ЗВО, входження у самостійне життя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Школа та навчальна діяльність посідають значне місце в житті підлітків, але все ж таки неоднакове у різних дітей, незважаючи на усвідомлення важливості та необхідності навчання. Багатьох школа приваблює можливістю спілкування з однокласниками, саме ж навчання при цьому нерідко відходить на другий план.

До моменту переходу в основну школу діти відрізняються за багатьма важливими параметрами: у ставленні до навчання, загальному розумовому розвитку, у способах засвоєння навчального матеріалу, в інтересах та нахилах. Усе це робить процес входження у нові умови навчання більш складним та тривалішим, таким, що вимагає певного періоду адаптації.

Проблемі адаптації дітей різного віку до навчання приділялась серйозна увага в психологічній науці. У більшості досліджень адаптація школярів розглядається насамперед на початковому періоді навчання або на етапі переходу від початкової до основної школи. Дослідники підкреслюють серйозність і значущість зазначеної проблеми, відзначають, що більшість учнів зазнають певних труднощів у цей період, оскільки змінюються умови навчання, з'являються нові предмети й вчителі, які мають власні вимоги до учнів та принципово інший стиль викладання навчального матеріалу. Умови навчання в основній школі висувають високі вимоги до інтелектуального та особи-

стісного розвитку дитини, які зумовлюються постійно зростаючим навантаженням, що ще більше загострює проблему [1; 2; 3].

Н.В. Литвиненко, розглядаючи адаптацію школярів до освітнього середовища у критичні періоди їхнього розвитку, зазначає, що найнижчі показники психічного здоров'я учнів реєструються в 1-х, 5-х і 9-х класах. Ці періоди навчання співпадають з кризами розвитку 6–7 років, 11–12 років і 15–16 років і зумовлюють підвищений рівень невротичних проявів дітей, що пов'язано, відповідно, з початком навчання, переходом до предметного навчання в основній школі й пубертатним періодом, а також з вибором подальшого життєвого шляху [4].

Отже, адаптація до навчальної діяльності являє собою процес пристосування підлітка, його психологічних властивостей, станів і процесів до нових умов, змісту і форм навчання, з одного боку, і соціальної ситуації (взаємин з однокласниками, вчителями), з іншого [1].

Часто поза увагою дослідників залишаються психологічні особливості адаптації підлітків до навчальної діяльності та їх динаміка в процесі навчання в основній школі (шості, сьомі, восьмі класи). Разом із тим умови навчання в основній школі характеризуються постійно зростаючим навантаженням, висувають високі вимоги до інтелектуального та особистісного розвитку дитини, її навчальних знань. При цьому рівень розвитку дітей у цьому віці не однако-вий: в одних відповідає умовам успішного навчання та розвитку, а в інших ледь досягає припустимої межі. У результаті цього часто виникає невідповідність розумового розвитку підлітків вимогам, які висуває перед ними навчальна діяльність. Це значно ускладнює адаптаційний процес, призводить до розладів емоційної та особистісної сфер молодшого підлітка.

Серед інших причин шкільної дезадаптації виділяють також поганий стан здоров'я, низький рівень мотивації до навчальної діяльності, низький рівень розвитку загальних здібностей, високий ступінь емоційної незрілості, несформованість емоційно-вольової сфери, високий рівень домагань на тлі низьких можливостей, характерологічні особливості, високий рівень шкільної тривожності, гіперактивність, незрілість психіки, неприйняття колективом однокласників, несприйняття вчителями, проблеми в сім'ї тощо [2; 3].

На основі викладеного можна сформулювати **мету дослідження**, яка полягає у встановленні фактичного рівня адаптова-

ності підлітків до навчальної діяльності в умовах загальноосвітньої школи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час розробки методики емпіричного дослідження ми виходили з теоретичної сутності процесу адаптації, розуміння кінцевого результату адаптації – адаптованості як статичного психічного стану, який відображає ступінь ефективності цього процесу.

Для оцінки фактичного рівня адаптованості підлітків до навчальної діяльності досліджувались такі її показники: рівень успішності навчальної діяльності; рівень дотримання загальноприйнятих у закладі освіти норм і правил поведінки, рівень загального психофізіологічного самопочуття; рівень шкільної мотивації; рівень соціально-психологічної адаптованості.

Для дослідження зазначених показників використовувались такі емпіричні методи: експертна оцінка, аналіз шкільної документації, тестування. Дослідженням було охоплено 126 учнів (62 учні 6-х класів, 64 учні 7-х класів), 10 педагогів загальноосвітньої школи.

Емпіричне дослідження рівня адаптованості підлітків до навчальної діяльності проводилося нами за показниками, визначеними процедурою дослідження, окремо для учнів 6-х та 7-х класів. Це дало змогу простежити динаміку процесу адаптації, визначити зміни, які відбуваються в її показниках.

Одним з найбільш інформативних показників адаптованості школярів до навчальної діяльності є рівень успішності навчання, який вивчався за середнім балом успішності по всіх навчальних предметах від початку семестру. Для наочності отриманих результатів та більш повного аналізу навчальних досягнень учнів отримані середні

бали були розподілені за чотирма рівнями: низький (1–3 бали), середній (4–6 балів), достатній (7–9 балів), високий (10–12 балів). Отримані дані представлені у табл. 1.

Як показують отримані дані, здебільшого шестикласники мають достатній рівень успішності (54,8%), що свідчить про їхнє позитивне ставлення до навчання, розуміння та засвоєння початкового матеріалу. У сьомих класах успішність навчання підлітків знижується. Так, більшість семикласників має середній рівень успішності (45,3%). Збільшується кількість учнів з низьким рівнем успішності (з 9,6% до 14,0%), натомість зменшується кількість дітей з достатнім (32,9% проти 54,8%) та високим (7,8% проти 11,3%) рівнями.

Середній бал успішності навчання у сьомих класах також знижується порівняно з шостими (з 7,8 до 6,7). Все це вказує на недостатній рівень адаптованості до навчальної діяльності за показником успішності навчання у значній кількості підлітків.

Рівень поведінки підлітків, тобто рівень дотримання ними загальноприйнятих у закладі освіти та суспільстві норм і правил поведінки, досліджувався за допомогою методу експертної оцінки. Метод полягав у кількісному оцінюванні експертами учнів за такими параметрами:

1) дотримання норм і правил поведінки, прийнятих статутом закладу освіти, окремо на уроках і на перервах;

2) дотримання загальноприйнятих у суспільстві норм і правил поведінки окремо на уроках і на перервах.

Експертами виступали вчителі, які працюють з цими дітьми. Оцінка проводилася за 5-бальною шкалою.

Як показують отримані дані (див. табл. 2), в сьомому класі поведінка учнів суттєво знижується за всіма показниками, що свідчить

Таблиця 1

Дані про успішність навчання учнів 6-х, 7-х класів

Клас	Рівень успішності (у % від загальної кількості учнів)				Середній бал успішності
	Низький	Середній	Достатній	Високий	
6 клас 62	9,6%	33,9%	54,8%	11,3%	7,8
7 клас 64	14,0%	45,3%	32,9%	7,8%	6,7

Таблиця 2

Дані щодо рівня дотримання норм і правил поведінки учнями 6-х–7-х класів

Клас	Дотримання норм і правил поведінки, визначених статутом 30 на уроках	Дотримання норм і правил поведінки, визначених статутом 30 на перервах	Дотримання загальноприйнятих у суспільстві норм і правил поведінки на уроках	Дотримання загальноприйнятих у суспільстві норм і правил поведінки на перервах
6 клас	3,8	4,1	4,2	3,9
7 клас	2,9	3,3	2,7	2,5



про прогресування підліткової кризи, якісні зміни в поведінці дітей як на уроках, так і перервах, що, своєю чергою, часто призводить до загострення стосунків із вчителями, може викликати прояви дезадаптованості.

Найнижчі показники поведінки фіксуються за показником «дотримання загальноприйнятих у суспільстві норм і правил поведінки на перервах». Це часто проявляється у зневажливому ставленні до однолітків, інших учнів школи, нецензурних висловах, провокуванні та розв'язуванні суперечок і бійок. При цьому учні слабо реагують на зауваження чергових, учителів, адміністрації та персоналу школи.

Рівень загального психоемоційного стану учнів 6-х, 7-х класів вивчався за показниками самопочуття, активності, настрою (методика САН). Більшість учнів мають недостатній рівень цих показників, про що свідчать низькі середні бали методики (див. табл. 3).

Таблиця 3  
**Дані щодо показників самопочуття, активності, настрою учнів 6-х, 7-х класів**

Клас	Самопочуття	Активність	Настрій
6 клас	4,7	4,9	4,8
7 клас	4,1	4,3	4,0

Так, найнижчі результати у шостих класах отримано за показником «Самопочуття» (4,7), дещо вищі результати отримано за показниками «Настрій» (4,8) та «Активність» (4,9). Проте всі показники перебувають на рівні, нижчому за норму, що становить 5,0–5,5 бала.

У сьомих класах рівні зазначених показників ще більше знижуються. Найбільші негативні зміни спостерігаються за показником настрою (з 4,8 до 4,0), що вказує на несприятливий емоційний стан більшості школярів та є проявом шкільної дезадаптованості. Знижуються також показники активності (з 4,9 до 4,3) та самопочуття (з 4,7 до 4,1). Все це вказує на низький рівень адаптованості підлітків до навчальної діяльності.

Наступним етапом дослідження стало дослідження рівня шкільної мотивації підлітків як одного з найбільш інформативних показників адаптації до навчальної діяльності. Шкільна мотивація досліджувалась

за допомогою анкети шкільної мотивації Н.Г. Лусканової, модифікованої для учнів середніх класів Є.І. Даніловою. Як показують отримані дані (див. табл. 4), більшість учнів у шостому класі має достатній та середній рівень шкільної мотивації (37,0% та 33,9% відповідно).

Таблиця 4  
**Рівень шкільної мотивації учнів 6-х, 7-х класів**

Клас	Низький	Нижчий за середній	Середній	Достатній	Високий
6 клас	6,5%	6,5%	33,9%	37,0%	16,1%
7 клас	10,9%	15,6%	40,6%	23,6%	9,3%

Учні з достатнім рівнем мотивації мають здебільшого високі пізнавальні мотиви, намагаються успішно виконувати більшість шкільних вимог та вказівок учителя, вони сумлінні та відповідальні, сильно переживають з приводу незадовільних оцінок або зауважень педагога. Діти із середнім рівнем мотивації характеризуються в цілому позитивним відношенням до школи, проте школа приваблює таких дітей більше позанавчальними сторонами: можливістю спілкуватися з однолітками, з учителем, їм подобається відчувати себе учнями, мати красивий портфель, ручки, зошити. Проте пізнавальні мотиви у цих школярів сформовані не досить, навчальний процес їх приваблює мало. Рівень шкільної мотивації, нижчий за середній, мають 6,5% шестикласників. Такі діти відвідують школу без бажання, воліють пропускати заняття, на уроках часто займаються сторонніми справами, зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Ще 6,5% учнів шостих класів мають низький рівень шкільної мотивації. Цей рівень визначається вкрай негативним відношенням до школи, що свідчить про наявність шкільної дезадаптації. Такі діти не справляються з навчальною діяльністю, мають проблеми у стосунках з вчителями та однокласниками, сприймають школу як вороже середовище, відмовляються виконувати навчальні завдання, дотримуватись шкільних норм і правил поведінки, здебільшого у них можуть проявлятися агресивні реакції.

У сьомих класах у школярів спостерігається суттєве зниження рівня шкільної мотивації. Так, кількість дітей з достатнім та високим її рівнем зменшується відповідно до 23,6% і 9,3%. Натомість кількість дітей із середнім рівнем мотивації зростає до

40,6%. Відбувається значне збільшення кількості учнів з рівнем шкільної мотивації, нижчим за середній (15,6% проти 6,5%), та низьким рівнем (10,9% проти 6,5%). Отримані результати свідчать про загострення проблеми дезадаптації під час переходу підлітків до сьомого класу.

Рівень шкільної тривожності школярів досліджувався за допомогою методики Філліпса за такими факторами: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми та страхи у взаєминах з учителями. На основі даних за цими показниками було виведено загальний рівень шкільної тривожності підлітків (див. табл. 5).

Таблиця 5  
Рівень шкільної тривожності учнів 6-х, 7-х класів

Клас	Низький	Підвищений	Високий
6 клас	53,2%	32,3%	14,5%
7 клас	32,8%	45,3%	21,9%

Здебільшого учні у шостому класі мають низький загальний рівень шкільної тривожності (53,2%), що свідчить про позитивне ставлення молодших підлітків до навчання, відсутність у них значних проблем у соціальних стосунках. Такі діти можуть мати незначний підвищений рівень тривожності за одним або декількома факторами, що не є відхиленням від норми. З огляду на це можна говорити про достатній рівень адаптованості цих дітей до навчання в школі. Підвищений рівень шкільної тривожності виявлено у 32,3% школярів. Такі учні мають значно підвищену або високу тривожність за декількома факторами. Високий рівень тривожності за більшістю факторів мають 14,5% шестикласників, а отже, саме вони найгірше адаптовані до навчання в школі.

У сьомому класі порівняно з шостим рівень шкільної тривожності учнів дещо зростає. Так, збільшується кількість школярів, які мають підвищений (до 45,3%) та високий (до 21,9%) рівні тривожності. Отже, 66,2% учнів сьомих класів мають підвищений або високий рівні шкільної тривожності за більшістю її факторів. Це вказує на те, що діти переживають певні негативні емоції, так чи інакше пов'язані з навчанням у школі.

Рівень соціально-психологічної адаптованості досліджувався за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонд. У процесі дослідження було виявлено, що 9,7% шестикласників та 14,0% семикласників мають низький рівень адаптованості (див. табл. 6), що вказує на певні проблеми у таких дітей у міжособистісних взаєминах як з однокласниками, так і з учителями, що може негативно впливати на процес їхньої адаптації до навчальної діяльності.

Таблиця 6  
Рівень соціально-психологічної адаптованості учнів 6-х, 7-х класів

Клас	Низький	Середній	Високий
6 клас	9,7%	54,8%	35,5%
7 клас	14,0%	61%	25,0%

Кількість школярів з високим рівнем соціально-психологічної адаптованості в сьомих класах менша порівняно з шостими (25,0% проти 35,5%), що вказує на негативну динаміку цього показника шкільної адаптації. Натомість у сьомих класах зростає кількість учнів із середнім рівнем соціально-психологічної адаптованості (з 54,8% до 61%). Слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація до класного колективу в цей період має не таке велике напруження, як на початку навчання дитини у школі, оскільки учнівський колектив, як правило, не змінюється в шостих і сьомих класах: діти вже добре знають один одного, мають той чи інший рівень адаптованості до умов життєдіяльності в класному колективі. Виняток становить лише досить невелика кількість дітей, які змінюють клас або навчальний заклад. Проте низький рівень соціально-психологічної адаптованості може негативно відбитись на подальшому процесі адаптації до нових умов навчання.

**Висновки з проведеного дослідження.**  
З наведеного вище можна зробити такі висновки:

1. Адаптація до навчальної діяльності розглядається як процес пристосування дитини до нових умов, вимог, змісту і форм навчання, з одного боку, і нової соціальної ситуації, яка проявляється у якісно новому рівні спілкування з вчителями та однокласниками, з іншого.

2. Результати дослідження особливостей адаптації показали, що в шостих та сьомих класах у більшості школярів встановлено значне зниження переважної кількості показників адаптованості. Для підлітків характерне зниження рівня успішності навчання, навчальної мотивації, погіршення поведінки



та загального самопочуття, підвищення рівня шкільної тривожності, зниження рівня соціально-психологічної адаптованості.

3. Значна складність цього перехідного періоду та недостатній рівень адаптованості більшості дітей до змін у навчальній діяльності вимагає перш за все виявлення психологічних ресурсів, які забезпечать успішну адаптацію молодших підлітків до нових умов навчання.

---

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Татьянчиков А.О. Динаміка факторів адаптації підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наука і освіта*. 2016. № 7. С. 20–25.

2. Підчасов Є.В. Психологічні особливості динаміки процесу адаптації в системі шкільного навчання. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 30. С. 190–199.

3. Ходоровська О.О. Психологічні особливості адаптації учнів до вимог середньої школи : матеріали звітної-наукової конференції викладачів, аспірантів, докторантів і студентів факультету соціально-психологічних наук та управління / гол. ред. В.Б. Євтух. Київ : ТОВ «НВП «Інтросервіс», 2016. Вип. 2. 100 с.

4. Литвиненко Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Самара, 2009. 47 с.

5. Практикум по возрастной психологии : учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 694 с.