
МАКАРЕНКО О.М.,

доктор медичних наук, професор,
кафедра загальної та практичної
психології, ДВНЗ «Переяслав-
Хмельницький державний
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький

ГОЛУБЄВА М.О.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедра зв'язків з
громадськістю,
психології та педагогіки,
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»,
м. Київ

АНДРЕЙЧЕВА А.О.,

магістрант, ДВНЗ «Переяслав-
Хмельницький
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький

КОРОЛЬ Ю.Ю.,

магістрант, ДВНЗ
«Переяслав-Хмельницький
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький

АДАПТАЦІЯ ТА ДЕЗАДАПТАЦІЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВПЛИВУ СТРЕСУ

У статті проаналізовано вплив стресу на дітей молодшого шкільного віку протягом навчання у школі. Визначаються особливості адаптації та прояв дезадаптації.

Ключові слова: стрес, адаптація, дезадаптація, молодший шкільний вік.

В статье исследуется влияние стресса на младших школьников в процессе обучения в школе. Определяются особенности адаптации

© МАКАРЕНКО О.М., ГОЛУБЄВА М.О., АНДРЕЙЧЕВА А.О., КОРОЛЬ Ю.Ю., 2014

и проявления дезадаптации.

Ключевые слова: *стресс, адаптация, дезадаптация, младший школьный возраст.*

The article examines the impact of stress on young pupils for learning in school. Peculiarities of adaptation and expression of exclusion.

Key words: *stress, adaptation, exclusion, children of primary school age.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та актуальність дослідження. Вітчизняні державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти і спрямування зусиль на розкриття таланту і творчих здібностей молодого покоління (Закон України “Про освіту”, Національна доктрина, Проект розвитку освіти України в ХХІ ст.). На сучасному етапі розвитку нашої держави проблема адаптації школярів набуває особливої актуальності. За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема адаптації та збереження психічного здоров’я особистості. З кожним роком проблема освітнього процесу набуває особливого інтересу з боку держави. Сьогодні одним із головних завдань системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших як до вищої індивідуальної й суспільної цінності. Формування високого рівня здоров’я дітей в усіх його аспектах – духовному, психічному й фізичному – одна із цілей сучасного виховання. Іншими словами, одним із основних завдань сучасної системи освіти є формування високого рівня культури здоров’я школярів. Зрозуміло, що у процесі формування здоров’я дитини велику роль відіграє стрес.

Початок систематичного навчання в школі – це стресова ситуацією в житті молодшого школяра, оскільки вона пов’язана із необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов.

Цей процес супроводжується різноманітними зрушеннями у організмі дитини та значною мірою зачіпає психоемоційну сферу. Від позитивного перебігу адаптаційного періоду під час вступу до школи значною мірою залежить успішність подальшої соціальної діяльності дитини. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що в сучасних умовах різко збільшується кількість учнів початкових класів, які перебувають під впливом стресу, через що їм складно адаптуватися до нових умов (М. Бітянова, Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Захаров, В. Оржеховська та інші). Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є саме проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості та профілактика дезадаптації [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішна адаптація до шкільного життя є предметом дослідження багатьох авторів. Проблеми готовності до шкільного навчання приділяється значна увага в методологічних, теоретичних експериментальних і прикладних дослідженнях педагогів, психологів, фізіологів (Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, З. Калмикова, Р. Овчарова, Н. Салміна, Н. Уткіна, та інших). Лаконічно формулюючи загальну думку попередніх науковців, можна зазначити, що дитину слід готувати до навчання у школі; дитина, яка направляється до школи, повинна бути у певний спосіб розвинута у фізіологічному та соціальному аспектах,

вона повинна досягнути певного розумового і емоційно-вольового рівня розвитку. Деякі сучасні психологи (Т. Кравцов, Г. Кравцова) у своїх дослідженнях розглядають систему взаємовідносин дитини з оточуючим світом і виділяють показники психологічної готовності дитини до школи. Ці показники пов'язані з розвитком різних видів стосунків дитини, а саме: ставлення дитини до дорослого, ставлення дитини до ровесників, ставлення до самого себе.

Дослідники проблеми готовності дитини до навчання в початковій школі вважають за необхідне проводити своєчасну діагностику психологічної готовності школяра як один із головних видів профілактики можливих труднощів в адаптації до школи. Адже шкільна дезадаптація настає або у випадку психологічного недорозвинення дитини, або за наявності індивідуальних особливостей [7]. Таким чином, діагностика готовності дитини до навчання в школі є одним із головних видів профілактики можливих труднощів у процесі адаптації до навчання, запобігає гальмуванню загального розвитку дітей.

Мета статті - теоретично обґрунтувати вплив стресових станів на адаптацію дітей до навчання у школі.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної, оскільки підвищується рівень психологічних стресів, загальної захворюваності та поширюється захворюваність окремих органів та систем. Цьому сприяє зростання інтенсивного впливу на здоров'я дітей факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення системи харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини. Здоров'я дітей є од-

ним із інтегральних показників загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних процесів.

Молодший шкільний вік (навчання у 1-4 класах школи) – це період активного накопичення знань, засвоєння соціального досвіду навчання, це вік із шести до десяти років [9, с. 494]. Тому готовність дитини до навчання в школі визначається, насамперед, його анатомо-фізіологічним і психічним розвитком, значною анатомо-фізіологічною перебудовою організму, яка забезпечує залучення його в навчальну діяльність і формування ряду особливостей особистості. У цьому віці відбуваються також якісні і структурні зміни у головному мозку дитини. Фізичний розвиток молодших школярів має свою специфіку, у дітей цього віку інтенсивно розвивається і удосконалюється весь організм [8, с. 138]. Темпи зростання та розвитку окремих органів і функціональних систем дещо знижуються в порівнянні з дошкільним віком, проте залишаються достатньо високими.

Початок шкільного навчання призводить до зміни способу життя дитини. Веде за собою принципово нову соціальну ситуацію розвитку особистості [5, с. 448]. Перехід до шкільного життя пов'язаний зі зміною провідної діяльності. Дитина починає усвідомлювати, що вона виконує суспільно важливу діяльність – вчиться – і значущість цієї діяльності оцінюють люди, які її оточують. Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує стосунки у сім'ї.

Загально відомо, що становлення і розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази як:

- адаптація (пристосування до нових соціальних умов);
- індивідуалізація (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей);

- інтеграція (включення у групу ровесників).

Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, яка з першим кроком до школи опосередковує систему стосунків дитини з навколишнім світом. Але мине чимало часу, поки молодший школяр опанує її у повному обсязі. Цей процес не відбувається стихійно, як під час попереднього вікового періоду (оволодіння грою), але потребує великих особистісних зусиль, допомоги з боку дорослих, насамперед – педагога. Важливим завдання останнього є розвиток всіх психічних процесів малечі під час навчання.

Насамперед спочатку діти надають перевагу навчанню як суспільно-корисній діяльності взагалі, потім їх приваблюють окремі види навчальної роботи (читання, письмо, малювання). Пізніше ці школярики починають самостійно перетворювати конкретно-практичні завдання на навчально-теоретичні, цікавлячись внутрішнім змістом навчальної діяльності. Отже, у процесі навчальної діяльності розвиваються основні психологічні новоутворення молодшого шкільного віку: довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння самостійно організовувати навчальну діяльність, рефлексія. У цьому віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Виконуючи завдання з різних навчальних предметів, діти шукають найзручніші способи, обирають і зіставляють варіанти, планують їхній алгоритм виконання та засоби реалізації. Чим більше етапів може передбачити школяр, тим старанніше контролюватиме вирішення завдань. Засвоєння цих дій означає, що молодший школяр із об'єкта навчання стає його суб'єктом, хоч самодостатнім у

цій діяльності він стане пізніше.

Поряд із засвоєнням змісту наукових понять дитина оволодіває способами організації нового для неї виду діяльності – навчання. Планування, організація, управління, контроль, набувають іншого змісту, бо часто густо додається префікс «само». У дітей молодшого шкільного віку виникає усвідомлення власних дій, психічних станів. Особливість їхньої навчальної діяльності полягає в тому, що школярі повинні обґрунтовувати правильність своїх висловлювань і дій. Багато прийомів такого обґрунтування показує вчитель. Якщо дошкільник здебільшого орієнтується на індивідуальний досвід, то молодший школяр починає орієнтуватися на загальнокультурні зразки, якими він оволодіває у взаємодії з дорослими та ровесниками [2, с. 216].

Рефлексія змінює пізнавальну діяльність молодших школярів, їхнє ставлення до себе й до оточення, погляд на світ, змушує не просто сприймати від дорослих на віру знання, а й виробляти власну думку, власні погляди, уявлення про цінності, значущість учіння. У молодшому шкільному віці формуються такі важливі особистісні утворення як деякі елементи соціальної та психологічної компетентності (за несприятливого розвитку – соціальної та психологічної меншовартості, неспроможності до дій), а також почуття диференціації своїх можливостей. У цей період стимулювання з боку дорослих певних компетентностей є важливим фактором формування особистості в цілому.

Характерною ознакою сьогодення є те, що процес навчання протікає у високому темпі. Внаслідок змін і ускладнень навчальних планів і програм навчальне навантаження на учня постійно збільшується, що є стресовою ситуацією в житті молодшого школяра, яка пов'язана з необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов. Організм і середовище

знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їхнє співвідношення змінюється постійно, як і процес адаптації [4, с. 382].

Від благополуччя адаптаційного періоду під час вступу до школи значною мірою залежить успішність подальшої соціальної діяльності дитини. Діти шести-семи років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи [1, с. 22-23].

Якщо навколишнє середовище ставить перед дитиною необґрунтовані вимоги, з якими важко або неможливо впоратися, то в неї може розвинути відчуття соціальної, психічної і соматичної напруги, а це - загроза дезадаптації.

Як зазначають педагоги-практики, деякі з дітей важко адаптуються до процесу навчання в силу їхніх особистісних чи вікових особливостей.

Психологами доведено, що під час навчання число здорових дітей скорочується у п'ять разів [3, с.46]. До чинників погіршення здоров'я молодших школярів, на думку дослідників, належать невідповідність дитини до школи, негативне ставлення вчителів до учнів, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, переважно в процесі навчання. Ця ситуація не тільки знижує рівень успішності учнів, але й призводить до появи так званої шкільної тривожності та захворювань невротичного характеру, що і виявляється головною причиною перебігу стресу молодшого шкільного віку.

Висновки. Слід зазначити, що дослідження таких феноменів, як адаптація до навчання у школі, дезадаптація у навчально-виховному процесі, прояви шкільного стресу у молодших школярів, характеризуються недостатньою інтегрованістю та узагальненням результатів у різних сферах наукової думки – фізіологічної, біохімічної, медичної, психологічної,

педагогічної тощо.

Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі, до подолання труднощів, яких не уникнути, тим легше дитина їх подолає, тим спокійніше пройде процес пристосування до школи. Практика показує, що у дітей, неготових до систематичного навчання, набагато важче і триваліше проходить адаптація до навчання у школі.

До чинників погіршення здоров'я учнів належать невідповідність дитини до школи, негативне ставлення вчителів до учнів, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, переважно в процесі навчання. Але в одному дослідники зазначеної нами проблеми однотайні: психічні фактори є основними в процесі шкільної дезадаптації.

У свою чергу, дезадаптація призводить до безпричинної агресивності, депресії, відмови відвідувати уроки, заниженої самооцінки, страху відповісти біля дошки, очікування поганого ставлення до себе як з боку вчителів, так і учнів.

Для успішного подолання негативних наслідків стресу молодшими школярами необхідна інформаційно-консультативна діяльність з боку психологів, соціальних педагогів інших фахівців з батьками та педагогами. Дорослі спільними зусиллями, враховуючи індивідуально-особистісні особливості дитини, фазу розвитку стресу та стиль спілкування вчителя з учнями, зможуть сформулювати правильну стратегію поведінки та спілкування із школярем, визначити, якщо це буде потрібно, оптимальний спосіб психолого-педагогічної корекційної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондар В. І. Адаптація дітей до школи / В. І. Бондар // Початкова школа. – 2008. – № 7. – С. 22 - 23.
2. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. – М. : Академический Проект, 2003. – 216 с.
3. Кочерга О., Васильєв О. Деадаптованість / О. Кочерга, О. Васильєв // Психолог. – 2002. – № 4. – С. 46 -54.
4. Лопатина А. А. Ступени мудрости / А. А. Лопатина. – Ульяновск : Книжный дом «Локус», 2003. – 382 с.
5. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога / Р. В. Овчарова – М., 2001 – 448 с.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с.
7. Психолог / Все про адаптацію. (Шкільний світ). – 2004. – № 25 - 26. –С.121 - 122.
8. Сетко Н. П., Макарова Т. М., Сетко И. М. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Материалы международного конгресса. – М, 2004. – Часть 3. – С. 138 – 139.
9. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1985. – 494 с.