

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

з теми: Особливості соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями у закладі освіти

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми *Спеціальна освіта*
(Олігофренопедагогіка)
спеціальності *А6 Спеціальна освіта*
заочної форми здобуття вищої освіти
Аліна ГЕРАСИМОВИЧ

Керівник:
Тетяна ОПАЛЮК, доктор педагогічних наук,
професор

Рецензент: _____

Кам'янець-Подільський, 2025 р.
ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	7
1.1. Поняття, сутність та структура соціальної адаптації.....	7
1.2. Аналіз наукових підходів до проблеми соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у закладі освіти.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	22
2.1. Методика констатуючого етапу вивчення соціальної адаптації	22
2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних.....	28
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	38
3.1. Впровадження формуючого етапу методики та аналіз її ефективності.....	38
3.2. Практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування соціальної адаптації.....	45
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальна адаптація школярів з інтелектуальними порушеннями є однією з ключових проблем сучасної спеціальної педагогіки та інклюзивної освіти. Саме цей процес визначає успішність засвоєння навчального матеріалу, формування комунікативних умінь і позитивного досвіду взаємодії з ровесниками та педагогами. Інтелектуальні порушення ускладнюють пристосування дитини до вимог освітнього середовища, що може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у навчанні.

У контексті впровадження інклюзивної освіти в Україні особливої ваги набуває пошук ефективних психолого-педагогічних підходів до підтримки таких дітей. Це зумовлює необхідність глибокого аналізу особливостей соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями, визначення чинників, що впливають на її результативність, та розробки цілеспрямованих програм сприяння їхньому успішному розвитку й інтеграції у суспільство.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація школярів з інтелектуальними порушеннями.

Предметом дослідження є процес соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями в умовах освітнього закладу.

Гіпотеза. Соціальна адаптація школярів з інтелектуальними порушеннями в закладі освіти буде успішнішою, якщо впровадити комплексну корекційно-виховну систему. Розвиток комунікативних навичок може покращити міжособистісні стосунки. Зменшення проявів тривожності та агресивності забезпечить емоційний комфорт. Формування ціннісних орієнтацій сприятиме особистісному самовизначенню та єдності з колективом.

Ці заходи допоможуть учням ефективно інтегруватися у шкільне середовище, що є ключовим для їхньої підготовки до самостійного життя в суспільстві.

Метою дослідження є визначення, теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація психолого-педагогічних умов успішної

соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями в освітніх закладах.

Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні *завдання* дослідження:

1. Визначити поняття, сутність та структуру соціальної адаптації;
2. Розкрити методiku констатуючого етапу вивчення соціальної адаптації та здійснити аналіз емпіричних даних;
3. Обґрунтувати впровадження формуючого етапу методики та аналіз його ефективності;
4. Сформулювати практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування соціальної адаптації.

Методи дослідження. Для дослідження теми «Особливості соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями у закладі освіти» використано теоретичні, емпіричні, математичні та статистичні методи. Серед *теоретичних методів* застосовано метод аналізу та узагальнення наукової літератури з психології, педагогіки та дефектології для формування теоретичних основ дослідження. Метод порівняння різних підходів до соціальної адаптації для виявлення найбільш ефективних методів корекційно-виховної роботи. Серед *емпіричних методів* було використано ряд методів, серед них: метод спостереження (пряме, включене, відкрите) за поведінкою учнів у різних ситуаціях. Метод опитування для бесіди з учнями, вчителями та батьками. Метод експертної оцінки для оцінки вчителями рівня адаптованості учнів. Метод психологічного тестування для вивчення тривожності, агресивності, емпатії, ціннісних орієнтацій). Метод педагогічного експерименту (констатувальний, формувальний, контрольний) для перевірки ефективності розроблених умов. *Математичні та статистичні методи* представлені кількісним та якісним аналізом даних. Метод математичної статистики використано для обробки та інтерпретації результатів (наприклад, порівняння середніх значень, кореляційний аналіз).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у комплексному підході до вивчення та вирішення проблеми соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями. Виявлено особливості прояву соціальної адаптованості школярів з інтелектуальними порушеннями за всіма основними показниками (задоволеність взаєностосунками, емоційний комфорт, неконфліктність, тривожність, агресивність та ціннісно-орієнтаційна єдність). Науково обґрунтовано, що корекційно-розвивальна робота повинна бути спрямована на розвиток емпатії, яка є ключовим інструментом для подолання дезадаптованості у цих учнів. Деталізовано ієрархію цінностей цих школярів, що дозволило визначити пріоритетні напрями корекційного впливу, зокрема, сприяння формуванню більш зрілих життєвих орієнтацій. Апробовано методика, що включає психолого-педагогічні умови для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації учнів з інтелектуальними порушеннями.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів. *Теоретичне значення* дослідження полягає в розширенні та поглибленні наукових знань про особливості соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями, а також в обґрунтуванні нових підходів до корекційно-виховної роботи. Дослідження ідентифікує та аналізує ключові чинники, що впливають на адаптацію, такі як низька самооцінка, високий рівень тривожності, агресивності та незрілість ціннісних орієнтацій. Результати дослідження дозволяють систематизувати та доповнити існуючі знання про психолого-педагогічні умови, необхідні для підготовки таких дітей до самостійного життя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосувати його результати для розробки та впровадження ефективних інструментів і методів, спрямованих на покращення соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями. Результати дослідження дозволяють розробити практичні, науково обґрунтовані програми, спрямовані на оптимізацію міжособистісних стосунків, зниження тривожності й агресивності, а також розвиток емпатії та самовизначення. Дослідження надає конкретні рекомендації для педагогів,

психологів і батьків. Ці рекомендації допомагають їм ефективно взаємодіяти з дітьми, використовуючи спеціальні прийоми (наприклад, діалогове спілкування, ідентифікація, резюмування) для підтримки їхнього особистісного зростання.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні й методичні положення, висновки і попередні результати дослідження обговорено та оприлюднено.....

Публікації.....

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменувань).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

1.1. Поняття, сутність та структура соціальної адаптації

Соціальна адаптація є однією з фундаментальних категорій у сучасній психологічній, педагогічній та соціологічній науках. Її вивчення має особливе значення у контексті роботи з дітьми, зокрема, з тими, що мають особливі освітні потреби, оскільки успішна адаптація є запорукою їхньої інтеграції в суспільство та особистісного благополуччя.

Поняття «соціальна адаптація» (від лат. «*Adaptatio*» - пристосування) це, передусім, процес та результат активного пристосування людини до умов соціального середовища, що дозволяє їй ефективно функціонувати та розвиватися в ньому. Соціальна адаптація передбачає взаємодію з соціальним світом: групами людей, інституціями, культурними нормами, цінностями та соціальними ролями [44, с. 77].

Низка дослідників, таких як: А. Фурман, В. Казначеев, Д. Андреева, О. Кононко та В. Слюсаренко вважають *соціальну адаптацію* особливою формою соціальної активності. Це процес, коли людина узгоджує свої особистісні риси з вимогами нового соціального середовища, що дозволяє їй успішно в нього інтегруватися. Згідно з розробниками Базового компонента дошкільної освіти, соціальна адаптація є інтегральним показником того, наскільки дитина здатна виконувати біологічні та психологічні функції, а також соціальні ролі в колективі [28, с. 54].

На думку вченого О. Кононко, соціальна адаптація - це «перша з трьох фаз соціального становлення дошкільника, за якою йдуть індивідуалізація та інтеграція. На цьому етапі дитина засвоює норми та правила поведінки своєї соціальної групи» [28, с. 55].

Також О. Кононко виділяє такі особливості соціальної адаптації шкільників, як: усвідомлення себе суб'єктом діяльності (дитина починає

розуміти свою роль у спільних справах); бажання бути частиною нового оточення (прагнення долучитися до групи та взаємодіяти з нею); орієнтація на соціальні норми (дитина вчиться розуміти суспільні функції, правила та сенс поведінки інших людей); формування суб'єктивного ставлення до цінностей (усвідомлення своєї належності до дитячого колективу); прагнення до розширення соціальних контактів (бажання спілкуватися з різними дітьми, що може виражатися як у дружбі з одними, так і в уникненні інших) [28, с. 55].

Для успішної адаптації дитини до нового соціального середовища, дослідниця Т. Поніманська наголошує на важливості збагачення її соціального досвіду. Цей процес включає кілька ключових складових:

- *Орієнтація в соціумі*, коли дитина повинна навчитися розрізняти різні соціальні групи (рідні, знайомі, незнайомці, люди різного віку та професій).
- *Розуміння інших*, де необхідно розвивати здатність розуміти настрій, потреби та особливості поведінки інших людей.
- *Взаємоповага та допомога*, при якій важливо виховувати повагу до інших і готовність надавати допомогу.
- *Вибір форм спілкування*, коли дитина має вміти обирати відповідні способи спілкування та взаємодії в різних ситуаціях [45, с. 55].

Процес соціалізації відбувається переважно через адаптацію, яку більшість дослідників вважають її ключовим механізмом. Адаптацію поділяють на два взаємопов'язані види: психофізіологічна та соціально-психологічна. Де, психофізіологічна - пристосування організму до фізичного середовища. Соціально-психологічна - освоєння соціальних ролей та інтеграція в нові соціальні умови [34, с. 101].

Соціально-психологічна адаптація є конкретним проявом соціалізації. Однак, адаптація - це лише один елемент соціалізації. Не менш важливою є активність особистості, її здатність творчо підходити до середовища, активно відтворювати соціальний досвід та змінювати наявні умови. Таким чином,

соціалізація є єдністю двох процесів: пристосування (адаптації) та активної взаємодії особистості із соціальним середовищем [32, с. 102].

Для сучасної теорії та психологічної практики ключове значення мають праці: Г. Костюка, В. Сухомлинського та І. Ткаченка. Ці фундатори психолого-педагогічної науки приділяли значну увагу особливостям навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. Основні положення їхніх досліджень полягають у визначенні таких критерій: *особливості пізнання* (у дітей з інтелектуальними порушеннями пізнавальні процеси недостатньо узагальнені та конкретизовані); *сприйняття знань* (знання, здобуті лише у словесній формі, мають обмежений вплив на їхній загальний розумовий розвиток); *позитивна динаміка* (незважаючи на ці особливості, навчання може дати значні результати у засвоєнні знань та розумовому розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями) та *роль корекційного навчання* (особливо важливим є правильно організоване, корекційно-спрямоване навчання, яке відповідає можливостям дитини і ґрунтується на її зоні найближчого розвитку) [14, с. 76].

На думку А. Воробець, стратегія соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями має враховувати їхні особливості, формуючи соціально значущі якості. Цей процес відбувається через засвоєння суспільних норм і досвіду правильної поведінки [6, с. 65].

А. Воробець стверджує, що соціальна адаптація тісно пов'язана з особистим досвідом, який людина з інтелектуальними порушеннями може отримати лише через активну діяльність, керовану усвідомленою метою. Для цього необхідно зосередитися на інклюзивній освіті, а також на розвитку навичок самообслуговування та підготовки до життя в громаді [6, с. 65].

Українські вчені все більше уваги приділяють спільному навчанню дітей спеціальної освіти, що постійно розвивається. За словами дослідниці Є. П. Синьової, для вирішення ключових питань спеціальної освіти (визначення цілей, стандартів, змісту, методів навчання та ефективності корекційних програм) необхідно глибоко розуміти основні закономірності психофізичного

розвитку дітей. Це знання охоплює особливості сприйняття, пам'яті, мислення, а також природу їхніх здібностей і мотивації, особливо у дітей з різними порушеннями, наприклад, зору [40, с. 149].

Сутність поняття «соціальна адаптація» полягає також у двосторонньому процесі. Передусім, це:

1. *Пристосування індивіда до середовища.* Людина засвоює норми, правила поведінки та цінності, прийняті в суспільстві. Це включає засвоєння соціальних ролей, формування комунікативних навичок, здатність до саморегуляції.

2. *Пристосування середовища до індивіда.* В ідеальних умовах суспільство створює сприятливі умови для розвитку особистості, враховуючи її індивідуальні особливості, потреби та можливості. Це особливо актуально для інклюзивних освітніх закладів [42, с. 70].

Загалом, соціальна адаптація не є пасивним процесом. Вона передбачає активну діяльність особистості, спрямовану на зміну як власної поведінки, так і, по можливості, умов середовища. У цьому контексті важливими є поняття адаптивності - як здатності до адаптації, так і адаптованості - як результату цього процесу. Адаптованість свідчить про досягнення рівноваги між людиною і соціумом, що виявляється у її задоволеності життям, відсутності внутрішніх конфліктів та успішному виконанні соціальних функцій [43, с. 87].

Можна стверджувати, що соціальна адаптація це також й «динамічний, двосторонній процес, що забезпечує гармонійну взаємодію особистості з її соціальним оточенням. Вона є активним пристосуванням, що сприяє особистісному розвитку та реалізації потенціалу» [43, с. 89].

Структуру соціальної адаптації можна представити у вигляді взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє свою роль у забезпеченні успішного пристосування до соціального середовища:

Когнітивний компонент відповідає за пізнавальну діяльність індивіда у соціальному просторі. Він включає: соціальне пізнання (здатність сприймати та інтерпретувати соціальну інформацію (емоції інших, соціальні ролі,

ситуації); формування «Я-концепції» (усвідомлення власного місця у соціальних групах, розуміння своїх можливостей та обмежень); ціннісні орієнтації (засвоєння та прийняття цінностей, норм і правил суспільства) [41, с. 105].

Емоційно-мотиваційний компонент відображає внутрішній стан особистості в процесі адаптації. Він включає: емоційну стійкість (здатність справлятися з емоційним напруженням, стресом та фрустрацією); мотивацію до взаємодії (наявність бажання спілкуватися, співпрацювати, брати участь у спільній діяльності); самовпевненість (впевненість у власних силах та здатність долати труднощі) [41, с. 106].

Комунікативний компонент є ключовим для взаємодії. Він включає в собі: вербальні навички (здатність грамотно висловлювати свої думки, розуміти усну та письмову мову); невербальні навички (розуміння та використання жестів, міміки, інтонації); соціально-прагматичні навички (уміння підтримувати розмову, дотримуватися мовленнєвого етикету, адекватно реагувати на критику) [41, с. 106].

Поведінковий компонент відображає зовнішні прояви адаптації. Він включає: соціальні навички (здатність взаємодіяти з однолітками, дорослими, брати участь у групових іграх та проектах); самообслуговування (уміння піклуватися про себе (одяг, гігієна), що є основою незалежності); виконання соціальних ролей (успішне виконання ролі учня, друга, члена сім'ї) [41, с. 107].

Структура соціальної адаптації є досить складною, багатокомпонентною системою. Успішна адаптація вимагає гармонійного розвитку всіх її складових: когнітивної, емоційно-мотиваційної, комунікативної та поведінкової.

Процес соціальної адаптації залежить від багатьох факторів, які можна умовно поділити на два фактори: *внутрішні та зовнішні*.

Внутрішні фактори являють собою особистісні характеристики дитини. Їх можна поділити на такі категорії:

1. *Рівень інтелектуального розвитку*, коли діти з інтелектуальними порушеннями, як правило, мають обмежені можливості для соціального пізнання, що ускладнює процес адаптації.

2. *Психоемоційний стан*, що передбачає тривожність, невпевненість, агресивність можуть значно перешкоджати налагодженню соціальних контактів.

3. *Комунікативні навички*. Чим краще розвинені мовленнєві та невербальні навички, тим легше дитині адаптуватися [61, с. 38].

Зовнішні фактори - це характеристики соціального середовища, що включають:

1. *Сімейне виховання*. Підтримуюче, толерантне ставлення батьків, їхня готовність працювати з проблемами дитини є надзвичайно важливими.

2. *Освітнє середовище*. Інклюзивне середовище, кваліфіковані педагоги, наявність асистентів, толерантне ставлення однолітків створюють сприятливі умови для адаптації.

3. *Соціум*. Загальне ставлення суспільства до людей з особливими потребами, доступність освітніх, культурних та спортивних закладів [61, с. 39].

Соціальна адаптація є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Успіх цього процесу залежить від того, наскільки ефективно середовище може компенсувати внутрішні обмеження дитини.

Соціальна адаптація дітей з інтелектуальними порушеннями має свою специфіку і супроводжується низкою проблем. Передусім, це труднощі у комунікації, пов'язані з обмеженим словниковим запасом, порушення вимови та граматики ускладнюють взаємодію з однолітками та педагогами. Це проблеми з емоційною регуляцією де низький рівень емоційного інтелекту призводить до неадекватних реакцій на ситуації, що викликає відторгнення з боку оточуючих. Недостатність соціальних навичок, де діти часто не розуміють «неписаних» правил поведінки у групі, що призводить до конфліктів. Також можна додати ще й низьку мотивацію, коли неуспіх у

спілкуванні та навчанні може призводити до апатії, небажання докладати зусиль [53, с. 8].

Варто зауважити, що адаптація школярів з інтелектуальними порушеннями вимагає спеціального педагогічного супроводу. Корекційно-розвивальна робота має бути спрямована на подолання цих проблем, зокрема на формування комунікативних та соціально-емоційних навичок.

Для досягнення цієї мети необхідно виконати наступні завдання:

- *Індивідуалізація.* Розробка персональних стратегій, що враховують особливості кожної дитини.
- *Співпраця.* Організація взаємодії між педагогами, фахівцями та батьками.
- *Розвиток матеріалів.* Створення інклюзивних навчальних матеріалів та методик.
- *Доступність.* Забезпечення фізичної та технічної доступності освітнього простору.
- *Психолого-педагогічна підтримка.* Надання постійної допомоги дитині для формування позитивних відносин [56, с. 98].

Ефективність такої соціальної адаптації базується на таких принципах, як: архітектурна безбар'єрність (забезпечення доступності всіх приміщень); технологічність (використання спеціальних технологій та адаптивних засобів навчання); індивідуалізація програм (пристосування навчальних планів до потреб і можливостей дитини) та соціалізація (створення умов для самовизначення та самореалізації) [30, с. 201].

Соціальна адаптація реалізується поетапно. Це діагностика (оцінка соціального середовища та навичок дитини); організація (створення корекційно-розвивального середовища); формування самостійності (допомога дитині у набутті максимальної самостійності) та співпраця з родиною (робота з батьками та педагогічним колективом) [30, с. 198].

Алгоритм адаптації включає визначення початкового статусу дитини, постановку завдань, фіксацію результатів та планування подальшої роботи.

Зміст програми обговорюється командою фахівців, що дозволяє точно відстежувати прогрес дитини.

Зауважимо, що соціальну адаптацію можна здійснювати у кількох сферах:

- а) фізичне середовище та зміни в архітектурі та обладнанні.
- б) навчання та адаптація методів подачі матеріалу.
- в) навчальний план та модифікація цілей та змісту завдань.
- г) навчальні матеріали та пристосування засобів навчання до індивідуальних потреб [4].

Для цього використовуються такі методи: індивідуальні консультації, розробка персональних планів, психологічна підтримка, спільні проекти та моніторинг прогресу. Усі ці зусилля спрямовані на підвищення рівня соціальної взаємодії та успішної інтеграції дітей з ООП у шкільне життя.

Таким чином, соціальна адаптація є складним і багатогранним процесом, що має фундаментальне значення для розвитку та інтеграції особистості в суспільство. Цей процес є особливо важливим для людей з особливими освітніми потребами. Соціальна адаптація також являє собою динамічний, двосторонній процес, який забезпечує гармонійну взаємодію особистості з її соціальним оточенням. Його сутність полягає не лише в пасивному пристосуванні індивіда до норм і правил суспільства, але й в активному впливі на середовище, що дозволяє створювати умови для самореалізації. Адаптація є результатом і одночасно процесом, що дозволяє людині почуватися комфортно в суспільстві, виконувати соціальні ролі та задовольняти свої потреби. Соціальна адаптація має комплексну структуру, яка включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Усі ці компоненти функціонують як єдине ціле. Наприклад, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок (комунікативний компонент) може спричинити емоційну фрустрацію та невпевненість (емоційно-мотиваційний компонент), що, своєю чергою, ускладнить поведінкову адаптацію.

Таким чином, розуміння поняття, сутності та структури соціальної адаптації є фундаментальним для розробки ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на успішну інтеграцію особистості в суспільство.

1.2. Аналіз наукових підходів до проблеми соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у закладі освіти

У сучасному освітньому просторі все більшого значення набуває проблема інклюзивної освіти, що передбачає забезпечення рівного доступу до навчання для кожної дитини, незалежно від її психофізичних особливостей. Однією з найважливіших умов успішної інклюзії є соціальна адаптація дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з порушеннями інтелектуального розвитку. Ця проблема є особливо актуальною, оскільки неадаптованість цих дітей до соціального середовища часто призводить до конфліктів, ізоляції, труднощів у спілкуванні та, як наслідок, - до зниження ефективності освітнього процесу в цілому.

Нагадаємо, що соціальна адаптація дітей з порушеннями інтелектуального розвитку - це складний, багатокомпонентний процес, який потребує глибокого розуміння його сутності та структури. У науковій літературі ця проблема розглядається з позицій різних наукових дисциплін: психології, педагогіки, соціології, дефектології. Кожен із цих підходів пропонує власні теорії, методи та інструменти для вивчення та вирішення проблеми адаптації [45, с. 55].

Проведення аналізу наукових підходів до проблеми соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку дозволить систематизувати існуючі знання, виявити ключові аспекти проблеми, а також обґрунтувати необхідність інтеграції різних підходів для розробки ефективних педагогічних стратегій. Важливість такого аналізу обумовлена тим, що успішна соціальна адаптація є не лише умовою для якісного навчання, а й фундаментом для подальшої інтеграції особистості в суспільство та її самореалізації.

Поняття адаптації має глибоке коріння у біології, але з часом поширилося на багато інших наук. Уперше про адаптаційні процеси заговорив Ж. Бюффон, який вважав, що організми пристосовуються під прямим впливом умов навколишнього середовища. Пізніше фізіолог Ауберт застосував цей термін для опису того, як органи чуття людини змінюють свою чутливість у відповідь на подразники [9, с. 58].

Ці ідеї стали основою для подальших досліджень адаптації в таких сферах, як медицина, психологія та соціологія. З моменту народження людина змушена адаптуватися до зовнішнього світу, що підкреслює нерозривний зв'язок між біологічними та соціальними аспектами цього процесу.

Соціальна адаптація як процес, в якому дитина вчиться ефективно взаємодіяти та інтегруватися в суспільне середовище, зважаючи на її індивідуальні особливості. Цей процес є активним і включає розвиток соціальних навичок, сприйняття навколишнього світу та формування позитивних стосунків з іншими людьми [6, с. 203].

Основні аспекти соціальної адаптації визначають її комплексну природу:

- *Сприйняття індивідуальності.* Це фундаментальний елемент, що передбачає взаємну повагу та увагу до унікальних рис кожної дитини, її особистості та самовираження.
- *Розвиток соціальних умінь.* Діти вчаться ефективно спілкуватися, співпрацювати та вирішувати конфлікти, що сприяє взаєморозумінню [12].

Успіх соціальної адаптації залежить від багатьох чинників. Розуміння цих чинників є важливим для вивчення соціального розвитку дитини. Процес адаптації є складним і багатогранним, а його ефективність визначається взаємодією різноманітних факторів, що впливають на індивіда та його оточення.

Фактори, що впливають на соціальну адаптацію: родинне середовище (сім'я є основою, де дитина засвоює перші цінності та моделі взаємодії; якість сімейних стосунків безпосередньо впливає на її соціальні навички); шкільна спільнота (школа надає можливість розширювати соціальні навички та

формувати зв'язки через спілкування з однолітками та педагогами); індивідуальні особливості (кожна дитина має свої унікальні риси. Це вимагає індивідуального підходу до адаптації, щоб створити ефективні стратегії підтримки) та культурні та соціальні стандарти (ці норми допомагають дітям зрозуміти правила соціальної взаємодії та поведінки в суспільстві) [12].

Для успішної адаптації дітей необхідний комплексний підхід, який включає передусім: створення сприятливого середовища (забезпечення підтримки вдома та в школі, а також залучення батьків до життя освітнього закладу); соціально-педагогічні дії (розробка та впровадження спеціальних програм для розвитку соціальних навичок та сприяння взаємодії) [7, с. 32].

Згідно з українським законодавством, діти з інтелектуальними порушеннями мають право на додаткову підтримку в освітньому процесі. Для них соціальна адаптація в інклюзивних умовах означає успішне включення в загальноосвітні класи та формування позитивних стосунків. Успішно адаптовані діти допомагають створювати позитивний клімат у колективі, сприяючи взаєморозумінню та емпатії. Тому, соціальна адаптація не лише формує індивідуальну особистість, а й сприяє розвитку інклюзивного суспільства.

Проблема соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у закладі освіти є міждисциплінарною і розглядається в межах різних наукових підходів. Комплексний аналіз цих підходів дозволяє не лише систематизувати наявні знання, а й розробити ефективні стратегії педагогічного супроводу.

1. *Психологічний підхід.* Даний підхід розглядає соціальну адаптацію як процес внутрішніх змін особистості, що забезпечують її гармонійну взаємодію із середовищем. У контексті дітей з порушеннями інтелектуального розвитку цей підхід ґрунтується на різних теоріях. Серед них, «Діяльнісна теорія» (автори Л. Виготський та О. Леонтьєв) згідно якої, адаптація відбувається через активну діяльність. Комунікативні та соціальні навички формуються в процесі спільної ігрової, навчальної та трудової діяльності.

Важливим є поняття «зони найближчого розвитку», яке вказує на те, що дитина з ППР може досягти більших успіхів у взаємодії з дорослим чи більш розвиненим однолітком, ніж самотійно [2, с. 23].

«Теорія особистісного розвитку» (автор Е. Еріксон) розглядає адаптацію як частину загального розвитку особистості. У школі діти з порушеннями інтелектуального розвитку переживають етап «працьовитості проти неповноцінності». Успішна адаптація залежить від того, чи зможуть вони відчувати свою компетентність у взаємодії з однолітками, що, своєю чергою, формує їхню впевненість у собі [2, с. 23].

«Теорія соціального навчання» (автор А. Бандура). Її адаптація відбувається через спостереження та імітацію. Діти засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за однолітками та дорослими. Для дітей з ППР це є ефективним методом, оскільки вони часто краще сприймають інформацію візуально, а не вербально [2, с. 24].

2. *Педагогічний підхід.* Педагогічний підхід зосереджений на створенні педагогічних умов, що сприяють адаптації. Він виділяє три основні напрямки: корекційна педагогіка, соціальна педагогіка та інклюзивна педагогіка.

Корекційна педагогіка як напрям педагогічного підходу, фокусується виключно на виправленні та компенсації порушень, які перешкоджають адаптації. Основна мета - розробка спеціальних методик і програм, що враховують специфічні особливості дітей з порушеннями інтелектуального розвитку (порушення мовлення, мислення, пам'яті) [2, с. 24].

Підхід *соціальна педагогіка* акцентує увагу на соціалізації особистості в її оточенні. Він розглядає адаптацію як результат впливу соціальних інститутів (сім'я, школа, позашкільні заклади). Завдання соціальної педагогіки — створити сприятливе соціальне середовище та організувати діяльність, що сприяє взаємодії [2, с. 24].

Інклюзивна педагогіка являє собою більш сучасний і найбільш актуальний підхід, який розглядає адаптацію як двосторонній процес. Не лише дитина має

приспосовуватися до школи, але й школа повинна створювати умови для задоволення її потреб. Інклюзивна педагогіка передбачає: індивідуалізацію навчання (розробка індивідуальних навчальних планів); створення безбар'єрного середовища (забезпечення фізичної та психологічної доступності) та залучення всіх учасників (співпраця з батьками, асистентами, психологами) [2, с. 24].

3. *Соціологічний підхід* аналізує соціальну адаптацію в контексті соціальних інститутів та соціальних норм. До підгрупи соціологічного підходу можна віднести структурно-функціональний та інтеракціоністський підходи.

Структурно-функціональний підхід (автори Т. Парсонс, Р. Мертон) розглядається як процес включення індивіда в існуючі соціальні структури. Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку це означає інтеграцію в шкільний клас, участь у його житті, засвоєння ролі учня. Проблеми адаптації розглядаються як «дисфункції» у соціальній системі [30, с. 105].

Інтеракціоністський підхід (автор Дж. Мід) підхід акцентує увагу на особистісній взаємодії (інтерації). Адаптація є результатом взаємного впливу учасників спілкування. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку формують своє «Я» через реакції інших людей. Тому створення підтримуючої атмосфери в класі є критично важливим [30, с. 106].

4. *Корекційний підхід* виділяється окремо, оскільки він має специфічну спрямованість на роботу з порушеннями розвитку. Він передбачає компенсацію порушень (розвиток обхідних шляхів для досягнення цілей. Наприклад, якщо у дитини проблеми з вербальною комунікацією, можна використовувати альтернативні методи спілкування (піктограми); корекцію дефектів (систематична робота, спрямована на виправлення порушень) та створення зони компенсації (розвиток сильних сторін дитини, що допомагають їй компенсувати слабкі) [30, с. 106].

5. *Інтегративний підхід* є найбільш ефективним у роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки поєднує елементи всіх зазначених вище напрямків. Він передбачає:

- Корекційно-розвивальний компонент (корекційна педагогіка) для роботи з індивідуальними порушеннями.
- Соціально-педагогічний компонент (соціальна педагогіка) для створення сприятливого середовища та організації взаємодії.
- Психологічний компонент (психологія) для роботи з мотивацією, емоціями та самооцінкою дитини [30, с. 107].

Таким чином, аналіз наукових підходів до проблеми соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку показує її багатогранність. Кожен підхід - психологічний, педагогічний, соціологічний - виділяє свої аспекти, але лише їхня інтеграція дозволяє створити комплексну систему роботи. У сучасному освітньому контексті це означає перехід від «адаптації дитини до середовища» до «створення інклюзивного середовища, що сприяє адаптації дитини». Це вимагає від педагогів та фахівців глибокого розуміння природи порушень, а також готовності до індивідуальної, гнучкої та системної роботи.

Висновки до першого розділу

З'ясовано, що соціальна адаптація є багатовимірним процесом пристосування особистості до умов соціального середовища, що забезпечує її ефективне функціонування та розвиток. Сутність соціальної адаптації полягає у гармонійному поєднанні засвоєння соціальних норм і цінностей із збереженням індивідуальної самобутності людини. Структура соціальної адаптації включає когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти, які у взаємодії формують здатність особистості до соціальної взаємодії. Ефективність процесу адаптації визначається як особистісними характеристиками, так і соціальними умовами, у яких перебуває індивід.

Досліджено наукові підходи, які свідчать, що соціальна адаптація дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у закладі освіти розглядається як комплексний процес, що охоплює пізнавальну, емоційно-вольову та

поведінкову сфери. У вітчизняних дослідженнях підкреслюється значення індивідуалізації навчання, створення сприятливого інклюзивного середовища та активної взаємодії між педагогами, батьками і ровесниками. Найбільш ефективними підходами визначаються діяльнісний, особистісно-орієнтований та компетентнісний, оскільки вони сприяють розвитку комунікативних умінь і формуванню позитивного соціального досвіду. Успішність соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями у закладі освіти залежить від комплексного застосування психолого-педагогічних, корекційно-розвивальних та соціально-реабілітаційних заходів.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

2.1. Методика констатуючого етапу вивчення соціальної адаптації

У сучасному освітньому просторі, орієнтованому на принципи інклюзивної освіти, успішна соціальна адаптація школярів з інтелектуальними порушеннями є одним з ключових завдань. Здатність цих дітей інтегруватися в колектив, взаємодіяти з однолітками та педагогами, а також засвоювати соціальні норми є критично важливою для їхнього подальшого розвитку.

Першим і найважливішим кроком у розробці ефективних корекційно-розвивальних програм є діагностика. Без об'єктивної оцінки актуального рівня соціальної адаптації неможливо визначити цілі, завдання та зміст педагогічного впливу. Констатувальний експеримент є саме тим інструментом, що дозволяє виявити індивідуальні та групові особливості соціальної адаптації школярів з інтелектуальними порушеннями, а також їхні сильні та слабкі сторони.

Виявлення та обґрунтування методики констатувального вивчення соціальної адаптації є необхідною умовою для подальшого планування ефективної корекційно-розвивальної роботи.

Під соціальною адаптацією розуміється процес, коли людина пристосовується до життя в колективі. У цьому процесі вона прагне досягти гармонії між зовнішнім середовищем (соціальними умовами) та своїм внутрішнім світом. Успішна адаптація проявляється в: ціннісно-орієнтаційній єдності: члени групи поділяють спільні цінності; самоствердженні: можливість для особистості реалізувати себе в групі; ефективній діяльності: співпраця призводить до кращих результатів. Зовні успішна адаптація виражається в: задоволеності взаєминами: людина почувається комфортно серед однолітків; зниженні конфліктності: менше суперечок і напруги та емоційному комфорту (відсутність тривожності та агресії) [42, с. 103].

У контексті соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями, ключову роль відіграє емпатія. Вона допомагає збалансувати стосунки в колективі. Загалом, емпатія — це здатність усвідомлено розуміти емоційний стан іншої людини. Вона передбачає вміння уявити, що відчуває інша людина, які емоції вона переживає та як сприймає навколишній світ. Емпатія має дві основні форми: *співчуття* та *співпереживання*. Де, співчуття — це пасивний емоційний відгук на радість чи смуток іншої людини. Це просто емоційна реакція на ситуацію. А співпереживання — це складніша форма емпатії. Воно передбачає не лише розуміння, а й активну дію, спрямовану на допомогу людині у складній ситуації. Таким чином, співпереживання — це свідомо та дієва підтримка [42, с. 104].

Методика експериментального вивчення була спрямована на оцінку соціальної адаптованості старшокласників допоміжної школи. Для цього використовувалися методи опитування (тестування, анкетування, бесіда), спостереження та експертна оцінка. Отримані дані оброблялися як якісно, так і кількісно.

Дослідження базувалося на оцінці таких ключових показників:

- *Соціально-емоційний комфорт*. Вивчалися рівень задоволеності стосунками з однолітками, емоційний стан (відсутність тривожності та агресивності) і неконфліктність.

- *Взаємодія в колективі*. Аналізувалася ціннісно-орієнтаційна єдність та здатність до емпатії (співчуття та співпереживання).

Додатково оцінювалися педагогічні аспекти адаптованості, які включали:

- *Навчальна успішність і дисципліна*. Успішність у навчанні, відсутність прогулів та пропусків.

- *Громадська активність*. Позитивне ставлення до виконання доручень, відсутність уникнення обов'язків.

- *Соціальні навички*. Вміння товаришувати та згуртованість класу при виконанні завдань.

Для вивчення соціальної адаптованості старшокласників з інтелектуальними порушеннями було використано модифіковану Т. В. Снегірровою методику К. Роджерса та Р. Даймонда. Ця методика була адаптована для кращого розуміння учнями 9-10 класів допоміжних шкіл.

В основі методики лежить метод опитування. Учням пропонувалися твердження, що стосуються їхньої задоволеності стосунками, неконфліктності та емоційного комфорту. Заняття проводилися як у груповій, так і в індивідуальній формі (у вигляді бесіди), щоб переконатися, що кожен учень правильно розуміє зміст тверджень.

Приклади тверджень з методики:

- «У класному колективі я відчуваю себе приниженим».
- «Дуже часто я відчуваю невпевненість у собі».
- «Я нічого не вартий. Мене навіть не сприймають всерйоз».
- «Я нервовий, напружений».

Процедура отримання емпіричних даних виконувалася згідно з інструкціями, наданими в методиці.

Для оцінки соціальної адаптованості дітей з інтелектуальними порушеннями за показником відсутності тривожності була використана адаптована методика Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна. Ця методика дозволяє виявити два типи тривожності: *реактивну та особистісну*.

Визначення типів тривожності. *Реактивна (ситуативна) тривожність* характеризується тимчасовою напруженістю, нервозністю та неспокоєм. Високий рівень реактивної тривожності може призводити до порушення уваги і координації рухів. *Особистісна тривожність* - це стійка риса характеру, що проявляється в схильності сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Дуже висока особистісна тривожність пов'язана з емоційними зривами та нервовими розладами.

Для того, щоб учні правильно зрозуміли запитання, опитування проводилося в індивідуальній формі (бесіди). Приклади запитань, які використовувалися в опитуванні:

- Для реактивної тривожності: «Я часто буваю стривоженим, нервовим,» «Мене хвилюють можливі невдачі у школі».

- Для особистісної тривожності: «Я швидко стомлююся», «Я відчуваю хвилювання, коли думаю про свої справи», «Мені не вистачає впевненості у собі». Отримані дані були оброблені згідно з процедурою, описаною в методиці.

Для вивчення соціальної адаптованості учнів старших класів допоміжної школи, а саме відсутності агресивності, було використано адаптований опитувальник Басса – Дарки. Цей опитувальник дозволив виявити та оцінити різні види агресії.

Види агресії. Опитувальник розрізняє такі види агресії:

1. Фізична агресія. Використання фізичної сили проти іншої людини (напад).
2. Опосередкована агресія. Агресія, яка не спрямована безпосередньо на конкретну особу (наприклад, плітки, злі жарти, викрики).
3. Роздратування. Схильність до спалахів гніву, запальність, різкість.
4. Негативізм. Активний або пасивний опір правилам та авторитетам.
5. Уразливість. Почуття заздрості, гніву та ненависті, що виникають через справжні чи уявні страждання.
6. Недовірливість. Настороженість та недовіра до людей, сприйняття їхніх намірів як ворожих.
7. Вербальна агресія. Вираження негативних емоцій через словесні образи (сварки, крик, погрози, докори).
8. Почуття провини. Впевненість у власній «поганості», самозвинувачення.

Опитувальник дозволив об'єднати види агресії в два основні індекси:

- Індекс агресивних реакцій, який включає фізичну, опосередковану, вербальну агресію та роздратування. Він відображає активні, зовнішні прояви агресії.

• Індекс ворожості, що включає уразливість і недовірливість. Він відображає загальне негативне ставлення до оточення.

Опитувальник, адаптований для старшокласників з порушеннями інтелектуального розвитку, містив низку тверджень, на які учням пропонувалося відповісти. Заняття проводилися індивідуально, щоб забезпечити повне розуміння кожного запитання.

Приклади запитань з опитувальника. Запитання були розроблені для виявлення різних видів агресії:

- Фізична агресія. «Якщо мене роздратувати, я здатен використати фізичну силу».

- Опосередкована агресія. «Коли я серджуся, то гримаю дверима».

- Негативізм. «Якщо мене не попросити по-хорошому, я ніколи не виконаю прохання».

- Роздратування. «Інколи люди дратують мене однією своєю присутністю».

- Ворожість. «Я думаю, що більшість людей недолюблює мене».

- Вербальна агресія. «Коли на мене підвищують голос, я починаю кричати і сваритися у відповідь».

- Почуття провини. «Мене засмучує те, що я мало допомагаю батькам».

Отримані дані були зібрані та оброблені згідно з процедурою, описаною в методиці.

За Н. Л. Коломінським, ціннісно-орієнтаційна єдність є важливим показником соціальної адаптації колективу, що відображає спільність цінностей його членів. Ціннісні орієнтації, за П. П. Горностаєм, — це стабільна система переконань, моральних принципів та схильностей, що формується в процесі соціалізації. Вони визначають, яким цінностям людина надає перевагу в різних життєвих ситуаціях.

Для вивчення ціннісно-орієнтаційної єдності в класному колективі використовувалася адаптована для старшокласників з інтелектуальними порушеннями методика М. Рокича, модифікована А. Гоштаутасом, М. А. Семеновим і В. А. Ядовим.

Методика спрямована на виявлення двох типів цінностей:

- *Термінальні цінності (цінності-цілі)* відображають основні, довгострокові життєві цілі людини (наприклад, мати хороших друзів, здобути освіту). Вони визначають зміст життя.

- *Інструментальні цінності (цінності-засоби)* відображають способи та якості, які людина використовує для досягнення своїх термінальних цілей.

Учням пропонувалися два бланки, де на запитання, що стосувалися термінальних (бланк 1) та інструментальних (бланк 2) цінностей, вони мали відповісти «Так» або «Ні». Наприклад, запитання для виявлення термінальних цінностей включали: «Чи маєш хороших і вірних друзів?», «Після закінчення школи, є намір продовжити освіту?», «Хочеш мати цікаву роботу?».

Для виявлення інструментальних цінностей (цінностей-засобів) в опитувальнику використовувалися такі запитання:

- «Здатен відстояти власну думку?»
- «У спілкуванні стриманий, дисциплінований?»
- «Правдивий?»

Процедура дослідження. Робота зі школярами з інтелектуальними порушеннями проводилася як в індивідуальній (у форматі бесіди), так і в груповій формі. Крім опитувальника М. Рокича, для виявлення ціннісних орієнтацій також використовувалася бесіда з учнями.

Загалом, ціннісно-орієнтаційна єдність у класному колективі визначалася за відсотком спільних ціннісних орієнтацій (як термінальних, так і інструментальних) у його членів. Усі отримані дані підлягали якісній та кількісній обробці.

Для вивчення здатності до емпатії (емоційного відгуку) у старшокласників з інтелектуальними порушеннями використовувалась адаптована методика А. Махребієна та Н. Епштейна. Цей опитувальник містить твердження, що описують ситуації, які можуть викликати співчуття або співпереживання. Учні мали відповісти «Так» або «Ні» на кожне твердження.

Ось деякі приклади запитань, які використовувалися в методиці:

- «На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене».
- «Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь».
- «Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин».
- «Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття».
- «Коли я приймаю рішення, думка інших мене не цікавить».

Додаткові методи дослідження. Окрім опитування, було використано метод експертної оцінки. Педагоги та вихователі оцінювали здатність учнів до співчуття та співпереживання. Також були застосовані інші методи, зокрема:

- *Аналіз шкільної документації* для вивчення успішності та відвідуваності.
- *Спостереження* за поведінкою учнів.
- *Опитування педагогів* для оцінки таких показників, як громадська активність, відповідальність та згуртованість класу.

Отримані дані були піддані подальшій кількісній та якісній обробці. У експериментальному дослідженні взяли участь 13 учнів 9-10 класів та 5 педагогів Антонінської спеціальної школи-інтернату (с-ще Антоніни, Хмельницький р-н, Хмельницька обл.) Хмельницької обласної ради та Ямпільської спеціальної школи (Шепетівський район, смт. Ямпіль) Хмельницької обласної ради для дітей з інтелектуальними порушеннями.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних

Наше дослідження оцінювало соціальну адаптованість старшокласників з інтелектуальними порушеннями за кількома показниками: задоволеність стосунками; неконфліктність; емоційний комфорт; відсутність тривожності та агресивності; ціннісно-орієнтаційна єдність та здатність до емпатії

Для кожного показника використовувалися шкали зі стандартизованих методик. Ми переводили абсолютні бали в процентні показники, щоб мати можливість їх порівнювати. Це дозволило нам вирахувати середнє арифметичне для кожного показника адаптованості для всієї групи учнів, а також окремо для 9-х і 10-х класів.

$$\mu = (\chi_1 \rho_1 + \chi_2 \rho_2 + \dots + \chi_p \rho_p) / (\rho_1 + \rho_2 + \dots + \rho_p) = \Sigma \chi \rho / \Sigma \rho,$$

де:

$\chi_1, \chi_2 \dots \chi_p$ – варіанти;

$\rho_1, \rho_2 \dots \rho_p$ – частоти варіантів;

$\Sigma \chi \rho$ – сума добутків варіантів на їх частоту;

$\Sigma \rho$ – сума частот.

Наведені дані узагальнюють результати дослідження соціальної адаптованості школярів з інтелектуальними порушеннями за кількома основними показниками.

Аналіз показників адаптованості:

- *Задоволеність взаємостосунками* демонструє відносно стабільний рівень: 42,3% в середньому, при цьому учні 10-го класу (43,3%) показали дещо вищий результат, ніж дев'ятикласники (41,4%). Різниця незначна (1,9%).

- *Неконфліктність* є показником, де спостерігається найбільша різниця: 34,6% у 10-му класі проти 25,4% у 9-му. Це свідчить про значну позитивну динаміку з віком (різниця становить 9,2%).

- *Емоційний комфорт* також зростає з віком: 41,2% у 10-му класі порівняно з 35,1% у 9-му. Різниця — 6,1%.

- *Відсутність тривожності* є найнижчим показником серед усіх (20,1% в середньому), що вказує на поширеність тривожних станів у цій групі школярів. Різниця між класами є мінімальною (0,3%).

- *Відсутність агресивності* знаходиться на високому рівні (44,3%), що свідчить про низьку схильність до агресивних проявів у більшості учнів. Різниця між 9-м і 10-м класами невелика (1,0%).

Загалом, результати дослідження показують, що рівень неконфліктності та емоційного комфорту значно зростає у старших класах. Водночас, показник відсутності тривожності залишається низьким, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці для цих учнів.

Аналіз даних показує, що соціально-психологічна адаптованість старшокласників з розумовою відсталістю є недостатньою, оскільки її максимальна оцінка не перевищує 44,3%.

Нерівномірність адаптації. Ефективність адаптації учнів за різними показниками розподіляється так (від найвищого до найнижчого):

- Відсутність агресивності - 44,3%
- Задоволеність стосунками - 42,3%
- Емоційний комфорт - 38,1%
- Неконфліктність - 30,0%
- Відсутність тривожності - 20,1%

Таким чином, найкраще адаптованим показником є відсутність агресивності. Це свідчить про те, що неагресивна поведінка найбільшою мірою характеризує їхню адаптацію до взаємовідносин. Однак навіть цей показник є нижчим за середній рівень, що вказує на значні труднощі в адаптації.

В результаті проведеного дослідження були отримані дані про різні види агресивності у старшокласників з інтелектуальними порушеннями: фізичну, опосередковану, роздратованість, негативізм, уразливість, недовірливість, вербальну агресію та почуття провини. Важливо, що агресивність є оберненим показником соціальної адаптованості: чим вищий рівень агресії, тим гірша адаптація.

Аналіз отриманих даних. Дані, показують, що, незважаючи на загальну тенденцію до зниження агресивності як частини адаптаційного процесу, учні цієї категорії мають досить високий рівень агресії за всіма її складовими. Найбільш вираженими виявилися ті види агресії, що формують індекс ворожості — загальне негативне ставлення до оточення. Найвищі показники спостерігаються за такими видами:

- *Недовірливість (60,3%)* — схильність не довіряти людям, бути підозрілим.
- *Уразливість (59,4%)* — схильність жаліти себе та відчувати гнів на весь світ.

Таким чином, ці школярі більше схильні до недовіри, підозрливості та саможаління, що свідчить про глибокі проблеми в їхній соціальній адаптації.

Активні зовнішні прояви агресії у старшокласників з інтелектуальними порушеннями знаходяться на середньому рівні, коливаючись від 45,5% до 55%. Це включає роздратування, вербальну, фізичну та опосередковану агресію, що проявляється в запальності, грубості, криках і навіть використанні фізичної сили.

Дослідження показало, що найбільш вираженим видом агресії у цих учнів є почуття провини (60,1%). Це пов'язано з низькою самооцінкою, коли учень постійно картає себе. Також досить поширений негативізм (53,3%), який виражається в опорі правилам та вимогам.

Приклад з практики. Поведінка Івана Л. є яскравим прикладом прояву агресії. Він грубо поводить з однокласниками та вчителями, свариться через дрібниці і часто вступає в бійки. Його агресія особливо помітна по відношенню до дівчат і жінок, коли вони роблять йому зауваження.

Дмитро К. – нервовий та збуджений, часто вступає в конфлікти з однокласниками і грубить учителям. Він не виконує домашніх завдань, а останнім часом його агресивність поширилася не лише на однолітків, а й на педагогів.

На уроках Дмитро не може зосередитися, він постійно нервує. Під час занять він може самовільно вийти з класу або залишати своє робоче місце в безпорядку. На перервах він бігає по школі, б'є інших дітей, іноді стаючи небезпечним для оточення.

Аналіз отриманих даних показує, що рівень агресивності за всіма її складовими зростає при переході учнів із 9-го в 10-й клас.

Проведене дослідження виявило, що з часом такі види агресивності, як уразливість та почуття провини, посилюються. Їхній рівень зростає на 5,9% та 8% відповідно, що вказує на погіршення адаптації учнів. Це свідчить про гостру необхідність спеціальної корекційної роботи, спрямованої на зменшення проявів агресивності.

Аналіз даних також показує, що соціальна адаптованість значною мірою залежить від показника «задоволеність взаємостосунками». Попри порівняно високу середню оцінку (42,3% зі 100%), учні з розумовою відсталістю здебільшого не приймають себе.

Прояви неприйняття себе виявляється в:

- *Низькій самооцінці*, коли учні невпевнені в собі, своїх здібностях і в тому, що можуть подобатися іншим.
- *Зниженому почутті самоповаги*, де вони сумніваються у власній привабливості як друга чи партнера.
- *Невираженому прийнятті себе*, лише в поодиноких випадках учні демонструють високу самооцінку та задоволеність собою та стосунками з іншими.

Соціальна адаптованість старшокласників з інтелектуальними порушеннями є низькою, особливо за такими показниками, як емоційний комфорт, неконфліктність і тривожність.

Емоційний комфорт та неконфліктність. Показник «емоційного комфорту» становить лише 38,1%. Це свідчить про те, що учні відчувають сором'язливість, невпевненість та напруженість, їм бракує врівноваженості й оптимізму.

Ще нижчим є показник «неконфліктності» — всього 30%. Це означає, що учні схильні до ізоляції, уникають спілкування та не вважають свої стосунки з оточенням доброзичливими.

Високий рівень тривожності. Аналіз даних виявив, що найбільш вираженою ознакою дезадаптованості є високий рівень тривожності (79,9%). Це найнижчий показник соціальної адаптації, який підтверджує, що тривожність є головною перешкодою для успішного пристосування. Дослідження також показало, що підвищення тривожності безпосередньо призводить до погіршення соціальної адаптації.

Аналіз даних свідчить, що старшокласники з розумовою відсталістю мають значний рівень тривожності обох видів, що негативно впливає на їхню поведінку та адаптаційні можливості.

Види тривожності та їх прояви:

1. Особистісна тривожність - це стійка риса особистості, яка є особливо вираженою у досліджуваних (83,9%). Вона проявляється у схильності сприймати різні ситуації як загрозливі, особливо ті, що стосуються самооцінки та престижу. Цей високий рівень тривожності змушує учнів постійно відчувати потребу в захисті.

2. Реактивна (ситуативна) тривожність - цей тимчасовий стан також є високим (77,8%). Він характеризується напругою, хвилюванням і нервозністю, які виникають як емоційна реакція на стресові ситуації. Високий рівень реактивної тривожності негативно позначається на успішності та поведінці учнів.

Поведінка Володимира Л. є ілюстрацією високого рівня обох видів тривожності. Під час відповіді на уроці він ніяковіє, смикає одяг, плутається в думках і дає незв'язні відповіді. Особливо гостро він переживає наближення іспитів, сумнівається у своїх можливостях, що призводить до емоційної напруги, яка, своєю чергою, негативно впливає на його навчальні результати.

Аналіз поведінки учнів з високим рівнем реактивної та особистісної тривожності свідчить, що вони мають значні труднощі з адаптацією до шкільного середовища. Їм бракує впевненості у своїх силах. Вони надмірно чутливі до стосунків з учителями та однолітками, а також болісно реагують на похвалу чи покарання.

Одним з найважливіших показників успішної соціальної адаптації людини є її ціннісно-орієнтаційна єдність з колективом. Для оцінки цього показника у старшокласників з інтелектуальними порушеннями були досліджені їхні ціннісні орієнтації.

Дослідження розрізняло два типи цінностей:

- Термінальні цінності — це цінності-цілі, які відображають основні життєві прагнення та визначають, що є найбільш важливим і значущим для людини.

• Інструментальні цінності — це цінності-засоби, які показують, якими способами людина досягає своїх цілей. Вони є інструментом для реалізації термінальних цінностей.

Дослідження показало, що у старшокласників з інтелектуальними порушеннями ціннісні орієнтації сформовані недостатньо. Хоча термінальні цінності є розвиненішими, їхня оцінка не перевищує 46,1%.

Домінуючі цінності. Аналіз даних виявив, що найбільш значущими цінностями-цілями для цих учнів є: здоров'я; матеріальна забезпеченість та суспільне визнання (повага з боку оточуючих).

Прагнення до суспільного визнання тісно пов'язане з іншими аспектами їхньої соціальної адаптації. Низькі показники задоволеності стосунками, емоційний дискомфорт, тривожність та агресивність значною мірою зумовлені труднощами в досягненні цієї мети. Це підкреслює, наскільки важливим для школярів з інтелектуальними порушеннями є соціально-психологічний аспект життя.

Після основних цінностей, таких як здоров'я та матеріальне забезпечення, в ієрархії цінностей учнів з інтелектуальними порушеннями виявилися розваги та свобода. Лише на третьому місці знаходяться цікава робота та професійні цілі.

Менш значущими для цих старшокласників є цінності, пов'язані з саморозвитком (фізичним і духовним удосконаленням), пізнанням (освіта, розширення світогляду) та впевненістю в собі. Також низько оцінюються любов, а на останньому місці — творчість та естетичність (краса природи й мистецтва).

Таким чином, у системі термінальних цінностей цих учнів домінують цінності, що задовольняють базові потреби; цінності, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією, зокрема повага з боку оточення; цінності, які приносять задоволення, та зрозуміла їм робота.

Складніші цінності, що стосуються самопізнання, особистісного та професійного зростання, не є характерними для випускників допоміжної

школи. Ці дані вказують на важливі напрями для корекційної роботи, яка має бути спрямована на формування більш зрілих ціннісних орієнтацій для підготовки цих учнів до самостійного життя.

Учні з інтелектуальними порушеннями здебільшого демонструють діонісійську ієрархію цінностей, за якої головними благами є матеріальні (зручне житло, комфорт) та споживання. Цей тип цінностей, разом із бажанням мати свободу без відповідальності, не сприяє ефективній соціальній адаптації.

Низький рівень інструментальних цінностей. Дослідження показало низький рівень сформованості інструментальних цінностей (30,0%), які відображають особистісні якості, необхідні для досягнення життєвих цілей. Це пов'язано з тим, що учням важко здійснювати самоаналіз та усвідомлювати важливість таких якостей, як акуратність, дисциплінованість, відповідальність і самоконтроль. Нездатність до самопізнання та самовиховання заважає їм формувати цінності, необхідні для успішної адаптації та самостійного життя.

Аналіз даних показав, що з переходом учнів з інтелектуальними порушеннями з 9-го до 10-го класу змінюється рівень сформованості як термінальних, так і інструментальних цінностей.

Аналіз даних показує, що старшокласники з інтелектуальними порушеннями мають недостатньо розвинену ціннісно-орієнтаційну єдність у колективі. Дослідження також дозволило конкретизувати їхні ціннісні орієнтації.

Учні виявили, що термінальні цінності (цінності-цілі) у них сформовані краще. Їхній пріоритетний порядок такий:

- Життя, повне розваг і задоволень (55,5%);
- Відсутність матеріальних труднощів (52,5%);
- Наявність хороших і вірних друзів (52%);
- Самостійність і незалежність (51,5%).

Менш важливими для них виявилися такі цінності:

- Здоров'я (49%);
- Активне життя та впевненість у собі (47%);

- Рівність (46%);
- Щасливе сімейне життя (41,5%);
- Цікава робота (41%).

Найменшу значущість для цих учнів мають:

- Любов (39,5%);
- Інтелектуальний розвиток та можливість продовжувати навчання (38,5%);
- Краса (природи, мистецтва) (38%);
- Творчість (30%).

Таким чином, педагогічні показники соціальної адаптованості підтверджують, що учні з інтелектуальними порушеннями мають недостатній рівень адаптації за всіма проаналізованими складовими.

Висновки до другого розділу

З'ясовано, що учні з інтелектуальними порушеннями демонструють низький рівень соціальної адаптованості за всіма дослідженими показниками, включаючи задоволеність стосунками, неконфліктність, емоційний комфорт, відсутність тривожності та агресивності, а також ціннісно-орієнтаційну єдність. Найбільш вираженою ознакою дезадаптованості є високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності. Це свідчить про те, що учні не вірять у власні можливості, надмірно чутливі у стосунках з іншими та болісно реагують на оцінку своєї поведінки. Незважаючи на відносно низьку фізичну агресію, у цих учнів переважає індекс ворожості, що проявляється в недовірливості та уразливості. Також часто зустрічається почуття провини через низьку самооцінку та негативізм, що виражається в опорі правилам та вимогам. Попри відносно високий показник задоволеності стосунками, учні характеризуються неприйняттям себе, низькою впевненістю та самоповагою, що обмежує їхні адаптаційні можливості. Низький показник емоційного комфорту вказує на переважання почуття сором'язливості, невпевненості та напруженості, а також на труднощі з саморегуляцією. Низький рівень

неконфліктності пояснюється схильністю учнів до самоізоляції та уникнення спілкування, оскільки вони відчують труднощі у взаємодії та сприймають стосунки з оточенням як недоброзичливі. Учні мають недостатньо сформовані ціннісні орієнтації. Вони надають перевагу цінностям, що задовольняють базові потреби, та прагнуть поваги з боку оточуючих, але ігнорують більш складні цінності, пов'язані з саморозвитком, професійним зростанням та особистісним вдосконаленням. Це також підтверджується низьким рівнем інструментальних цінностей, які відображають якості, необхідні для досягнення цілей.

Дослідження виявило, що найбільш сформованою якістю у цих учнів є здатність до співчуття, що свідчить про їхню потенційну емоційну чутливість. Низькі показники соціально-психологічної адаптованості підтверджуються й педагогічними даними, такими як низька успішність, пасивність та труднощі з виконанням доручень. Отримані результати підтверджують, що старшокласники з інтелектуальними порушеннями потребують спеціалізованої виховної роботи, спрямованої на корекцію виявлених проявів дезадаптованості, для успішної підготовки до самостійного життя.

РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

3.1. Впровадження формуючого етапу методики та аналіз її ефективності

Основне завдання нашого дослідження полягало у визначенні та апробації педагогічних умов для підготовки старшокласників з інтелектуальними порушеннями до соціальної адаптації. Це завдання було реалізовано на формувальному етапі дослідження.

Ми розуміємо підготовку до соціальної адаптації як створення сприятливих умов для розвитку адаптаційних можливостей учнів. Це дозволяє їм збалансувати свій внутрішній стан з зовнішніми вимогами соціального середовища, зменшуючи прояви дезадаптованості.

Визначення таких умов базувалося на сутності адаптації: її ключових показниках та механізмах, особливостях розвитку: врахуванні специфіки розвитку старшокласників з інтелектуальними порушеннями.

Вимоги до педагогічного процесу. Для успішної адаптації педагогічний процес має бути спеціально побудований. Це включає:

- Змістовий компонент: розробку відповідних програм;
- Організаційний компонент: створення сприятливої атмосфери;
- Методичний компонент: використання ефективних методів.

Всі ці компоненти мають бути спрямовані на досягнення мети — підвищення ефективності адаптаційного процесу учнів.

Наше дослідження розглядає проблему підготовки до соціальної адаптації насамперед у контексті корекційно-розвивальної роботи у спеціальних навчальних закладах. У дефектології корекція — це спеціально організований педагогічний процес, мета якого — послабити, подолати або запобігти недолікам розвитку, а також сприяти загальному розвитку аномальної дитини, максимально наближаючи її до норми.

Психолого-педагогічний супровід соціальної адаптації учнів з інтелектуальними порушеннями передбачає визначення ключових компонентів педагогічного впливу. Важливо враховувати, що дезадаптація може бути спричинена різними факторами, зокрема:

- Відсутністю навичок спілкування.
- Неадекватною спрямованістю особистості (незрілими потребами, мотивами, цінностями).
- Нездатністю до самореалізації.
- Вадами психічного розвитку.
- Обмеженими умовами для перебігу механізмів адаптації.

Таким чином, ефективна корекційна робота має враховувати ці причини та бути спрямованою на їх подолання.

Враховуючи сутність соціальної адаптації, її показники, механізми, а також психологічні особливості старшокласників з інтелектуальними порушеннями, було визначено наступні ключові напрями педагогічного впливу для покращення їхньої адаптації:

Напрями корекційно-розвивальної роботи:

1. Оптимізація міжособистісних стосунків. Створення сприятливої атмосфери у класному колективі.
2. Зменшення невротичних проявів. Робота над зниженням тривожності та інших симптомів дезадаптованості.
3. Розвиток емпатії. Формування у школярів здатності до співчуття та співпереживання.
4. Сприяння самовизначенню та ціннісній єдності. Допомога учням у формуванні особистих цінностей та їх узгодженні з цінностями колективу.

Ці напрями охоплюють як внутрішні (інтрапсихічні) стани учнів, так і зовнішні (інтерпсихічні), пов'язані з їхніми стосунками з іншими. Виділення цих компонентів дозволило розробити адекватні методичні та організаційні засоби, необхідні для ефективного педагогічного впливу.

Основою для розробки методики формувального експерименту стало розуміння сутності соціальної адаптації, основних напрямів її оптимізації, а також виявлених особливостей цього процесу у старшокласників з інтелектуальними порушеннями.

Соціальна адаптація — це процес пристосування людини до життя в групі, де вона прагне досягти гармонії між зовнішніми вимогами та своїм внутрішнім станом. Результатом успішної адаптації є:

- Гармонійні стосунки: налагодження взаємодії між членами колективу;
- Емпатія: здатність до співчуття та співпереживання;
- Зменшення дезадаптації: зниження негативних проявів у поведінці;
- Ціннісна єдність: спільність поглядів та цінностей у колективі;
- Самовизначення та самоствердження: можливість реалізувати себе в групі;
- Ефективність діяльності.

Враховуючи сутність соціальної адаптації, ключовою умовою педагогічного впливу є оптимізація міжособистісних стосунків у колективі через формування навичок спілкування.

Спілкування — це особлива форма активності, результатом якої є не зміна об'єктів, а налагодження взаємостосунків між людьми. У цьому процесі виявляється взаємодія, що може включати як співпрацю та згоду, так і протидію та конфлікти. Для спілкування необхідні щонайменше двоє учасників, які є рівноправними партнерами.

- Спілкування використовує як вербальні, так і невербальні засоби.
- Роль спілкування в розвитку особистості

Саме завдяки спілкуванню формуються моральні якості, норми поведінки та риси характеру. Тому мета розвитку комунікативних навичок не в тому, щоб навчити маніпулювати іншими, а в тому, щоб допомогти учням створювати такі умови та атмосферу, які сприятимуть їхньому психологічному зростанню, розкриттю потенціалу та закріпленню позитивних моделей поведінки.

Ґрунтуючись на суті спілкування та потребах дослідження, ми визначили, що для учнів важливо розвивати такі комунікативні навички:

- Встановлення контакту: вміння вітатися, вести бесіду та прощатися.
- Обмін інформацією: здатність ділитися думками, інформацією та емоціями.
- Взаєморозуміння: вміння сприймати та розуміти інших.
- Взаємодія: навички узгодження дій, розподілу функцій та впливу на партнера.

Крім того, для успішного спілкування старшокласникам потрібно вміти:

- Активно слухати: розуміти не лише слова, а й емоційний стан іншої людини.
- Використовувати засоби спілкування: ефективно застосовувати як вербальну (мовлення), так і невербальну (міміка, жести) комунікацію.
- Емоційна комунікація: спілкуватися на емоційному рівні, висловлюючи свої почуття та розуміючи почуття інших.
- Сприйняття позитиву: бачити в інших людях позитивні якості.
- Досягнення згоди: узгоджувати спільні оцінки та думки.
- Спільна діяльність: використовувати спільну діяльність для зміцнення зв'язків.

Підготовка старшокласників з інтелектуальними порушеннями до соціальної адаптації включає роботу зі зменшення проявів дезадаптації, які перешкоджають міжособистісним стосункам. В основному, це стосується зниження рівня тривожності (реактивної та особистісної) та агресивності в усіх її проявах (фізична, вербальна, опосередкована, роздратування, негативізм, уразливість, недовірливість, почуття провини).

Невротичні прояви, за даними дослідників, є розладами у взаєминах з навколишнім середовищем. Вони перешкоджають нормальній адаптації і виникають через протиріччя між потребою особистості в успіху та неможливістю самореалізації. У дефектології осіб з такими проявами

класифікують як тих, хто має емоційно-поведінкові розлади, що вимагають спеціального корекційного та соціально-спрямованого виховного впливу.

Основною метою корекційно-виховного впливу є не тільки попередження та усунення невротичних проявів, а й налагодження системи стосунків та спілкування. Це дозволяє учням розвивати здатність до самореалізації та адаптації до умов життєдіяльності.

Покращення соціальної адаптації старшокласників з інтелектуальними порушеннями тісно пов'язане з оптимізацією їхніх міжособистісних стосунків та сприянням самовизначенню.

Зниження невротичних проявів у цих учнів вимагає посилення спілкування, корекції неадекватної поведінки та формування навичок саморегуляції емоцій. Мета — досягти загального розслаблення, зняти напруження, а також зменшити тривожність та агресивність. При цьому важливо не пригнічувати учня, а стимулювати його активність та формувати довірливу регуляцію поведінки.

Як підтримати дитину. Для ефективної підтримки необхідно:

- Змінити стиль спілкування: зосереджуватися на позитивних вчинках, а не лише на негативних;
- Вірити в учня: підтримувати його не тільки в складні, але й у комфортні моменти;
- Сфокусуватися на сильних сторонах: допомогти дитині повірити у власні сили та здатність самостійно вирішувати проблеми;
- Уникати покарань: замість цього демонструвати оптимізм, віру та емпатію;
- Надати свободу: дозволити учневі самостійно налагоджувати стосунки з оточенням.

Одним з ключових елементів корекційної роботи з учнями є створення ситуацій успіху. Це допомагає їм набути впевненості у своїх силах, покращити стосунки з однолітками та подолати прояви дезадаптації.

При роботі з невротичними проявами у старшокласників з інтелектуальними порушеннями, ми керувалися такими принципами:

- *Своєчасність і спеціалізована допомога.* Чим раніше розпочати корекційну роботу, тим ефективнішим буде її результат. Діти з невротичними проявами не можуть повною мірою скористатися інформацією, яку надає школа, без спеціальної допомоги. Тому важливо вчасно запобігти поглибленню дефекту та обмежити його негативний вплив на подальший розвиток.

- *Індивідуальний підхід.* Найважливішим є глибоке розуміння стану дитини, знання причин, що викликали ускладнення, та застосування індивідуального підходу.

- *Емоційний контакт.* Встановлення довіри та емоційного зв'язку з учнем є критично важливим для успішної корекційної роботи.

- *Диференційований підхід.* Організація педагогічного процесу має враховувати особливості та можливості кожної дитини, щоб забезпечити ефективну корекцію.

Розуміючи, що механізми соціальної адаптації включають рефлексію та емпатію, ми вирішили зосередитися на розвитку емпатії у старшокласників з інтелектуальними порушеннями. Ми віддали перевагу саме цьому механізму, оскільки рефлексія, що передбачає складне самопізнання та самооцінку, є важкою для цих учнів через недостатньо розвинені інтелектуальні процеси.

Натомість, емпатія — здатність до емоційного відгуку, співчуття та співпереживання — є більш доступною, оскільки емоційна сфера у цих учнів відносно збережена. Емпатія дозволяє розуміти внутрішній світ інших людей без раціонального аналізу. Це соціально-психологічний навик, який формується в процесі соціалізації через виховання, навчання та засвоєння необхідних знань і вмінь.

Хоча емпатія є насамперед емоційним явищем, заснованим на проєкції, існують також інші її види:

- *Когнітивна емпатія* пов'язана з інтелектуальними операціями, як-от порівняння та аналогія;

- *Предикативна емпатія* - здатність передбачати емоційні реакції інших у стресових ситуаціях.

Емпатія базується переважно на емоційному досвіді, але вона також містить елементи рефлексії та інтелектуальні компоненти, особливо її когнітивний та предикативний види. Тому, розвиваючи емпатію у старшокласників з розумовою відсталістю, ми також опосередковано сприяємо розвитку їхньої рефлексії та інтелектуальної сфери.

Важливість розвитку емпатії підтверджується дослідженнями, які виявили тісний зв'язок між нею та соціально-психологічною адаптацією.

Основними формами емпатії є співчуття та співпереживання. Де, співчуття - це пасивний емоційний відгук на емоції іншої людини. А співпереживання - це складніша, активна форма емпатії, яка передбачає глибоке розуміння емоційного стану іншої людини та свідому дієву підтримку.

Ми також враховуємо, що емпатія легше розвивається, коли поведінка та емоційні реакції схожі, і посилюється з набуттям соціального досвіду.

Ефективність розвитку емпатії в учнів залежить від використання діалогового спілкування. За З. В. Огороднійчук, це емоційно-інтелектуальний метод, що сприяє налагодженню міжособистісних стосунків [32, с. 405].

Діалогове спілкування має низку прийомів для стимулювання емпатії:

- *Ідентифікація* - розуміння іншої людини шляхом свідомого чи несвідомого уподібнення її собі;

- *Когнітивна інтерпретація* - пояснення того, що співрозмовник намагається висловити, але не може зробити це чітко;

- *Резюмування* - підсумовування основних ідей та почуттів співрозмовника.

- «Дзеркало» - повторення останньої фрази з іншим порядком слів для відображення емоційного забарвлення;

- «*Власне ім'я*» - часте звернення до дитини по імені, що викликає позитивні почуття.

Педагоги можуть використовувати різні прийоми для підтримки учнів з інтелектуальними порушеннями.

- Підбадьорення і запевнення. Цей прийом допомагає показати, що педагог приймає почуття і думки учня без осуду («Так, я тебе розумію»).
- Емоційний відгук. Зовнішній прояв переживань (через міміку, жести), який відображає емоційний стан у відповідь на життєву ситуацію.
- Встановлення емоційного контакту. Створення зв'язку між людьми через різні форми контакту (фізичний, візуальний, вербальний).
- «Наодинці із самим собою» (самоаналіз). Надання дитині можливості самостійно осмислити проблемну ситуацію, без обговорення та оцінки з боку дорослого.

Результати дослідження показують, що, попри наявну здатність до співчуття, у старшокласників з інтелектуальними порушеннями недостатньо розвинена емпатія. Це призводить до низького рівня комунікабельності та труднощів у налагодженні контактів. Такі учні часто не можуть самостійно прийти на допомогу іншим без втручання дорослих. Усе це підтверджує необхідність спеціального педагогічного впливу для цілеспрямованого розвитку емпатії, враховуючи її суть та форми.

3.2. Практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування соціальної адаптації

Дані методичні рекомендації призначені здебільшого для вчителів і вихователів допоміжних шкіл. Вони деталізують, як проводити корекційно-виховну роботу зі старшокласниками з інтелектуальними порушеннями для покращення їхньої соціальної адаптації. Рекомендації ґрунтуються на аналізі сутності адаптації та її особливостей у цієї категорії учнів.

Адаптація є невід'ємною частиною соціалізації, під час якої людина набуває суспільного досвіду та формується як особистість. Адаптація відбувається на різних рівнях: біологічний (пристосування організму); психічний (пристосування психіки) та соціальний (пристосування до соціального середовища).

Соціально-психологічна адаптація — це процес пристосування людини до життя в групі (колективі) та навпаки. Вона передбачає досягнення гармонії між зовнішніми вимогами групи та внутрішнім світом особистості. Цей процес є важливою умовою для особистісного зростання кожної людини.

При розробці педагогічних умов для сприяння соціальної адаптації старшокласників з інтелектуальними порушеннями, ми врахували особливості прояву цього явища.

Ми оцінювали адаптованість учнів за такими показниками: стресостійкість, позитивне ставлення до оточення, задоволеність взаємостосунками в колективі та відсутність невротичних проявів.

Протилежне явище — дезадаптацію ми розглядали через такі симптоми, як: невротичні прояви (конфліктність, тривожність, страх, депресія, агресивність) та поведінкові особливості (впертість, почуття неповноцінності, неадекватні фобії, нездатність зосередитися, невпевненість у прийнятті рішень, підвищена збудливість, емоційна неврівноваженість, неправдивість, надмірна похмурість, завищена самооцінка, втечі зі школи).

Також ми використовували педагогічні показники адаптованості: успішність навчання та поведінки, громадська активність, позитивне ставлення до виконання обов'язків, відсутність прогулів, позитивне ставлення до однокласників і вміння товаришувати.

Для вивчення соціальної адаптованості старшокласників з інтелектуальними порушеннями застосовувалися різні методи, такі як спостереження, бесіда, опитування та експертна оцінка.

Додатково використовувалися адаптовані психологічні методики:

- К. Роджерса та Р. Даймонда (для вивчення адаптованості особистості);
- Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна (для дослідження тривожності);
- Басса-Дарки (для вивчення агресії);
- М. Рокича (для дослідження ціннісних орієнтацій);
- А. Махребієна та Н. Епштейна (для дослідження емпатії).

Ці методики використовувалися лише в індивідуальній формі у вигляді бесіди. Процедура оцінювання відповідей учнів була максимально спрощена.

За результатами дослідження, учні допоміжної школи демонструють недостатню соціальну адаптованість за всіма ключовими показниками, включаючи задоволеність стосунками, неконфліктність, емоційний комфорт, відсутність тривожності та агресивності, а також ціннісно-орієнтаційну єдність з колективом.

Основними ознаками дезадаптованості є високий рівень тривожності та агресивності.

- Висока тривожність. Учні мають високий рівень як особистісної (стійкої), так і реактивної (ситуативної) тривожності. Вони невпевнені у своїх можливостях, надмірно переживають за стосунки з оточенням і болісно реагують на покарання.

- Агресивність. Характерною рисою є ворожість та негативне ставлення до інших. Учні схильні до недовіри, вразливості та саможаління. Також вони можуть проявляти зовнішню агресію, як-от роздратування, вербальні та фізичні конфлікти.

- Почуття провини та негативізм. Найбільш вираженим видом агресії є почуття провини, що пов'язано з дуже низькою самооцінкою. Учні часто звинувачують себе в тому, що вони «погані». Також поширений негативізм, який проявляється в опорі та впертості при виконанні вказівок.

- Соціально-психологічна адаптованість школярів з розумовою відсталістю значною мірою залежить від їхньої задоволеності стосунками з оточенням. Однак, попри відносно високі оцінки за цим показником, ці учні часто не приймають себе. Їм бракує впевненості у собі та своїх можливостях. Вони мають низьку самооцінку та сумніваються у своїй привабливості як друзів чи партнерів.

Учні також виявилися недостатньо адаптованими за показниками емоційного комфорту. Їм не вистачає врівноваженості та оптимізму. Натомість, вони часто відчувають сором'язливість, напругу та невпевненість у собі.

Дослідження показало, що ці учні схильні уникати спілкування та відгороджуватися від інших. Вони вважають, що їм важко знаходити спільну мову та налагоджувати доброзичливі стосунки.

Крім того, у старшокласників з інтелектуальними порушеннями недостатньо сформовані ціннісні орієнтації, які поділяються на цінності-цілі та цінності-засоби.

У старшокласників з інтелектуальними порушеннями серед цінностей-цілей (цінностей-орієнтирів) переважають цінності, що задовольняють базові потреби, такі як розваги та незалежність. Цінність, пов'язана з соціальною адаптацією, а саме — повага з боку оточуючих. Цінність, пов'язана з роботою.

Водночас, більш складні цінності, такі як самопізнання, особистісний та професійний розвиток, не є характерними для випускників допоміжної школи. У цих учнів також низький рівень інструментальних цінностей (цінностей-засобів). Це пояснюється тим, що їм важко здійснювати самоаналіз і формувати в собі такі важливі якості, як відповідальність, самоконтроль та дисциплінованість.

Важливо зазначити, що найрозвиненішим показником соціально-психологічної адаптації у цих учнів є здатність до емоційного відгуку (емпатія). Вони демонструють високу емоційну чутливість до переживань інших людей.

Результати дослідження адаптованості учнів з інтелектуальними порушеннями стали основою для розробки спеціальної педагогічної програми. Визначено чотири головні напрями роботи:

- Покращення стосунків. Оптимізація міжособистісних стосунків у класі.
- Зменшення неврозів. Послаблення невротичних проявів, що свідчать про дезадаптацію.
- Розвиток емпатії. Формування здатності учнів до співчуття та співпереживання.
- Сприяння самовизначенню. Допомога учням у самовизначенні та досягненні ціннісно-орієнтаційної єдності з колективом.

Покращення стосунків у колективі починається з розвитку навичок спілкування. Спілкування — це складний процес, що включає обмін інформацією та взаєморозуміння між щонайменше двома людьми. Саме у спілкуванні формуються особистість, моральні якості та риси характеру. У процесі спілкування розкривається не просто вплив однієї людини на іншу, а сама взаємодія, яка може проявлятися як у співпраці, так і в протистоянні.

Підтримка учня означає віру в нього. Школяр з інтелектуальними порушеннями потребує підтримки як у важкі, так і в комфортні моменти. Щоб ефективно підтримувати таких дітей, педагогам варто дотримуватися наступних правил:

- Зосереджуйтеся на позитиві. Не акцентуйте увагу на минулих невдачах і помилках. Натомість, допомагайте дитині повірити у свої сили та здатність вирішувати проблеми, спираючись на її сильні сторони.

- Дозволяйте самостійність. Довіряйте учням і дозволяйте їм самостійно налагоджувати стосунки з іншими.

- Встановлюйте контакт. Приділяйте більше часу спілкуванню з учнями, використовуючи різні способи контакту: зоровий («очі в очі») та фізичний (дотики, обійми).

- Використовуйте гумор і уникайте покарань. Залучайте гумор у взаємини та уникайте дисциплінарних покарань.

- Демонструйте віру. Проявляйте оптимізм, віру та емпатію, використовуючи слова підтримки. Наприклад: «Я знаю, що ти впораєшся», «Ти дуже ввічливий», «Я впевнена, що ти мене не підведеш».

Важливо також якомога частіше створювати для учнів ситуації, які гарантують успіх. Це допомагає їм набути впевненості у своїх силах, покращити стосунки з однолітками та подолати прояви дезадаптації.

Для формування життєвих орієнтацій у старшокласників з інтелектуальними порушеннями доцільно застосовувати підходи І. В. Татьянчикової та В. О. Липи [46, с. 329]. Це передбачає корекційно-виховну

роботу, спрямовану на засвоєння учнями знань про основні сфери життя та формування вмінь планувати майбутнє.

Рекомендується проводити позаурочні бесіди та диспути на теми, що стосуються майбутнього учнів:

- «Я старшокласник. До чого я маю прагнути».
- «Цілі мого життя».
- «Моя майбутня професія».
- «Що я можу купити на свою зарплату».
- «Сім'я та обов'язки сім'ї»
- «Як можна проводити вільний час».

Така корекційно-виховна робота сприятиме підготовці учнів до самостійного життя та їхній успішній соціальній адаптації у суспільстві.

Висновки до третього розділу

Зроблено висновок, що підготовка старшокласників з інтелектуальними порушеннями до соціальної адаптації — це створення сприятливих психолого-педагогічних умов. Ці умови допомагають збалансувати внутрішній стан учнів із зовнішніми вимогами соціального середовища, одночасно зменшуючи прояви дезадаптованості. Основні напрями роботи: корекційно-виховна робота, яка має включати: покращення міжособистісних стосунків у класі, зменшення невротичних проявів (тривожності, агресивності), розвиток емпатії, сприяння самовизначенню та ціннісній єдності з колективом. Комунікація та емоції (покращення стосунків досягається через формування навичок спілкування), зменшення невротичних проявів відбувається завдяки посиленню спілкування, корекції поведінки, зниженню агресії та тривожності, а також формуванню навичок саморегуляції; розвиток емпатії здійснюється через спеціально підібрані прийоми (наприклад, «Дзеркало», «Власне ім'я»), що допомагають формувати співчуття та співпереживання. Сприяння самовизначенню

передбачає навчання учнів планувати майбутнє, засвоювати знання про життєві сфери та розрізняти особисті й колективні цілі.

Кожен напрям роботи забезпечується підбором відповідних педагогічних засобів, змісту та організаційних форм. У процесі роботи використовуються різні методи виховання, такі як бесіди, диспути, вправи, а також елементи соціально-психологічного тренінгу. Педагогічний вплив здійснюється за спеціально розробленими програмами, з дотриманням принципів, що сприяють адаптації (наприклад, групова взаємодія, аналіз вчинків). Робота проводиться переважно у фронтальній та груповій формах. Спеціально організована педагогічна робота значно підвищує рівень адаптованості учнів за більшістю показників (задоволеність стосунками, емоційний комфорт, неконфліктність, відсутність тривожності та агресивності). Особливо успішно розвивається емпатія, хоча співпереживання все ще потребує посиленої роботи. Показник тривожності знижується найбільше, хоч і залишається найвиразнішим проявом дезадаптованості. В цілому, методика виявилася ефективною.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного наукового дослідження та згідно окреслених завдань було зроблено наступні висновки.

1. Визначено поняття, сутність та структуру соціальної адаптації та зроблено висновок, що соціальна адаптація - це складний, динамічний процес взаємодії людини та її соціального середовища. Вона є двостороннім процесом, що включає активне пристосування особистості до соціальних умов та вплив на ці умови з метою їх зміни. Сутність соціальної адаптації полягає у досягненні гармонії між внутрішніми потребами, цінностями та очікуваннями особистості, а також вимогами, нормами та ролями, які висуває суспільство. Успішна адаптація забезпечує психологічний комфорт, відчуття приналежності та можливість реалізації власного потенціалу. Структура соціальної адаптації є багатокомпонентною. Вона охоплює кілька рівнів: соціально-психологічний, що включає налагодження міжособистісних стосунків, емоційний комфорт, відсутність конфліктів та здатність до емпатії. Особистісний рівень характеризується самоприйняттям, адекватною самооцінкою, здатністю до саморегуляції та самовизначення. Поведінковий рівень виражається в успішності діяльності, дотриманні соціальних норм, активності та відповідальності. Наявність дезадаптації свідчить про порушення цього процесу. Вона проявляється у конфліктності, тривожності, агресії та відсутності ціннісно-орієнтаційної єдності з колективом. Механізми адаптації, такі як рефлексія та емпатія, є ключовими для її успішного перебігу. Розвиток цих механізмів є важливою умовою для подолання дезадаптації та гармонійної інтеграції в суспільство.

2. Розкрито методикау констатуючого етапу вивчення соціальної адаптації, що вимагає використання комплексу методів, що включає як традиційні (спостереження, бесіда, опитування), так і адаптовані психологічні методики (тести, опитувальники). Це дозволяє отримати повну картину стану адаптації. Для роботи з учнями, які мають інтелектуальні порушення, необхідна

адаптація методик, що спрощує їх зміст і процедуру використання (наприклад, проведення в індивідуальній формі). Це забезпечує валідність та достовірність отриманих результатів. Використання педагогічного експерименту (констатуючого, формуючого, контрольного) є ключовим для оцінки ефективності розроблених корекційно-виховних програм та підтвердження наукової гіпотези. Емпіричні дані підтверджують, що учні з інтелектуальними порушеннями характеризуються недостатнім рівнем соціально-психологічної адаптованості за основними показниками (задоволеність стосунками, емоційний комфорт, неконфліктність). Серед найбільш виражених проявів дезадаптації — високий рівень тривожності (особистісної та реактивної) та агресивності (особливо почуття провини та негативізм). Це вказує на внутрішній конфлікт та проблеми у взаємодії з оточенням.

Дослідження виявило, що найбільш сформованою якістю цих учнів є здатність до емоційного відгуку (емпатія), що може стати відправною точкою для корекційної роботи. Результати формуючого експерименту доводять, що цілеспрямована корекційно-виховна робота значно підвищує рівень адаптованості учнів, зменшуючи прояви дезадаптації. Це підкреслює практичну значущість розроблених методик і підходів.

3. Обґрунтовано впровадження формуючого етапу методики, яка спрямована на усунення виявлених проблем, таких як тривожність, агресивність та низький рівень ціннісних орієнтацій. Методика є комплексною та охоплює чотири основні напрями корекційно-виховної роботи: оптимізацію міжособистісних стосунків, послаблення невротичних проявів, розвиток емпатії та сприяння самовизначенню. Цей підхід забезпечує системний вплив на особистість учня. Всі методи та прийоми, використані в методиці, були адаптовані до можливостей учнів з інтелектуальними порушеннями, що забезпечує їх доступність та ефективність. Це включало індивідуальну роботу, спрощені завдання та використання спеціальних методів, таких як елементи соціально-психологічного тренінгу.

Аналіз результатів формуючого експерименту підтвердив ефективність впровадженої методики. Учні, які брали участь у експерименті, показали значне підвищення рівня адаптованості за більшістю показників. Найбільш помітною зміною стало зниження рівня тривожності та агресивності. Це свідчить про успішну корекцію внутрішнього психоемоційного стану учнів. Значно покращилася здатність учнів до емпатії, що є ключовим показником для налагодження соціальних зв'язків. Однак було відзначено, що співпереживання розвивається повільніше, що потребує додаткової роботи.

4. Сформульовано практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування соціальної адаптації. Практичні рекомендації передбачають передусім створення в класі атмосфери довіри та психологічного комфорту. Використання діалогового спілкування для налагодження взаєностосунків та заохочення спілкування: вітатися, висловлювати думки, слухати та розуміти інших. Використовувати спеціальні прийоми, такі як ідентифікація та резюмування, щоб допомогти їм краще розуміти співрозмовника. Зменшувати рівень тривожності та агресивності через навчання саморегуляції емоцій. Уникати дисциплінарних покарань. Замість цього, зосередитись на позитивних вчинках та підтримувати учнів. Проводити заняття та бесіди на теми, пов'язані з майбутнім: професія, сімейне життя, дозвілля. Це допоможе учням сформулювати життєві цілі та ціннісні орієнтації, що є ключовим для їхньої підготовки до самостійного життя. Підтримувати дитину, вірити в неї та її можливості. Створювати вдома атмосферу емоційного комфорту, уникаючи надмірної критики. Давати дитині посильні завдання, які вона зможе успішно виконати. Це підвищить її впевненість у собі та позитивно вплине на самооцінку. Заохочувати дитину до спілкування з однолітками та участі в спільних іграх. Навчати її вирішувати конфлікти та знаходити спільну мову з іншими.