



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

5. МОН України. Навчальні програми для 1-4 класів. Програма нової української школи. 2023.
6. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». 2000. 20 с.
7. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 12 верес. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
8. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III : станом на 6 лип. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 19.09.2025).
9. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. 2023. Т. 1, № 1. С. 35–39. URL: [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6gf](https://doi.org/10.60022/1(1)-6gf)

## **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ЗМІН**

*Марина Нетреба, кандидат філологічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти*

*Еліна Любимцева, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Початкова освіта»*

## **THE PROBLEM OF ADAPTATION OF STUDENTS TO LEARNING**

*Maryna Netreba, candidate of philological sciences, associate professor of the pedagogy and education department*

*Elina Lyubimtseva, master's student in Primary Education*

**Анотація.** У статті проаналізовано проблему адаптації учнів до навчання в умовах реформування освітньої парадигми. Виокремлено ключові етапи адаптаційного процесу (біологічна, психологічна та соціальна адаптація) і визначено чинники, що детермінують її успішність. Охарактеризовано поняття шкільної дезадаптації як стану, що виникає внаслідок неадекватних механізмів пристосування та призводить до порушень навчальної діяльності та поведінки.

**Ключові слова:** адаптація до навчання, шкільна адаптація; дезадаптація, молодший шкільний вік.

**Abstract.** The article analyzes the problem of students' adaptation to learning in the context of reforming the educational paradigm. The key stages of the adaptation process (biological, psychological and social adaptation) are identified and the factors that determine its success are identified. The concept of school maladaptation is characterized as a condition that arises as a result of inadequate adaptation mechanisms and leads to violations of educational activity and behavior.

**Key words:** adaptation to learning, school adaptation; maladaptation, junior school age.

Проблема адаптації до навчальної діяльності набуває особливої значущості в контексті трансформації освітньої парадигми, зумовленої реформуванням сучасної школи. У практичному вимірі необхідність адаптації до нових умов навчання постає перед кожним учнем періодично, зокрема на початковому етапі шкільного навчання, при переході до базової середньої та, згодом, до старшої школи. Саме від успішності адаптації здобувачів освіти на кожному з цих етапів залежить їхній подальший гармонійний розвиток,

становлення як особистості та розкриття потенціалу.

Більшість дослідників констатують, що адаптація є багатограним феноменом, який виступає об'єктом вивчення в таких наукових дисциплінах, як філософія, біологія, фізіологія, соціологія, психологія та педагогіка. Значний інтерес становлять наукові підходи до класифікації рівнів функціонування адаптації та різновидів адаптаційних процесів. Зокрема, у науковій літературі диференціюють: біологічну адаптацію (У. Кенон, Г. Сельє), психічну адаптацію (Г. Балл, С. Максименко) та соціально-психологічну адаптацію (А. Налчаджян, А. Фурман).

Канадський дослідник Г. Сельє сформулював уявлення про стереотипні прояви загальної реакції організму на тривогу. Ці прояви відомі в сучасній науці як «тріада» Г. Сельє та є типовими індикаторами для визначення «загального адаптаційного синдрому» [1, с. 142].

Український психолог С. Максименко інтерпретував психічну адаптацію як процес взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем. У межах цього процесу особистість зобов'язана враховувати специфіку середовища та активно впливати на нього, прагнучи задоволення власних потреб і реалізації значущих життєвих спрямувань [3, с. 40].

Соціальний рівень адаптації визначається інтеграцією особистості в систему соціальних відносин. Саме в контексті цих відносин формуються поведінкові патерни, комунікативні навички та міжособистісні взаємодії. Ці відносини можуть бути реалізовані на трьох рівнях: макрорівні (на рівні глобального соціуму), мезорівні (на рівні соціальних інститутів) та мікрорівні (на рівні окремих індивідів). Кожен із зазначених рівнів вимагає диференційованої адаптації особистості. Критерієм успішності адаптації слугує рівень адекватного сприйняття індивідом власної ролі та зобов'язань у соціумі.

На думку А. Налчаджяна, будь-який процес подолання проблемної ситуації є актом соціально-психологічної адаптації індивіда [8, с. 5]. У процесі цієї адаптації особистість, з одного боку, має змогу застосовувати набуті навички та поведінкові механізми з попередніх етапів розвитку і соціалізації, а з іншого – отримує можливість генерувати нові способи поведінки та вирішення поставлених завдань.

У дослідженнях І. Бойко та Є. Підчасова доведено, що соціально-психологічна адаптація є критично важливим компонентом входження учнів молодшого підліткового віку в нові умови навчання у школі [5, с. 10]. Цей перехідний етап часто супроводжується суттєвими труднощами, а його успішність визначає ефективність подальшого освітнього процесу та можливість всебічного гармонійного розвитку особистості.

К. Роджерс, американський психолог, вважав, що механізм адаптації ґрунтується на здатності особистості до рефлексії своїх внутрішніх ресурсів, а також на координації між «реальним Я» та «ідеальним Я». Ступінь адаптованості індивіда при цьому детермінується рівнем сприйняття та підтримки результатів його діяльності з боку соціального середовища.

Узагальнюючи вищезазначене, констатуємо, що адаптацію у широкому контексті слід характеризувати як складний біопсихосоціальний процес.

Для дослідження адаптаційного процесу в освітньому середовищі специфічними є такі дефініції: «адаптація до навчання», «шкільна адаптація», «адаптованість учня» та «шкільна дезадаптація».

Адаптація дитини до школи інтерпретується як процес пристосування та психічної перебудови індивіда, що відбувається в умовах організації шкільного навчання. Шкільна адаптація визначається як процес пристосування дитини до нових та незвичних для неї шкільних вимог і навчального навантаження (порівняно з умовами дошкільного закладу чи сім'ї). При цьому пріоритетним є створення адекватних умов, які б унеможливили суттєві внутрішні втрати дитини, погіршення її самопочуття та зниження рівня самооцінки.

Адаптація учня до базової школи є різновидом загальної шкільної адаптації. Під шкільною адаптацією доцільно розуміти процес пристосування здобувачів освіти до нових умов навчання та якісно іншого рівня комунікації, а також формування нових поведінкових стереотипів, які забезпечують успішне подолання труднощів та оволодіння знаннями відповідно до навчальної програми [6, с. 136].

Навчальну адаптацію учнів при переході з початкової до базової школи варто розглядати як процес взаємодії п'ятикласника з освітнім середовищем закладу освіти. Результатом цієї взаємодії є встановлення відповідності між набутими на попередніх етапах індивідуального розвитку знаннями, вміннями, навичками, нахилами та здібностями учня, і безпечними умовами освітнього середовища конкретного закладу.

Процес біологічної адаптації дитини структуровано на три послідовні етапи, кожен із яких характеризується власними ознаками та диференційованим ступенем напруження функціональних систем організму.

1. Етап гострої адаптації (середня тривалість: 2-3 тижні). Цей етап вважається найскладнішим для дитини, оскільки протягом зазначеного періоду організм реагує на всі нові чинники напруження майже всіх систем. Наслідком цього є зниження імунного статусу, що, як правило, зумовлює зростання захворюваності серед учнів у вересні.

2. Етап нестійкого пристосування. На цьому етапі організм дитини починає пошук та знаходить варіанти реакцій на нові впливи, які є близькими до оптимальних.

3. Етап відносно стійкого пристосування. Протягом третього етапу організм учня виявляє та закріплює найефективніші варіанти реакцій на нові подразники. Це проявляється у тому, що реакція організму на шкільні навантаження відбувається з мінімальним функціональним напруженням.

4. Тривалість біологічної адаптації зазвичай становить приблизно 5-6 тижнів, охоплюючи період від 1 вересня до 10-15 жовтня.

Т. Дуткевич трактує психологічну адаптацію як процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. У межах цієї взаємодії дитина зобов'язана враховувати специфічні особливості середовища та активно впливати на нього для задоволення власних потреб та реалізації значущих зв'язків.

Цей інтерактивний процес передбачає пошук і використання оптимальних стратегій для задоволення базових потреб особистості, серед яких: потреба у

безпеці, фізіологічні потреби, потреба у визнанні та повазі, а також потреба у самовираженні, самоствердженні та розвитку. Забезпечення задоволення цих потреб виступає запорукою успішної соціальної адаптації та соціалізації дитини.

Соціальну адаптацію доцільно визначати як процес, у ході якого індивід досягає стану соціальної рівноваги, що характеризується відсутністю переживання конфлікту з оточенням. Вона виступає завершальним (підсумковим) етапом адаптації загалом, забезпечуючи як фізіологічний та психологічний, так і соціальний добробут особистості.

Адаптаційний період характеризується такими ключовими процесами: фізіологічне пристосування діяльності всіх функціональних систем організму дитини до нових умов навчальної діяльності; формування, розвиток та засвоєння способів нового виду діяльності; емоційна оцінка змін, що відбулися у середовищі.

За результатами проведених досліджень, науковцями визначено умови, що сприяють успішній шкільній адаптації. Серед основних умов можна виокремити: повний склад сім'ї, високий освітній рівень батьків (наявність вищої освіти), сімейне благополуччя, а також усвідомлення дитиною власного статусу в колективі однолітків.

Успішна адаптація може бути схарактеризована як процес взаємодії дитини з освітнім середовищем, під час якого вона враховує його особливості та активно впливає на нього.

Серед основних чинників, які детермінують успішність адаптації здобувачів освіти до освітнього процесу, виокремлюють такі:

- функціональна готовність до шкільного навчання: адекватність реакції організму дитини на вплив чинників зовнішнього середовища;
- соматичний стан здоров'я: процес адаптації протікає легше в учнів із високими показниками фізичного здоров'я;
- особливості сімейного функціонування: сприятливий психологічний клімат у родині, довірливі взаємини з батьками, оптимальний стиль виховання тощо;
- психологічна готовність до шкільного навчання: включає інтелектуальну готовність (рівень розвитку когнітивних здібностей); емоційно-вольову готовність (емоційна зрілість, вольова регуляція поведінки); особистісну готовність (мотиваційна та комунікативна готовність);
- раціональна організація режиму дня: правильне структурування сну, режиму харчування, чергування різних видів діяльності, а також праці та відпочинку [2, с. 54].

Залежно від вираженості того чи іншого чинника, рівень адаптації дітей до навчання може бути диференційований як високий, середній або низький.

Результатом адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є адаптованість. Під шкільною адаптованістю слід розуміти рівень розвитку стану адаптації учня до нових умов навчання. Кінцевим результатом адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є адаптованість. Шкільну адаптованість доцільно визначати як рівень розвитку стану адаптації учня до нових навчальних умов. Низький рівень адаптованості або її повна відсутність

позначаються терміном «дезадаптація».

Деадаптація – це антонімічний до адаптації термін, сутність якого полягає у невідповідності соціопсихологічного та психофізіологічного статусу особистості вимогам конкретної ситуації, що унеможлиблює її ефективно пристосування до умов середовища [4, с. 20].

Під шкільною дезадаптацією слід розуміти формування неадекватних психологічних механізмів пристосування дитини до закладу освіти [3, с. 41]. Ці механізми проявляються у формі порушень навчальної діяльності та поведінки, конфліктних взаємин з однолітками та педагогами, виникнення психогенних захворювань та реакцій підвищеної тривожності, а також відхилень в індивідуальному розвитку.

Деадаптованих учнів доцільно характеризувати як дітей, які внаслідок дії різноманітних соціальних чинників, життєвих обставин або індивідуальних особливостей розвитку не здатні пристосуватися до умов освітнього закладу, що унеможлиблює виконання ними соціальної ролі здобувача освіти.

Шкільну дезадаптацію можна визначити як ухилення дитини від відвідування закладу освіти, що спровоковано труднощами в засвоєнні навчального матеріалу та конфліктними ситуаціями з однолітками і педагогами. Ключовими клінічними проявами шкільної дезадаптації є: труднощі з виконанням педагогічних доручень та навчальних завдань; порушення у взаєминах із однолітками та дисципліни; підвищений рівень тривожності та відмова відвідувати школу; нездатність до конструктивної взаємодії з однолітками та викладачами; соматичні симптоми (наприклад, цефалгія, порушення сну, підвищена стомлюваність) [7, с. 185].

Основні чинники, що провокують шкільну дезадаптацію, є трирівневими:

- 1) неадекватні методи виховання у родині (зокрема, гіперочікування батьків щодо успіхів дитини або виховання за типом «кумир родини»);
- 2) дисфункції у системі взаємовідносин у школі (наприклад, завищені вимоги педагога до учня чи порушення міжособистісних контактів);
- 3) індивідуальні чинники дезадаптації (включають низький інтелектуальний потенціал, гіперактивність, агресивність, а також недостатній рівень психологічної готовності дитини до навчання в освітньому закладі) [7, с. 186].

Порушення процесу адаптації дитини до навчання маніфестується у дезадаптованій поведінці. Подолання шкільної дезадаптації учнів полягає у вирішенні першопричинної проблеми, яка може спровокувати її прояв. У протилежному випадку, незадовільна адаптація учня до нових умов навчання у базовій школі призводить до формування дезадаптованості.

Деадаптованість доцільно трактувати як стан, що виникає внаслідок незадоволення основних потреб особистості через її неадекватну поведінку. Цей стан спричиняє виникнення неврозів або психопатій, які визначаються дисбалансом на рівні організму в системі «людина–соціум». При цьому станом балансу слід вважати стан, за якого основні потреби особистості задоволені. Ефективність процесу адаптації учнів до навчання впливає не лише на успішність навчальної діяльності та збереження фізичного й психічного здоров'я дитини, але й на її подальший всебічний та гармонійний розвиток,

удосконалення навичок і розкриття потенційних здібностей та талантів.

Враховуючи вищевикладене, вважаємо за необхідне акцентувати увагу на діагностичних ознаках адаптованості та дезадаптації учнів до навчання, оскільки прояви дезадаптації свідчать про формування неадекватних механізмів пристосування до шкільного середовища. Адаптація як активний безперервний процес може спричиняти як позитивні (адаптованість), так і негативні (дезаптованість) зміни. Рівень адаптації учня до навчання підлягає класифікації: високий, середній або низький. Ключовими індикаторами високого рівня адаптації є адекватна поведінка учня та задоволеність міжособистісними взаєминами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дорофей С. В. Соціально-психологічна адаптація дітей в умовах пандемії. *Габітус*. 2021. Вип. 24(2). С. 140-145.
2. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі : методичний посібник. Київ, 2016. 98 с.
3. Мельничук С. Л. Шкільна дезадаптація молодших школярів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. №5, С.39-43.
4. Мурин Ю. Особливості діагностики адаптації п'ятикласників до умов навчання в середній школі. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 29–32.
5. Прищепа Олена. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. № 35. 2015. С.149-154.
6. Сікова Я. О. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»* 2 (51). 2022. С.135-139.
7. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. С. 184-188.
8. Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05; Київ. 2021. 20 с.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПІЛКУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОДНОЛІТКАМИ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

*Оксана Голюк, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри  
педагогіки та освіти*

*Юлія Мельник, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Початкова освіта»*

## **FORMATION OF COMMUNICATION CULTURE OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN WITH PEERS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

*Oksana Holiuk, candidate of pedagogical science, associate professor of the  
department of pedagogy and education*

*Yuliia Melnyk, master's student in Primary Education*

*Анотація.* У статті розглянуто особливості формування культури спілкування молодших школярів з однолітками у процесі позакласної діяльності. Висвітлено значення діалогу, гри та колективної взаємодії як ефективних засобів розвитку комунікативних умінь і партнерських взаємин.