

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

_____ Голюк О.А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)

«_____» _____ 2025 р.

**«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ
ДО НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Початкова освіта»
Любимцевої Єліни Олександрівни
Науковий керівник:
канд. філол. наук, доцент
Нетреба М. М.

Рецензент:

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____ Секретар ЕК _____
«_____» _____ 2025 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 2 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ | 9 |
| 1.1. Характеристика поняття «адаптації дітей до навчання»..... | 9 |
| 1.2. Особливості адаптації першокласників до навчання у початковій школі..... | 21 |
| Висновки до розділу 1 | 31 |
| РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ | 34 |
| 2.1. Критерії та показники адаптації першокласників до навчання у початковій школі..... | 34 |
| 2.2. Визначення рівня адаптації першокласників до навчання у початковій школі (за результатами констатувального експерименту).. | 44 |
| 2.3. Обґрунтування педагогічних умов успішної адаптації молодших школярів до навчання..... | 56 |
| Висновки до розділу 2..... | 63 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 65 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 70 |
| ДОДАТКИ | 78 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У міру того, як суспільний розвиток набирає темпів, зростає і динаміка адаптаційних процесів у соціумі. Це зумовлює те, що соціальна адаптація в сучасному еволюційному світі стає безперервним процесом, а здатність людини пристосовуватися до змін набуває вирішального значення. Готовність до нових умов перетворюється на одну з головних передумов особистісного та професійного успіху.

У сучасному суспільстві помітно зростає роль цілеспрямованої державної політики, а також значення освіти та прикладної науки у забезпеченні ефективної соціальної адаптації. Відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, для успішної адаптації першокласника вчитель має реалізовувати індивідуальний підхід до кожної дитини. Отже, вивчення проблеми адаптації першокласників до навчання є одним із найактуальніших теоретико-методологічних завдань сучасної психолого-педагогічної науки. Процес адаптації виступає ключовим етапом становлення здобувача/здобувачки освіти як активного суб'єкта освітньої діяльності. По-перше, саме під час адаптації дитина засвоює основи шкільної поведінки, що впливають на її подальший розвиток. По-друге, у цей період формується учнівський колектив, рівень згуртованості якого має важливе соціально-психологічне значення. Взаємини між однокласниками сприяють залученню дитини до нових соціальних ролей, норм і цінностей шкільного життя.

Варто підкреслити, що процес звикання до навчання є складним і неоднозначним. Для одних дітей він проходить легко та безболісно, тоді як інші стикаються з труднощами, що може призвести до явища «шкільної дезадаптації».

Сучасні вітчизняні науковці та педагоги-практики однотайно наголошують, що процес адаптації слід розглядати як багатогранний і динамічний взаємозв'язок усіх учасників освітнього процесу (здобувачів

освіти та їхніх батьків, учителів, адміністрації закладу освіти тощо) та навіть ширшого соціального середовища. Така взаємодія ґрунтується на принципах педагогічного партнерства, довіри й взаємоповаги, що створює передумови для гармонійного розвитку особистості школяра, формування позитивної мотивації до навчання та забезпечення психологічного комфорту дитини в колективі.

Адаптація у шкільному середовищі виступає не лише етапом звикання до нових умов навчання, а й складним процесом соціалізації, у ході якого дитина засвоює нові норми поведінки, моральні цінності та правила взаємодії в суспільстві. Саме під час цього періоду відбувається формування внутрішньої позиції школяра, становлення його як активного учасника навчально-виховного процесу, що впливає на подальший особистісний і пізнавальний розвиток.

Проблема адаптації школярів не є новою для педагогічної науки, проте вона залишається однією з найактуальніших і найглибших, оскільки визначає успішність освітнього процесу загалом. У період адаптації дитина отримує початкову орієнтацію в системі шкільних вимог і соціальних ролей, що багато в чому зумовлює її подальшу навчальну траєкторію та формування індивідуального стилю поведінки. Крім того, у процесі адаптації відбувається формування та розвиток учнівського колективу, який має свій рівень соціально-психологічної згуртованості, внутрішніх традицій і норм спілкування. Саме колектив виступає важливим чинником підтримки дитини, сприяє розвитку її емоційної стійкості, почуття належності та відповідальності. Злагоджені взаємини між учнями, вчителями та батьками створюють сприятливе середовище для розкриття потенціалу кожної дитини, допомагаючи їй не лише успішно пристосуватися до шкільного життя, а й відчутти власну цінність і значущість у спільноті.

Проблемі адаптації дітей молодшого шкільного віку присвячено наукові праці таких дослідників, як Г. Бурменська, В. Каган, Л. Кальченко, Л. Міщик,

Д. Ельконін, Н. Захарова, Н. Лусканова, В. Оржеховська та ін. Кожен із цих науковців здійснив вагомий внесок у вивчення зазначеної проблематики, проте вона й досі залишається відкритою, багатогранною та надзвичайно актуальною для сучасної психолого-педагогічної науки.

Більшість дослідників трактують адаптацію як комплексний, інтегрований процес, що охоплює біологічний, соціальний та психологічний рівні функціонування особистості. З позиції психології адаптація визначається як процес досягнення гармонійної відповідності між індивідом і навколишнім середовищем у ході його діяльності. Цей процес забезпечує можливість задоволення актуальних потреб людини, реалізації її життєвих і соціально значущих цілей, одночасно сприяючи збереженню психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, адаптація передбачає узгодженість внутрішнього світу людини, її психічної діяльності та поведінкових реакцій із вимогами зовнішнього середовища.

Науковці акцентують на тому, що потреба в адаптації виникає щоразу, коли індивід стикається з новими або незвичними умовами існування. Вона має активний характер і спрямована на подолання невизначеності, вироблення нових способів взаємодії з реальністю та забезпечення ефективного пристосування до змін. У цьому процесі особливу роль відіграє емоційна складова, адже саме емоційна рівновага є основою здоров'язбереження та психологічного комфорту дитини. Це особливо важливо для молодших школярів, які лише розпочинають свій шлях у системі навчання й переживають значні зміни у способі життя, спілкуванні та самосприйнятті.

Погляди зарубіжних і вітчизняних учених, зокрема А. Адлера, А. Бандури, Г. Гартмана, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Дж. Роттера, Б. Скіннера, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні та ін., являють собою важливу теоретико-методологічну основу для розуміння сутності адаптації. Кожен із цих дослідників розглядав феномен адаптації крізь призму власної наукової концепції, аналізуючи його природу, рівні прояву та роль у структурі

внутрішнього світу особистості. Такий підхід дає змогу глибше усвідомити адаптацію не лише як процес пристосування, а й як динамічне явище, тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, мотивації та психологічного благополуччя людини.

З огляду на зазначене можна зробити висновок, що гармонійний внутрішній світ особистості виступає фундаментом її здатності швидко й ефективно пристосовуватися до змін у соціальному, освітньому чи професійному середовищі. Саме тому вивчення механізмів адаптації дітей молодшого шкільного віку набуває особливого значення в контексті сучасної освіти, адже від успішності цього процесу значною мірою залежить подальший розвиток і становлення особистості школяра.

Отже, практична значущість вирішення проблеми забезпечення успішної адаптації дітей до шкільного навчання особливо в умовах війни, а також недостатня розробленість проблеми дослідження у теорії та методиці початкової освіти зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Педагогічні умови успішної адаптації дітей до навчання у початковій школі»**.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці педагогічних умов успішної адаптації дітей до навчання у початковій школі.

Для досягнення поставленої мети сформульовано **такі завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії і практиці та уточнити поняття «адаптація до навчання».
2. Визначити критерії та показники адаптації першокласників до навчання.
3. Дослідити рівень адаптації учнів початкової школи до навчання (за результатами констатувального експерименту).
4. Обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують успішну адаптацію

дітей до навчання у початковій школі.

Об'єкт дослідження – освітній процес у початкових класах закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови успішної адаптації дітей до навчання у початковій школі.

Для досягнення поставлених у дослідженні завдань було використано **комплекс взаємопов'язаних методів**, що охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівні наукового пізнання. Застосування різних підходів дало змогу забезпечити всебічний, об'єктивний і ґрунтовний аналіз досліджуваного явища.

До **теоретичних методів** віднесено описово-аналітичний підхід, який передбачав системне вивчення, узагальнення та порівняльний аналіз широкого кола наукових джерел (психологічної, педагогічної, філософської та методичної літератури як вітчизняних, так і зарубіжних авторів). Цей метод дав змогу простежити еволюцію наукових поглядів на проблему адаптації, визначити основні теоретико-методологічні підходи до її розв'язання та сформулювати власні висновки, що лягли в основу подальшого дослідження.

До **емпіричних методів** належав, передусім, експериментальний метод, який реалізовувався у два етапи - констатувальний і формувальний експерименти. Під час констатувального етапу було виявлено початковий рівень прояву досліджуваного явища, визначено характерні особливості та проблемні зони, що потребували педагогічного впливу. Формувальний етап передбачав упровадження спеціально розробленої системи психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення ефективності процесу адаптації, а також подальше оцінювання результатів цих впливів.

Окрім того, у роботі застосовувався статистичний метод обробки даних, який дав змогу здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих експериментальних результатів. За допомогою методів математичної статистики було визначено рівень достовірності висновків, перевірено

гіпотезу дослідження та забезпечено об'єктивність отриманих результатів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані теоретичні узагальнення, висновки та результати дослідно-експериментальної роботи щодо педагогічних умов адаптації дітей до навчання у початковій школі можуть бути ефективно використані у практичній діяльності педагогів і психологів. Зокрема, розроблені підходи та рекомендації можуть стати основою для вдосконалення консультативної, психокорекційної та педагогічної практики, спрямованої на оптимізацію процесу входження дитини у нове освітнє середовище, підвищення рівня її психологічного комфорту та навчальної мотивації. Практична значущість дослідження визначається також широким спектром можливостей використання його результатів у різних напрямках освітньої діяльності. Матеріали роботи можуть бути впроваджені у діяльність вчителів початкових класів, які безпосередньо супроводжують процес адаптації першокласників; практичних психологів закладів освіти, що здійснюють психодіагностичний і корекційно-розвивальний супровід учнів; консультантів психологічних центрів, які працюють із батьками та дітьми у період підготовки до школи; а також фахівців дошкільної освіти, що забезпечують наступність між дошкільним і початковим навчанням.

Апробація та впровадження результатів дослідження здійснювалася шляхом обговорення на науково-практичній конференції «Програмадський вектор університетської освіт у викликах сьогодення» (Київ, 2025 р.), а також на науково-методичному семінарі «Педагогічна майстерня майбутнього фахівця» кафедри педагогіки та освіти МДУ.

Основні результати здійсненого нами дослідження відображено в 1 тезах та 1 статті у збірнику наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків,

списку використаних джерел (70 найменування, з них 4 – іноземними мовами). У роботі представлено 5 додатки на 9 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 86 сторінок, основний зміст представлено на 69 сторінках. Робота містить 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Характеристика поняття «адаптація до навчання»

Адаптація першокласників як умова їхнього всебічного розвитку є надзвичайно актуальною проблемою сучасної педагогічної науки, адже вона поєднує в собі теоретичні й практичні аспекти соціально-психологічних та освітніх досліджень. Питання успішної адаптації дітей до навчання в школі безпосередньо пов'язане з формуванням їхньої здатності до саморозвитку, саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної активності, тобто тих якостей, що визначають гармонійне становлення особистості молодшого школяра.

Всебічний розвиток дитини, збереження її психічного та фізичного здоров'я, а також формування готовності до змін у сучасному, динамічному світі забезпечуються не лише в процесі первинної соціалізації в сімейному середовищі, а й у межах цілеспрямованої системи освіти. Саме в школі, де провідна роль належить педагогічному колективу, створюються умови для соціального становлення особистості, її поступового входження у шкільне життя, засвоєння нових норм поведінки та навчальної діяльності [3].

З метою глибшого розуміння сутності явища доцільно звернутися до аналізу основних понять: «адаптація», «шкільна адаптація», «соціально-педагогічна адаптація». У науковій літературі існує значна кількість різноманітних підходів до їх трактування, що свідчить про багатовимірність і складність досліджуваної проблеми. Саме тому виникає потреба у періодичному перегляді, уточненні та систематизації цих понять, аби забезпечити їх відповідність сучасним науковим тенденціям і педагогічним реаліям.

Особливої уваги заслуговує також проблема надмірно широкого тлумачення поняття адаптації, коли воно втрачає чіткість і наукову

визначеність. З огляду на це, важливо, як зазначають науковці, не лише з'ясувати сутність адаптації як психологічної та педагогічної категорії, а й окреслити межі її застосування, що дозволить більш глибоко осмислити механізми успішного пристосування першокласників до шкільного життя та розробити ефективні педагогічні стратегії підтримки цього процесу [10].

Проблематика адаптації вперше привернула увагу науковців ще у середині XIX століття. Зокрема, у 1865 році німецький учений Г. Ауберт уперше запровадив у науковий обіг термін «адаптація», який невдовзі набув поширення у науковій і спеціальній літературі. Спершу цей термін мав суто фізіологічне значення і використовувався для позначення процесу зміни чутливості органів чуття під впливом тривалого або повторюваного подразнення. Тобто адаптацію трактували як здатність аналізаторів людини пристосовуватися до зовнішніх стимулів, що діють на органи відчуття [26].

Зазначений вище історичний факт свідчить про те, що ще до виникнення наукової психології як окремої галузі знань, питання про адаптаційні механізми вже активно вивчали провідні фізіологи, які прагнули зрозуміти закономірності пристосування живих організмів до змін довкілля. Саме тому за майже півторастолітню історію свого наукового розвитку поняття «адаптація» зазнало суттєвого теоретичного осмислення, набуло різнопланового тлумачення і стало предметом міждисциплінарних досліджень у галузях біології, психології, педагогіки, соціології та медицини.

Сучасні дослідники [3; 7; 10; 25; 30] одноставно підкреслюють, що адаптація являє собою складне, багаторівневе і динамічне явище, яке охоплює як фізіологічні, так і психологічні, соціальні та особистісні аспекти життєдіяльності людини. У широкому розумінні термін «адаптація» тлумачиться по-різному, а саме:

– як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей людини до умов життя, праці та соціального середовища, що постійно змінюється;

– як активна взаємодія особистості з навколишнім світом, яка визначається ступенем її самостійності, ініціативності та здатності впливати на обставини;

– як механізм взаємного впливу людини й середовища, у межах якого можливе як пристосування особистості до зовнішніх умов, так і трансформація цих умов відповідно до її потреб, цінностей і життєвих орієнтирів;

– як процес психічної регуляції, що забезпечує підтримання або відновлення динамічної рівноваги особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх змін [19; 23; 53].

Отже, феномен адаптації постає як універсальний механізм розвитку людини, який поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні процеси, забезпечуючи стабільність і гармонію її життєдіяльності в мінливому середовищі.

Під час глибшого аналізу проблеми адаптації особистості до навколишнього середовища доцільно виокремити три взаємопов'язані функціональні рівні, на яких відбувається цей процес: фізіологічний, психологічний та соціальний [6]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як багатокомпонентне явище, що охоплює не лише біологічні механізми пристосування організму, але й психічні та соціальні аспекти взаємодії людини зі світом.

Системний аналіз проблеми адаптації вважається найбільш обґрунтованим і науково раціональним підходом, оскільки він забезпечує можливість комплексного розгляду цього явища у взаємозв'язку з подібними процесами, наприклад, соціалізацією, інтеграцією чи акультурацією [70]. Застосування системного підходу дає змогу побачити адаптацію як цілісну динамічну систему, у межах якої фізіологічні реакції, психологічні стани та соціальні дії людини перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі.

Останні теоретичні дослідження свідчать про наявність суттєвих розбіжностей у трактуванні наукових підходів до вивчення феномена

адаптації. Вчені наголошують, що різноманітність інтерпретацій цього поняття зумовлена як міждисциплінарним характером явища, так і відмінностями у наукових традиціях його дослідження. На сучасному етапі науковці зазвичай виокремлюють три провідні підходи до аналізу адаптаційних процесів – біофізіологічного, психологічного та інформаційно-комунікативного.

Сутність зазначених вище наукових підходів відображено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Наукові підходи до розуміння поняття «адаптація»

| Назва підходу | Сутність підходу | Особливості підходу |
|----------------------|--|---|
| Біофізіологічний | Розглядає адаптацію як біологічно зумовлену здатність організму реагувати на зміни зовнішнього середовища, зберігаючи життєздатність і рівновагу | Адаптація - пристосування і активна підтримка необхідного рівня організму до внутрішніх і зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску та ін.) чинників |
| Психологічний | Трактує адаптацію як процес внутрішньої регуляції, спрямований на досягнення гармонії між особистістю та середовищем її життєдіяльності | Адаптацію як формування індивідуального стилю діяльності, діалектичну єдність діяльнісних і соціально-психологічних відносин суб'єктів адаптації і соціального середовища; входження людини в систему внутрішньогрупо- |

Продовження табл. 1.1

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | | вих відносин і пристосування до них. Це також і розвиток якостей мислення і поведінки, які створюють систему цінностей і норм конкретного колективу, здобуття, закріплення і розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі. |
| Інформаційно-комунікативний | Акцентує увагу на обміні інформацією між індивідом і соціумом, розглядаючи адаптацію як результат ефективної взаємодії, комунікації та соціального навчання | Адаптацію зі змінами структури або функції системи і керуючих впливів на основі отриманих даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності. |

Отже, розуміння адаптації як багаторівневого процесу та застосування системного підходу створює передумови для її цілісного наукового аналізу й забезпечує можливість інтеграції різних галузевих підходів у єдину теоретичну модель.

Величезний внесок у розробку поняття «фізіологічна адаптація» внесли Г. Сельє і Ж. Піаже. Так Г. Сельє у своїй роботі під назвою «Концепції загального адаптаційного синдрому» розглядає адаптаційний синдром як сукупність адаптаційних реакцій людського організму, що мають

загальнозахисний характер і проявляються у відповідь на тривалі й сильні стресори (несприятливі впливи) [6].

Однією з найскладніших і найдискусійніших у сучасній науці є проблема визначення сутності психологічної адаптації. Складність вирішення цієї проблеми обумовлюється наявністю багатоманітним підходів до її розуміння. У науковій літературі можна знайти різні трактування цього поняття. Так, низка дослідників розглядає психологічну адаптацію як результат функціонування саморегульованої цілісної системи, що забезпечує підтримання діяльності людського організму у стані так званого «оперативного спокою». У цьому контексті адаптація виступає не лише механізмом оптимального реагування на зміни соціальних і природних чинників, але й активним процесом, спрямованим на цілеспрямований вплив людини на навколишнє середовище, його перетворення відповідно до власних потреб і можливостей [54].

У межах соціологічного підходу до проблеми адаптації спостерігається відмінність між зарубіжними та вітчизняними традиціями її трактування. Так, зарубіжні соціологи схильні розглядати соціальну адаптацію як процес, споріднений із природними пристосувальними механізмами. Вони описували взаємодію людини та соціального середовища як зіткнення двох відносно ізольованих систем, що впливають одна на одну, подібно до організму й зовнішнього середовища в біології [26].

На відміну від зазначених вище ідей, вітчизняні науковці, спираючись на принципи матеріалізму, тлумачили соціальну адаптацію не як просте відображення біологічних процесів пристосування, а як самостійне соціальне явище, що має власну мету та зміст. Вони підкреслювали, що сутність адаптації полягає у досягненні активної, свідомої й творчої діяльності особистості в суспільстві, її здатності не лише пристосовуватися до соціальних умов, а й активно впливати на них, змінюючи соціальну дійсність відповідно до власних цінностей та ідеалів [49].

У сучасних дослідженнях соціальна адаптація також розглядається крізь призму суспільних вимог, моральних норм і цінностей. Так, класик соціології Е. Дюркгейм визначав соціальну адаптацію як внутрішню узгодженість поведінки індивіда з моральними нормами суспільства, тобто як ступінь інтегрованості особистості у соціальну систему. У свою чергу, М. Вебер акцентував увагу на раціональному аспекті цього процесу, розглядаючи адаптацію як свідоме, розумно мотивоване пристосування людини до соціальної дійсності [30].

Принципово іншу концепцію трактування сутності адаптації запропонував Т. Парсонс, який розумів соціальну адаптацію як динамічну рівновагу між потребами конкретної особистості та цінностями соціуму. На його думку, ефективна адаптація передбачає гармонійне поєднання особистісних прагнень і соціальних вимог, що дозволяє людині залишатися активним членом суспільства, зберігаючи при цьому власну індивідуальність [54].

М. Ромм трактує соціальну адаптацію як складний, динамічний та інноваційний за своєю сутністю процес, спрямований на досягнення гармонії між внутрішнім світом особистості та зовнішніми соціальними умовами її життєдіяльності. На його думку, адаптація реалізується через використання оптимальних стратегій пристосування, які виробляються, перевіряються та вдосконалюються у процесі постійної інформаційної взаємодії особистості із соціальним середовищем. Ключовим елементом цього процесу виступає механізм зворотного інформаційного зв'язку, що дозволяє людині коригувати власну поведінку відповідно до реакцій і вимог соціуму [54].

М. Ромм також виокремлює кілька важливих характеристик соціальної адаптації, які відображають її багатовимірність і функціональну спрямованість:

1. Соціальний контроль, що виявляється у безперервному процесі оцінки та регулювання відповідності поведінки індивіда встановленим у суспільстві

нормам, цінностям і зразкам. Цей аспект підкреслює постійний взаємозв'язок між особистістю та соціумом, у межах якого людина не лише пристосовується до середовища, а й зазнає впливу соціальних очікувань і санкцій.

2. Процес адаптації як система соціальної діяльності, що передбачає активне подолання індивідом різноманітних внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, які можуть ускладнювати або гальмувати його ефективне пристосування до конкретної ситуації чи нових соціальних умов [54].

Зазначені вище положення підкреслюють, що соціальна адаптація не є пасивним процесом підпорядкування, а навпаки, - вона являє собою активну взаємодію особистості із середовищем, у перебігу якої відбувається взаємне перетворення як індивіда, так і соціальної системи.

Варто також зазначити, що представники необіхевіористичного напряму філософії (зокрема, Г. Айзенк та інші) пропонують власне розуміння соціальної адаптації, трактуючи її як гармонійний стан взаємної рівноваги між індивідом і соціальним або природним середовищем, за якого потреби обох сторін (тобто і людини, і суспільства) задоволені. Згідно з цією концепцією, соціальна адаптація являє собою процес досягнення цієї гармонії, охоплюючи собою як поведінкові, так і емоційно-мотиваційні компоненти діяльності людини [45, с. 24].

Зазначений підхід має важливе значення для розуміння соціально-педагогічної адаптації, оскільки між нею та соціальною адаптацією існує суттєва аналогія. Так само, як індивід у соціумі прагне досягти рівноваги між власними потребами й вимогами середовища, учень в освітньому процесі намагається узгодити свої індивідуальні можливості, інтереси та емоційні стани з вимогами освітнього середовища, педагогічних норм і правил взаємодії. Отже, соціально-педагогічна адаптація може розглядатися як частковий прояв загального процесу соціальної адаптації, що набуває специфічних рис у контексті освітньої діяльності.

Особистісний адаптаційний потенціал трактується науковцями як

інтегральна характеристика індивіда, що визначає його здатність успішно пристосовуватися до змін навколишнього середовища, долати труднощі та забезпечувати гармонію у взаємодії із соціумом. Цей процес відбувається на кожному з трьох рівнів та містить у собі відповідно три компоненти, кожен з яких характеризується специфічними особливостями у процесі соціально-психологічної адаптації [53]. Зазначені вище компоненти особистісного адаптаційного потенціалу представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Компоненти особистісного адаптаційного потенціалу

| Компонент | Сутність компоненту | Роль у процесі адаптації |
|------------------------|--|---|
| Поведінкова регуляція | Характеризує здатність особистості свідомо контролювати власну поведінку, регулювати реакції на зовнішні стимули та підтримувати конструктивну взаємодію з навколишнім середовищем | Забезпечує гнучкість і стабільність поведінки людини в умовах мінливих соціальних ситуацій |
| Моральна нормативність | Відображає сформованість внутрішніх моральних переконань, систему цінностей та здатність адекватно сприймати і оцінювати свою соціальну роль | Уможливорює формування здатності діяти відповідно до прийнятих у суспільстві норм і принципів, що сприяє успішному входженню у соціальне середовище |
| Комунікативні навички | Охоплюють уміння ефективно взаємодіяти з іншими, налагоджувати міжособистісні контакти, долати конфліктні ситуації, будувати гармонійні стосунки. | Високий рівень розвитку цього компонента значною мірою визначає соціальну успішність і психологічний комфорт. |

З аналізу наведених характеристик можна зробити висновок, що соціально-педагогічна адаптація є складним і багатовимірним процесом, який об'єднує у собі соціальні, фізіологічні, психологічні та педагогічні аспекти. До її основних складників належать такі фактори, як самооцінка, рівень моральних орієнтацій, комунікативна компетентність, соціальне схвалення та внутрішня мотивація до взаємодії.

Сучасні наукові підходи характеризуються прагненням до системного аналізу цього явища. Такий підхід ґрунтується на визнанні тісного взаємозв'язку між усіма рівнями адаптації, які не існують ізольовано, а формують єдину інтегровану систему. Саме у цій єдності виявляється справжня сутність процесу адаптації як комплексного механізму розвитку особистості та її гармонійного включення у соціальне середовище.

У науковій літературі простежується різноманіття підходів до тлумачення взаємозв'язку між процесами соціалізації та соціально-педагогічної адаптації. Дослідники зазначають, що ці поняття мають спільну природу, проте не є тотожними. З одного боку, соціально-педагогічна адаптація розглядається як механізм соціалізації, який забезпечує поступове включення особистості в соціальні відносини, норми та цінності суспільства. З іншого боку, вона може виступати як результат процесу соціалізації, який реалізується в межах певного соціального інституту (наприклад, освітнього закладу, де відбувається активна взаємодія дитини з педагогами, ровесниками та новим соціальним середовищем) [60].

На думку В. Давиденка [19], процес адаптації молодшого школяра до навчання охоплює кілька ключових складових:

- сприйняття навколишнього середовища та усвідомлення власного місця в ньому;
- побудову адекватної системи взаємодії з учителем, батьками та однолітками;
- здатність до навчання та дотримання норм і вимог, що

встановлюються школою й сім'єю;

- позитивну пізнавальну активність і стійку працездатність за умови гармонійного функціонування фізіологічних систем організму.

На основі цих критеріїв дослідник робить висновок, що дитина, яка успішно інтегрувалася у шкільну систему норм, правил і соціальних стосунків, може вважатися адаптованою.

Подібного підходу дотримуються й інші дослідники, які розглядають адаптацію до школи як складний психолого-педагогічний процес, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери розвитку дитини. Зокрема цікавий і двоплановий підхід до розуміння адаптації пропонує М. Бітянова [13]. Дослідниця розглядає дитину як об'єкт пристосування до умов життєдіяльності. У цьому контексті адаптувати дитину до школи означає допомогти їй усвідомити необхідність виконання навчальних і соціальних вимог, прийняття на себе ролі школяра, засвоєння правил і норм поведінки. Такий процес пристосування охоплює не лише зовнішній, поведінковий рівень, а й внутрішній, особистісний вимір, у межах якого формуються необхідні риси (слухняність, старанність, відповідальність і здатність до самоконтролю).

Одночасно М. Бітянова розглядає адаптацію в ширшому сенсі, - як готовність до розвитку. На її думку, адаптувати дитину - означає не просто пристосувати її до шкільних вимог, а створити умови, за яких вона відчуватиме себе суб'єктом власного розвитку, активним учасником освітнього процесу. У цьому випадку дитина сприймає себе автором власного життєвого шляху, здатною реалізовувати свої потреби, інтереси й потенціал, не вступаючи в суперечність із соціальним середовищем.

Таким чином, на думку науковців, процес шкільної адаптації можна розглядати як перехід від зовнішнього пристосування до внутрішнього прийняття та самореалізації. Саме в цьому полягає сучасне розуміння адаптації, тобто вона розглядається не як пасивного підпорядкування вимогам

середовища, а як активного, творчого процесу взаємодії дитини із соціально-педагогічним простором школи.

На думку інших науковців, шкільна адаптація є складним, багатогранним і тривалим процесом, у ході якого дитина поступово пристосовується до нових умов життя та діяльності у шкільному середовищі. Цей процес охоплює декілька взаємопов'язаних напрямів розвитку, що забезпечують гармонійне входження дитини в освітній простір [70]:

1) психофізіологічна адаптація, що трактується науковцями як перебудова функціональних систем організму дитини відповідно до нових умов і вимог шкільного середовища (у цей період відбувається активна фізіологічна адаптація організму до режиму навчання, інтелектуальних навантажень, зміни темпу дня та підвищеної розумової активності);

2) соціальна адаптація, що являє собою процес включення дитини у нову соціальну ситуацію розвитку, засвоєння правил взаємодії з учителем, однолітками, шкільним колективом і навколишнім соціумом та передбачає активне пристосування дитини до соціальних норм, очікувань і цінностей, характерних для шкільного життя;

3) психологічна адаптація, що передбачає пристосування психічної діяльності, емоційної сфери та особистісних якостей дитини до умов шкільного навчання й охоплює формування позитивного ставлення до школи, розвиток пізнавальної мотивації, саморегуляції та стійких навчальних інтересів.

Усі зазначені вище види адаптації взаємодіють між собою і найчастіше відбуваються одночасно, утворюючи єдиний комплексний процес пристосування дитини до нових умов життєдіяльності.

Отже адаптація є безперервним, динамічним процесом активного пристосування особистості до умов середовища, який охоплює засвоєння соціальних норм і цінностей, налагодження міжособистісних стосунків, опанування нових видів діяльності та пристосування до певного режиму.

Важливим показником успішності цього процесу є те, що він відбувається без суттєвих внутрішніх утрат, таких як погіршення емоційного стану, самопочуття, зниження самооцінки чи мотивації. Успішна адаптація, у свою чергу, створює передумови для подальшого гармонійного психологічного, особистісного та соціального розвитку особистості, сприяючи її самореалізації в новому середовищі.

1.2. Особливості адаптації першокласників до навчання у початковій школі

Етап дитинства зазвичай вважають таким, що умовно завершується в період, коли дитина у віці приблизно шести–семи років уперше переступає поріг школи. Цей момент сприймається суспільством як символічна межа між дошкільним і шкільним періодами розвитку. Проте, як наголошують численні психологи та педагоги, перехід від ігрової до навчальної діяльності не є миттєвим або різким. Навпаки, він відбувається поступово, упродовж певного часу, і супроводжується складним процесом пристосування дитини до нових умов життя.

Починаючи навчання, дитина стикається з необхідністю засвоювати нові правила, обов'язки та соціальні ролі. Саме цей період можна охарактеризувати як етап адаптації, під час якого молодший школяр вчиться поєднувати знайомий світ гри з новим світом навчання. Попри те, що основною стає навчальна діяльність, гра ще довгий час залишається важливим засобом самовираження, пізнання та спілкування. Через ігрові ситуації діти продовжують будувати взаємини з ровесниками і дорослими, удосконалюють навички співпраці, формують нові психічні утворення, розвивають уяву, мислення й емоційну сферу. Усе це сприяє переходу на вищий рівень пізнання навколишнього світу та самопізнання, відкриває перед ними нові можливості, інтереси й життєві орієнтири. Саме тоді навчальна діяльність поступово набуває усвідомленого, цілеспрямованого характеру [41].

Як вже зазначалося в п.1.1, процес адаптації є досить складним і багатогранним, оскільки на нього впливають численні внутрішні й зовнішні чинники. Як зазначає дослідниця Т. Лазоренко, адаптація охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів: біологічний, психологічний і соціальний. На біологічному рівні дитина пристосовується до нового розпорядку дня, навантаження та режиму навчання. Психологічний рівень передбачає поступове прийняття учнем початкової школи нової системи вимог, необхідність формування вміння зосереджуватися, доводити завдання до кінця, дотримуватися правил. Соціальний рівень стосується входження в учнівський колектив, налагодження контактів з однолітками та педагогами, формування відчуття приналежності до шкільного середовища. Усі ці компоненти разом забезпечують успішне входження дитини у новий етап її життя й розвитку [36].

Багаторівневий характер процесу адаптації зумовлює його складність як з точки зору діяльності, так і внутрішньої динаміки. Саме тому адаптацію можна розглядати як явище, що поєднує в собі безліч взаємопов'язаних компонентів і чинників, котрі впливають один на одного. На думку Л. Березовської та М. Смоляк, адаптація являє собою не лише процес пристосування, а передусім є формою активної взаємодії особистості дитини з навколишнім середовищем. У ході цієї взаємодії дитина не просто підлаштовується під нові умови, а й активно впливає на них, намагаючись знайти баланс між зовнішніми вимогами та власними потребами. Метою такого процесу є задоволення базових життєвих потреб і встановлення значущих соціальних зв'язків, які сприяють гармонійному розвитку особистості [3-4].

Л. Березовська та М. Смоляк підкреслюють, що взаємодія дитини й середовища полягає у безперервному пошуку оптимальних способів задоволення її основних потреб. До них належать потреби у безпеці, фізіологічному комфорті (їжа, сон, відпочинок), у прийнятті, любові, визнанні

та повазі, а також у можливості самовираження, самоствердження та особистісного розвитку. Реалізація цих потреб створює сприятливе підґрунтя для формування успішної соціальної адаптації та ефективної соціалізації дитини [3]. Такий підхід є цілком виправданим, адже лише за умови гармонійної взаємодії між особистістю та середовищем процес адаптації може відбуватися повноцінно й результативно.

Л. Ліснівська, у свою чергу, зосереджує увагу на основних механізмах, які визначають перебіг адаптаційного періоду у молодших школярів. Дослідниця зазначає, що на цьому етапі відбувається фізіологічне пристосування функціональних систем організму дитини до нових вимог, режиму дня та навчального навантаження. Паралельно формуються й удосконалюються нові способи та прийоми навчально-пізнавальної діяльності, розвиваються необхідні навички саморегуляції. Важливу роль у перебігу й результатах цього процесу відіграє емоційна сфера, через яку здійснюється регулювання поведінки, ставлення до навчання та спілкування з оточенням [38].

Як і будь-який складний психолого-педагогічний процес, адаптація молодших школярів має специфічні особливості та базується на певних закономірностях. Вона (адаптація) не обмежується лише пристосуванням до нових умов навчання, а виконує значно ширшу функцію, - вона створює підґрунтя для подальшого гармонійного психологічного, особистісного й соціального розвитку дитини. Саме тому цей період є надзвичайно важливим для формування успішної особистості, здатної ефективно взаємодіяти зі світом і творчо реалізовувати свій потенціал [42].

Саме в період адаптації у молодших школярів може спостерігатися порушення як біологічної, так і психологічної рівноваги, що зумовлює зниження стійкості до стресових ситуацій і підвищення емоційного напруження. Почуття невпевненості, неуспіхи у навчанні, поразки або труднощі часто викликають у дітей підвищену тривожність, дратівливість і

примхливість. У цей період нерідко виявляються акцентуації характеру, такі як упертість, неуважність, замкненість, демонстративність та інші поведінкові реакції [7].

Часто адаптаційний процес збігається з віковою психологічною кризою 6–7 років, що додатково ускладнює стан дитини. Саме тому вкрай важливо, щоб і батьки першокласників, і педагоги враховували специфіку цього періоду розвитку та діяли спільно, підтримуючи дитину у її поступовому входженні в нові умови шкільного життя.

На основі аналізу наукових джерел [1; 2; 7] можна виокремити кілька характерних особливостей, з якими стикаються діти в кризовий період адаптації до школи. Опис цих кризових періодів представлено нижче.

1. Зміна соціального статусу. Дитина переходить із позиції дошкільника до ролі школяра, що передбачає появу нових обов'язків і вимог. Вона повинна вчитися виконувати домашні завдання, бути відповідальною та зосередженою, опановувати нові знання. Учитель у цьому контексті постає як авторитетна фігура й наставник, який спрямовує дитину в новій сфері діяльності.

2. Зміна провідного виду діяльності. Відбувається перехід від ігрової до навчально-пізнавальної діяльності, який має принципову психологічну відмінність. Якщо гра є природною, емоційно привабливою і вільною для дитини, то навчання вимагає вольових зусиль, самоконтролю й дисципліни. Важливо зазначити, що цей перехід зазвичай не відбувається за власним бажанням дитини, а задається зовнішніми вимогами, що може викликати внутрішній опір і стрес.

3. Формування нового соціального оточення. Вступ дитини до школи означає входження в нову соціальну спільноту, якою є класний колектив. Саме в цей період закладаються основи майбутніх міжособистісних стосунків, від якості та змісту яких значною мірою залежить подальша успішність навчання молодшого школяра. Багато дітей прагнуть самоствердитися серед однолітків, що іноді може спричиняти конфлікти чи емоційну напругу.

4. Обмеження рухової активності. Для більшості дітей це один із найскладніших аспектів адаптації. Активним учням важко прийняти обмеження фізичної свободи під час уроків, тоді як спокійних і пасивних школярів учитель, навпаки, намагається залучити до активності. Обидві ситуації можуть викликати дискомфорт, що часто призводить до тимчасових труднощів або навіть проявів дезадаптації.

Аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень свідчить, що процес шкільної адаптації має поетапний характер і може бути умовно поділений на три основні етапи, кожен з яких характеризується власними особливостями, механізмами й тривалістю [40; 55]:

- орієнтаційний;
- етап нестійкого пристосування;
- етап відносно стійкого пристосування.

На початковому (орієнтаційному) етапі адаптації дитина стикається з цілим комплексом нових дій і вражень, пов'язаних із початком систематичного навчання та активного спілкування у шкільному середовищі. Організм реагує на ці зміни різко та інтенсивно: відбувається потужна мобілізація фізіологічних і психічних ресурсів. Такий стан нерідко супроводжується значним напруженням усіх функціональних систем організму, що науковці образно називають «фізіологічною бурєю». Цей період триває орієнтовно два–три тижні, протягом яких першокласник активно пристосовується до нового ритму життя, правил поведінки та навчального навантаження.

На етапі нестійкого пристосування організм дитини поступово починає шукати й знаходити найбільш доцільні, економні способи реагування на нові умови. Якщо на попередній стадії всі системи організму дитини працювали на межі можливостей, то тепер поступово відбувається стабілізація процесів, знижується рівень фізіологічного та емоційного напруження. Організм першокласника починає адаптуватися до вимог навчання, режиму дня,

соціальної взаємодії. Цю фазу можна охарактеризувати як період «згасання бурі», коли дитина вже не відчуває такого сильного стресу, але ще не досягла повної рівноваги.

На завершальному етапі (етап відносно стійкого пристосування) адаптації організм дитини знаходить оптимальні механізми реагування на навчальні навантаження, що дозволяє зменшити загальне напрудження фізіологічних систем. Зростає стійкість нервової системи, нормалізується робота серцево-судинної та інших життєво важливих систем. Вважається, що перший місяць навчання є найважчим, адже саме тоді відбувається найбільш інтенсивне пристосування. Психологи зазначають, що для звикання до нових умов людині зазвичай потрібно близько трьох тижнів (приблизно 21 день), однак цей термін може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей дитини.

Наукові дослідження свідчать, що оптимальний період повної адаптації становить близько двох місяців. Водночас у деяких дітей цей процес може затягуватися, - він може тривати пів року або навіть до року. Думки науковців щодо тривалості етапів адаптації дещо відрізняються, проте більшість сходиться на тому, що лише на п'ятому–шостому тижні навчання відбувається поступове підвищення працездатності, стабілізується діяльність нервової та серцево-судинної систем, а отже, настає стан відносної рівноваги організму. У деяких випадках фаза відносно стійкого пристосування може тривати до дев'яти тижнів, тобто понад два місяці [36].

Для оцінювання успішності процесу адаптації дітей до умов шкільного навчання науковці, педагоги та психологи здійснили умовний поділ першокласників на групи за характером проявів адаптації та рівнем її сформованості. Такий розподіл базується на результатах цілеспрямованого педагогічного спостереження, а також застосування спеціальних психодіагностичних методик і тестових завдань.

Узагальнені показники рівнів адаптованості молодших школярів до

навчальної діяльності подано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Рівні адаптованості школярів до навчання

(на основі аналізу джерел [2; 3-4; 40-41])

| Рівень адаптованості | Характерні ознаки |
|--------------------------------------|--|
| <i>За ступенем вираженості</i> | |
| Високий рівень | Адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко входять у колектив, «освоюються» в школі, знаходять нових друзів у класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимої напруги виконують усі вимоги вчителя. |
| Середній рівень | Має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми. Завдяки доброзичливому і тактовному відношенню вчителя до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам. |
| Низький рівень (група ризику) | Діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальну програму, у них проявляються негативні форми поведінки, різкий прояв негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі. |
| <i>За формами прояву</i> | |
| Біологічна адаптація | Пристосування до нового режиму навчання й життя; впливає на самопочуття, змушує пристосовуватися до нового й незвичного. |
| Психологічна адаптація | Входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності. Процес взаємодії особис- |

Продовження табл. 1.3

| | |
|----------------------------|---|
| | тості й середовища полягає у пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб. |
| Соціальна адаптація | Процес входження до учнівського колективу. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації у цілому, що забезпечує як фізіологічне та психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. |

Аналіз результатів, поданих у таблиці 1.3, дають підстави стверджувати, що всі форми адаптації (біологічна, психологічна та соціальна) перебувають у тісному взаємозв'язку між собою й залежать від індивідуально-психологічних особливостей кожної дитини.

Результати дослідження, здійсненого С. Мельничук, дозволяють стверджувати, що процес адаптації можна вважати завершеним лише тоді, коли учень досягає високого рівня соціальної адаптованості, оскільки саме цей рівень є показником успішного входження дитини в нову соціальну роль і освітнє середовище. Разом із тим результати проведеного дослідження засвідчили, що близько половини першокласників (30 %) із середнім рівнем адаптації та 15 % - із низьким рівнем, тобто «група ризику») потребують додаткової підтримки з боку педагогів, психологів та батьків [42, с.91].

Зокрема, за отриманими С. Мельничук даними, високий рівень адаптації спостерігається у 55 % дітей. Уже до кінця жовтня більшість із них повністю пристосовується до нових умов шкільного життя: їхні емоційні труднощі зникають, поведінка стабілізується, формується позитивне ставлення до навчання та до власного статусу школяра.

Середній рівень адаптації, зафіксований у 30 % першокласників, характеризується певними труднощами під час переходу від ігрової до навчальної діяльності. Такі діти часто відчувають напруження як у процесі засвоєння навчального матеріалу, так і в міжособистісних стосунках з

однолітками. Зазвичай поступове подолання цих труднощів відбувається наприкінці першого півріччя.

Низький рівень адаптації (або так звана «група ризику») охоплює близько 15 % дітей. Для них характерні значні труднощі у процесі соціально-психологічного пристосування, часті прояви тривожності, невпевненості, емоційної нестійкості, що може свідчити про стан часткової дезадаптації. Такі учні особливо потребують цілеспрямованої допомоги педагогів, підтримки психолога та активної участі батьків у подоланні труднощів адаптаційного періоду.

Одним із ключових і водночас найскладніших питань, яке привертає увагу науковців, педагогів і батьків, є з'ясування чинників, що визначають успішність процесу адаптації дитини до шкільного навчання. На основі узагальнення результатів досліджень [1; 42] можна стверджувати, що характер, динаміка та тривалість адаптаційного періоду молодших школярів залежать від низки взаємопов'язаних факторів.

1. Функціональна готовність організму дитини до навчальної діяльності. Для успішного пристосування до умов школи організм дитини має досягти певного рівня фізіологічної зрілості. Розвиток основних органів і систем повинен забезпечувати здатність адекватно реагувати на нові навантаження, дотримання режиму дня та вимоги навчального процесу.

2. Стан здоров'я та загальний рівень розвитку. Відповідний рівень фізичного та психічного здоров'я значно полегшує проходження періоду адаптації. Здорова, добре розвинена дитина легше переживає як біологічні, так і психологічні труднощі, пов'язані зі зміною умов діяльності.

3. Розвиненість адаптаційних механізмів. Важливу роль відіграє попередній досвід соціальної взаємодії. Діти, які відвідували заклади дошкільної освіти, як правило, швидше й успішніше адаптуються до шкільного середовища, адже вже мають сформовані елементарні навички саморегуляції, спілкування та дотримання певного режиму. Для них шкільна

адаптація є логічним продовженням попереднього досвіду пристосування.

4. Умови сімейного виховання. Психологічний клімат у родині, стиль спілкування між батьками, способи виховання та організація домашнього режиму істотно впливають на емоційний стан дитини. Доброзичлива атмосфера, підтримка з боку дорослих, стабільність і передбачуваність сімейного життя сприяють легшому проходженню адаптаційного періоду.

5. Психологічна готовність до навчання. Науковці наголошують, що ефективна шкільна адаптація неможлива без сформованої психологічної готовності, яка включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- інтелектуальну готовність (достатній рівень розвитку мислення, уваги, пам'яті, мовлення);
- емоційно-вольову готовність (уміння контролювати поведінку, адекватно реагувати на труднощі, проявляти наполегливість);
- особистісну (мотиваційну та комунікативну) готовність (позитивне ставлення до школи, бажання навчатися, здатність встановлювати контакт із ровесниками й дорослими).

6. Раціональний режим дня. Збалансований режим навчальної діяльності, відпочинку та сну є необхідною умовою збереження фізичного, психічного й емоційного здоров'я дитини. Режим дня першокласників повинен відповідати їхнім віковим особливостям і можливостям працездатності.

7. Особливості організації організації освітнього процесу. Перехід від ігрової до навчальної діяльності потребує особливої педагогічної гнучкості. Використання різноманітних методів активізації уваги, елементів гри, рухової активності допомагає запобігати перевтомі, підтримувати зацікавленість дітей і формувати позитивну мотивацію до навчання.

Аналіз наведених вище чинників адаптації дитини до навчання дозволяє стверджувати, що кожен із них відіграє важливу роль у процесі шкільної адаптації, і нехтування будь-яким із них може призвести до її затягнення або

ускладнення. Водночас необхідно враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини: тип темпераменту, характер, задатки та здібності, які суттєво впливають на успішність пристосування до нових умов навчальної діяльності.

Л. Березовська та М. Смоляк визначають основними критеріями успішної адаптації два показники: продуктивність, що відображає здатність дитини засвоювати навчальну програму, та психологічний стан, який характеризується емоційним благополуччям, відсутністю внутрішньої напруги й дискомфорту [3].

Отже, адаптація як складний і багатовимірний процес безпосередньо впливає на морально-психологічний, емоційний і фізичний стан дитини. Саме тому одним із ключових завдань Нової української школи є забезпечення безпечного й комфортного освітнього середовища як у фізичному, так і в психологічному вимірах. Початок навчання повинен супроводжуватися постійною увагою дорослих, зокрема психологічною підтримкою. Лише завдяки тісній взаємодії вчителів, батьків і шкільного психолога адаптаційний період може бути коротким і ефективним. У цей час надзвичайно важливо допомогти дитині усвідомити власні ресурси, розкрити потенціал і відчутти підтримку дорослих на новому, відповідальному етапі життя. Не менш важливими є своєчасне виявлення можливих труднощів у процесі адаптації та надання допомоги в їх подоланні. Школа має не лише організувати освітній процес, а й дбати про психічне, емоційне та фізичне здоров'я своїх учнів, створюючи умови для гармонійного розвитку особистості.

Висновки до розділу 1

Аналіз широкого спектра наукових праць засвідчив, що дослідники по-різному трактують сутність і зміст процесу адаптації, однак усі ці підходи не суперечать один одному, а навпаки - взаємодоповнюють і збагачують загальне розуміння цього багатогранного явища. У найуживанішому тлумаченні

поняття шкільна адаптація розглядається як процес поступового пристосування дитини до нової для неї системи соціальних умов, нових форм взаємин із дорослими та однолітками, нових вимог, видів діяльності та способів організації життєвого розпорядку.

Адаптація до навчання є складним, тривалим і багаторівневим процесом, у ході якого дитина навчається жити, діяти й мислити відповідно до вимог шкільного середовища. Цей процес охоплює кілька важливих напрямів:

- психофізіологічну адаптацію, що передбачає перебудову функціональних систем організму дитини для ефективного реагування на зміну зовнішніх умов;

- соціальну адаптацію, яка полягає у включенні дитини в нову соціальну ситуацію розвитку, формуванні вміння взаємодіяти з ровесниками, учителями, дотримуватися правил шкільного життя;

- психологічну адаптацію, що означає пристосування емоційно-вольової сфери, мислення, мотивації та всієї психічної діяльності дитини до навчального процесу.

Усі ці види адаптації тісно взаємопов'язані, вони впливають одне на одне та нерідко проявляються одночасно, утворюючи єдину систему пристосувальних механізмів.

Під поняттям адаптації до навчання доцільно розуміти не лише формальне засвоєння дитиною правил шкільного життя чи зовнішню відповідність новим умовам, а й внутрішнє прийняття нею цієї нової соціальної ролі. Йдеться про здатність школяра ефективно функціонувати в освітньому середовищі без істотних втрат емоційного благополуччя, самооцінки чи фізичного стану. Важливим показником успішної адаптації є також готовність дитини до подальшого особистісного, інтелектуального й соціального розвитку, до поступового переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої потреби в навчанні.

Теоретико-методологічний аналіз різних наукових підходів до вивчення

проблеми адаптації першокласників доводить, що цей процес не є миттєвим чи поверховим. Навпаки, він потребує значних зусиль і напруження всіх систем організму, оскільки дитині доводиться одночасно опановувати нові види діяльності, долати психологічне навантаження, формувати навчальну мотивацію та соціальні навички.

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок, що подальшим логічним етапом наукового пошуку має стати експериментальне дослідження процесу адаптації першокласників до умов шкільного життя, яке дозволить глибше з'ясувати механізми виникнення дезадаптації та визначити ефективні шляхи її попередження й подолання.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1. Критерії та показники адаптації першокласників до навчання у початковій школі

Необхідною передумовою ефективного проведення дослідно-експериментальної роботи, спрямованої на забезпечення успішної адаптації першокласників до умов шкільного навчання, є визначення вихідного рівня сформованості адаптаційних процесів. Виявлення цього рівня дозволяє створити науково обґрунтовану базу для подальшого впровадження педагогічних заходів, спрямованих на успішну соціалізацію та комфортне входження дитини у нове освітнє середовище.

Дослідницька робота щодо з'ясування рівня адаптації учнів перших класів здійснювалася поетапно і включала такі взаємопов'язані етапи:

- етап теоретичного аналізу проблеми адаптації дітей до навчання, визначення методики та інструментарію дослідження (березень – серпень 2025 р.);
- етап первинної діагностики адаптації першокласників, який тривав протягом вересня-жовтня 2025 р. (його метою було виявлення початкового рівня адаптаційної готовності дітей до навчання, їх емоційного стану, мотиваційної сфери та здатності взаємодіяти з однолітками і вчителем);
- розроблення педагогічних умов успішної адаптації учнів початкової коли до навчання (листопад 2025 р.) (на цьому етапі здійснювалася безпосередня робота педагогами та батьками з метою обґрунтування комплексу сприятливих умов для гармонійного входження дитини в освітній процес).

Під час констатувального етапу експерименту основними завданнями дослідження були такі:

1. Визначити рівень адаптованості учнів до умов шкільного навчання, зокрема їхню готовність до засвоєння навчального матеріалу, здатність дотримуватися правил поведінки в колективі та взаємодіяти з педагогами.

2. Виявити потенційну «групу ризику» – дітей, які можуть зазнавати суттєвих труднощів у навчанні, спілкуванні чи емоційній сфері, що потребує додаткової уваги з боку фахівців.

Програма дослідження передбачала комплексний підхід і складалася з взаємопов'язаних складових: збір детальної інформації про кожного учня, зокрема про умови виховання в родині, рівень освіти та педагогічну культуру батьків, стиль сімейного виховання, особливості взаємин у сім'ї (збір статистичних та аналітичних даних); проведення діагностики адаптації першокласників із використанням різноманітних психодіагностичних методик, спостережень, опитувальників і тестів, що дозволили отримати об'єктивні дані про рівень сформованості адаптаційних механізмів у дітей.

Отримані результати стали підґрунтям для подальшого розроблення й удосконалення педагогічних умов успішної адаптації молодших школярів до навчання.

У цьому розділі увагу зосереджено на питанні первинної діагностики процесу адаптації першокласників до нових умов навчальної діяльності. Дослідження рівня адаптації учнів перших класів проводилося на базі Менської загальноосвітньої школи I–III ступенів №1 Чернігівської області, у 1-А та 1-Б класах. Загальна кількість учнів у кожному класі становила по 24 дитини, що забезпечило репрезентативність вибірки для аналізу динаміки адаптаційних процесів.

Як було зазначено в попередньому розділі, адаптація до шкільного життя є складним, багаторівневим і тривалим процесом, який охоплює різні аспекти розвитку дитини: інтелектуальний, емоційний, соціальний та поведінковий. Це явище має багатовимірний характер і потребує чіткої структуризації для ефективного вивчення.

Процес адаптації молодших школярів можна розглядати через призму трьох основних її видів:

- академічна адаптація, що виявляється у рівні навчальних досягнень, сформованості пізнавальної мотивації та здатності дитини налагоджувати конструктивну взаємодію з однокласниками й учителем;
- нормативна адаптація, яка відображає ступінь узгодженості поведінки учня з установленими соціальними нормами, вимогами школи та очікуваннями дорослих;
- особистісна адаптація, що характеризує рівень самосприйняття, самоідентифікації дитини у шкільному колективі, її внутрішню стабільність і готовність до нових соціальних ролей [40].

Провідними складовими адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчальної діяльності є організаційна, навчально-мотиваційна, психологічна та соціальна. Кожна з них відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійного входження першокласника у шкільне середовище [3].

Водночас, деякі дослідники пропонують розглядати рівень адаптації учнів через систему критеріїв, що дозволяє комплексно оцінити процес включення дитини в освітній простір школи. До таких критеріїв належать:

- академічна успішність, яка визначається не лише рівнем засвоєння навчального матеріалу, а й умінням застосовувати отримані знання на практиці;
- сформованість навчально-практичних навичок і ставлення до навчальної праці, що відображає працездатність, уважність, старанність;
- стан учня в системі міжособистісних взаємин – його соціальний статус у класному колективі, рівень комунікативності, емоційне самопочуття, товариськість;
- громадська активність, що проявляється у залученні до суспільно корисних справ, прояві ініціативності, самостійності та готовності брати участь у спільній діяльності [70].

Таким чином, здійснення первинної діагностики адаптації першокласників дає змогу визначити не лише загальний рівень їх готовності до навчання, але й окреслити індивідуальні особливості, що потребують подальшої підтримки з боку педагогів і психологів.

Так само у наукових працях вітчизняних дослідників наявний опис низки критеріїв, за якими можна оцінювати рівень адаптації дитини до шкільного середовища. До них належать: ефективність навчальної діяльності, засвоєння учнями основних шкільних норм і правил поведінки, налагодження успішних соціальних контактів у колективі та забезпечення емоційного благополуччя дитини [3]. Саме ці показники, комплексно відображають гармонійність процесу пристосування першокласників до нових умов навчання.

Своєю чергою, Т. Дорожевець запропонувала трикомпонентну модель адаптації дитини до шкільного життя, що ґрунтується на поєднанні академічного, соціального та особистісного аспектів розвитку. Дослідниця виокремлює такі види шкільної адаптації:

1) академічна адаптація (характеризує рівень засвоєння дитиною основних норм шкільного життя, прийняття вимог учителя, здатність дотримуватися встановленого ритму навчальної діяльності, опанування правил поведінки у класі, а також ступінь сформованості пізнавальної активності під час уроків);

2) соціальна адаптація (відображає рівень успішності входження першокласника до нової соціальної групи, зокрема прийняття його однолітками, здатність до встановлення позитивних міжособистісних стосунків, уміння вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати дружні контакти);

3) особистісна адаптація (розкриває процес прийняття дитиною себе як повноправного члена нової соціальної спільноти, виявляється у формуванні адекватної самооцінки, реалістичного рівня домагань, прагненні до

самовдосконалення і розвитку) [19].

Порівняння та узагальнення результатів досліджень, присвячених різним аспектам адаптації молодших школярів до навчальної діяльності, дало змогу дійти висновку, що більшість науковців схильні розглядати позитивне ставлення дитини до школи, прийняття норм і правил шкільного життя, наявність внутрішньої навчальної мотивації, емоційну стабільність та адекватну поведінку як ключові показники успішної адаптації. У сукупності ці показники становлять комплексну характеристику рівня адаптованості дитини до умов шкільного середовища. Водночас відхилення або порушення хоча б в одному із зазначених компонентів можуть свідчити про наявність труднощів у процесі пристосування, що, у свою чергу, створює ризик дезадаптації.

Виходячи з аналізу наукових позицій, доцільно виділити основні компоненти адаптації молодшого школяра:

- організаційний, що визначає здатність дитини включатися у навчально-виховний процес та дотримуватися встановленого розпорядку;
- соціальний, який відображає інтеграцію учня у дитячий колектив та систему міжособистісних стосунків;
- навчально-мотиваційний, пов'язаний із формуванням внутрішньої потреби у здобутті знань і позитивного ставлення до навчання;
- психологічний, що охоплює емоційне самопочуття, рівень самооцінки та загальну готовність дитини до нових соціально-психологічних умов.

Структуру адаптації молодшого школяра до навчання подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Структура адаптації молодшого школяра до навчання

| Компоненти | Критерії | Показники |
|--------------------------------|---------------------------------|---|
| Організаційний (пристосування) | Прийняття нової соціальної ролі | - Сформованість позиції школяра (сформованість позитивного ставлен- |

Продовження табл. 2.1

| | | |
|--|--|---|
| дитини до нової системи організації життя (нових вимог, правил, режиму дня, обов'язків, статусу) | | <p>ня до школи, навчання, пізнання як до радості відкриття, прагнення до соціально нормованих форм поведінки, оволодіння соціально значущими знаннями й уміннями);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття дитиною шкільних правил (готовність до нових обов'язків, відповідальність перед школою, учителем, класом). |
| Соціальний | Особливості поведінки молодшого школяра у соціальному середовищі | <ul style="list-style-type: none"> - Прояви у поведінці товарищескості, доброзичливості, поваги, прагнення надати допомогу; - ставлення учня до інших людей (учителів, однолітків); - рівень засвоєння дитиною соціально прийнятих шкільних норм і правил поведінки. |
| Навчально-мотиваційний | Наявність потреби пізнання, що є основою пізнавальної діяльності | Переважаючи мотиви навчання, перебування у школі, міра оволодіння учнем освітньою діяльністю, задоволеність дитини нею. |
| Психологічний | Стан психічного здоров'я першокласника | <ul style="list-style-type: none"> - Емоційний стан дитини в школі, наявність або відсутність підвищеної тривожності, страхів тощо; - відсутність порушень у сфері емоційного розвитку та поведінки; - особливості самооцінки дитини. |

Разом із тим у період навчання в початковій школі важливим чинником успішної соціалізації та адаптації є досвід сімейних взаємин, який формує у дитини первинні уявлення про моделі спілкування та норми поведінки. Значення має також характер і зміст передачі шкільних норм. У зазначеному контексті йдеться про те, як педагогічне середовище знайомить дитину з вимогами освітнього простору.

Опановуючи нові форми соціальної взаємодії, учні починають активно експериментувати з поведінковими моделями, намагаючись застосувати їх не лише у школі, а й у родинному середовищі. В процесі налагодження контактів з дорослими й однолітками (як формальних, так і неформальних) дитина відбирає ті зразки поведінки, що узгоджуються з її власними уявленнями про навколишній світ і про саму себе. Водночас вона намагається гнучко адаптувати засвоєні норми до конкретних соціальних ситуацій, що свідчить про активний характер процесу адаптації до шкільного життя. Цей активний підхід має двоїсту природу: з одного боку, він сприяє розкриттю індивідуальності дитини, розвитку її соціальної компетентності та здатності до самовираження; з іншого - може зумовлювати відхилення у поведінці першокласників, що виявляються у труднощах соціальної взаємодії або порушенні шкільних норм. Індивідуальний стиль життя, основні риси якого починають формуватися саме на початковому етапі шкільного навчання, дає змогу дитині гнучко застосовувати набуті соціальні норми відповідно до власних уявлень, життєвого досвіду та очікувань значущих дорослих [34].

Розв'язання проблеми адаптації першокласників до навчання у контексті оптимізації особистісного розвитку молодших школярів передбачає не лише спостереження за динамікою пристосування дітей до нових умов навчання, а й прогнозування напрямів їх подальшого індивідуального становлення та розвитку. Для цього необхідно визначити комплекс діагностичних методик, які забезпечують всебічне вивчення виділених раніше компонентів, критеріїв і показників адаптованості дітей до шкільного життя.

У межах здійсненого нами дослідження було застосовано такі психолого-педагогічні методики:

1. «Бесіда про школу» (автор – Т. Нежнова). Методика спрямована на виявлення рівня сформованості внутрішньої позиції школяра, а також ступеня прийняття дитиною вікового статусу учня. Вона дає змогу визначити, наскільки дитина усвідомлює нову соціальну роль і готова до виконання вимог шкільного середовища.

2. Методика дослідження навчальної мотивації (автор – Н. Лусканова). Цей інструмент використовується для аналізу структури мотивів навчально-пізнавальної діяльності, виявлення провідних і другорядних мотивів навчання у першокласників, що зумовлюють ставлення дитини до навчання та її активність на уроках.

3. Тест Люшера. Метод дозволяє визначити емоційний стан дитини у шкільному середовищі, зокрема виявити наявність позитивних або негативних емоцій у типових навчальних ситуаціях, що впливають на загальний рівень психологічного комфорту учня.

4. Проективна методика діагностики шкільної тривожності (автор – А. Прихожан). Її застосування дає можливість оцінити ступінь тривожності, страху та напруженості, які виникають у дітей у зв'язку з різними аспектами навчального процесу, а також визначити ситуації, що провокують емоційний дискомфорт.

5. Методика «Драбинка». Використовується для вивчення самооцінки дитини, зокрема для виявлення рівня впевненості у власних силах, ставлення до себе та усвідомлення свого місця серед однолітків.

6. Карта спостережень Д. Стотта. Ця методика дає змогу виявити форми дезадаптивної поведінки, відстежити характер міжособистісних взаємин дитини з учителями та однокласниками, а також визначити особливості її соціальної взаємодії в навчальному середовищі.

З урахуванням змісту адаптації до навчання молодших школярів, а

також виокремлених чотирьох компонентів цього інтегративного феномена та їхніх відповідних критеріїв, було визначено три рівні сформованості шкільної адаптації: високий, середній та низький.

Високий рівень адаптації характеризується повним прийняттям дитиною ролі школяра та відчуттям емоційного комфорту у більшості навчальних і позанавчальних ситуацій. Учні цього рівня демонструють низькі показники тривожності, задоволені собою, мають цілісні та несуперечливі оціночні судження. Такі діти відзначаються високим соціальним статусом у колективі, Демонструють доброзичливість, комунікабельність, готовність прийти на допомогу іншим, легко встановлюють дружні стосунки й успішно розв'язують конфліктні ситуації. Вони добре засвоюють норми та правила поведінки у школі, виявляють свідоме ставлення до навчання. Їхня самооцінка адекватна або дещо завищена, діти усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, здатні до рефлексії у ставленні до себе. У структурі мотивації переважають пізнавальні мотиви навчальної діяльності. Для цього рівня типові позитивний емоційний фон, стабільний настрій, висока працездатність і відсутність виражених ознак психоемоційного напруження.

Середній рівень адаптації дітей до навчання характеризується частковим прийняттям ролі школяра, що залежить від ситуації та зовнішніх обставин. Такі діти здебільшого почуваються комфортно, проте в окремих випадках можуть виявляти підвищену тривожність або емоційну нестійкість. Їм властиві дещо суперечливі оціночні судження та періодичне невдоволення собою. У соціальній сфері такі діти демонструють ситуативну товариськість, тобто вступають у контакти переважно за потреби, орієнтуючись на інтереси інших або зовнішні вимоги. Засвоєння шкільних норм поведінки часто відбувається під контролем дорослих, без достатнього внутрішнього усвідомлення.

Для першокласників із середнім рівнем адаптації характерна нестійкість самооцінки: під час самохарактеристики вони орієнтуються на думку оточення

або на оцінки вчителя, демонструючи залежність від зовнішнього схвалення. Їхній рівень задоволеності собою є помірним, спостерігається деяка невпевненість у власних силах, що може бути зумовлено як особистісними, так і середовищними чинниками. У мотиваційній структурі переважають соціальні мотиви (прагнення отримати схвалення педагога, заслужити позитивне ставлення однокласників і відчуття власної значущості тощо). Навчально-пізнавальна діяльність у таких школярів має нестійкий характер: вони здатні зосереджуватись лише тоді, коли завдання викликає інтерес або супроводжується зовнішньою підтримкою. У спілкуванні перевагу надають вузькому колу знайомих, часто підкоряються ініціативі групи або домінантному партнеру по спілкуванню, уникаючи проявів лідерства. Для них характерне нестійке, часом суперечливе ставлення до школи, яке поєднує елементи позитивного інтересу й втоми від освітнього процесу. Такі діти зазвичай мають обмежене соціальне положення в колективі, схильні до емоційних коливань і проявів психоемоційного напруження.

Низький рівень адаптації до навчання (дезадаптація) спостерігається у дітей, які не прийняли роль школяра та не виявляють інтересу до навчально-пізнавальної діяльності. Для них характерне постійне відчуття емоційного дискомфорту, високий рівень тривожності й нестійкий емоційний стан. Такі учні часто незадоволені собою, схильні до суперечливих і нестійких оціночних суджень, що свідчить про внутрішню невпевненість та емоційну напруженість. У соціальній взаємодії ці діти зазвичай займають позицію аутсайдера в колективі, відчувають труднощі у встановленні контактів з однолітками, можуть виявляти замкненість або агресивність. Їхня поведінка часто супроводжується відчуженістю, уникненням спільних видів діяльності, опором вимогам учителя та небажанням дотримуватись шкільних норм і правил. Такі школярі демонструють низький рівень задоволеності собою та обмежене розуміння власних можливостей, що зумовлює неадекватну або занадто вузьку самооцінку. Відсутність рефлексії не дозволяє таким

першокласникам усвідомити власні емоційні переживання та причини труднощів у навчанні. Низька самооцінка зазвичай супроводжується у них високим рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та надмірною чутливістю до критики. Підвищена вразливість і надмірна залежність від оцінних суджень дорослих роблять цих дітей емоційно незахищеними у шкільному середовищі.

У структурі мотивації дітей з низьким рівнем адаптації до навчання домінують ігрові мотиви, що свідчить про несформованість навчальної мотивації та утруднення переходу від ігрової до навчальної діяльності. Навчання для таких дітей не має особистісної значущості, тому вони не відчують внутрішньої потреби в досягненні успіху чи саморозвитку.

Отже, узагальнюючи результати аналізу, ми виокремили чотири ключові компоненти шкільної адаптації молодших школярів: організаційний, соціальний, навчально-мотиваційний та психологічний, яким відповідають відповідно рольовий, мотиваційний, емоційний і поведінковий критерії. На основі цих характеристик встановлено три рівні шкільної адаптації: високий, середній та низький (дезадаптаційний). Визначення цих рівнів має важливе практичне значення, адже воно створює підґрунтя для емпіричного оцінювання ступеня адаптованості молодших школярів до навчання та подальшого обґрунтування педагогічних умов успішної адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання.

2.2. Визначення рівня адаптації першокласників до навчання

З метою більш повного та об'єктивного визначення рівня готовності першокласників до прийняття нової соціальної ролі школяра, що є одним із ключових показників організаційного компонента адаптації, у дослідженні було використано методику «Бесіда про школу» розроблену Т. Нежновою (див. Додаток А). Ця методика спрямована на виявлення ставлення дитини до школи, рівня її зацікавленості навчально-пізнавальною діяльністю, готовності

до виконання обов'язків школяра та усвідомлення нового соціального статусу.

У ході бесіди дітям ставили серію запитань, відповіді на які дозволяли з'ясувати тип орієнтації дитини щодо школи та процесу навчання. На основі аналізу відповідей визначалося, до якого з трьох типів орієнтації належить кожен учень:

- орієнтація на зміст навчальної діяльності (внутрішня позиція школяра);
- орієнтація на зовнішні атрибути шкільного життя (частково сформована позиція);
- орієнтація на позашкільні види діяльності (несформована позиція).

Високий рівень сформованості внутрішньої позиції школяра, що відображає справжній інтерес до навчання, усвідомлення цінності знань і прийняття ролі учня, оцінювався у 2 бали. Часткова орієнтація на зовнішній бік шкільного життя (форму, портфель, перерви, друзів, атрибути навчання) визначалася в 1 бал. Водночас орієнтація на позашкільну активність або байдужість до школи оцінювалася у 0 балів. Таким чином, максимально можлива кількість балів для одного учня становила 10, що дозволяло досить чітко окреслити рівень готовності дитини до навчання у школі.

Аналіз отриманих результатів показав, що на початку навчального року, тобто у період активної адаптації до нових умов, повністю сформована внутрішня позиція школяра спостерігалася лише у 25 % учнів 1-А класу групи (6 осіб) та 21% учнів 1-Б класу (5 осіб). Середній показник складає 23%. Ці діти отримали у процесі тестування від 9 до 10 балів, що свідчить про їхнє позитивне ставлення до школи, бажання вчитися, інтерес до пізнавальної діяльності та високий рівень внутрішньої мотивації. Вони демонстрували усвідомлення власної ролі як учня, охоче включалися у навчальні ситуації, намагалися виконувати завдання, дотримуватися шкільних правил і виявляли емоційно позитивне ставлення до педагогів та однокласників.

Частково сформована внутрішня позиція школяра виявлена у 52 % учнів,

які отримали від 5 до 8 балів. Для цієї категорії дітей характерне емоційно позитивне, але нестійке ставлення до школи. Вони сприймали навчання як цікаву, але не завжди обов'язкову діяльність, а головну увагу часто приділяли позанавчальним аспектам шкільного життя: спілкуванню з друзями, іграм на перервах, прогулянкам, участі в гуртках. Такі школярі лише перебували на початковому етапі формування власної навчальної позиції, і їхній інтерес до школи мав ситуативний характер, переважно орієнтований на зовнішні стимули.

Несформована внутрішня позиція школяра, або низький рівень готовності до прийняття соціальної ролі учня, спостерігалася у 25 % дітей, які набрали від 0 до 4 балів. Такі діти майже не виявляли інтересу до школи, ставилися до неї з байдужістю або навіть негативом, демонстрували перевагу ігрової діяльності над навчальною, відсутність бажання виконувати завдання, недотримання правил поведінки. Часто вони відзначалися емоційною нестабільністю, втомлюваністю, небажанням відвідувати уроки.

Отримані дані свідчать, що на початковому етапі навчання значна частина першокласників перебуває у процесі формування внутрішньої позиції школяра, а тому потребує цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки. Забезпечення успішного переходу від ігрової до навчальної діяльності, розвиток позитивного ставлення до школи та формування внутрішньої мотивації є важливими умовами подальшої адаптації дитини до освітнього середовища.

Узагальнені результати, отримані відповідно до рольового критерію шкільної адаптації, подано у таблиці 2.2, що дає змогу простежити динаміку прийняття першокласниками нової соціальної позиції школяра.

З метою виявлення молодших школярів, що є одним із ключових показників навчально-мотиваційного компонента адаптації до навчання, у дослідженні була використана анкета Н. Лусканової, яка містила 10 запитань (див. Додаток Б). Запитання цієї анкети були побудовані таким чином, щоб

максимально відобразити ставлення дитини до школи, навчання, педагогів і самого освітнього процесу.

Таблиця 2.2

**Рівень розвитку готовності першокласників до прийняття
соціальної позиції учня
(організаційний компонент адаптації до навчання)**

| Показник | Рівні у відсотках | | |
|---|-------------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Рівень готовності першокласника до прийняття нової соціальної позиції школяра | 24% | 52% | 24% |

Для кількісного аналізу відповідей було застосовано трибальну шкалу оцінювання:

- 3 бали - за відповіді, що свідчать про позитивне ставлення до навчання, інтерес до знань, задоволення від перебування у школі;
- 1 бал - за нейтральні відповіді («по-різному», «не знаю», «іноді подобається» тощо), які демонстрували ситуативність ставлення до навчання;
- 0 балів - негативні відповіді, що вказували на байдужість або відразу до школи й навчальної діяльності.

Таким чином, максимально можлива кількість балів за результатами анкетування становила 30, що дозволяло досить точно визначити ступінь сформованості навчальної мотивації кожного учня.

Результати опитування засвідчили, що високий рівень мотивації до навчання мають 19 % учнів, які отримали від 21 до 30 балів. Ці діти виявляли стійкий інтерес до пізнавальної діяльності, бажання бути успішними у школі, сумлінно виконували завдання, прагнули досягти хороших результатів і схвалення з боку вчителя. Характерними для цього рівня були відповіді на кшталт: «Я завжди йду до школи з радістю», «Мені подобається навчатися,

адже без навчання не можна жити», «На уроках дуже цікаво». Такі діти, як правило, допитливі, активні та самостійні у пізнавальній діяльності.

До середнього рівня сформованості мотивації було віднесено 43% учнів. Діти цієї групи загалом позитивно ставилися до школи, однак їхній інтерес до навчання мав переважно соціально-емоційний характер. Вони виконували завдання здебільшого через бажання отримати схвалення вчителя або підтримку однолітків, ніж через пізнавальний інтерес. Такі школярі добре почувалися у шкільному середовищі, однак більшою мірою цінували атмосферу спілкування, можливість дружити та гратися, ніж сам процес навчання. Для них школа - це насамперед місце взаємодії, а не здобуття знань. У їхніх відповідях часто траплялися фрази на кшталт: *«У школі не можна гратися з друзями на перерві»* (Олена М.), *«У нас гарна вчителька, але я краще б залишився вдома»* (Андрій П.). Тобто для цієї категорії характерні нестійкі пізнавальні мотиви, навчання сприймається ними скоріше як вимога дорослих, ніж власна потреба. Проте соціальні мотиви (бажання спілкуватися, подобатися, бути визнаними) виступають важливим ресурсом їхньої адаптації.

Низький рівень мотивації до навчання зафіксовано у 36 % учнів, які набрали від 10 до 14 балів. Для цієї групи характерна нестійкість навчальної діяльності та домінування ігрових мотивів. Такі діти приходять до школи не заради навчання, а для того, щоб розважитися, поспілкуватися чи уникнути домашньої нудьги. У поведінці цих школярів простежується байдужість до змісту навчальних завдань. Вони часто виконують не те, що задано, а те, що здається їм цікавим у конкретний момент: малюють у зошиті машинки, квіти, будиночки, приносять на урок іграшки, можуть гратися ними під час занять. Такі учні не розуміють специфічної ролі вчителя, сприймають його не як наставника, а як дорослого, що втручається в їхні ігрові справи. У ставленні до навчання вони часто керуються емоціями, не усвідомлюючи обов'язковості виконання завдань.

Показовими для зазначеної вище групи є висловлювання: *«Я не люблю*

школу, але мене змушує ходити туди мама» (Зоряна К.), «Я не люблю уроки», «Мені не подобається вчителька, я веду себе так, об розлютити її» (Марат Л.). Ці приклади демонструють емоційне відторгнення шкільного середовища та відсутність внутрішньої навчальної мотивації, що може ускладнювати подальшу соціальну й емоційну адаптацію дітей.

Узагальнені результати, отримані за мотиваційним критерієм, наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Рівень розвитку мотивації учнів до навчання
(навчально-мотиваційний компонент адаптації)**

| Показник | Рівні у відсотках | | |
|---|-------------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Рівень мотивації першокласників до навчання | 19% | 43% | 36% |

Для оцінювання рівня емоційного самопочуття, який відображає психологічний компонент шкільної адаптації, було застосовано тест Люшера (див. Додаток В). Ця методика виявилася ефективним інструментом для визначення емоційного стану першокласників, зокрема наявності позитивних або негативних емоційних реакцій у різних навчальних ситуаціях.

Сутність методики полягає у використанні стимульного матеріалу - восьми кольорових карток, кожна з яких має певне психологічне значення. Тест супроводжується методичними рекомендаціями, які містять опис процедур проведення дослідження, правила тестування, алгоритм обробки результатів, розрахунок числових показників, а також інтерпретацію отриманих даних. Під час дослідження дітям пропонувалося послідовно обрати кольори відповідно до власного емоційного стану - від найбільш до найменш привабливого. Вибір кольорів відображав внутрішній настрій, емоційні переваги та рівень комфортності школяра в навчальному середовищі.

Процедура повторювалася двічі, що дозволяло перевірити стабільність емоційних реакцій дитини.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням ключа до тесту Люшера, який визначав рівень емоційного самопочуття.

- 4 бали отримували учні, які на перших позиціях обирали синій, жовтий або фіолетовий кольори, що свідчило про сприятливий, гармонійний емоційний стан, внутрішній спокій, задоволеність шкільними умовами та власною діяльністю;

- 3 бали нараховувалися у випадках, коли школяр віддавав перевагу червоному або зеленому кольорам, що інтерпретувалося як задовільний емоційний стан (це означало, що дитина загалом комфортно почувається у школі, але може проявляти підвищену активність або емоційну напруженість у певних ситуаціях);

- вибір чорного, сірого чи коричневого кольорів на перших позиціях свідчив про переважно негативний емоційний фон, що відповідало низькому рівню емоційного благополуччя.

Результати проведеного тестування засвідчили, що 14 % учнів мали нестабільний або негативний емоційний стан у період адаптації до навчання. Такі діти часто демонстрували пригнічений настрій, підвищену тривожність, невпевненість у собі, а також прояви страху у навчальних ситуаціях (наприклад, під час відповіді біля дошки, у спілкуванні з учителем чи однокласниками, при виконанні завдань на уроці). Для школярів цієї групи характерними були ознаки емоційного виснаження, зниження працездатності та швидка втомлюваність. Їхній емоційний фон свідчив про певні труднощі у пристосуванні до шкільного середовища, що, у свою чергу, може негативно впливати на успішність і подальший розвиток навчальної мотивації.

Варто зазначити, що переважання негативного емоційного стану не є протипоказанням до навчання дитини у школі, проте воно може ускладнювати процес її адаптації. Таким чином, ці учні характеризуються зниженим рівнем

емоційного благополуччя. У 60 % школярів емоційний стан визначався як нормальний, тобто оптимальний для ефективної навчальної діяльності. Позитивні емоції домінували у 26 % першокласників. Такі діти відзначалися бадьорістю, відсутністю втоми та здоровою активністю.

Рівень тривожності як складової психологічної адаптації оцінювався за проєктивною методикою діагностики шкільної тривожності Л. Прихожан (Додаток Д). У межах методики школярам пропонувалося проаналізувати різні життєві ситуації, деякі з яких могли викликати у них занепокоєння, тривогу чи страх. Для оцінювання цих ситуацій використовувалася п'ятибальна шкала (від 0 до 4 балів), що дозволяла визначити ступінь неприємності або тривожності, яку викликала та чи інша ситуація.

Результати проведеного дослідження свідчать, що серед першокласників високий рівень тривожності спостерігається порівняно рідко - у 10% учнів. Найчисельнішою виявилася група дітей із середнім рівнем тривожності - 61%. Такий рівень можна розглядати як адаптаційний, адже підвищення тривожності є природною реакцією на зміну соціального середовища, що сприяє підготовці організму до нових умов, підвищує чутливість до поведінки та реакцій оточення. У 29% учнів зафіксовано низький рівень тривожності, що свідчить про сприятливий перебіг процесів адаптації до навчання у школі.

Для дослідження самооцінки дітей ї було застосовано методику «Драбинка» (Додаток Е). Кожному учаснику надавався бланк із зображенням драбинки, на сходинках якої учням потрібно було розмістити своїх однокласників і визначити, на яку сходинку вони поставили б себе. На верхню (першу) сходинку зазвичай ставили себе діти із завищеною самооцінкою, які вважали себе найкращими серед однолітків. Часто вони не могли аргументувати свій вибір, що свідчить про недостатній розвиток рефлексії.

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень самооцінки молодших школярів значною мірою залежить від ставлення вчителя та його оцінювання

навчальних досягнень учнів. Згідно з результатами дослідження, завищену самооцінку мали 42% дітей. Адекватний рівень самооцінки виявлено у 38% учнів. Занижену самооцінку зафіксовано у 20% першокласників.

Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що школярі із завищеною самооцінкою часто не здатні об'єктивно оцінити власні можливості, схильні переоцінювати свої здібності та досягнення. Учні з адекватною самооцінкою добре усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, можуть прогнозувати результати своєї діяльності та відповідально ставляться до успіхів і невдач. Водночас занижена самооцінка першокласників, імовірно, зумовлена невідповідністю між їхніми реальними можливостями та вимогами, які до них висуваються.

Узагальнені дані, отримані за трьома показниками емоційного критерію, наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень психологічної адаптації першокласників до навчання

| Показник | Рівні у відсотках | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Рівень емоційного самопочуття | 14% | 60% | 26% |
| Рівень тривожності | 10% | 61% | 29% |
| Рівень самооцінки | 42% | 38% | 20% |
| Узагальнені дані | 22% | 53% | 25% |

Ставлення учнів до вчителів, однолітків, а також рівень засвоєння ними шкільних норм поведінки як показники соціального компонента шкільної адаптації вивчалися за допомогою карти спостережень Д. Стотта. Інструмент містив 198 поведінкових характеристик («відрізків»), об'єднаних у 16 синдромів: недовіра до нових людей, речей чи ситуацій; депресія; самообслуговування; тривожність у ставленні до дорослих; ворожість у ставленні до дорослих; тривожність у взаєминах із дітьми; порушення соціальної нормативності; ворожість до однолітків; гіперактивність; емоційне

напруження; невротичні симптоми; несприятливі умови середовища; інтелектуальна недостатність; особливості статевого розвитку; соматичні хвороби та органічні порушення; фізичні вади (Додаток Є).

Карту спостережень заповнював учитель, який добре знав дитину. У реєстраційному бланку відзначалися ті номери пунктів, що відповідали поведінковим особливостям (синдромам), найбільш властивим конкретному учню. Для кожного синдрому підраховувалася сума балів, після чого визначався загальний коефіцієнт дезадаптованості, який розраховували за сумарною кількістю балів за всіма синдромами. Окрім кількісного аналізу результатів, здійснювався також їх якісний аналіз, що дозволяв глибше інтерпретувати особливості соціальної адаптації школярів.

Велика кількість закреслених відрізків у карті спостережень (порівняно з іншими дітьми) свідчить про наявність суттєвих порушень у розвитку особистості та поведінці дитини. Це також дозволяє визначити провідні синдроми, які найбільшою мірою зумовлюють труднощі адаптації, і подолання яких має стати пріоритетним напрямом у роботі з учнем.

Окрім того застосована методика дала змогу виявити основні проблеми адаптаційного процесу, серед яких:

- недовіра до нових людей, предметів і ситуацій;
- депресивні прояви;
- уникнення соціальних контактів, самоусунення;
- тривожність і ворожість у ставленні до дорослих;
- тривога у взаєминах із дітьми;
- недостатній рівень соціальної нормативності (асоціальність);
- агресивність щодо однолітків; підвищена рухливість;
- емоційне напруження та наявність невротичних симптомів.

Аналіз поведінкових особливостей першокласників показав, що більшість дітей виявили готовність до нових умов навчання та здатність контролювати власну поведінку (54% учнів). Приблизно 32% школярів

знавали певних труднощів у спілкуванні, що, найімовірніше, пов'язано з їхніми індивідуально-психологічними особливостями. У їхній поведінці фіксувалися окремі ознаки дезадаптації, однак вони не виходили за межі вікової норми. Такі діти потребують підвищеної уваги з боку педагогів та батьків.

Серед учнів, які мали значні труднощі у пристосуванні до нових умов навчання, переважно були діти з неповних, малозабезпечених або неблагополучних сімей. Водночас за результатами дослідження 14% першокласників продемонстрували високий рівень адаптації та успішно засвоїли шкільні норми поведінки.

Узагальнені результати, отримані за поведінковим критерієм, подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Рівень ставлення першокласників до вчителів, однолітків та рівень засвоєння шкільних норм поведінки
(соціальний компонент адаптації до навчання)**

| Показник | Рівні у відсотках | | |
|---|-------------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Рівень ставлення дітей до вчителів, однолітків і рівень засвоєння шкільних норм поведінки | 54% | 32% | 14% |

Загальний рівень адаптації першокласників за усіма її компонентами представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень адаптації першокласників до навчання

| Показник | Рівні у відсотках | | |
|--------------------------|-------------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Організаційний компонент | 24% | 52% | 24% |

Продовження табл. 2.6

| | | | |
|----------------------------------|-----|-----|-----|
| Навчально-мотиваційний компонент | 19% | 43% | 36% |
| Психологічний компонент | 22% | 53% | 25% |
| Соціальний компонент | 54% | 32% | 14% |
| Узагальнені дані | 30% | 45% | 25% |

Отже, аналіз даних, поданих у таблиці 2.6, свідчить, що найбільш сформованим серед компонентів шкільної адаптації виявився соціальний компонент, оскільки найвищі показники з високим рівнем розвитку цього феномена на початку навчального року зафіксовано у 54 % учнів. Найменш сформованим виявився навчально-мотиваційний компонент адаптації, адже лише 19 % першокласників високий рівень його розвитку.

На основі отриманих результатів було виокремлено три рівні перебігу адаптаційного процесу:

1. На високому рівні адаптації дитина комфортно почувається у шкільному середовищі, із задоволенням відвідує заняття, виконує завдання вчителя, проявляє відповідальність у навчальній діяльності та під час виконання домашніх завдань. Її емоційний стан стабільний, переважає позитивний настрій; ставлення до вчителя, однокласників і школи загалом є доброзичливим.

2. На середньому рівні адаптації у учнів позиція школяра ще не повністю сформована: школа приваблює їх не стільки навчальним змістом, скільки соціальними аспектами (спілкуванням, іграми, атмосферою новизни). Хоча дитина охоче відвідує школу, у неї можуть виникати труднощі з організацією навчальної діяльності, мотивацією та виконанням окремих завдань. Характерними є нестійка увага, відволікання, потреба у стимулюванні чи заохоченні з боку вчителя. Після емоційної підтримки або допомоги педагога така дитина зазвичай здатна самостійно працювати.

3. На низькому рівні адаптації типовими є негативний емоційний фон і відчуття дискомфорту у школі. Такі діти часто відмовляються виконувати

завдання, займаються сторонніми справами, відволікають інших учнів. Навчання викликає у них інтерес лише за умови особистої зацікавленості у темі чи завданні. Такі школярі можуть проявляти опір відвідуванню школи, мати труднощі у дотриманні правил поведінки та норм спілкування. Часто спостерігаються напружені взаємини з однолітками або негативне ставлення до вчителя.

Таким чином, першокласників можна умовно розподілити на три групи: учнів із прогнозом сприятливого перебігу адаптації (високий рівень - 30 % дітей), учнів із помірно сприятливим перебігом адаптації (середній рівень – 45%) та тих, хто має високий ризик дезадаптації (низький рівень- 25%).

2.3. Обґрунтування педагогічних умов успішної адаптації учнів початкової школи до навчання

Процес адаптації дитини до навчання супроводжується певними труднощами, які вона має поступово подолати. Це, зокрема, опанування нового шкільного простору, формування звичного для навчання режиму дня, входження до нового, часто першого, колективу однолітків (шкільного класу), прийняття правил, обмежень і норм поведінки, налагодження взаємин із учителем, а також перебудова гармонії сімейних стосунків у зв'язку зі зміною соціальної ролі дитини [47].

Адаптаційний процес передбачає узгодження вимог і очікувань соціального середовища щодо дитини з її власними установками, цінностями та моделями поведінки. Він також включає гармонізацію самооцінки та очікувань дитини з її реальними можливостями і об'єктивними умовами навколишнього світу. У зазначеному контексті емоційний стан першокласника є важливим індикатором ступеня його задоволеності перебуванням у школі. Саме від емоційного благополуччя значною мірою залежить ефективність навчально-пізнавальної діяльності, засвоєння шкільних норм поведінки, успішність соціальної взаємодії та, зрештою,

формування внутрішньої позиції школяра. Тому одним із ключових завдань освітнього процесу є створення сприятливих умов для успішної адаптації молодших школярів.

Першою необхідною умовою успішної адаптації школярів є гуманізація шкільних взаємин, яка охоплює кілька ключових напрямів:

- гуманізація взаємин у педагогічному колективі (формування гуманного стилю управління з боку адміністрації школи, розвиток доброзичливих і партнерських відносин між педагогами, створення сприятливого психологічного мікроклімату та позитивної громадської думки в колективі);

- гуманізація освітнього процесу (побудова освітнього середовища з урахуванням психофізичних можливостей учнів, стану їхнього здоров'я, інтересів і потреб, розвиток індивідуалізації та диференціації навчання, організація взаємодії між педагогом і дитиною на засадах співпраці, підтримки та партнерства, розвиток соціальних умінь молодших школярів, формування лідерських якостей, впевненості у собі, розвиток уміння презентувати власну особистість і реалізовувати свої потреби);

- гуманізація взаємин між учнями (створення в школі атмосфери взаємоповаги та доброзичливості, утвердження та розвиток норми чуйності, співпереживання, взаємодопомоги, толерантності, культури спілкування у дитячому колективі).

По-друге, важливою умовою успішної адаптації першокласників до навчання є застосування методу, що ґрунтується на використанні сильних сторін особистості молодшого школяра та орієнтації вчителя на відзначення досягнень дитини. Основна цінність цього підходу полягає в тому, що кожна людина, сім'я чи суспільство мають власні ресурси й сильні сторони. У кожного є риси характеру, сфери життя чи особистісні якості, які залишаються незачепленими проблемами або є найбільш розвиненими й визначальними. Саме ці провідні аспекти допомагають особистості розвиватися та рухатися

вперед. Метод опори на сильні сторони передбачає також сприйняття складних життєвих ситуацій як можливостей для особистісного зростання, формування життєвого досвіду, що згодом сприятиме успішній адаптації та функціонуванню людини в суспільстві.

Отже, учитель має залучати кожного учня початкової школи до різноманітних форм діяльності як у школі, так і поза нею, що відповідають інтересам, розкривають індивідуальність дитини, формують почуття значущості та сприяють самореалізації. При цьому педагог повинен постійно відзначати досягнення учня, підтримуючи його позитивною оцінкою та заохоченням.

У зазначеному контексті важливими є висновки науковців щодо позитивної природи мотивації до успіху: діяльність людини спрямована на досягнення конструктивних результатів, а її активність зумовлена прагненням бути успішною. Натомість мотивація, заснована на страху, є негативною, адже в цьому випадку людина намагається насамперед уникнути покарання або осуду. Очікування невдачі стає рушійною силою дій, тому замість пошуку шляхів до успіху особистість зосереджується на уникненні помилок і неприємних наслідків. Для особистості, зорієнтованої на успіх, характерними є такі риси:

- активність і ініціативність;
- здатність до самостійного пошуку рішень у складних життєвих ситуаціях;
- висока продуктивність діяльності та рівень активності, що майже не залежать від зовнішнього контролю;
- наполегливість у досягненні поставлених цілей;
- уміння планувати власне майбутнє на тривалу перспективу.

Такі люди вміють брати на себе зобов'язання, визначати реальні цілі та йти на ризик лише з продуманим розрахунком. Подібні якості зазвичай сприяють досягненню успіху, а у випадку невдач вони схильні до аналізу та

переосмислення ситуації, роблячи з неї конструктивні висновки.

Натомість мотивація, що ґрунтується на страху перед невдачею, формує інший тип поведінки. Для таких осіб характерні низька ініціативність, неадекватна самооцінка, уникнення відповідальності, нестійкість у прагненні досягати мети та надмірне емоційне реагування на помилки. У результаті знижується активність і втрачається інтерес до діяльності [7].

Саме тому, щоб допомогти дитині адаптуватися до шкільного середовища, важливо створювати атмосферу успіху, формувати позитивне мислення як у здобувачів освіти, так і в їхніх батьків. Орієнтація на позитивні емоції у будь-якій діяльності сприяє розвитку впевненості, допомагає побачити можливі шляхи виходу з труднощів і знаходити внутрішні ресурси для їх подолання. Позитивні емоції є основою психічного здоров'я особистості та її суб'єктивного відчуття благополуччя.

Оптимістично налаштовані люди схильні обирати активні та конструктивні стратегії поведінки, тоді як песимісти зазвичай характеризуються надмірною емоційністю й пасивністю, з усіх варіантів поведінки обирають уникання або заперечення проблем. Навчити оптимізму зовсім не означає сформувані в дитині «силу позитивного мислення». Оптимізм не пов'язаний із сприйняттям світу «крізь рожеві окуляри» чи з практиками аутотренінгу та повторення позитивних тверджень, адже такі дії мають незначний ефект. Справжній сенс оптимізму полягає у тому, як людина мислить у момент поразки, у ситуаціях, коли стикається з труднощами та невдачами. Уміння протистояти негативному мисленню й змінювати деструктивні переконання на конструктивні під час життєвих випробувань є справжнім мистецтвом оптимізму [48].

Третьою важливою умовою успішної адаптації першокласників до навчання варто вважати наявність у дитини певної системи знань, формування якої сприяє її швидшій адаптації та соціалізації. Зазначені компоненти представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Компоненти системи знань учня початкової школи

| Компонент | Складники компоненту |
|-------------------------|---|
| Соціально-психологічний | <ul style="list-style-type: none"> – Ознайомлення з психологічними поняттями «здібності», «уміння», психічні процеси та методи впливу на них, «індивідуальний простір»; – створення мотивації на пізнання самого себе, свого потенціалу, формування ставлення до своєї особистості як до такої, що постійно потребує розвитку та удосконалення, орієнтація на позитивні якості власної особистості задля профілактики зацикленості на недоліках; – формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, протистояти натиску і агресії, ознайомлення зі шляхами вирішення конфліктних ситуацій, переваги і недоліки різних способів вирішення конфліктів; – ознайомлення дітей з широким колом почуттів та емоцій, розвиток вміння їх розпізнавати, аналізувати залежність самопочуття і здоров'я від домінуючих почуттів, формування довільної регуляції своїх емоцій та поведінки. |
| Соціально-правовий | <ul style="list-style-type: none"> – Ознайомлення дітей з поняттями «право», «норма», «соціальна норма», «педагогічна норма», «правова норма», з правами сучасної дитини, особливостями їх реалізації; – ознайомлення дітей з власними обов'язками з позиції корисності для своєї особистості, з обов'язками учителів та батьків по відношенню до дитини; – формування умінь визначати, уникати ситуації порушення прав особистості та протистояти їм; |

Продовження табл. 2.7

| | |
|-------------------------|--|
| | – формування умінь доводити та реалізувати власні права. |
| Соціально-інтегративний | <ul style="list-style-type: none"> – Надання інформації та формування умінь звернутися за допомогою в ситуації відчуття дискомфорту або порушення прав; – сприяти створенню умов та особистісної готовності висловлювати власну точку зору; – формувати позитивні поведінкові адаптаційні навички (прийняття рішень, вміння ефективно спілкуватися, керувати своїми вчинками, оволодіння навичками психологічної самопомоги); – ознайомлення з організаціями, структурами та переліком спеціалістів, які можуть допомогти у різних складних ситуаціях. |

Наступною важливою умовою успішної адаптації першокласників до навчання, відповідно до сучасних вимог суспільства до підростаючого покоління, є формування в них якостей лідерства.

Аналізуючи особливості психічного розвитку сучасних дітей і тенденції сімейного виховання, можна зазначити, що майже кожна дитина прагне бути першою, відчувати себе лідером. Однак не всі мають достатні вміння та внутрішні якості, щоб досягати цього моральним і конструктивним шляхом. Саме тому процес формування лідерських рис має бути цілеспрямованим і педагогічно керованим.

Італійський дослідник Антоніо Менегетті трактує поняття «лідер» як «особистість-вектор» - людину, яка здатна координувати, контролювати процеси, синтезувати контексти взаємин та виступати організаційним центром численних зв'язків і функцій [1]. Така особистість не лише впливає на соціум,

а й здатна його змінювати. Водночас розвиток лідерських якостей неможливий без становлення внутрішньої позиції лідера. Вона передбачає подолання страхів, незалежність від зовнішніх оцінок, уміння проявляти індивідуальність, віру у власні знання та здібності. Важливо також формувати у першокласників позитивне ставлення до власних помилок і невдач: кожна складна ситуація має сприйматися як джерело досвіду та можливість для особистісного зростання.

Філософія лідерства тісно пов'язана з цінністю свободи, яка виявляється у свободі творчості, вибору, самовираження, а також у внутрішній свободі людини від страхів, комплексів і зовнішніх обмежень. Не менш важливо розвивати в учнів уміння усвідомлено користуватися цією свободою, приймаючи відповідальність за власні рішення та дії.

Продовжуючи цю думку зазначимо, що свобода формується в процесі розвитку особистості як результат набуття нею права на власну активність і вироблення системи ціннісних орієнтацій. Ключовим етапом у становленні свободи як усвідомленої активності вважається підлітковий вік. Саме в цей період, за сприятливих умов, відбувається інтеграція свободи (як форми активності) та відповідальності (як форми саморегуляції) в єдиний механізм автономної самодетермінації зрілої особистості. Якщо ж розвиток дитини відбувається у несприятливих психологічних умовах (за відсутності стабільних взаємин, підтримки чи можливості проявляти особистісну ініціативу) формується сприйняття життя як такого, що повністю визначається зовнішніми вимогами, очікуваннями та обставинами. Рівень сформованості внутрішньої свободи визначає здатність людини до самостійного вибору та прийняття відповідальних рішень [52].

Ще однією важливою цінністю, на яку варто орієнтуватися у процесі адаптації дитини до шкільного середовища, є щастя та відчуття задоволеності життям. Природним станом людини є прагнення до щастя. За його відсутності зникає життєва радість і сенс існування. Формування відчуття щастя в людини

неможливе без дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, як фізичного, так і психічного та морального. Це передбачає ознайомлення учнів початкової школи із різноманітними методами зміцнення й підтримання здоров'я, а також із профілактичними підходами різного рівня. До таких заходів можна віднести розроблення та виконання індивідуальних фітнес-програм, дотримання режиму раціонального харчування, опанування елементів бойових мистецтв, засвоєння психологічних методів самозахисту тощо. Зазначені цінності мають стати невід'ємною частиною способу життя учнів, визначати їхній стиль поведінки як у шкільному, так і в позашкільному середовищі, формуючи основу гармонійного розвитку та життєвого благополуччя.

Висновки до розділу 2

Шкільна адаптація є складним інтегративним феноменом, який охоплює чотири взаємопов'язані компоненти: організаційний, навчально-мотиваційний, психологічний та соціальний.

Організаційний компонент передбачає пристосування дитини до нової системи життєдіяльності. Основним критерієм цього аспекту є рольовий, що відображає готовність першокласника прийняти позицію школяра. Показниками сформованості виступають: позитивне ставлення до навчання, інтерес до пізнання, прагнення до соціально прийнятних форм поведінки, відповідальність перед учителем, класом і школою.

Навчально-мотиваційний компонент охоплює перехід дитини до нової життєвої ролі учня, який виконує суспільно значущу навчальну діяльність. Його критерієм є мотиваційний, що визначає ступінь зацікавленості в навчанні. Показниками цього є рівень опанування навчальної діяльності та задоволення, яке дитина отримує від процесу навчання.

Психологічний компонент характеризує стан психічного здоров'я першокласників. Критерієм цього складника є емоційний, а його

показниками - рівень тривожності, емоційний стан у шкільних ситуаціях і самооцінка дитини.

Соціальний компонент відображає особливості поведінки дитини в шкільному середовищі, її здатність встановлювати контакти з однолітками та педагогами. Критерієм цього аспекту є поведінковий, який визначається рівнем засвоєння шкільних норм поведінки та ставленням учня до оточення.

Проведена діагностика рівнів адаптації дала змогу виокремити три основні групи школярів: із високим, середнім та низьким рівнем адаптації.

Отримані під час констатувального етапу дані свідчать, що певна частина учнів потребує індивідуальної уваги та психологічної підтримки. Дітей із низьким рівнем адаптації необхідно обстежити індивідуально, з'ясувати причини труднощів, визначити чинники дезадаптації та провести корекційно-розвивальну роботу. Такі школярі мають перебувати під постійним супроводом класовода й психолога.

Учні із середнім рівнем адаптації потребують короткочасної психологічної підтримки. Причинами цього рівня можуть бути підвищена тривожність, ослаблене здоров'я або занижена самооцінка. Хоча такі діти, як правило, дотримуються правил поведінки та успішно опановують програму, це часто відбувається за рахунок їхнього фізичного й емоційного виснаження.

Аналіз результатів дослідження на початку навчального року показав, що домінуючим є середній рівень адаптації (50% учнів). Високий рівень зафіксовано у 20% учнів.

Спираючись на результати констатувального дослідження та теоретичний аналіз проблеми, було визначено педагогічні умови успішної адаптації першокласників. Їх реалізація спрямована на досягнення таких результатів: зміцнення фізичного й психічного здоров'я дітей; розвиток когнітивної, емоційно-вольової та комунікативної сфер; формування стійкої мотивації до навчання й адекватної самооцінки; підвищення обізнаності батьків щодо питань адаптації дитини

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз здійсненого нами дослідження проблеми визначення педагогічних умов успішної адаптації дитини до навчання дозволив сформулювати низку важливих висновків, що їх представлено нижче.

1. Відповідно першого завдання дослідження було проаналізовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії і практиці та уточнити поняття «адаптація до навчання».

Встановлено, адаптація являє собою складне, багаторівневе і динамічне явище, яке охоплює як фізіологічні, так і психологічні, соціальні та особистісні аспекти життєдіяльності людини. У широкому розумінні термін «адаптація» тлумачиться як: як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей людини до умов життя, праці та соціального середовища, що постійно змінюється; активна взаємодія особистості з навколишнім світом, яка визначається ступенем її самостійності, ініціативності та здатності впливати на обставини; механізм взаємного впливу людини й середовища, у межах якого можливе як пристосування особистості до зовнішніх умов, так і трансформація цих умов відповідно до її потреб, цінностей і життєвих орієнтирів; процес психічної регуляції, що забезпечує підтримання або відновлення динамічної рівноваги особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх змін. Розглянуто біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний, соціологічний, системний підходи до розуміння процесу адаптації та подано характеристику особистісного адаптаційного потенціалу у складі таких компонентів, як поведінкова регуляція, моральна нормативність та комунікативні навички.

Визначено, що адаптація дитини до школи є складним психолого-педагогічним процесом, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери розвитку дитини. Процес адаптації до навчання можна розглядати як перехід від зовнішнього пристосування до внутрішнього прийняття та

самореалізації, як активний, творчий процес взаємодії дитини із соціально-педагогічним простором школи, що розглядається на психофізіологічному, соціальному та

Розглянуто особливості адаптації першокласників до навчання, пов'язаних із зміною соціального статусу та провідного виду діяльності, формуванням нового соціального оточення та входження в нову соціальну спільноту. Схарактеризовано етапи адаптації дитини до школи (орієнтаційний), етап нестійкого пристосування та етап стійкого пристосування), а також визначено комплекс взаємопов'язаних факторів, від яких залежить успішна адаптація першокласників до навчання (функціональна готовність організму дитини до навчальної діяльності, стан здоров'я та загальний рівень розвитку, розвиненість адаптаційних механізмів, умови сімейного виховання, психологічна готовність до навчання, особливості організації організація освітнього процесу)

2. Відповідно до другого завдання дослідження було визначено критерії та показники адаптації першокласників до навчання. На основі аналізу й узагальнення актуальних наукових джерел із теми дослідження було визначено такі компоненти адаптації дитини до навчання: організаційний, що визначає здатність дитини включатися у навчально-виховний процес та дотримуватися встановленого розпорядку; соціальний, який відображає інтеграцію учня у дитячий колектив та систему міжособистісних стосунків; навчально-мотиваційний, пов'язаний із формуванням внутрішньої потреби у здобутті знань і позитивного ставлення до навчання; психологічний, що охоплює емоційне самопочуття, рівень самооцінки та загальну готовність дитини до нових соціально-психологічних умов.

Критерієм організаційного компоненту адаптації дитини до навчання визначено прийняття дитиною нової соціальної ролі. Його показниками є сформованість позиції школяра (сформованість позитивного ставлення до школи, навчання, пізнання як до радості відкриття, прагнення до соціально

нормованих форм поведінки, оволодіння соціально значущими знаннями й уміннями). Критерієм соціального компоненту визначено особливості поведінки молодшого школяра у соціальному середовищі. Його показниками є прояви у поведінці товариськості, доброзичливості, поваги, прагнення надати допомогу; ставлення учня до інших людей (учителів, однолітків); рівень засвоєння дитиною соціально прийнятих шкільних норм і правил поведінки. Критерієм навчально-мотиваційного компоненту адаптації визначено наявність у дитини потреби пізнання. Його показниками є переважаючі мотиви навчання, перебування у школі, міра оволодіння учнем освітньою діяльністю, задоволеність дитини нею. Критерієм психологічного компоненту адаптації дитини до школи є стан психічного здоров'я першокласника, а його показниками визначено емоційний стан дитини в школі, наявність або відсутність підвищеної тривожності, страхів тощо; відсутність порушень у сфері емоційного розвитку та поведінки; особливості самооцінки дитини.

Відповідно до зазначених вище критеріїв та показників визначено рівні адаптації дитини до навчання – високий, середній та низький. Визначено показники адаптації першокласників до навчання на кожному з цих рівнів.

3. Відповідно до третього завдання дослідження було визначено рівень адаптації учнів початкової школи до навчання. З цією метою було проведено констатувальний експеримент. Під час констатувального етапу експерименту основними завданнями дослідження були такі: визначити рівень адаптованості учнів до умов шкільного навчання, зокрема їхню готовність до засвоєння навчального матеріалу, здатність дотримуватися правил поведінки в колективі та взаємодіяти з педагогами; виявити потенційну «групу ризику» – дітей, які можуть зазнавати суттєвих труднощів у навчанні, спілкуванні чи емоційній сфері, що потребує додаткової уваги з боку фахівців.

Програма дослідження передбачала комплексний підхід і складалася з взаємопов'язаних складових: збір детальної інформації про кожного учня,

зокрема про умови виховання в родині, рівень освіти та педагогічну культуру батьків, стиль сімейного виховання, особливості взаємин у сім'ї (збір статистичних та аналітичних даних); проведення діагностики адаптації першокласників із використанням різноманітних психодіагностичних методик, спостережень, опитувальників і тестів, що дозволили отримати об'єктивні дані про рівень сформованості адаптаційних механізмів у дітей.

У межах здійсненого нами дослідження було застосовано такі психолого-педагогічні методики: «Бесіда про школу» (автор – Т. Нежнова), методика дослідження навчальної мотивації (автор – Н. Лусканова), тест Люшера, проєктивна методика діагностики шкільної тривожності (автор – А. Прихожан), методика «Драбинка», карта спостережень Д. Стотта.

Аналіз отриманих результатів показав, що на початку навчального року, тобто у період активної адаптації до нових умов високий рівень адаптації спостерігався у 30% учнів, середній – у 45% та низький – у 25%. Найбільш сформованим серед компонентів шкільної адаптації виявився соціальний компонент, оскільки найвищі показники з високим рівнем розвитку цього феномена на початку навчального року зафіксовано у 54 % учнів. Найменш сформованим виявився навчально-мотиваційний компонент адаптації, адже лише 19 % першокласників високий рівень його розвитку. Отримані під час констатувального етапу дані свідчать, що певна частина учнів потребує індивідуальної уваги та психологічної підтримки

4. Відповідно до четвертого завдання дослідження було обгрунтовано педагогічні умови, що забезпечують успішну адаптацію дітей до навчання у початковій школі.

Відзначено, що адаптаційний процес до навчання передбачає узгодження вимог і очікувань соціального середовища щодо дитини з її власними установками, цінностями та моделями поведінки. Він також включає гармонізацію самооцінки та очікувань дитини з її реальними

можливостями і об'єктивними умовами навколишнього світу. Виходячи з зазначено, основними умовами успішної адаптації дитини до школи є: гуманізація шкільних взаємин (гуманізація взаємин у педагогічному колективі, гуманізація освітнього процесу, гуманізація взаємин між учнями); використання сильних сторін особистості молодшого школяра та орієнтації вчителя на відзначення досягнень дитини та забезпечення мотивації успіху; наявність у дитини певної системи знань, формування якої сприяє її швидшій адаптації та соціалізації; формування позитивного ставлення до власних помилок і невдач, а також здорового способу життя, що зміцнює фізичне та метнальне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В. Г. Панка Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
2. Андрійчук С. В., Петрюк І. М. Наступність у профілактиці соціальної дезадаптації дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (від теорії до практики): навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. 120 с.
3. Алєндарь Н. Адаптація першокласників до навчання в школі. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки.* 2013. № 7. С. 20-23.
4. Афанасьєва В. Дитина повинна відчувати любов до себе : створюємо передумови для комфортної адаптації майбутніх першокласників. *Початкова освіта.* 2015. № 6. С. 44-46.
5. Бабич А.А., Каськов І.В. Психологічні особливості впливу самооцінки на поведінку у підліткову віці. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник матеріалів ІV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю, Ірпінь,* 2019. С. 219-224.
6. Багно Ю. М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10.
7. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2014. № 4 (41).
8. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. Вип. 4. С. 162-167.

9. Бешок Т. В. Компетентнісний підхід в рамках Нової української школи. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: збірник наук. праць*. Хмельницький : ФОП Мельник А.А. 2020. С. 20-24.
10. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233-242.
11. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 54-60.
12. Брикунець Л. Готовність дитини до навчання у школі. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2012. № 12. С. 32–34.
13. Бриль М. М. Соціально-психологічний тренінг як форма занять з молодшими школярами в умовах дитячої медіа студії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 3 (50). С. 23 – 29.
14. Вовнянко Т. Проблеми адаптації першокласників. *Психолог*. 2015. № 15-16. С. 36-38.
15. Гогунська Є.В. Емоційний інтелект як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: матеріали II всеукр. конгресу із соціальної психології*, м. Київ, 2019. С. 59-62.
16. Голуб О. Педагогічні умови соціальної адаптації першокласників – дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування – до умов інтернатного закладу. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. 2019. Випуск 1. С. 187-195.
17. Голосова Т. С. Програма з адаптації дитини до навчання в початковій школі. *Педагогічна майстерня*. 2014. № 7. С. 30-32.
18. Гончарук І. Створення вчителем комфортних умов для адаптації

- першокласників до навчання у школі. *Початкова школа*. 2013. № 7. С. 42-44.
19. Давосир Л. Успішна адаптація першокласника: майстер-клас. *Психолог*. 2015. № 15-16. С. 64-67
 20. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою
 21. Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <http://dano.dp.ua/attachments/article/303>
 22. Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 8. Вип. 7. С. 90 – 105.
 23. Загній І.А. Я уже першокласник ... : корекційно-розвивальна програма для успішної адаптації учнів перших класів. *Шкіл. психологу. Усе для роботи: наук.-метод. журн.* 2014. № 7. С. 2-38.
 24. Заморіна В.К., Щербак Н.І. Визначення рівня особистісної тривожності учнів загальноосвітніх шкіл. *Харківський природничий форум: І міжнар. конф. мол. учен.*, Харків, 19-20 квіт. 2018. Харків, 2018. С. 49-51.
 25. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі. Методичний посібник. с. Петрашівка. 2016. 98 с.
 26. Іеговська Л. І. Соціальна адаптація дітей шестирічного віку до навчання в початковій школі. *Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 43. С. 48- 53.
 27. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / Г.О. Балл, О.В. Губенко, О.В. Завгородня та ін.; за ред. Г.О. Балла. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
 28. Карман О. Соціальні характеристики дітей і молоді – жертв гібридної війни на сході України. *Вісник Луганського національного університету*. 2019. №1. Ч 1. С. 14-23
 29. Кляпець О. Розвиваємо адаптаційні ресурси дитини. *Заступник директора школи: спеціалізований журнал*. 2020. № 6.

30. Козубовська І.В., Щикітка Г.М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: матеріали доп. та повідом. міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Ужгород, 27 верес. 2019 р. Ужгород, 2019, С. 40-41.
31. Колмикова О. Школа майбутнього першокласника. Успішна адаптація дітей 6-річного віку. *Початкова освіта*. 2012. № 30. С. 4–10.
32. Комплексна програма «Адаптація першокласників до навчання в школі» / укл. Бойченко Н. М. Івано-Франківськ, 2015. 30 с.
33. Коровіна О. Адаптація до навчального процесу учнів 6-річного віку. *Початкова школа*. 2013. № 8. С. 46-47.
34. Кот Н. А., Тельчарова О. П. Попередження шкільної дезадаптації як передумова функціонування нової української школи. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: збірник наук. праць*. Хмельницький : ФОП Мельник А.А. 2020. С. 202-211. 69
35. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. *Сучасна школа України*. 2013. № 9 (261). С. 4-16.
36. Лазоренко Т. М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6–8 років із затримкою психічного розвитку : автореферат дис. ... канд. пед. наук: 19.00.08. Одеса, 2012. 16 с.
37. Лемешева Т. Є. Етапи соціалізації дитини: підготовка до школи та адаптація першокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 270-277
38. Ліснівська Л. Б. Роль самооцінювання в адаптації дитини до школи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2016. № 2. С. 41–45.
39. Лимар Ю.М. Особливості адаптації учнів до навчання в Новій українській школі. *Педагогіка і психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Одеса, 19-20 жовт. 2018 р. Одеса, 2018. Ч. 2. С. 41-44.

40. Максим О. В. Психологічні механізми адаптації дезадаптованих молодших школярів. *Молодий вчений*. 2013. № 1(01). С. 82-89.
41. Максим О. В. Вплив психічних станів учнів на процес адаптації першокласників. *Нові технології навчання*. 2012. Вип. 72. С. 34–40.
42. Мельничук С. Л. Проблема адаптації молодших школярів до навчання у школі: психолого-педагогічний аспект. *Габітус*. Випуск 44. 2022. С. 89-93.
43. Мішкулинець О. О. Формування «Я образу» в процесі соціально-психологічної адаптації молодшого школяра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 43. С. 246-252.
44. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський досвід). *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: II Міжнародна наукова конференція*. 2022. С. 20-22.
45. Ніколаєнко С. І. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія - Релігія: збірник наукових праць*. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.
46. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
47. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / під заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
48. Олексюк Ю. Теоретичні основи адаптації першокласників до навчання в школі. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2018. Вип. 29. С. 151-153.
49. Олійник І. В., Ноженко Ю. М. Феномен психологічної готовності дітей до

- навчання у школі в психолого-педагогічній літературі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 2 (14). С. 84-89.
50. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2015. 430 с.
 51. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 540 с.
 52. Про організацію освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного часу. Лист МОН №1/3725-22 від 29.03.22 року. Міністерство освіти і науки України. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86159/
 53. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка.* - 2015. № 1. С. 49-55.
 54. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Андросович К. А.; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк. 2015. 19 с.
 55. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. В. Афоніна, О. О. Заріцький, Н. В. Міщенко. Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.
 56. 40. Савенок Л. В. Особливості діагностики адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 7. С. 53-56.
 57. Сердюкова І.М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми*

психології. 2015. Т. 1, Вип. 43. С. 130-136.

58. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 262 с
59. Сосновенко Н.В. Аби не загубилися у школі, або адаптація учнів перших та п'ятих класів. *Заступник директора школи: спеціалізований журнал*. 2017. № 9. С. 14-26.
60. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / під ред. К. А. Андросович. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2021. 106 с.
61. Соціально-психологічна та педагогічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство «Україна». 2017. С. 73.
62. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки; національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
63. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навчальний посібник для студ. вузів. Вид. 2-е, доп. К: Каравела, 2021. 223 с.
64. Топузов О. М., Засекіна Т. М. Науково-методичний супровід нової української школи. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3 (2). С. 1-7.
65. Фроленкова Н. О. Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 471–482.
66. Фролова Л.Б. Психологічний вплив дитячо-батьківських відносин на соціальну адаптацію молодших школярів: автореф. дис. ... канд. псих. наук. спец.: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2019. 23 с.
67. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навч. посіб. Харків: НТУ

«ХПШ», 2018. 246 с.

68. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. *Педагогічні науки: Зб. наук. праць. Вип. LXVIII*. м. Херсон, ХДУ. 2015. С. 134 – 138.
69. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Київ: Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9
70. Шпак С. Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 43. С. 136-142.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Т. Нєжнєвої «Бєсїда про школу»

Мета: виявлення сформованості внутрішньої позиції школяра, його мотивації навчання.

Оцінювані універсальні навчальні дії: дії, спрямовані на визначення свого ставлення до школи і шкільної дійсності; дії, що визначають зміст навчання.

Вік: 6,5-8 років.

Метод оцінювання: індивідуальна бесїда з дитиною.

Опис завдання: дитина повинна відповісти на питання.

Психолог дає дитині інструкцію: «Я буду розповідати історії про дві школи, школу А і школу Б, а ти повинен самостійно вибрати, яка школа більше подобається (за даною методикою дитина повинна обрати за потрібною буквою А і Б прийнятний тип школи).

Але в даній технології педагог сам зазначає вибір дитини в бланку питань, так як бесїда проводиться індивідуально і психолог може уточнити вибір дитини чи повторити питання або варіанти відповідей при необхідності, що дозволяє виключити помилку у відповідях дитини, пов'язану з нерозумінням.

Завдання:

1. У школі А розклад уроків у першому класі такий: кожен день бувають уроки читання, математики, письма, а уроки малювання, фізкультури, музики - не кожен день. А в школі Б все навпаки: кожен день буває фізкультура, музика, малювання, а читання, письмо і математика рідко - по одному разу на тиждень. У якій школі ви хотіли б навчатися?

2. У школі А не роблять зауважень, якщо встанеш під час уроків, поговориш з сусідом, вийдеш з класу без дозволу. А в школі Б від першокласника строго вимагають, щоб він уважно слухав вчителя і робив все, що він говорить, не розмовляв на уроках, піднімав руку, якщо треба щось сказати або вийти. У якій школі ви хотіли б навчатися?

3. У школу А діти повинні ходити кожен день, а в школу Б ходять тільки, коли хочуть. У якій школі ви хотіли б навчатися?

4. У школі А діти носять різний одяг, шкільної форми у них немає, а в школі Б всі діти носять шкільну форму.

5. У школі А діти приходять в клас, і їх всіх вчить одна вчителька, а в школі Б вчителька може приходити до учня додому і вчити його одного всьому, чого навчають у школі.

6. У школі А дітей вчать вчителі, а в школі Б уроки часто проводять мами учнів: вони їм що-небудь читають, показують або розповідають.

7. У школі А першокласникам ніколи не ставлять оцінок, але завжди

пояснюють, що зроблено правильно, а що неправильно. А в школі Б дітям за виконання завдань ставлять позначки.

8. У школі А діти на уроках дізнаються багато нового і мало граються, а в школі Б багато граються, а нового дізнаються мало.

9. У школі А читають різні книжки і дивляться мультфільми, а в школі Б вчать за підручниками.

10. У школі А часто читають казки, а в школі Б дітям казки читають рідко, проте часто розповідають про інші країни, про природу, про те, як що влаштовано - про те, що буває насправді.

11. У школі А у кожного учня є щоденник, куди вчитель ставить позначки, і учень обов'язково показує щоденник батькам. А в школі Б щоденників немає, дітям і батькам розповідають, як учень навчається, що у нього виходить і що не виходить.

Обробка результатів

Відповіді учнів співставляють з ключем:

| Мотивація | № питання | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Навчально-пізнавальна | А | | | | | А | | А | Б | Б | Б |
| Зовнішня позиційна | | Б | А | Б | А | | | | | | |
| Орієнтована на оцінку | | | | | | | Б | | | | А |
| Ігрова | Б | А | Б | А | Б | Б | А | Б | А | А | |

Підраховується загальна кількість відповідей, що свідчать про переважання навчальної або «дошкільної» мотивації.

Інтерпретація результатів

1. Переважання у відповідях ігрової дошкільної мотивації свідчить про несформованість навчальної мотивації, про орієнтацію дитини на дошкільні види діяльності. (низький рівень).

2. Сумарне переважання трьох типів відповідей, що характеризують навчально-пізнавальну (засновану на бажанні дізнатися, навчитися, тобто на пізнавальну потребу) і позиційну мотивацію (пов'язану з зовнішньою атрибутикою навчання, «позицією учня»), а також орієнтацію на оцінку свідчить про наявність у дитини навчальної мотивації різного типу. (середній рівень).

3. Сумарне переважання типів відповідей, що характеризують навчально-пізнавальну (засновану на бажанні дізнатися, навчитися, тобто на пізнавальну потребу) мотивацію, свідчить про її високий рівень. Співвідношення числа відповідей, які стосуються кожної категорії мотивів, дозволяє уявити «мотиваційний профіль» школяра

Додаток Б

Анкета для оцінки рівня шкільної мотивації (Н. Лусканова)

Мета: визначення рівня мотивації учнів початкової школи до навчання.

Метод оцінювання: індивідуальна бесіда з дитиною.

1. Тобі подобається у школі?
 - А) не дуже;
 - Б) подобається;
 - В) не подобається.
2. Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш до школи або тобі часто хочеться залишитися вдома?
 - А) частіше хочеться залишитися вдома;
 - Б) буває по-різному;
 - В) йду з радістю.
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу не обов'язково приходити всім учням, що бажаючи можуть залишитися вдома, ти пішов би у школу або залишився вдома?
 - А) не знаю;
 - Б) був би вдома;
 - В) пішов би у школу.
4. Тобі подобається, коли у Вас скасовують які-небудь уроки?
 - А) не подобається;
 - Б) буває по-різному;
 - В) подобається.
5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали домашніх завдань?
 - А) хотів би;
 - Б) не хотів би;
 - В) не знаю.
6. Ти хотів би, щоб в школі все було так, як є?
 - А) не знаю;
 - Б) не хотів би;
 - В) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу батькам?
 - А) часто;
 - Б) рідко;
 - В) не розповідаю.
8. Ти хотів би, щоб у тебе був менш строгий учитель?
 - А) точно не знаю;
 - Б) хотів би;
 - В) не хотів би.
9. У тебе в класі багато друзів?
 - А) мало;
 - Б) багато;
 - В) немає друзів.

10. Тобі подобаються твої однокласники?

А) подобаються;

Б) не дуже;

В) не подобаються.

Ключ:

| № запитання | Оцінка за 1-у відповідь | Оцінка за 2-у відповідь | Оцінка за 3-ю відповідь |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | 3 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 0 |
| 7 | 3 | 1 | 0 |
| 8 | 1 | 0 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 0 |
| 10 | 3 | 1 | 0 |

Аналіз результатів

Позитивне ставлення до школи - 3 бали,

нейтральна відповідь («порізно», «не знаю» та ін.) - 1 бал,

негативне ставлення учня до навчання та школи - 0 балів.

У підсумку кожен школяр міг набрати за результатами анкети 30 балів.

Рівні мотивації учнів початкової школи до навчання:

Від 0 до 10 балів – низький рівень у дитини адаптації, дезадаптація;

10 – 21 балів – позитивне ставлення до школи, але школа приваблює більше позанавчальним процесом; середній рівень мотивації;

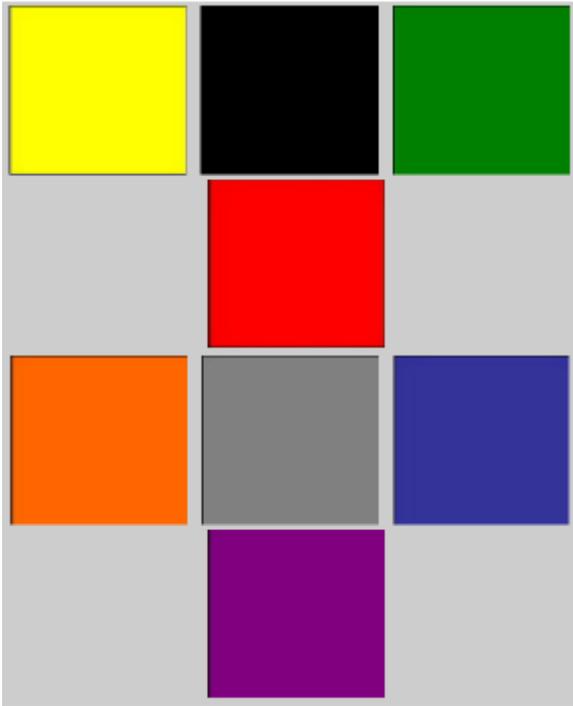
21 – 30 балів (високий рівень) – високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності.

Додаток В

Дослідження адаптації методом Люшера

Мета: визначення емоційного стану дитини в школі, наявності позитивних і негативних емоцій в різних навчальних ситуаціях. Виявляється емоційна самооцінка дитини.

Хід проведення: психолог розкладає перед дитиною кольорові картки на чистому аркуші паперу А4 у довільному порядку.



Інструкція

1. Подивися уважно і скажи, на який з цих кольорів найбільше схоже твій настрій, коли ти вранці йдеш до школи? Найчастіше, звичайно. Назви або покажи пальцем.
2. А вдома у вихідні дні?
3. На який із цих кольорів найбільше схоже твій настрій, коли ти сидиш на уроці?
4. А коли відповідаєш біля дошки?
5. А перед контрольною або перевіркою роботи?
6. Коли з однолітками на перерві граєшся або спілкуєшся?
7. Коли з учителем розмовляєш? А тепер оберни з цих кольорів той, який

найбільше подобається тобі, здається гарнішим за інші (психолог прибирає картку, обрану дитиною). А з решти? (Знову прибирає картку, обрану дитиною, і т.д.).

Визначення емоційного ставлення дитини до шкільних ситуацій.

При виборі синього, зеленого, червоного, жовтого кольорів відзначаються позитивне ставлення, установка, емоційний стан, гарний настрій.

При виборі чорного кольору відзначаються негативне ставлення, негативізм, різке неприйняття того, що відбувається, переважання поганого настрою.

При виборі сірого кольору відзначаються нейтральне ставлення, відсутність емоцій, пасивне неприйняття, байдужість, спустошеність, відчуття непотрібності.

При виборі коричневого кольору відзначаються тривога, занепокоєння, напруга, страх, неприємні фізіологічні відчуття (болить живіт, голова, нудить та ін.).

При виборі фіолетового кольору відзначаються інфантилізм, капризи, нестійкість установок, безвідповідальність, збереження «позиції дитини».

Визначення емоційної самооцінки дитини.

Якщо загальний колірний вибір дитини починається з синього, зеленого, червоного, жовтого кольорів, то в цьому випадку самооцінка у дитини позитивна, вона ототожнює себе з хорошими дітьми.

Якщо загальний колірний вибір починається з чорного, сірого, коричневого кольорів, то в цьому випадку у дитини негативна самооцінка, вона ототожнює себе з поганими людьми, сама собі не подобається.

Якщо загальний колірний вибір починається з фіолетового кольору, то в цьому випадку у дитини інфантильна самооцінка, особистісна незрілість, збереження установок і манери поведінки, властивих молодшому віку.

Аналіз

При виборі дитиною коричневого, сірого кольорів у всіх семи випадках і фіолетового кольору в ситуаціях «самопочуття, загальна установка у ставленні до школи, взаємовідношення з класним керівником» - ставиться 0 балів.

При виборі чорного кольору - 1 бал.

При виборі синього, зеленого, червоного, жовтого - 1 бал.

Високий рівень адаптації: відповіді дитини оцінюються в 6-7 балів - загальне емоційне ставлення дитини до школи позитивне.

Середній рівень адаптації: відповіді оцінюються в 4-5 балів - можливий прояв негативного ставлення як в цілому до школи, так і до окремих сторін навчального процесу.

Низький рівень адаптації: відповіді оцінюються в 0-3 бали - у дитини переважає негативне ставлення до школи. Емоційний стан дитини в школі аналізується окремо.

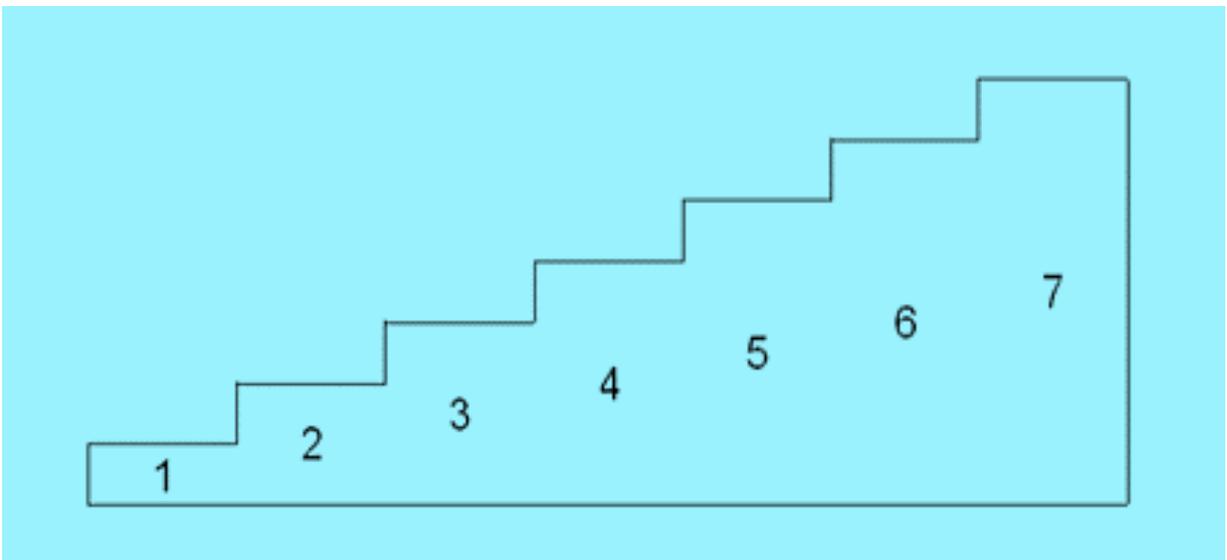
Додаток Д

Методика «Драбинка» (С. Якобсон, В. Щур)

Мета: виявлення системи уявлень дитини про те, як вона оцінює себе сама, як, на її думку, її оцінюють інші люди і як співвідносяться ці уявлення між собою.

Інструкція: «Якщо всіх дітей розставити на цих сходинках, то на трьох верхніх сходинках опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні – чим вище, тим кращі (показати сходинку: «хороші», «дуже хороші», «найкращі»), а на трьох нижніх сходинках опиняться погані діти – чим нижче, тим гірші («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середній сходинці діти не погані і не хороші. Покажи, на яку сходинку ти поставиш себе. Поясни чому?».

Стимульний матеріал



Обробка результатів:

При аналізі отриманих даних враховувати такі правила:

Сходинка 1 - високий рівень (завищена самооцінка). Вона найчастіше характерна для першокласників і є для них віковою нормою.

Сходинки 2-4 - середній рівень (адекватна самооцінка). У дитини сформоване позитивне ставлення до себе, учень вміє оцінювати себе і свою діяльність - це нормальний варіант розвитку самооцінки.

Сходинка 5 -7 - низький рівень (занижена самооцінка). Діти, які ставлять себе на ці сходинки, мають кілька занижену самооцінку. Як правило, це пов'язано з певною психологічною проблемою учня. Щоб скорегувати її, необхідна спільна діяльність вчителя, шкільного педагога-психолога, соціального педагога (в разі несприятливої обстановки в сім'ї).

Додаток Е

Карта спостереження (КС) Л.Стокта

Методика використовується для діагностики труднощів адаптації дитини в школі, аналізу характеру дезадаптації і ступеня непристосованості дітей до школи за результатами тривалого спостереження, дає можливість отримати картину емоційного стану дитини, що не дозволяє їй адекватно пристосуватися до вимог шкільного життя.

Карта складається з 198 «відрізків», згрупованих в 16 синдромів.

I - недовіра до нових людей, речей, ситуацій;

II - депресія;

III - догляд за собою;

IV - тривожність у відношенні до дорослих;

V - ворожість у ставленні до дорослих;

VI - тривожність у ставленні до дітей;

VII - брак соціальної нормативності;

VIII - ворожість у ставленні до інших дітей;

IX - невгамовність;

X - емоційне напруження;

XI - невротичні симптоми;

XII - несприятливі умови середовища;

XIII - розумова відсталість;

XIV - сексуальний розвиток;

XV - хвороби і органічні порушення;

XVI - фізичні дефекти.

Заповнюється карта учителем, вихователем або дорослими, які добре знають дитину. У реєстраційному бланку закреслюються ті цифри, які відповідають формам поведінки (синдрому), найбільш характерним для даної дитини.

Центральна вертикальна риса відокремлює важчі порушення (праворуч) від менш важких (зліва). При підрахунку симптомів, що знаходиться зліва від вертикальної риси, оцінюється одним балом, праворуч - двома. Підраховується сума балів за кожним синдромом і загальний «коефіцієнт дезадаптованості» за сумою балів за всіма синдромам. Крім кількісної обробки результатів проводиться їх якісний аналіз. Велика кількість закреслених відрізків у дитини (в порівнянні з іншими дітьми) дає можливість зробити висновок про серйозні порушення в розвитку її особистості і поведінки, а також виділити ті синдроми, які в першу чергу визначають порушення і подолання яких має займати центральне місце в роботі з дитиною

I. НД - недовіра до нових людей, речей, ситуацій. Це призводить до того, що будь-який успіх вартий дитині величезних зусиль. Від 1 до 11 - менш явні симптоми; від 12 до 17 - симптоми явного порушення.

II. Д - депресія. У більш легкій формі (симптоми 1-6) час від часу спостерігаються різного роду перепади активності, зміна настрою. Наявність

симптомів 7 і 8 свідчить про схильність до подразнення і фізіологічного виснаження. Симптоми 9-20 відображають гостріші форми депресії. Пунктам синдрому «Д» зазвичай супроводжують виражені синдроми «ВВ» та «ТВ», особливо в крайніх формах депресії. Цілком ймовірно, вони дійсно репрезентують елементи депресивного виснаження.

III. У - занурення у себе. Уникнення контакту з людьми, самоусунення. Захисна установка у ставленні до будь-яких контактів з людьми, неприйняття.

IV. ТД - тривожність у ставленні до дорослих. Занепокоєння і невпевненість в тому, чи цікавиться їм дорослі, чи люблять дитину. Симптоми 1-6 - дитина намагається переконатися, «приймають» чи люблять її дорослі. Симптоми 7-10 звертає на себе увагу і перебільшено домагається любові дорослого. Симптоми 11-16 - проявляє велике занепокоєння про те, чи «приймають» її дорослі.

V. ВД - ворожість у ставленні до дорослих. Симптоми 1-4 - дитина проявляє різні форми неприйняття дорослих, які можуть бути початком ворожості або депресії. Симптоми 5-9 - відноситься до дорослих то вороже, то намагається домогтися їх хорошого ставлення. Симптоми 10-17 - відкрита ворожість, що виявляється в асоціалній поведінці. Симптоми 18-24 - повна, некерована, звична ворожість.

VI. ТД - тривога у ставленні до дітей. Тривога дитини за прийняття себе іншими дітьми. Часом вона приймає форму відкритої ворожості. Всі симптоми однаково важливі.

VII. А - брак соціальної нормативності (асоціалність). Невпевненість у схваленні дорослих, яка виражається в різних формах негативізму. Симптоми 1-5 - відсутність старань сподобатися дорослим. Байдужість і відсутність зацікавленості в хороших стосунках з ними. Симптоми 5-9 у більш старших дітей можуть вказувати на певну ступінь незалежності. Симптоми 10-18 - відсутність моральної педантичності в дрібницях. 16 - вважає, що дорослі недружелюбні, втручаються, не маючи на це права.

VIII. ВД - ворожість до дітей (від ревнивого суперництва до відкритої ворожості). IX. Н - невгамовність. Невгамовність, нетерплячість, нездатність до роботи, що вимагає посидючості, концентрації уваги і роздумів. Схильність до короткочасних і легких зусиль. Уникнення довготривалих зусиль.

X. ЕН - емоційне напруження. Симптоми 1-5 свідчать про емоційну незрілість. 6-7 - про серйозні страхи. 8-10 - про прогули і непунктуальність.

XI. НС - невротичні симптоми. Гострота їх може залежати від віку дитини, вони також можуть бути наслідками існування перших порушень.

Орієнтовні критерії

Коефіцієнт дезадаптації основної частини вибірки становить від 8 до 25 балів. Понад 25 балів свідчить про значну серйозність порушення механізмів особистісної адаптації, ці діти стоять на межі клінічних порушень і потребують спеціальної допомоги, аж до втручання психоневролога.