**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

**** Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025р.

**«ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БОЛГАРІЇ»**

Кваліфікаційна робота здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти

освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Ковтун Євгенії Володимирівни

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Шпортун Оксана Миколаївна

Рецензент:

*(прізвище, ініціали, науковий ступінь, вчене звання, місце роботи)*

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою 91 А / відмінно

Секретар ЕК

 Ольга РЕБРО

«20 » лютого 2025р

Київ – 2025

# ЗМІСТ

ВСТУП………………………….………………………………………….3

РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ БАЗОВИХ ПОНЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ……7

* 1. Аналіз наукових праць з теми……………………………………...7
  2. Особливості освітнього середовища Болгарії…………………….23
  3. Загальні шляхи покращення адаптації до освітнього середовища27

Висновки до розділу 1…………………………………………………………..38

РОЗДІЛ 2 ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА УКРАЇНИ ТА БОЛГАРІЇ……………………………………..40

2.1. Особливості організації освітнього середовища в Україні та Болгарії…………………………………………………………...………………40

2.2. Методи покращення адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії……….…………………..46

Висновки до розділу 2…………………………………………………………...52

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БОЛГАРІЇ ……………………………………54

3.1. Методика та методологія дослідження……………………………...54

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження…...57

3.3.Практичні рекомендації щодо адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії……………………………62

Висновки до розділу 3………………………………...…………………..64

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……………………………………...…………………66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………………..69

Додатки……………………………………………………………..…………….77

**ВСТУП**

Сучасна реальність, зокрема пов’язана з військовою агресією Російської Федерації проти України, поставила перед українським суспільством нові виклики. Одним із таких викликів є вимушена міграція значної частини населення за кордон, включаючи дітей молодшого шкільного віку, які разом із родинами опинилися у нових культурних та освітніх умовах. Для багатьох сімей Болгарія стала одним із місць, де вони шукають безпеку та стабільність, однак процес адаптації дітей до освітнього середовища цієї країни є складним і потребує детального наукового аналізу.

Психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку до нового освітнього середовища є багатогранним процесом, який включає мовну інтеграцію, засвоєння нових соціокультурних норм, адаптацію до педагогічних методів навчання та взаємодію з однолітками. Як зазначають українські дослідники Н. Максименко, Н. Чепелєва та О. Кузьміна, адаптація дітей у молодшому шкільному віці є критично важливою для їхнього психологічного благополуччя. Болгарські науковці (Е. Алексієва, Т. Бончева) звертають увагу на специфіку освітнього середовища своєї країни, яке намагається враховувати потреби дітей-мігрантів, однак не завжди забезпечує достатню мовну та культурну підтримку.

**Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю аналізу впливу нових освітніх умов на адаптацію дітей, які стали вимушеними мігрантами, а також розробки практичних рекомендацій для їх підтримки. Ця проблема є особливо значущою для українських дітей молодшого шкільного віку, оскільки вони перебувають на етапі формування ключових соціальних та когнітивних навичок, які визначатимуть їхню подальшу академічну успішність та соціальну інтеграцію.

**Об’єктом дослідження** є психологічна адаптація українських дітей молодшого шкільного віку.

**Предметом вивчення** є особливості процесу психологічної адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії, фактори, що на неї впливають, та способи її оптимізації.

**Мета дослідження**: вивчення специфіки психологічної адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії та розробка практичних рекомендацій для полегшення цього процесу.

Основні цілі дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічної адаптації дітей у нових освітніх умовах.

2. Визначити особливості освітнього середовища Болгарії, яке впливає на процес адаптації.

3. Здійснити порівняльний аналіз освітніх систем України та Болгарії для виявлення відмінностей, які впливають на інтеграцію дітей.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей адаптації українських дітей до освітнього середовища Болгарії.

5. Розробити рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо покращення адаптаційного процесу.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з питань адаптації дітей до нового освітнього середовища, аналіз освітніх програм України та Болгарії.

2. Емпіричні методи:

- Спостереження за поведінкою дітей у школах Болгарії.

- Анкетування педагогів, батьків та дітей для виявлення труднощів адаптації.

- Психологічне тестування для оцінки рівня стресу, комунікативних та когнітивних навичок.

3. Порівняльний метод: аналіз освітніх систем України та Болгарії.

Наукова новизна дослідження:

1. Вперше досліджено особливості адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії в умовах вимушеної міграції, викликаної військовою агресією.

2. Визначено основні фактори, що впливають на процес інтеграції дітей у нове середовище, зокрема культурні, мовні та педагогічні аспекти.

3. Розроблено практичні рекомендації для педагогів та психологів, спрямовані на покращення адаптаційного процесу дітей-мігрантів.

4. Запропоновано моделі психологічної підтримки українських дітей у Болгарії, які можуть бути застосовані у школах інших країн.

**Практичне значення дослідження** нашої роботи полягає в тому, що результати дослідження, представлені в ній, можуть бути використані для розробки адаптаційних програм для українських дітей у школах Болгарії, методичного забезпечення педагогів та шкільних психологів щодо роботи з дітьми-мігрантами. Також їх можна застосовувати у консультаційній роботі з батьками українських дітей щодо покращення їхньої соціокультурної інтеграції, для формування освітніх політик, спрямованих на забезпечення підтримки дітей-мігрантів у європейських країнах.

Таким чином, дослідження сприятиме не лише глибшому розумінню процесів адаптації дітей до нового освітнього середовища, але й забезпечить конкретні шляхи їх покращення в сучасних умовах вимушеної міграції.

**Апробація результатів роботи**. Основні тези та результати дослідження були висвітлені в доповідях, наукових публікаціях, а також представлені на науково-практичних конференціях, зокрема: участь у IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір» (Маріупольський державний університет, 22 травня 2024 року) та у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретичні та праксеологічні аспекти реалізації психолого-педагогічних наукових досліджень в умовах воєнного стану» ( Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», 17 квітня 2024 року).

**Публікації**. Результати науково-дослідницької роботи, основні положення та висновки відображено в 2 публікаціях, у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку бібліографічних джерел, який складається з 76 позицій та додатків. Загальний обсяг роботи – 83 сторінки, із них обсяг основного тексту становить 67 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 1 рисунок.

**РОЗДІЛ 1**

**ВИЗНАЧЕННЯ БАЗОВИХ ПОНЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Проблема адаптації є однією з ключових міждисциплінарних тем, яка привертає значну увагу дослідників із різних наукових сфер, таких як біологія, соціальна філософія, психологія, педагогіка та інші. У контексті вимушеної міграції українських дітей до Болгарії, викликаної військовими діями в Україні, зростає актуальність дослідження, спрямованого на розуміння специфіки адаптації молодшого шкільного віку до нових освітніх середовищ. У цьому розділі проаналізовано наукові праці, які стосуються загальних аспектів адаптації дітей до іншомовного освітнього середовища, а також специфіку психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції.

## **Аналіз наукових праць з теми**

У природничих науках адаптацію зазвичай трактують як процес пристосування. З цієї перспективи, яка має фундаментальне значення для природничого підходу, адаптація розглядається як явище, що передбачає адаптивні зміни у структурі або функціях організму чи його окремих органів. Ці зміни спрямовані на забезпечення гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем.

У психологічних дослідженнях проблема адаптації також займає центральне місце і є об’єктом активного наукового інтересу. Основний акцент робиться на аналізі того, наскільки ефективно, стабільно та надійно людина може функціонувати в різних аспектах свого життя. При вивченні літератури, присвяченої психологічній адаптації, стає очевидною наявність різноманітних підходів до визначення та розуміння цієї концепції. Термін "адаптація" може мати кілька значень, залежно від контексту. Його інтерпретують як пристосування до умов середовища, досягнення рівноваги між організмом і зовнішніми факторами або як результат цього процесу.

Дослідження психологічної адаптації мають довгу історію, і багато видатних учених присвятили свої праці цій темі. У психологічному словнику поняття адаптації визначається як «процес пристосування організму чи особистості до змін умов життя та діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на забезпечення нормального функціонування в незвичних умовах».

Одним із перших науковців, які почали досліджувати питання адаптації, був Абрагам Маслоу, який у 1943 році опублікував свою відому працю, присвячену ієрархії потреб. У цій статті він запропонував модель людських потреб, згідно з якою задоволення основних фізіологічних потреб є передумовою для переходу до задоволення вищих рівнів потреб, зокрема самореалізації. Відповідно до цієї концепції, психологічна адаптація людини значною мірою залежить від ступеня задоволення її базових потреб. Наприклад, незадоволена потреба в безпеці може провокувати страх, що суттєво ускладнює адаптацію до нових умов. Водночас задоволення вищих потреб, таких як самореалізація, сприяє успішній адаптації, надаючи людині цілі й сенс, що мотивують її в процесі пристосування до змін.

З позицій біхевіоризму адаптація розглядається як процес пристосування до конкретного соціального середовища. Людина володіє певними ресурсами, серед яких навички, свідомо контрольовані інстинкти, соціалізовані емоції та пластичність, що забезпечує формування нових умінь та їх закріплення.

Вагомий внесок у розвиток теорії адаптації зробив біхевіорист Едвард Торндайк, який у своїх роботах спирався на принципи навчання та формування поведінки. Він трактував адаптацію як процес, у рамках якого організм пристосовується до змін у середовищі через взаємодію з ним. У його концепції адаптація є результатом навчання, у процесі якого індивід формує нові стереотипи поведінки, що дозволяють ефективно функціонувати в нових умовах. Наприклад, потрапляючи до нового соціального середовища, індивід опановує різні стратегії адаптації, які сприяють його успішному пристосуванню до нових обставин. Таким чином, теорія Торндайка акцентує увагу на важливості вивчення процесів навчання та поведінкових змін у контексті адаптації, що виникають у результаті взаємодії між організмом і середовищем.

Проблема психологічної адаптації дітей до нових соціокультурних і освітніх умов є об'єктом уваги як українських, так і міжнародних дослідників. Особливий акцент робиться на дітях та підлітках, зокрема на їхньому процесі адаптації до умов навчання у школі та закладах вищої освіти (О. Безпалько, А. Андреєва, А. Мудрик та ін.) [43].

Скрипник В., досліджуючи питання адаптації підлітків до умов навчальних закладів, зазначає, що адаптаційні процеси у психологічній сфері значно активізуються при зміні оточуючого середовища, особливо на початкових етапах освітнього процесу. Ці процеси вимагають залучення механізмів адаптації, що нерідко призводить до стану психологічного напруження. Автор підкреслює, що формування нових стереотипів поведінки у процесі навчання в незвичних умовах у 35–40 % випадків може викликати дезадаптаційний синдром. Зокрема, будь-які, особливо несподівані, зміни в освітньому процесі здатні ще більше ускладнити й без того складні механізми адаптації.

На динаміку соціально-психологічної адаптації молоді впливають такі чинники, як особистісна самоідентифікація, система ціннісних орієнтацій, індивідуально-типологічні особливості та рівень засвоєння соціальних норм [42].

Українські дослідники, зокрема Н. Чепелєва та О. Кузьміна, акцентують увагу на тому, що процес адаптації дітей молодшого шкільного віку є багатовекторним і охоплює когнітивний, емоційний та соціальний аспекти. Згідно з їхніми роботами, основними викликами для дітей у цьому віці є інтеграція в новий колектив, адаптація до нових навчальних методів і засвоєння мовного середовища. Н.Чепелєва наголошує, що саме психологічна підтримка в цей період є ключовим фактором, який допомагає знизити рівень стресу та підвищити ефективність навчання.

У дослідженнях Л. Божович зазначається, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування комунікативних навичок, які відіграють важливу роль у соціальній інтеграції дитини. Це підтверджується роботами Т. Яценко, яка звертає увагу на роль групової взаємодії в подоланні культурного бар’єру та формуванні відчуття "належності" до нового середовища.[65, с.322]

Аналізуючи сучасні дослідження, можна зазначити, що в українській педагогіці сформувалися різні підходи щодо захисту і підтримки дітей у контексті гуманістичної педагогіки. До них належать соціально-педагогічний підхід (Т. Алексєєнко ) та особистісно орієнтований (І. Бех, Т. Гуменникова, О. Пєхота, А. Старєва та ін.).

З кінця 1990-х років в українській педагогіці активізувалися дослідження з адаптації та соціалізації дітей мігрантів. Так, К. Бориченко та К. Ковязіна вивчають питання соціального захисту дітей з родин мігрантів [25, с.54]; І. Лизун досліджує їхні соціальні потреби; Г. Ляльчук – стосунки між батьками та дітьми у таких сім'ях [38, с.96]; Л. Завацька аналізує соціальні потреби дітей трудових мігрантів у новому освітньо-соціальному середовищі [20, с.7]; Н. Гевчук розробила організацію виховної роботи з ДТМ у школах [16, с.87]; І. Тарасюк описала процес адаптації мігрантів та їхніх дітей у новому культурному середовищі [57, с.86], а А. Таранова – механізми їхньої соціальної адаптації. Розробкою технологій роботи з дітьми мігрантів займалися також К. Левченко, В. Панок, В. Пігіда та І. Трубавіна.

Дослідження науковців показують, що психологічний стан більшості дітей мігрантів є нестабільним: вони мають низьку стресостійкість та схильність до дезадаптації у стресових ситуаціях, підвищений рівень тривожності, схильність до агресії, а також невпевненість у собі та власних можливостях. Соціальна незахищеність робить дітей мігрантів більш вразливими порівняно з дорослими, і їм важче адаптуватися до нових умов життя. У цьому контексті науковці використовують термін "синдром емігранта", що визначається як "хвороба, яка проявляється депресивними станами, що можуть призвести навіть до самогубства, а також частими нападами плачу..." [42].

Основні труднощі, з якими стикаються діти з сімей мігрантів, включають необхідність побудови нових рольових відносин, здобуття нового статусу серед однолітків і вчителів, різницю в навчальних програмах, довгі перерви в навчанні, незнання мови, цінностей і традицій нової країни. Вони також можуть стикатися з нетолерантним або зневажливим ставленням з боку дітей місцевого населення, неприйняттям з боку однокласників, що може варіюватися від небажання спілкуватися до проявів фізичного та психологічного насильства; зниження самооцінки та самоповаги; тривожність, агресивність, замкнутість, недовіра до вчителів та адміністрації школи; зниження інтелектуальної та мотиваційної активності; формування негативних стереотипів. Ці фактори ускладнюють їхню адаптацію до нового колективу та соціалізацію.

Однією з ключових складових у системі самосприйняття людини є етнічна ідентичність. Досягнення позитивної етноідентичності важливе як для повноцінного розвитку дитини, так і для формування етнічної толерантності. У новому етнокультурному середовищі мігранти часто демонструють дві крайні реакції: прагнення до повної ізоляції, що супроводжується агресією та апатією, або прагнення до асиміляції, яке може призводити до втрати національної самоідентичності. Обидві ці крайнощі негативно впливають на розвиток особистості дитини. Вчені використовують термін "культурний шок" для позначення конфлікту між старими і новими культурними нормами та орієнтирами. К. Оберг виділяє кілька аспектів цього явища: напруженість через зусилля, потрібні для психологічної адаптації; відчуття втрати, наприклад, друзів або статусу; несприйняття з боку нової культури або власне несприйняття її; невідповідність очікувань щодо ролей, цінностей та самоідентичності; несподівана тривога та злість від усвідомлення культурних відмінностей; відчуття меншовартості через неспроможність адаптуватися [42]. Дослідники в галузі міграції доводять, що кожна культура має свої вербальні й невербальні символи, які діють на підсвідомому рівні. Коли дитина потрапляє в інше культурне середовище, її попередній досвід виявляється не єдиним, і вона зустрічається з іншими моделями поведінки та поглядами, що призводить до серйозного емоційного потрясіння.

Наукові дослідження підтверджують, що зміна культури, з якою безпосередньо стикається мігрант, викликає стресові ситуації і часто супроводжується порушеннями психічного здоров’я. Досвід нової культури для дітей часто стає неприємним чи навіть шоковим, оскільки є несподіваним і може провокувати негативну оцінку власної культури. Таким чином, ми бачимо, що єдиним шляхом до того, щоб стати повноцінним членом суспільства іншої країни, є адаптація.

Поняття адаптації тісно пов’язано з біологією і використовується для позначення пристосування будови і функцій організмів до умов існування або звикання до них. Категорія “адаптація” використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання поряд з категоріями “соціалізація”, “управління”, “регуляція”, “індивідуалізація”, “інтеграція” тощо. Терміном “адаптація” в цих галузях можна позначати пристосування до оточуючих умов.

У психології також не існує єдиної думки про зміст цього поняття. Але при цьому очевидним є факт, що явище адаптації має відношення до психіки, її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можливо використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Розгляд психологічних теорій і напрямів прикладного психотерапевтичного характеру, їх аналіз, дає можливість виділити і представити варіанти розуміння адаптації у зв’язку з поясненням різних психічних форм та механізмів удосконалення життя людини. Мова йде про те, що людина може багато в чому змінити життя на краще, зберігаючи позитивне і позбавляючись негативного у своїх психологічних характеристиках. Психолог-практик, до якого людина в цьому разі може звернутися за підтримкою, може підказати, як працювати над собою, дати певні рекомендації, зокрема й щодо адаптації людини в соціальному середовищі та її психологічного забезпечення.

Більшість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують:

– як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;

– як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності;

– як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища;

– як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб’єкт праці – професійне середовище»

С. М. Кулик, яка здійснила аналіз підходів дослідження адаптації, вирізняє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний.

Біолого-фізіологічний підхід - вивчення рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, тиску, освітленню, та ін.) факторів, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленню, та ін.) факторів.

Психологічний підхід — формування індивідуального стилю діяльності. Діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб’єктівадаптаціїі соціального середовища. Входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі.

Інформаційно-комунікативний підхід — зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорної інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах.[35, с.54]

Підхід В. Д. Кислого дуже схожий з позицією О. О. Теличкіна, який розрізняє три основні напрями дослідження проблеми адаптації, кожен із яких лежить в області психофізіології. Він вирізняє: а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптація вивчається поза контекстом конкретної предметної діяльності); б) вивчення реакцій конкретних органів та психічних процесів на робоче навантаження або на несприятливі умови діяльності (шум, гіпоксія, тиск); в) комплексне вивчення психічного і фізіологічного стану індивіда в процесі адаптації .[24, с.42]

О. М. Галус у своїй докторській дисертації виокремив такі підходи у поясненні (дослідженні) механізмів адаптації:

– організмоцентричний, де одиницею еволюції є окремий індивід, а відбору відводиться незначна роль, еволюційний розвиток зовсім заперечувався. Ця концепція еволюції породила помилкові уявлення про перебіг філогенетичних адаптацій, що відбувається шляхом функціонального пристосування або в результаті психічних реакцій індиві-дів і цілеспрямованості еволюційного процесу загалом;

– популяційноцентричний (популяція розглядалася як система взаємопов’язаних індивідів, де вирішальну роль виконує обмін генетичною інформацією між індивідами і внутріпопуляційний добір). Необхідно вказати, що саме генетична інформація забезпечує адаптацію наступних поколінь, яка набута їх пращурами;

– біоцентричний – його сутністю (змістом) є здатність біосистеми до саморегулювання, де проявляється динамічна суперечність понять: причина і наслідок, випадкове і необхідне, внутрішнє і зовнішнє. Так, внутрішні процеси біосистем спрямовані на стабілізацію внутрішнього середовища (гомеостаз) й на неперервну його модуляцію до потреб;

– медико-фізіологічний, згідно з яким існує адаптація, яка набувається за індивідуального життя (онтогенезу). Ця адаптація формується в процесі взаємодії з довкіллям і нерідко забезпечується глибокими структурними змінами організму. Набуті в житті зміни не передаються спадково, вони нашаровуються на спадкові ознаки організму, і в сукупності з ними формується індивідуальний облік;

– ще один такий, який учений чітко не визначив, але охарактеризував як соціологічний підхід, оскільки вказав, що адаптація є процесом «входження», «вживання» людського індивіда в деяку цілісну систему соціальних зв’язків.

Комбінація особистісних позицій і різноманітних способів адаптації дозволяє виокремити шість основних типів адаптації особистості, кожен з яких має свою специфіку та відрізняється за рівнем активності, ставленням до соціальних норм і здатністю задовольняти потреби в різних умовах.

1. Адекватно-активний тип адаптації: представники цього типу демонструють активну поведінку, цілком відповідаючи суспільним нормам та вимогам. Вони здатні ефективно адаптуватися до нових умов, використовуючи власні можливості та ресурси. Їхня поведінка орієнтована на мобільність і продуктивність. Такі люди не бояться брати на себе відповідальність, активно залучаються до процесів соціальної взаємодії та постійно вдосконалюють свої навички. Вони швидко орієнтуються в нових ситуаціях і здатні досягати поставлених цілей, використовуючи інтелектуальні й фізичні ресурси. Їхні дії характеризуються впевненістю, раціональним підходом і стратегічним плануванням.

2. Адекватно-економний тип адаптації: цей тип поведінки характеризується вмінням дотримуватися соціально прийнятних способів задоволення потреб, але при цьому люди проявляють ініціативу лише тоді, коли це необхідно. Вони працюють в оптимальному режимі, який дозволяє підтримувати стабільний ритм діяльності. Такі особистості прагнуть збалансувати активність і відпочинок, знаходять час для відновлення енергії, що допомагає їм зберігати ефективність на довготривалій основі. Їхня поведінка характеризується прагненням до стабільності, і вони намагаються уникати екстремальних ситуацій або надмірних навантажень. Вони використовують свої ресурси економно, що дозволяє їм досягати бажаних результатів із мінімальними витратами.

3. Адекватно-пасивний тип адаптації: представники цього типу не проявляють ініціативи або активності у задоволенні власних потреб. Вони покладаються на зовнішні обставини або на допомогу інших людей. Часто такі люди делегують повноваження родичам, друзям або іншим членам колективу, очікуючи підтримки з боку держави або інших інститутів. Їхня поведінка може бути обумовлена недостатньою впевненістю у власних силах або страхом перед невідомими ситуаціями. Вони не прагнуть брати на себе відповідальність і часто опиняються в залежному становищі від інших, чекаючи допомоги або вказівок.

4. Неадекватно-економний тип адаптації: цей тип характеризується тим, що люди не завжди можуть задовольнити свої потреби соціально прийнятними способами. Іноді вони порушують суспільні норми, коли виникає така можливість, або коли обставини примушують їх до цього. Такі особи можуть періодично вдаватися до нестандартних або навіть неетичних методів задоволення потреб, якщо вважають, що це необхідно для досягнення своїх цілей. Вони перебувають на межі між соціально схваленими і відхиленими формами поведінки, балансуючи між законними й незаконними способами дії. Це може бути пов'язано з недостатньою здатністю адаптуватися до нових умов або зі специфікою оточуючого середовища.

5. Неадекватно-пасивний тип адаптації: люди цього типу поступово зменшують свої потреби, іноді аж до деградації особистості. Їхня активність мінімальна, і вони не прагнуть змінювати ситуацію навколо себе або свої обставини життя. Власні ініціативи обмежуються лише проханнями допомогти їм вижити, вони не проявляють жодної самостійної активності. З часом такі особистості можуть втратити здатність самостійно діяти і повністю залежать від допомоги ззовні. Їхня поведінка вказує на відсутність прагнень до розвитку або змін, що може призвести до глибокої психологічної кризи або соціальної ізоляції.[15, 24-26]

З позиції філософії, соціології, політології, психології і педагогіки сутність адаптації не відсторонює біологічні і фізіологічні форми пристосування, а видозмінює і опосередковує їх від природного пристосування «індивід – природне середовище» до соціального пристосування «особистість – соціальне середовище». У розгляді адаптації, соціалізації та інтеграції, автори Шишов С.Є. та Агапов Г. визначають ці поняття як ключові для розуміння взаємодії особистості з суспільством. Вони наголошують на важливості відмінностей між ними: адаптація визначається як процес пристосування до нових умов, соціалізація - як освоєння соціальних ролей і культурних норм, а інтеграція - як активна участь в суспільному житті. При цьому деякі дослідники, такі як Кузнєцов П.С., розглядають соціалізацію як одну з форм адаптації, в той час як інші, наприклад, Царегородцева Г.І., підкреслюють їх взаємопов'язок, але розглядають як окремі процеси.

Для уточнення підходу, Шишов С.Є. та Агапов Г. проводять дослідження здатності та готовності молоді до продуктивної взаємодії з суспільством, що дозволяє їм визначити різні рівні взаємодії зі суспільством - адаптацію, соціалізацію та інтеграцію. Такий аналіз становить важливу складову для розуміння процесів взаємодії індивідуумів із соціумом і підкреслює роль адаптації та соціалізації у формуванні та розвитку особистості.[64, с.11]

У своїй праці М. П. Лукашевич розглядає соціалізацію як постійний, неперервний процес включення особистості у загальне суспільство шляхом засвоєння соціального досвіду людства. Відзначається, що адаптація стосується змін у середовищі та триває до моменту, коли особистість може вільно функціонувати в цьому середовищі. Визначене розуміння взаємозв'язків і переходів між процесами адаптації та соціалізації є базою адаптивно-розвивальної концепції соціалізації, що базується на взаємодії біологічних, психологічних та соціальних механізмів адаптації.

С.Хаммер визначив низку особистісних якостей, які відіграють ключову роль у процесі адаптації особистості до нової культури. Він виділили шість основних типів якостей, важливих для ефективного входження в іншу культурну реальність, а також для успішного налагодження комунікації з представниками цієї культури [68, с.17]. Розглянемо кожен тип детальніше:

1. Толерантність. Ця риса охоплює декілька аспектів. Перш за все, толерантність до інших людей означає здатність визнавати їхні права на власну думку, ставлення чи позицію. Це передбачає відкритість до нових ідей та готовність розширювати власні уявлення про світ, сприймаючи відмінні від своїх погляди. Друга складова толерантності — це здатність приймати рішення та мислити в умовах невизначеності. Іншими словами, людина може робити вибір, навіть якщо не має повного розуміння всіх факторів, що впливають на ситуацію, або не може передбачити усіх наслідків своїх дій. Третя складова пов'язана з концепцією «ширини» когнітивних стилів. Вона означає, що людина з широкою толерантністю здатна сприймати нетрадиційні для своєї культури речі, наприклад, включати в свою категорію їжі такі екзотичні продукти, як собачатина, змії або комахи.

2. Сила особистості. Це риса, що проявляється в кількох ключових аспектах: адекватна самооцінка, позитивне сприйняття інших людей, а також усвідомлення себе як представника однієї з багатьох культур. Такі люди мають позитивну «Я-концепцію», тобто вони мають внутрішній баланс, приймають себе, свої риси та можливості, а також поважають оточуючих, незалежно від їхньої культурної або соціальної приналежності.

3. Навички взаємодії з іншими культурами. Для налагодження ефективної комунікації з представниками інших культур важливими є такі якості, як емпатія, соціабельність та вміння виконувати різні соціальні ролі. Емпатія дозволяє краще зрозуміти почуття і мотиви іншої людини, соціабельність сприяє легкому встановленню контактів, а здатність грати різні соціальні ролі допомагає адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації. Наприклад, людині з індивідуалістичної культури може бути корисно навчитися працювати в колективі, тоді як представникам колективістських культур важливо зрозуміти значення індивідуальної відповідальності та ініціативи.

4. Інтелект. Це здатність мислити нестандартно, приймати нові рішення та бачити як відмінності, так і подібності між культурами. Людина, яка має добре розвинений інтелектуальний потенціал, не лише швидко адаптується до нових умов, але й може знайти спільну мову з представниками інших культур, шукаючи точки дотику між різними світоглядами та традиціями.

5. Орієнтація на пошук засобів для досягнення мети. Ця якість передбачає здатність знаходити адекватні до культурного контексту рішення для досягнення поставлених завдань. Людина повинна вміти пристосовуватися до нових умов і використовувати доступні ресурси для реалізації своїх цілей у новому середовищі.

6. Потенціал для добування переваг. Це відкритість до нового досвіду та готовність до змін. Людина з таким потенціалом здатна швидко засвоювати нову інформацію, адаптувати свою поведінку відповідно до нових умов і активно взаємодіяти з оточенням. Вона не боїться нових викликів і шукає можливості для розвитку в новому культурному середовищі, розглядаючи взаємодію з новою культурою як можливість для особистісного зростання.

Крім того, для ефективної поведінки в новій культурі недостатньо мати лише певні особистісні якості. Як зазначають Бріслін Р.В. і Хамер С., школярам потрібні також певні “соціальні навички”, які допоможуть їм успішно адаптуватися до нового культурного середовища. До таких навичок належать:

- Комунікативні навички. Це здатність виражати позитивне ставлення до інших, проявляти повагу до їхніх цінностей і думок, не осуджуючи їх. Важливо також вміти керувати процесом інтеракції, приймати рішення в умовах невизначеності, бути гнучким і виявляти емпатію. Ці навички відіграють важливу роль у побудові взаємин і комунікації в різних культурах, адже способи вираження поваги та емпатії можуть суттєво відрізнятися.

- Лінгвістичні навички. Володіння мовою нової країни є одним з ключових факторів успішної адаптації. Добре знання мови допомагає не тільки краще розуміти оточення, але й активно брати участь у суспільному житті, будувати взаємини та досягати успіху в навчанні чи професійній діяльності.

- Навичка використання можливостей. Це здатність застосовувати власні знання, професійні здібності та компетенції в нових соціокультурних умовах. Така навичка передбачає вміння швидко орієнтуватися в нових ситуаціях і максимально використовувати наявні ресурси для досягнення поставлених цілей.

- Навичка досягнення мети в умовах невизначеності. Людина повинна вміти ефективно діяти навіть у ситуаціях, коли відсутня повна інформація або неможливо передбачити всі наслідки своїх дій. Це вимагає певної впевненості, гнучкості та готовності ризикувати.

- Використання особистісного потенціалу. Це активізація тих рис і здібностей, які сприяють ефективній діяльності в новій культурі. Людина повинна бути готова змінювати себе, пристосовувати свою поведінку і погляди до нових умов, використовуючи свій внутрішній потенціал для досягнення успіху.

У соціальній психології процес адаптації особистості розглядається як механізм урівноваження між особистістю та суспільством. Великий внесок у вивчення соціально-психологічної адаптації зроблено у працях О. І. Зотової та Б. П. Паригіна та ін. Тут розрізняють поняття "пристосування" і "адаптація", а також спостерігається тенденція до переходу від пасивного пристосування до активної взаємодії особистості з оточуючим середовищем.[54, с.325]

Особливу увагу приділяють психологи адаптивності особистості, розглядаючи її як рівень фактичного пристосування, задоволення собою та власним життям. Дезадаптація, у свою чергу, може приймати різні форми - невротичну, агресивно-протестну та капітулятивно-депресивну. Психологи, такі як Ф. Б. Березін, розрізняють психологічну та психофізіологічну адаптацію, підкреслюючи важливість ефективної психологічної адаптації для успішної професійної діяльності.

Щодо рівнів адаптації, важливою концепцією є теорія рівнів адаптації Г. Хелсона, який розглядає рівень адаптації як початкову точку, до якої відносяться градієнти стимулювання. Ця теорія вказує на важливість різноманітності та інтенсивності задоволень у вищому рівні пристосування.

Адаптація представляє собою універсальний механізм взаємодії особистості з її оточуючим середовищем, охоплюючи біологічний, психологічний та соціальний аспекти, причому соціальний виявляється найбільш значущим. Сам процес адаптації зумовлений сукупністю соціальних потреб, але також має свої біологічні властивості, притаманні людському організму, що свідчить про його комплексний біопсихосоціальний характер [].

Психологічна адаптація виступає як процес мотивації адаптивної поведінки та формування мети та стратегії її реалізації в умовах, що характеризуються значною новизною та значущістю. Цей процес включає активну взаємодію особистості з її оточенням, під час якої враховуються особливості середовища і спрямовано на задоволення основних потреб та реалізацію важливих зв'язків. Основною метою є пошук і використання адекватних засобів і методів для задоволення основних потреб, до яких відносяться потреба в безпеці, фізіологічні потреби (сон, харчування тощо), потреба в прийнятті, любові, визнанні, повазі, а також в самовираженні, самоствердженні та особистісному розвитку. Це створює умови для успішної соціальної адаптації та соціалізації особистості [62, с.22].

Соціальна адаптація визначається як процес досягнення стану соціальної рівноваги, який забезпечує не лише фізіологічне і психологічне, але й соціальне благополуччя особистості. Це завершальний етап адаптації, який забезпечує гармонію з оточуючим соціумом.

Адаптація в умовах іншої країни становить особливу складність для дітей та підлітків, які, як правило, інтегруються в суспільство через освітню систему. Проте ця система, зазвичай, не враховує специфічних потреб таких осіб, що вимагає від них значних зусиль та підвищеної мобілізації адаптивних ресурсів. У віковий період підлітків спостерігається недостатнє формування механізмів адекватного реагування організму на нові умови та стресові фактори соціального середовища. Це може призводити до негативних наслідків для загального стану здоров’я, провокуючи емоційне напруження, яке, у свою чергу, підвищує ризик виникнення різноманітних захворювань.

Розглядаючи проблему адаптації учнів, вони повинні адаптуватися до вимог соціальних груп, які характерні для навчального закладу, таких як учні, вчителі та інші класи [6, с.111].

Успішність адаптаційного процесу в школі оцінюється за двома критеріями: продуктивністю навчальної діяльності та психологічним самопочуттям школяра, виявляючи відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до навчального середовища швидко, приймаючи його вимоги та поступово адаптуючись до нового ритму життя.

Одним із ключових чинників успішної адаптації учня до школи є його соціальне оточення, яке включає вчителів, однокласників, а також родину. Ставлення вчителя до учня має значний вплив на подальший успіх у навчанні. Позиція учня в класі та ситуація, в якій він опиняється, також визначають його адаптаційні можливості.

У процесі адаптації учня до навчання можна виділити три рівні: високий, середній та низький. Учні з високим рівнем адаптації позитивно ставляться до навчання, легко засвоюють матеріал та проявляють великий інтерес до навчального процесу. Учні з середнім рівнем адаптації також позитивно ставляться до навчання, засвоюють матеріал і виявляють зацікавленість у навчальних завданнях, але вони можуть потребувати певного контролю та підтримки. Учні з низьким рівнем адаптації мають труднощі у встановленні позитивного ставлення до навчання, можуть проявляти порушення дисципліни та потребують значної допомоги та підтримки вчителя та батьків.

Шкільна дезадаптація виникає в разі, коли учень не може адаптуватися до навчального середовища, що проявляється у зниженні його здатності до навчання через несумісність умов та вимог навчального процесу з психофізіологічними можливостями та потребами дитини, а молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у ґенезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими і однолітками. Дезадаптація – це процес, що відбувається поза патологією і пов’язаний з відвиканням від одних звичних умов життя і адаптацією до інших. Цей процес відображає стан особистості, яка тимчасово втрачає психологічну рівновагу та може досвіджувати різні емоційні стани, такі як страх, стрес, тривога, фрустрація і дискомфорт.

Для дітей старшого дошкільного віку, зокрема для вимушених переселенців, процес адаптації є особливо важливим. Вони повинні швидко звикнути до нових умов, встановити соціальні зв'язки з іншими дітьми та дорослими і засвоїти правила та норми поведінки, що необхідні для життя в новому середовищі.

Чинники, які впливають на дезадаптацію, можуть бути зовнішніми (такими як характеристики соціального середовища та стиль виховання) або внутрішніми (індивідуальні особливості самої особистості).

Згідно з дослідженням Е. Панасенко, В. Ремізова, С. Нестерова, діти можуть класифікуватися залежно від рівня адаптації. Для "легкої адаптації" характерні тимчасові проблеми з апетитом та сном, які зазвичай вирішуються протягом першого місяця. У "середньої важкості" адаптації дитина може хворіти, зазвичай на гострі респіраторні інфекції, а "важка адаптація" може призвести до тривалих емоційних проблем, що вимагають більш тривалого періоду адаптації.

**1.2. Освітня система Болгарії**

Згідно з державним освітнім стандартом для дошкільної освіти, дошкільна освіта надається дитячими садками, але також може бути забезпечена школами, які мають для цього необхідні умови. Дошкільна освіта є обов'язковою з навчального року, який починається у рік досягнення дитиною 4-річного віку, але не раніше навчального року, який розпочинається у рік досягнення трьох років. Організація дошкільної освіти передбачає чотири вікові групи: 3-4 роки, 4-5 років, 5-6 років та 6-7 років.

Метою дошкільної освіти є забезпечення виховання, соціалізації, навчання та догляду за дітьми до їх вступу до 1 класу. Навчальний рік триває 12 місяців. Дошкільна освіта може здійснюватися у форматі повного дня, неповного дня, погодинно або самостійно.

Дошкільна освіта закладає основи для навчання впродовж життя, забезпечуючи фізичний, когнітивний, мовний, духовно-моральний, соціальний, емоційний та творчий розвиток дітей, враховуючи важливість гри в процесі педагогічної взаємодії. Вона створює умови для всебічного розвитку дитячої особистості, формування компетенцій – знань, умінь та навичок, необхідних для успішного переходу до шкільної освіти.

Дошкільна освіта, як процес виховання, соціалізації та навчання дітей, здійснюється у співпраці та взаємодії з батьками. Батьки є учасниками і партнерами в процесі дошкільної освіти разом із дітьми, вчителями, директорами та іншими педагогічними фахівцями.

Шкільна освіта в Болгарії починається з 7 років. За рішенням батьків/опікунів, діти у віці 6 років можуть почати навчання в школі, якщо їхній фізичний та розумовий розвиток це дозволяє.

Шкільна освіта за ступенем поділяється на основну та середню, а за змістом підготовки – на загальну і професійну. Школи можуть бути початковими, основними, об'єднаними, гімназіями, спеціалізованими або середніми, а також спеціальними.

Основна ступінь освіти ділиться на початковий етап (1-4 класи) та прогімназіальний етап (5-7 класи). Середня ступінь освіти ділиться на перший гімназіальний етап (8-10 класи) і другий гімназіальний етап (11-12 класи). Загальну середню освіту можна здобути в загальноосвітніх школах (3-4 роки навчання) або в профільованих школах (4-5 років навчання).

Учні зараховуються до профільованих або професійних шкіл після складання вступних іспитів після 7-го або 8-го класу з болгарської мови, літератури, математики, гуманітарних дисциплін тощо. Обмеження за расою, національністю, статтю, етнічним чи соціальним походженням, релігією або суспільним становищем не допускаються.

Державний освітній стандарт для загальноосвітньої підготовки визначає сукупність вимог до результатів навчання з кожного загальноосвітнього предмета на кінець кожного етапу відповідного ступеня освіти та охоплює:

- цілі, зміст і характеристики загальноосвітньої підготовки;

- загальноосвітні навчальні предмети;

- вимоги до результатів навчання з кожного загальноосвітнього предмета для отримання загальної освіти.

Загальноосвітня підготовка є однаковою для всіх типів шкіл і забезпечується через вивчення одних і тих самих загальноосвітніх предметів.

Державний освітній стандарт для профільної підготовки визначає сукупність вимог до результатів навчання з кожного профільного предмета на кінець середньої ступені освіти. Він окреслює компетенції – знання, уміння та навички, які очікується, що учні опанують на кінець другого гімназіального етапу середньої освіти.

Система професійної освіти та навчання готує учнів до реалізації в економіці та інших сферах суспільного життя, створюючи умови для здобуття професійної кваліфікації та її постійного вдосконалення. Професійна освіта забезпечує здобуття середньої освіти та кваліфікації за професією або частиною професії, а також її удосконалення. Професійне навчання охоплює початкову професійну підготовку (здобуття первинної кваліфікації за професією або її частиною) та безперервну професійну підготовку (оновлення, розширення чи підвищення набутої кваліфікації за професією або її частиною).

Професійна освіта та навчання можуть здійснюватися також шляхом навчання через роботу (дуальна система навчання).

Організація навчального дня на першому освітньому рівні – початковому – може бути як у форматі неповного дня, так і повного дня. Режим, за яким організовується навчально-виховний процес, визначається рішенням педагогічної ради та погоджується з фінансовим органом.

У форматі неповного дня діти навчаються тільки до обіду. Тривалість уроків у першому класі становить 35 хвилин, а з другого по четвертий клас – 45 хвилин. Щодня діти мають від 4 до 5 уроків.

У форматі повного дня навчання організоване за спеціально розробленим режимом, згідно з яким діти мають заняття як до обіду, так і після обіду. Розклад уроків передбачає поєднання навантажувальних та розвантажувальних занять. Окрім обов'язкових уроків, проводяться самопідготовка, заняття зі спорту та гуртки за інтересами.

Також практикується інша форма навчання, яка поєднує перебування в класі до обіду з відвідуванням групи подовженого дня у другій половині дня. Відвідування цієї групи є добровільним. У ній працює вихователь, який допомагає учням виконувати домашні завдання, вивчати уроки, спілкуватися з однолітками та вчитися самостійності.

З 2003/04 навчального року в програму початкової освіти було введено вивчення іноземної мови. Для першого класу це є частиною обов'язково-вибіркової підготовки і проводиться як усний вступний курс у формі ігор. Це спрямовано на плавний перехід до обов'язкового вивчення першої іноземної мови з другого класу.

У початковій школі також дозволено навчання в об'єднаних класах. Це рішення ухвалює директор школи, коли кількість дітей у класі не досягає мінімального допустимого рівня.

Кожна школа проводить обов'язкову діагностику готовності до школи для дітей першого класу, незалежно від оцінки, яку вони отримали в підготовчому класі. Це робиться для забезпечення необхідної інформації для вчителів, що дозволяє диференціювати та індивідуалізувати навчальну роботу.

Для учнів другого-четвертого класів на початку і наприкінці кожного навчального року передбачено проведення письмових контрольних робіт для визначення рівня знань і вмінь кожної дитини. Ці контрольні роботи не впливають на річні оцінки.

Структура навчального плану включає три види підготовки: обов'язкову, обов'язково-вибіркову та вільно-вибіркову. Обов'язкова підготовка в початкових класах здійснюється лише за підручниками та навчальними посібниками, затвердженими Міністерством освіти.

Методичні вказівки для початкових класів акцентують увагу на подоланні неписьменності та підвищенні якості знань, набутті умінь для самостійного навчання, розвитку необхідних навичок для навчальної діяльності, реалізації комплексного підходу до формування особистості, засвоєнні мінімуму знань з кожного предмета кожним учнем та подоланні інформаційного перевантаження.[66, с.25]

На завершення можна сказати, що початкова школа відіграла значну роль в історичному розвитку болгарської освіти, формуванні та зміцненні болгарського духу і національної свідомості впродовж довгого історичного періоду, коли вона була єдиною освітньою системою. Як освітній заклад, вона не лише навчала грамотності, а й прищеплювала культуру, виховувала прагнення працювати на благо народу, сприяти пробудженню національної свідомості та організації боротьби за церковну і національну незалежність. Вона була тісно пов'язана з християнською релігією та мораллю, а також із потребами населення в освічених людях, водночас перевищуючи роль простого навчального закладу.

## **1.3. Загальні шляхи покращення адаптації до освітнього середовища.**

Освітнє середовище для учня як суб'єкта освіти – індивідуальний простір пізнання і розвитку, що включає формальну, неформальну та інформальну освіту. У цьому сенсі освітнє середовище близьке за змістом до визначення соціальної ситуації розвитку. За Л. С. Виготським, середовище є однією з визначальних характеристик соціальної ситуації розвитку; другою визначальною характеристикою є суб'єктивне ставлення дитини до цього середовища.

Освітнє середовище навчального закладу, що включає в себе предметні, соціальні та програмно-методичні компоненти. Ступінь адаптації учня в кожному конкретному випадку визначається ступенем перетину освітнього середовища учня та освітнього середовища навчального закладу. Причини часткової адаптації можуть бути різними: від обмежених можливостей учня у засвоєнні програми, налагодженні стосунків з іншими суб'єктами освітнього процесу і т. д. до низької навчальної мотивації, за наявності інших, більш значущих інтересів у системах неформальної та інформальної освіти.

Фактори, які впливають на процес адаптації до нового соціокультурного та соціопедагогічного середовища, можна поділити на індивідуальні та групові. До індивідуальних належать:

1. Індивідуальні характеристики – демографічні та особистісні (вік, стать, соціальний статус, освіта). Визначити універсальний набір таких характеристик складно, проте необхідно їх враховувати.

2. Життєвий досвід – готовність учнів до змін, їх мотиви, які переважно спрямовані на вивчення історії, культури, освітньої системи Польщі та можливості здобути там вищу освіту.

Перший крок до успішної адаптації – знання мови, встановлення дружніх стосунків із місцевими та іншими іноземцями.

До групових чинників належать:

1. Ступінь схожості та відмінності між культурами (мова, релігія, рівень освіти, їжа тощо).

2. Особливості культури, в якій виховуються учні (менш успішно адаптуються представники культур з домінуванням традицій, наприклад, із Південно-Східної Азії).

3. Особливості країни перебування: як приймаюче суспільство ставиться до приїжджих – прагне їх асимілювати чи виявляє толерантність до культурного різноманіття.

4. Психологічні фактори адаптації в навчальній групі (психологічна атмосфера, емоційний стан учнів, рівень задоволеності колективом, стиль спілкування з викладачами та однокурсниками).

5. Соціопедагогічні фактори (нова система освіти, недостатня підготовка, мовний бар’єр, організація навчання, система оцінювання, налагодження контактів із іноземними студентами).

Успішна адаптація українських школярів залежить від врахування індивідуальних та особистісних характеристик учнів викладачами в процесі взаємодії.

У наукових джерелах виділяють різні типи адаптації: соціальну, фізіологічну, психологічну, психічну, психолого-педагогічну, соціокультурну тощо.

Соціальна адаптація особистості включає: а) процес формування і розвитку її соціальної активності, виявлення механізмів соціальної, соціально-психологічної та біологічної регуляції життєдіяльності; б) узгодження індивідуальної та групової поведінки з нормами й цінностями, що домінують у суспільстві або соціальній групі; в) результат змін у соціальних, соціально-психологічних, моральних, економічних і демографічних взаєминах між людьми, адаптацію до соціального середовища. Соціальна адаптація – це взаємодія особистості чи групи з середовищем, що включає узгодження вимог, очікувань, рівня домагань і самооцінки із можливостями та реаліями соціуму. Оскільки як особистість (група), так і середовище активно впливають один на одного, їхня взаємодія є одночасно адаптивною і такою, що потребує адаптації. Соціальна адаптація впливає на всі системи природи й суспільства, здійснюючись через матеріальну й духовну культуру.[54, с.325-326]

Окрім соціальної адаптації, учні потребують і фізіологічної. Фізіологічна адаптація – це комплекс реакцій організму, які дозволяють пристосуватися до змін навколишнього середовища, зберігаючи постійність внутрішніх умов, що підвищує стійкість організму до впливів, таких як спека, холод чи зміни погодних умов.

Психічну адаптацію часто ототожнюють із психологічною або соціально-психологічною, і єдиного погляду на цей феномен у вітчизняній науці немає. Загалом, це пристосування особистості до соціальних проблемних ситуацій. Психологічну адаптацію зазвичай пов'язують із соціалізацією, яка є поєднанням акомодації (засвоєння правил середовища) та асиміляції (перетворення середовища). Найнижчий рівень адаптації характеризується тим, що людина, пізнаючи цінності й правила нового колективу, внутрішньо їх не приймає та діє за своїми попередніми нормами. Акомодація передбачає визнання індивідом цінностей середовища, а колектив, у свою чергу, схвально ставиться до окремих поглядів особистості. Завершеною формою адаптації є асиміляція, коли індивід повністю приймає цінності та погляди колективу.

Учень, потрапивши в нову сферу життєдіяльності, адаптується, набуваючи таких рис характеру й поведінки, які допомагають досягати успіху. При цьому школяр також впливає на нове середовище, стаючи творцем нових соціальних відносин і форм буття. Учню важливо не тільки пристосовуватися до середовища, але й змінювати його відповідно до своїх потреб. Таким чином, адаптація — це процес як пристосування людини до умов середовища, так і пристосування цього середовища до її діяльності та життя.

У рамках нашого дослідження болгарський культурно-освітній простір є новим соціальним середовищем для українських школярів. Соціальне середовище можна розподілити на три рівні: мікро-, макро- та мегарівень. Мікросоціальне середовище складається з реального та потенційного. Реальне середовище — це те, в якому особистість перебуває в даний момент. Потенційне середовище — це те, в якому особистість наразі не знаходиться, але може бути залучена в майбутньому. Мегасередовище відображає глобальні соціальні процеси, що демонструють взаємовплив країн з різними орієнтирами.

Варто зазначити, що об'єктивна потреба в адаптації стимулює особистість активно розвивати якості, необхідні для нової сфери життєдіяльності. У такій ситуації особистість стає не тільки об'єктом, але й суб'єктом адаптаційного процесу. Якщо група викладачів прагне прискорити адаптацію школярів, вона також виступає суб'єктом цього процесу. Таким чином, у реальному житті об'єкт і суб'єкт адаптації можуть взаємно змінюватися ролями.

Рівень адаптації учнів до навчально-виховного процесу оцінюється за різними критеріями. Основними з них є академічна успішність, інтерес до вивчення предметів, професійна орієнтація, ставлення до занять і здатність працювати без постійного нагляду з боку вчителів. Важливим аспектом є сформованість навичок самостійної роботи, оскільки це є критичним для ефективної адаптації в навчальному середовищі.

Причини, які впливають на адаптацію учнів, можна поділити на три основні групи: об'єктивні, об'єктивно-суб'єктивні та суб'єктивні.

- Об'єктивні причини не залежать від самого учня і пов'язані з особливостями навчального процесу та умовами проживання далеко від дому. Це можуть бути нові форми навчання, незвичні способи контролю знань, обов'язковість відвідування занять, великий обсяг самостійної роботи, нові умови проживання і новий колектив. Також сюди входять аспекти організації побуту, такі як харчування, умови життя тощо.

Об'єктивно-суб'єктивні причини виникають через поєднання зовнішніх обставин і внутрішніх чинників. Наприклад, це може бути недостатнє знання учнем шкільних предметів або слабкі навички самостійної роботи, а також невміння організувати свій час і діяльність без постійного контролю з боку дорослих. Нерідко ці причини пов'язані з недостатнім досвідом або підготовкою, що створює труднощі в адаптації.

Суб'єктивні причини повністю залежать від самого учня. До них відносяться пропуски занять, невміння справлятися з труднощами, слабкість характеру, сором’язливість або низька мотивація. Ці фактори безпосередньо впливають на здатність учня адаптуватися до навчального середовища та можуть призвести до значних проблем у процесі навчання.

Соціокультурна адаптація є складним і багатогранним процесом, який базується на кількох важливих ідеях, що допомагають зрозуміти, як особистість інтегрується в нове культурне середовище. Вона охоплює не лише психологічні аспекти, а й соціальні та поведінкові елементи, які вимагають глибокого аналізу та вивчення.

Знайомство з новою культурою: цей процес майже завжди супроводжується стресом. Потрапляючи в незнайоме середовище, особистість стикається з великою кількістю нових норм, правил, звичаїв та традицій, що викликає психологічні труднощі. Невідомість і відсутність досвіду взаємодії з новою культурою часто призводять до виникнення “культурного шоку”, коли людина відчуває себе дезорієнтованою. Це є природною реакцією, яка з часом поступово зникає, але початкові етапи адаптації є найбільш складними. Людині доводиться перебудовувати свою свідомість, вивчати нові соціальні й культурні навички, що вимагає часу та зусиль.

Навчання соціальних навичок нової культури: шлях до адаптації лежить через активне навчання. Адаптація не відбувається автоматично — вона вимагає активної роботи над собою, навчання соціальних навичок нової культури або проходження спеціалізованого культурного тренінгу. Людині потрібно освоїти нові комунікативні практики, розуміти соціальні правила та очікування, що притаманні новій культурі. Процес навчання часто включає як формальне, так і неформальне спілкування з місцевими жителями, що дозволяє глибше зануритися в культуру та зрозуміти її тонкощі.

Вплив етнічної спільноти: кількість людей тієї ж національності або етнічної групи в новій країні суттєво впливає на психологічний стан особистості. Якщо в країні перебування є значна кількість людей із схожим культурним досвідом, це позитивно впливає на психічне здоров'я та процес адаптації. Такі спільноти часто виступають джерелом підтримки, що допомагає новоприбулим швидше адаптуватися до нових умов. Крім того, етнічна спільнота може створювати відчуття безпеки та стабільності, особливо на початкових етапах адаптації.

Вплив на особистісний ріст: навчання новим культурним нормам і правилам не тільки допомагає адаптуватися, але й сприяє особистісному розвитку. Під час процесу адаптації людина розширює свої горизонти, вивчає нові концепції та підходи, що сприяють підвищенню її адаптивних можливостей. Інтеракція з новим культурним середовищем допомагає людині розвивати гнучкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми та пристосовуватися до змінних умов.

Культурна дистанція: ступінь психологічних труднощів, з якими стикається людина під час адаптації, прямо пропорційно залежить від культурної дистанції між її рідною культурою та культурою нової країни. Чим більші розбіжності між цими культурами, тим складніше адаптуватися. Наприклад, переїзд з країни з традиційними соціальними нормами до суспільства з високим рівнем індивідуалізму може бути викликом для особистості. Тому чим більше людина готова до вивчення нових правил і звичаїв, тим легше їй буде подолати труднощі культурної дистанції.

Неформальні зв’язки: соціальні зв’язки з місцевими жителями значно полегшують адаптацію до нової культури. Формування дружніх та професійних відносин з «господарями» допомагає особистості швидше засвоїти нові правила та норми, а також відчути себе частиною нового суспільства. Взаємодія з місцевими жителями створює можливості для кращого розуміння менталітету і соціальної структури нової країни.

Успішна адаптація пов’язана з інтеграцією, тобто зі здатністю особистості оволодіти культурними навичками і досягти повної соціальної адекватності. Людина, яка успішно адаптується, інтегрується в суспільство, приймає його правила і активно взаємодіє з оточенням. Неуспішна адаптація, навпаки, характеризується використанням психологічних механізмів захисту або соціальною ізоляцією, коли людина відмовляється прийняти нову культуру і відгороджується від неї.

Деякі дослідники виокремлюють три ключові аспекти успішної культуральної адаптації. По-перше, це “психологічна адаптація” та здатність подолати культурний шок. Людина повинна навчитися справлятися з емоційними труднощами, викликаними новим середовищем. По-друге, це “ефективність інтеракції”, тобто здатність будувати добрі взаємини з місцевими жителями, а також володіти високим рівнем комунікативної компетентності. Уміння ефективно спілкуватися є критично важливим для успішної адаптації. По-третє, це “ефективність у вирішенні завдань” і досягненні особистих цілей, що вимагає вміння застосовувати свої навички в нових умовах і справлятися з викликами, які ставить перед особистістю нова культура.

Звичайно, щоб досягти успіху в цих трьох напрямках, школярам або молодим людям потрібні певні особистісні якості, такі як гнучкість, адаптивність, відкритість до нового досвіду та ініціативність. Однак важливо пам'ятати, що соціально бажані риси можуть значно відрізнятися в різних культурах. Наприклад, те, що в одній культурі вважається чеснотою (наприклад, самостійність або конкурентність), в іншій може бути сприйнято як егоїзм або недостатня повага до колективу.

Крім цього, лише набору певних особистісних якостей для успішної адаптації може бути недостатньо. Важливо також мати знання про прийнятну і бажану поведінку в новій культурі. Щоб адаптуватися ефективно, особистість повинна розуміти культурні норми та очікування, які існують у новому середовищі, і вміти правильно застосовувати ці знання на практиці.

Яка ж роль періодів адаптації у розвитку особистості учнів? Як зазначає С. Л. Рубінштейн, особистість – це не істота, яка просто зрослася із середовищем; особистістю є лише людина, здатна виділити себе зі свого оточення для того, щоб по-новому, суто вибірково пов'язатися з ним. С. Л. Рубінштейн вводить поняття «спосіб існування» – характерний для особистості спосіб побудови життєвих відносин.[54, с.455]

При першому способі існування людина сприймає окремі події життя, але не життєвий шлях у цілому, вона не здатна зрозуміти сенс життя, поставити життєві цілі та завдання, скласти довгострокову програму дій. При такому способі життя має місце тактика дій в окремих життєвих ситуаціях, але відсутня єдина стратегія життєвого шляху. Не людина управляє та розпоряджається своїм життям, а, навпаки, життєві обставини поглинають людину і диктують їй свої вимоги. Другий спосіб життя характеризується розвитком механізмів рефлексії життєвого шляху та формуванням сенсу життя. Життєвий шлях при цьому способі сприймається цілісно і конструюється особистістю на свідомій, осмисленій основі. «З появою рефлексії пов’язане філософське ставлення до життя. Свідомість виступає тут як розрив, як вихід із повного поглинання безпосереднім процесом життя для вироблення відповідного ставлення до неї, зайняття позиції над нею, поза нею для судження про неї» [54, с.84]. Відповідним чином змінюється сенс життя, цінності та пов’язані з ними смисли життєвих ситуацій, у яких бере участь людина. С. Л. Рубінштейн вважав, що особистість може вважатися суб'єктом життя лише при другому способі життя.

Вибір індивідом способу адаптації залежить від рівня особистісного розвитку. На початку XX століття А. Ф. Лазурським була розроблена концепція психічних рівнів. Відповідно до його класифікації, особистість може перебувати на нижчому, середньому або вищому рівні психічного розвитку. На нижчому психічному рівні знаходяться недостатньо пристосовані індивіди (неадаптовані), на середньому рівні – пристосовані (визначальну роль у їхній соціальній поведінці відіграють процеси акомодації), а представників вищого рівня А. Ф. Лазурський називає пристосовниками (визначальну роль у їхній соціальній поведінці відіграють процеси асиміляції). Як зазначає Л. І. Божович, на досить високому рівні особистісного розвитку суб’єкт «із істоти, що засвоює накопичений людством соціальний досвід, перетворюється на творця цього досвіду» [18, с. 336].

Положення С. Л. Рубінштейна про два способи життя можна застосувати до самого процесу адаптації. Якщо людина сприймає свій життєвий шлях цілісно, свідомо і осмислено, то період адаптації сприймається нею як період освоєння нових умінь на основі вже наявних. І якщо освітнє середовище сприяє формуванню в учнів сенсу життя, стимулює в них прояви творчої та пошукової активності, то в період адаптації у них будуть закладатися особистісні компетенції, необхідні для подальшого активного життя, важливим компонентом якого є безперервна освіта.

Отже, для забезпечення продуктивної адаптації дитини до нового етапу безперервної освіти необхідно створити такі умови середовища, щоб дитина перетворювалася на творця власного позитивного досвіду подолання труднощів, набуваючи особистісних якостей і розвиваючи ті здібності, які згодом стануть основою творчої самореалізації. Особливу важливість правильних дій дорослих (педагогів, батьків) у період освоєння дитиною нової діяльності зазначає С. Я. Рубінштейн у своїй роботі «Про виховання звичок у дітей». Будь-яка звичка формується тоді, коли вперше виникає новий вид діяльності дитини, коли вперше з’являються нові речі, нові обов’язки тощо. Саме тоді відбувається «закладка» відповідних звичок. Це твердження, на нашу думку, є справедливим для людини будь-якого віку і має особливе значення для періодів адаптації, коли дитина, підліток чи юнак опиняється в новому освітньому середовищі і в нього з’являються нові обов’язки. Періоди подолання труднощів, зокрема труднощів адаптації в новому освітньому середовищі, є визначальними моментами розвитку особистості. Якщо у дитини сформована активна життєва позиція і творче ставлення до подолання перешкод, то період адаптації дитина переживає конструктивно, здобуваючи додатковий позитивний досвід і закладаючи основу для формування необхідних сучасній людині особистісних компетенцій.

Шкільний вік характеризується інтенсивними змінами, які охоплюють фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. У цей період комунікація стає центральним засобом самовираження, встановлення взаємин з однолітками, дорослими та іншими членами суспільства. Комунікативна адаптація, як складова соціально-психологічного розвитку, визначає здатність підлітків успішно взаємодіяти з оточенням і пристосовуватися до різних соціальних ситуацій.

Комунікативна адаптація охоплює не лише здатність ефективно висловлювати свої думки, а й уміння слухати, розуміти та відповідати іншим. Вона включає розвиток навичок спілкування в різноманітних контекстах — від формальних обмінів інформацією до неформальних бесід. Цей процес сприяє формуванню гнучкості, здатності до співпраці та інтеграції в соціальне середовище. Взаємодія з ровесниками та дорослими дозволяє дітям оцінювати власні можливості, засвоювати соціальні ролі та вдосконалювати навички спілкування, що впливає на їхній особистісний розвиток.

Період шкільного віку відзначається появою нових психічних утворень та більш усвідомленою поведінкою. Більш високий рівень комунікативної культури позитивно впливає на процес адаптації дитини до соціального середовища.

Важливим аспектом комунікативної адаптації є здатність дітей змінювати стиль спілкування залежно від контексту та співрозмовника. Вони повинні вміти коригувати свою мову, тон і поведінку відповідно до ситуації, що включає як формальні, так і неформальні взаємодії. Активна участь у соціальному житті, заснована на формуванні адекватної самооцінки, є важливою умовою для успішної інтеграції в колектив однолітків і досягнення результативності в навчанні. Самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, зменшує страх перед критикою та стимулює до активної участі в комунікації.

Наукові дослідження підтверджують, що якість взаємин з однолітками безпосередньо пов’язана з рівнем самооцінки. Недостатня увага та підтримка з боку оточення можуть негативно впливати на ставлення дитини до себе, викликаючи почуття самотності. Гармонійні відносини з ровесниками та батьками, навпаки, зменшують відчуття ізольованості, сприяючи формуванню стабільної самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Рівень самооцінки також значно впливає на якісні показники інтелектуальної діяльності школярів та їхню адаптивність до стресових ситуацій. Зокрема, у дітей із низькою самооцінкою спостерігається нижча продуктивність і довший час виконання завдань в умовах емоційного напруження, порівняно з однолітками з високою самооцінкою. Це зумовлено меншою здатністю таких підлітків адаптуватися до стресових факторів, що призводить до підвищеної емоційної напруги та зниження ефективності діяльності.

**Висновки до розділу 1**

У першому розділі було здійснено детальний аналіз основних понять, що стосуються адаптації дітей-мігрантів до освітнього середовища інших країн, зокрема Болгарії. Адаптація, в контексті цього дослідження, розглядається як складний багатогранний процес, який охоплює психологічний, соціальний та освітній аспекти. Зокрема, адаптація українських дітей до нових освітніх умов передбачає не лише адаптацію до навчальних програм, а й до соціальних норм, мовного середовища та культурних традицій країни перебування.

Вивчення наукових праць показує, що адаптація дітей до нового освітнього середовища є тривалим процесом, який потребує врахування ряду факторів, таких як рівень мовної підготовленості, соціально-психологічний стан дітей, їх готовність до змін у навчальному процесі, а також роль батьків і педагогічного колективу в підтримці цього процесу. Окрім того, адаптація визначається через здатність дітей інтегруватися в колектив і брати участь у навчальному процесі без значних труднощів.

Аналіз освітнього середовища, зокрема в Болгарії, показує, що освітня система цієї країни має певні особливості, які можуть створювати додаткові труднощі для дітей-мігрантів. Особливо важливою є мовна складова, адже для багатьох українських дітей мовний бар'єр є однією з основних перешкод у процесі навчання. Окрім того, культурні відмінності та соціально-психологічні аспекти взаємодії учнів з педагогами і однолітками відіграють важливу роль у процесі адаптації.

Загальні підходи до проблеми адаптації дітей-мігрантів, зокрема українських дітей в освітньому середовищі Болгарії, вказують на необхідність системної підтримки в усіх сферах їхнього розвитку: від психоемоційної підтримки до інклюзивного навчання. У працях, присвячених питанням адаптації, відзначається важливість створення середовища, яке враховує індивідуальні особливості кожної дитини та сприяє її гармонійному розвитку в нових умовах.

Таким чином, аналіз наукових праць і підходів до вивчення процесу адаптації дітей до освітнього середовища дозволяє чітко окреслити складність цього процесу та важливість комплексного підходу до його вирішення, з акцентом на мовну, психологічну та соціальну підтримку дітей, які змушені адаптуватися до нових освітніх умов.

**РОЗДІЛ 2**

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА УКРАЇНИ ТА БОЛГАРІЇ**

**2.1. Особливості організації освітнього середовища в Україні та Болгарії.**

Організація освітнього середовища є ключовим фактором, що визначає якість навчального процесу, рівень соціалізації учнів та підготовку їх до майбутньої професійної діяльності. Освітні системи різних країн часто відображають соціокультурні, економічні та політичні умови розвитку суспільства. У цьому контексті аналіз освітніх середовищ України та Болгарії є актуальним з огляду на їх спільну історичну спадщину, одночасно з тим, що обидві країни мають свої унікальні шляхи реформування освіти, враховуючи нові виклики сучасного світу.

Історично розвиток освітніх систем України та Болгарії був тісно пов'язаний із процесами національного відродження, соціальних та політичних змін. У ХІХ столітті обидві країни пережили періоди боротьби за незалежність і культурну ідентичність, що значно вплинуло на формування їхніх освітніх моделей. Українська освітня система формувалася під впливом як західноєвропейських традицій, так і радянського впливу, що особливо позначилося на централізованості та стандартизації освіти. Болгарія, після визволення від османського ярма у 1878 році, також створила свою національну систему освіти на основі західноєвропейських моделей, проте зберегла тісний зв'язок із своїм культурним спадком.

За радянських часів обидві країни функціонували в межах соціалістичної системи освіти, що передбачала високу уніфікацію програм, обов’язкове вивчення марксистсько-ленінської ідеології та індустріальний підхід до підготовки кадрів. З кінця ХХ століття, після здобуття Україною незалежності у 1991 році та початку демократичних перетворень у Болгарії, обидві країни почали реформування своїх освітніх систем з метою їхньої інтеграції в європейський освітній простір.

Українська освітня система складається з кількох рівнів: дошкільна, загальна середня, позашкільна, професійна, вища та післядипломна освіта. Загальна середня освіта є обов’язковою і триває 12 років: початкова (1-4 класи), базова середня (5-9 класи) та старша школа (10-12 класи). Після завершення базової середньої освіти учні можуть продовжити навчання у професійно-технічних закладах або старшій школі.

Україна активно працює над реформуванням освіти в межах програми «Нова українська школа» (НУШ), яка була запроваджена у 2018 році. Основна мета реформи — створення компетентнісно орієнтованого підходу до навчання, зосередженого на розвитку критичного мислення, творчих здібностей та навичок співпраці. Як зазначає дослідник Л. Гриневич, однією з головних цілей НУШ є формування «нового типу особистості, здатної до самореалізації в умовах глобалізованого світу».

Болгарська освітня система також побудована на кількох рівнях: дошкільна, початкова, середня, професійна та вища освіта. Загальна середня освіта у Болгарії є обов'язковою до 16 років і складається з початкової (1-4 класи), нижньої середньої (5-7 класи) та старшої школи (8-12 класи). Після завершення старшої школи учні можуть вступати до університетів або професійно-технічних закладів.

Згідно з дослідженнями Т. Йорданової, Болгарія після вступу до ЄС у 2007 році адаптує свою освітню систему до загальноєвропейських стандартів, зокрема в контексті Болонського процесу. Це передбачає модернізацію навчальних програм, інтеграцію інформаційних технологій у навчальний процес та забезпечення академічної мобільності студентів і викладачів . Водночас, країна стикається з такими проблемами, як недостатнє фінансування освітніх установ, що позначається на якості навчання та інфраструктурі шкіл.[67, с.23]

В Україні освітня система є більш доступною завдяки розгалуженій мережі державних шкіл та університетів. Держава гарантує безкоштовне навчання на рівні загальної середньої освіти, хоча у вищих навчальних закладах є як бюджетні, так і контрактні місця. Проте, проблема нерівномірного доступу до якісної освіти залишається гострою, особливо у сільській місцевості, де школи часто погано забезпечені необхідними ресурсами.

У Болгарії також функціонує безкоштовна система загальної освіти, але, як і в Україні, спостерігаються регіональні відмінності у якості навчання. Однією з головних проблем Болгарії є зниження рівня зацікавленості учнів у продовженні навчання у старшій школі через низький рівень оплати праці та відсутність перспектив для молоді у сільській місцевості.

В обох країнах спостерігається поступовий перехід від традиційного педагогічного підходу до інноваційних методів навчання, орієнтованих на учня. В Україні реформа «Нової української школи» передбачає відмову від застарілих методів викладання, таких як зубріння і репродуктивне навчання, на користь активного залучення учнів у процес пізнання через проєктну діяльність, інтерактивні заняття та індивідуальні підходи.

У Болгарії також активно впроваджуються інноваційні методи викладання, хоча їх поширення обмежується недостатньою підготовкою вчителів до роботи з новими технологіями та педагогічними підходами. Як зазначає дослідник І. Марінов, болгарська система освіти потребує більш активної підготовки педагогічних кадрів до роботи в умовах цифровізації освіти та нових викликів інформаційного суспільства.

В обох країнах спостерігається активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у навчальний процес, особливо після пандемії COVID-19, коли дистанційне навчання стало необхідністю. В Україні, за даними МОН, більшість шкіл перейшли на використання електронних ресурсів, таких як цифрові платформи для дистанційного навчання, проте проблеми із доступом до інтернету у сільських районах все ще залишаються актуальними.

У Болгарії також активно впроваджуються ІКТ, зокрема через програми модернізації шкільних навчальних закладів, але регіональні відмінності залишаються значними. Недостатнє фінансування шкіл у деяких регіонах створює труднощі в забезпеченні учнів сучасними технічними засобами для навчання.

Організація освітнього середовища в Україні та Болгарії має багато спільних рис, що пов’язано з їхнім історичним розвитком, спільними соціально-політичними викликами та інтеграцією в європейський освітній простір. Проте, є і відмінності.

Адаптація іноземних учнів у школах є важливим процесом, який впливає на їхнє соціальне й академічне життя. Освітнє середовище молодшої школи відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного комфорту та соціальної інтеграції дитини, особливо в умовах іншомовного або інокультурного середовища. В Україні та Болгарії, як країнах з різною історією розвитку освіти та соціокультурними відмінностями, освітні системи пропонують різні підходи до адаптації іноземців, що може позначатися на їхньому успіху в навчанні та інтеграції.

Молодша школа в Україні є початковим етапом загальної середньої освіти і охоплює 1-4 класи. Вона має обов'язковий характер і розрахована на дітей віком від 6-7 років. Реформа «Нова українська школа» (НУШ), запроваджена в 2018 році, змінила підходи до навчання, акцентуючи увагу на компетентнісному підході, розвитку критичного мислення та індивідуальних здібностей учнів. Особливо важливою є інтеграція учнів-іноземців у цей новий формат навчання, який ставить за мету формування гармонійної особистості в умовах мультикультурного суспільства.

Згідно з дослідженнями Л. Гриневич, іноземним учням надається додаткова підтримка в адаптації через введення підготовчих класів, де вони вивчають українську мову, а також інтегруються в освітній процес через адаптацію навчальних програм і методичних підходів до викладання для тих, хто не володіє українською мовою.

У Болгарії початкова освіта також триває 1-4 класи, і система освіти орієнтована на забезпечення високої якості знань з основних предметів. За даними Т. Йорданової, одним із ключових аспектів освітнього процесу у молодшій школі є інтеграція іноземних учнів через спеціальні програми вивчення болгарської мови, що є обов'язковим для всіх іноземних дітей, які прибувають до країни. Як і в Україні, у Болгарії існують спеціальні підготовчі класи, де учні, які не володіють мовою, проходять інтенсивні курси.

Проте, за словами І. Марінова, у Болгарії спостерігається проблема недостатньої підготовки вчителів до роботи з іноземними учнями, що може негативно позначатися на їхній соціалізації та академічних успіхах. Це особливо актуально для іноземців, які прибувають із країн з низьким рівнем знань болгарської мови та мають значні культурні відмінності.[73, с.105]

Одним із найважливіших аспектів адаптації іноземних учнів у молодшій школі є подолання мовних бар'єрів. В Україні програма НУШ передбачає введення інтегративних методів викладання, де учням надається можливість вивчати українську мову як другу мову. Існують спеціальні курси та індивідуальні підходи до навчання, які допомагають іноземцям швидше опанувати мову. Як зазначає дослідник А. Рибак, інтеграція учнів у мовне середовище відбувається через спілкування в навчальному процесі та позашкільних заходах, що сприяє як академічній, так і соціальній адаптації.

У Болгарії, згідно з дослідженнями Б. Попової, мовна адаптація також є ключовою складовою інтеграції іноземців. Проте, на відміну від України, в Болгарії більше уваги приділяється обов'язковому вивченню болгарської мови як частини навчальної програми для іноземних учнів. Мовні курси організовуються як на рівні шкіл, так і в окремих підготовчих центрах. Незважаючи на це, ефективність таких програм часто обмежується через нестачу кваліфікованих кадрів.[66, с.25]

Культурна адаптація є іншим важливим аспектом інтеграції іноземних учнів у молодшій школі. В Україні програми культурної інтеграції включають різні заходи, спрямовані на формування толерантності та культурного розуміння. Як відзначає Т. Коваль, у рамках шкільних програм передбачено участь учнів у культурних проектах, що дає змогу іноземцям знайомитися з українськими традиціями, а також демонструвати свої власні культурні особливості через міжкультурні заходи .

У Болгарії культура відіграє також важливу роль у адаптації іноземців. Школи організовують різні заходи, спрямовані на ознайомлення учнів з болгарськими традиціями, святами та звичаями. Як зазначає Н. Георгієва, культурна інтеграція є частиною загальношкільної програми, проте недостатнє фінансування та увага до індивідуальних потреб учнів-іноземців можуть призводити до їхньої ізоляції .

В Україні для іноземних учнів діє система психологічної підтримки, яка включає роботу з психологами та соціальними педагогами. Згідно з дослідженнями О. Бондаренко, у рамках програми НУШ надається спеціальна допомога дітям з інших країн, що включає психологічну адаптацію до нових умов, роботу з культурним шоком та підтримку в міжособистісних стосунках у класі .

У Болгарії також передбачено психологічну підтримку для іноземців, проте, як зазначає дослідник Д. Петров, доступність таких послуг часто обмежена через недостатню кількість фахівців та низьку увагу до індивідуальних потреб іноземних учнів. Це може ускладнювати їхню адаптацію та соціалізацію, особливо у випадках, коли учні прибувають з країн з кризовою ситуацією або негативним досвідом .

Соціалізація іноземних учнів у молодшій школі є важливим етапом їхньої адаптації. В Україні, за словами М. Іванченка, діти активно залучаються до різноманітних шкільних та позашкільних заходів, що допомагає їм швидше знайти спільну мову з однолітками та інтегруватися в соціальне середовище. Важливу роль у цьому процесі відіграє співпраця вчителів та батьків з метою створення позитивної атмосфери в класі .

У Болгарії, як зазначає П. Йовчев, соціалізація іноземних учнів відбувається через групові проекти, позашкільні заходи та спортивні гуртки. Проте часто існує проблема ізоляції іноземців, особливо тих, хто недостатньо володіє мовою або має значні культурні відмінності

Порівнюючи освітнє середовище молодшої школи в Україні та Болгарії з точки зору адаптації іноземних учнів, можна зробити висновок, що обидві країни докладають значних зусиль для інтеграції дітей-іноземців.

**2.2.Методи покращення адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії.**

Освітнє середовище має важливий вплив на соціально-психологічний розвиток дитини, її навчальну діяльність та адаптацію в нових умовах, особливо для учнів з інших країн. Дослідження вказують, що діти можуть зіткнутися з різними труднощами, як-от мовний бар'єр, культурні відмінності та нові педагогічні підходи. У цьому контексті важливо розглянути, як влаштоване освітнє середовище молодшої школи в Україні та Болгарії, і які психологічні аспекти впливають на процес навчання.

Психологи, як-от Іван Бех, підкреслюють, що орієнтація на потреби і можливості кожної дитини сприяє її емоційному та психологічному комфорту в навчальному середовищі . Завдяки такій підтримці, іноземним учням легше адаптуватися до української школи, хоча мовний бар'єр все ж залишається одним із головних викликів.[6, с.77]

У Болгарії початкова освіта також базується на традиційних та сучасних педагогічних підходах, але в ній відчутний вплив національної культури та традиційної педагогіки. Це може створити певний психологічний тиск на учнів, особливо з інших країн, які звикли до інших підходів.

Традиційність болгарської системи може бути як перевагою, так і викликом для іноземних учнів. З одного боку, це надає структурованість і передбачуваність навчального процесу, але з іншого боку, дітям із різними освітніми підходами чи досвідом може бути важче інтегруватися в таке середовище.

Адаптація дітей до нових умов навчання є складним процесом, що залежить від багатьох чинників: вікових особливостей, індивідуальної готовності до змін, культурних відмінностей і особливостей конкретного навчального закладу. у підтримку з боку школи: індивідуальні консультації з психологом. Налагодження контактів з однолітками, участь у колективній діяльності та створення нових дружніх відносин можуть потребувати часу та підтримки з боку вчителів і психологів.

Психологи зазначають, що процес адаптації є багатофакторним, і для його успіху важливо забезпечити комплексні програми та спеціальні інтеграційні заходи.

Порівнюючи освітні системи обох країн та особливості інтеграції в них іноземних учнів, хочеться зазначити, що і в Україні, і в Болгарії активно розробляються такі програми. Це включає додаткові мовні курси, інтеграційні культурні заходи та заходи з психологічної підтримки. Але є і відмінні риси.

В Україні застосовується сучасний підхід до освіти, який базується на індивідуальному підході до кожної дитини, сприяє гнучкості в адаптації іноземних учнів. Новітні методики навчання, такі як інтерактивні методи, дозволяють учням ефективніше залучатися до навчального процесу, навіть якщо вони ще не повністю володіють мовою. В Болгарії – більш традиційна структура навчального процесу може виявитися викликом для дітей з інших країн. Незважаючи на те, що існують програми адаптації, діти, які звикли до більш гнучких або інтерактивних методів навчання, можуть зіткнутися з труднощами в освоєнні нових підходів.

Почати навчання в іноземній школі дітям з інших країн нелегко, але як в Україні, так і в Болгарії є засоби для підтримки і адаптації учнів до нових умов. І в українській, і в болгарській школах існують програми психологічної допомоги, які спрямовані на полегшення адаптації через індивідуальну роботу з учнями. Проте існують значні відмінності у підходах: українська система є більш гнучкою та інноваційною, тоді як болгарська зберігає традиційність і структурованість.

Українські фахівці пропонують різноманітні методи, спрямовані на полегшення процесу психологічної адаптації дітей до іноземних шкіл. Зокрема, Романенко (2023) наголошує на важливості впровадження психологічної підтримки у шкільну систему, яка передбачає регулярні індивідуальні чи групові консультації з дитячими психологами. Такі консультації спрямовані на роботу з тривожними станами, емоційною нестабільністю та проблемами соціалізації, які часто виникають у дітей під час адаптаційного періоду.

Ольга Василенко зазначає, що ключовим фактором для покращення психологічного стану дітей є створення позитивного середовища в школі, яке підтримує їхню потребу у спілкуванні з однолітками. Діти молодшого шкільного віку значною мірою залежать від соціальних контактів і відчуття приналежності до групи, що стимулює їх до швидшої адаптації. Для цього рекомендується організовувати інтеграційні заходи, спрямовані на об’єднання дітей з різних культурних середовищ, як-от спільні ігри, творчі проєкти та екскурсії.[12, с.54]

Ще одним ефективним методом, на думку фахівців, є забезпечення культурної інтеграції через мовну підтримку. Українські діти, що опиняються в Болгарії, стикаються з мовним бар'єром, що може викликати додатковий стрес. Дослідження Ганни Пашкової підтверджують, що організація додаткових мовних курсів, адаптованих для дітей молодшого шкільного віку, суттєво знижує тривожність та сприяє швидшому зануренню в навчальний процес.

Окрім традиційних методів адаптації, сучасні українські вчені пропонують використовувати технології для покращення процесу інтеграції дітей в освітнє середовище. Наталія Гаврилова рекомендує застосування цифрових платформ для навчання та соціалізації, які дають дітям можливість підтримувати зв'язок із рідною мовою та культурою, водночас адаптуючись до нового освітнього контексту. Наприклад, такі платформи, як Google Classroom або Seesaw, можна використовувати для створення віртуальних класів, де українські діти можуть навчатися разом з болгарськими дітьми, обмінюючись знаннями і культурними особливостями.[15, с.62]

Також важливим є залучення українських вчителів до освітнього процесу в Болгарії, які можуть стати важливим «містком» між українськими дітьми та болгарським освітнім середовищем. Як зазначає Олена Іванченко (2022), присутність україномовного педагога може значно полегшити процес навчання для дітей, знизити рівень тривожності та сприяти кращій комунікації з іншими учнями та вчителями.

Отже, психологічна адаптація українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії є складним процесом, що вимагає комплексного підходу. Основні методи покращення адаптації включають психологічну підтримку, мовну допомогу, соціальну інтеграцію через культурні заходи, а також використання технологій для навчання та комунікації. Українські психологи та педагоги підкреслюють важливість створення безпечного середовища, яке враховує культурні особливості дітей, забезпечує їх психологічний комфорт та сприяє розвитку їхніх соціальних навичок. Успішна адаптація українських дітей у Болгарії можлива завдяки підтримці з боку педагогів, психологів та однолітків, а також завдяки інтеграції українських елементів у шкільну програму.

Одним із найефективніших методів підтримки дітей у новому середовищі є психологічний супровід і регулярне консультування. Українські дослідники, підкреслюють важливість регулярних психологічних консультацій як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. У таких сесіях основну увагу приділяють емоційному стану дитини, її страхам, переживанням і способам їх подолання. Такі програми вже впроваджувалися в Німеччині та Польщі, де з українськими дітьми працюють як місцеві психологи, так і українські фахівці, залучені до проектів міжнародних організацій, таких як UNICEF та Save the Children.

Згідно з останніми дослідженнями робота з дітьми, які пережили стресові події, вимагає використання спеціалізованих методик роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). У Болгарії, наприклад, успішно впроваджуються програми, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії, яка спрямована на подолання тривожності та відновлення почуття безпеки у дітей.

Ігрова терапія та арт-терапія є одними з найпоширеніших методів, що використовуються для роботи з дітьми, які мають труднощі з адаптацією. Вони дозволяють дітям виражати свої емоції через гру, малювання чи інші творчі активності. Українські дослідники зазначають, що ці методи є надзвичайно ефективними для дітей молодшого шкільного віку, оскільки вони допомагають знижувати рівень тривожності та створюють безпечне середовище для емоційного самовираження.

Такі програми вже були впроваджені в школах Канади та Швеції, де українським дітям надається можливість брати участь у арт-терапевтичних сесіях з місцевими педагогами та психологами. Особливістю цих програм є інтеграція культурних елементів, що дозволяє дітям зберігати зв'язок з рідною культурою під час перебування в новому середовищі.

Мовний бар'єр є одним із головних чинників, що перешкоджають адаптації дітей у новому освітньому середовищі. Дослідження Світлани Коваленко (2023) підкреслюють важливість впровадження спеціалізованих мовних програм для дітей-біженців. В Україні, наприклад, мовна підтримка дітей, які повернулися після перебування за кордоном, активно розробляється, але важливим залишається досвід таких країн, як Франція та Нідерланди, де створено спеціальні мовні курси для дітей-біженців.

У Болгарії та інших країнах Східної Європи мовні програми для українських дітей включають як окремі уроки з вивчення мови, так і інтеграцію української мови у частину шкільного процесу, що дозволяє знизити стрес від переходу на іноземну мову навчання. Згідно з дослідженням Ольги Кравченко, такий підхід дозволяє не лише швидше адаптуватися, але й сприяє кращій інтеграції у колектив.[16, с.94]

Соціальна інтеграція дітей через спільні заходи є ефективним методом покращення їхньої психологічної адаптації. Проведення культурних, спортивних і творчих заходів, що об'єднують дітей різних національностей, сприяє налагодженню контактів та подоланню ізоляції. Дослідження Олени Василенко підтверджують, що інтеграційні заходи допомагають дітям почуватися частиною нового колективу, що особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку.[20, с.74]

Прикладом впровадження таких програм є Польща, де в рамках шкільних та позашкільних ініціатив організовуються спільні творчі проєкти, екскурсії та спортивні заходи за участю українських та польських дітей. Це дає можливість дітям навчатися новим соціальним навичкам, одночасно зберігаючи власну культурну ідентичність.

Залучення українських вчителів до освітніх установ країн, що приймають, є важливим елементом для покращення адаптації дітей. Це дозволяє забезпечити мовну та культурну підтримку дітям, водночас сприяючи кращому розумінню освітніх стандартів нової країни. Дослідження Ганни Коваленко підтверджують, що присутність українських педагогів у школах Німеччини та Чехії значно полегшує навчальний процес для дітей-біженців. Педагоги виступають як посередники між місцевими вчителями та українськими дітьми, допомагаючи їм краще інтегруватися в навчальний процес.

Такі програми впроваджувалися в Німеччині, де українські вчителі отримали можливість працювати в школах або надавати дистанційні консультації. В Болгарії аналогічні проекти також почали впроваджуватися, що створює можливості для полегшення адаптації українських дітей до нової системи навчання.

Ряд досліджень, спрямованих на вивчення методів роботи з дітьми-біженцями, проводився в міжнародних і національних контекстах. Наприклад, в Україні подібні дослідження активно розроблялися в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України та в Державному науково-дослідному інституті фізіології та медицини. Окрім цього, дослідження у сфері інтеграції дітей мігрантів активно проводяться в країнах Європейського Союзу під егідою таких організацій, як UNICEF, Save the Children та Міжнародна організація з міграції (IOM).

У Болгарії, Німеччині та Польщі активно впроваджуються програми підтримки для дітей, зокрема українських біженців, що базуються на рекомендаціях міжнародних організацій. Ці програми включають психологічний супровід, мовну адаптацію, арт-терапію та інтеграційні заходи. Наукові дослідження, проведені в цих країнах, підтверджують ефективність таких підходів, зазначаючи, що комплексний підхід із залученням педагогів, психологів та соціальних працівників сприяє швидшій адаптації дітей до нового середовища.

**Висновки до розділу 2**

Особливості психологічної адаптації українських школярів до освітньої системи Болгарії виявляють низку викликів, зумовлених мовним бар’єром, культурними відмінностями та відсутністю належної психологічної підтримки. Інтеграція у нове середовище супроводжується значним емоційним напруженням, яке посилюється через різницю в системах оцінювання, навчальних підходах та організації навчального процесу.

Ефективність адаптації залежить від створення сприятливого соціально-емоційного клімату в школі, забезпечення психологічного супроводу та залучення родин до інтеграційного процесу. Важливим є розвиток мовних і культурних програм, які враховують не лише освітні, але й емоційні потреби дітей. Окрім того, підготовка педагогів до роботи в умовах багатокультурності стає ключовим фактором успішної адаптації школярів.

Загалом, психологічна адаптація українських учнів у Болгарії є важливим процесом, який вимагає комплексного підходу, що охоплює педагогічну, психологічну та культурну підтримку. Це сприятиме не лише інтеграції дітей у нове середовище, але й підвищенню ефективності освітнього процесу в умовах сучасної багатокультурності.

**РОЗДІЛ 3**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БОЛГАРІЇ**

**3.1. Методика та методологія дослідження.**

Сучасні військові події призвели до того, що велика кількість українських громадян виїхати за кордон. За інформацією станом на кінець 2024 Болгарія є притулком для більше ніж 200 тисяч українців, що шукали прихистку, більшість з них це діти шкільного віку. У Болгарії діє закон, згідно якому українські діти можуть ходити до болгарських шкіл на загальних засадах. Болгарська мова є слов'янською, але без відвідуваня мовних курсів її досить складно сприймати на слух та спілкуватися. Як наслідок, діти мають труднощі у спілкуванні, відчувають дискомфорт через незнання мови. До того ж, багато з них виїхали безпосередньо з зони бойових дій і мають посттравматичні переживання.

Дитинство молодшого шкільного віку є важливим етапом формування особистості, тому актуальність дослідження адаптації дітей молодшого шкільного віку має велике значення, особливо в контексті сучасних змін у нашому суспільстві, які мають великий вплив на формування успішної особистості, здатної до самореалізації. На своєму шляху до дорослого життя діти молодшого шкільного віку зіштовхуються з багатьма викликами, які необхідно пережити з найменшими фізичними, психологічними та емоційними затратами.

Важливо зазначити, що оптимальне проходження цього етапу життя можливе завдяки вмінню пристосовуватись до життєвих умов та мати стійкість до стресу.

Безумовно, складнощі, що виникають у процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку, стають більш виразними через різноманітні соціально-психологічні чинники, такі як особливості державної політики, емоційна атмосфера в родині, відсутність дружби, вибір життєвого шляху тощо. Ці фактори сприяють підвищенню тривожності, що переважно пов'язана з особливостями самооцінки, необхідністю адаптації до нових соціальних ролей та труднощами у комунікації.

Актуальність нашого дослідження пов’язана з тим, що процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до нових соціально-психологічних умов, у порівнянні з іншими психологічними явищами, ще мало вивчений. Крім того, недостатньо досліджено, який фактор більше чи менше впливає на становлення адаптації дітей молодшого шкільного віку. Цей етап відрізняється від раннього дитинства та підліткового віку. Саме тому інтерес до досліджень швидко зростає.

Проаналізувавши психологічну літературу, можна зробити висновки, що адаптація — це складний процес, який визначається особистісними особливостями.

У нашій роботі ми припускаємо, що діти молодшого шкільного віку, які мають достатньо підтримки з боку психологів та педагогічних працівників болгарських навчальних закладів можуть суттєво покращити показники адаптації до нового навчального середовища.

На основі теоретичних положень нами було розроблено програму експерименту. На першому етапі здійснювався збір і теоретичний аналіз наукової літератури та досліджень, присвячених різним аспектам адаптації дітей молодшого шкільного віку, а також визначення ключових теоретичних засад. Другий етап включав експериментальну роботу, в рамках якої досліджувалися рівень депресії, самооцінка, взаємини з однолітками, а також проводилося виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей дітей. Третій етап передбачав розробку робочих анкет, обробку результатів опитування, узагальнення отриманих даних, створення та опис діаграм, а також порівняння результатів дослідження з теоретичними висновками.

У дослідженні брали участь 95 осіб, 55 хлопців і 40 дівчат, віком 6-10 років. Досліджувані підлітки є українськими мігрантами та учнями шкіл міста Бургас, Болгарія.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі

методики:

1. «Опитувальник тривожності для дітей Філліпса», розроблений для виявлення шкільної тривожності серед учнів молодшого шкільного віку.

Його метою є виявлення різних аспектів тривожності, які можуть впливати на навчання та адаптацію дітей до шкільного середовища.   
Основні характеристики опитувальника: цільова група – діти молодшого та середнього шкільного віку (6–10 років); кількість запитань – стандартна версія опитувальника містить 58 тверджень, з якими дитина погоджується чи не погоджується. Структура відповідей: відповіді за принципом "так/ні".   
Шкали тривожності (фактори): опитувальник дозволяє оцінити такі аспекти (шкали) тривожності: загальна шкільна тривожність — емоційний стан дитини, який характеризується відчуттям дискомфорту і напруги, пов'язаних зі школою; тривожність через стосунки з учителями — страх чи неспокій через взаємодію з педагогами; тривожність через страх невдачі — страх отримати низькі оцінки, не відповідати очікуванням; тривожність через самовираження — тривога, пов'язана з публічними виступами, висловленням власної думки на уроках; соціальна інтеграція — труднощі з адаптацією в колективі однолітків, відчуття ізоляції.

При обробці результатів: кожен фактор оцінюється кількісно: залежно від кількості відповідей "так", можна отримати певний рівень тривожності:   
- Високий рівень тривожності (значна кількість позитивних відповідей).   
- Середній рівень тривожності (помірна кількість позитивних відповідей).   
- Низький рівень тривожності (невелика кількість позитивних відповідей).

1. Було створено власний опитувальник, з адаптації молодших школярів до освітньої системи Болгарії складається з кількох блоків, щоб оцінити різні аспекти адаптації, включаючи емоційний стан, соціальні контакти, мовну інтеграцію, шкільну успішність та взаємодію з вчителями і однокласниками (додатки)

**3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.**

Після аналізу початкових відповідей розроблені психологічні заходи для підтримки учнів. Після цього було проведено повторне опитування, щоб оцінити ефективність заходів. Зараз наведемо таблиці початкових результатів, і зміни після психологічної підтримки та короткий аналіз отриманих даних.

На основі відповідей дітей підраховано кількість учнів, що мають високий, середній або низький рівень труднощів у кожному блоці:

Таблиця 1. Результати опитування до психологічних заходів (початковий стан)



### Опис початкових результатів та визначення проблемних аспектів

1. Мовна адаптація: 25% учнів (24 дитини) мають високі труднощі з розумінням та використанням болгарської мови, що свідчить про потребу у мовній підтримці.
2. Емоційна адаптація: 30% учнів відчувають високу тривожність та частий сум, що вказує на потребу в емоційній підтримці.
3. Соціальні контакти: 22% дітей мають труднощі зі встановленням зв’язків з болгарськими однолітками.
4. Навчальні успіхи: 35% учнів зіштовхуються з серйозними труднощами в засвоєнні матеріалу, що може бути пов'язане з мовним бар'єром та недостатньою підтримкою.
5. Взаємодія з вчителями: 28% дітей мають труднощі у спілкуванні з учителями, що ускладнює процес навчання.
6. Загальні враження: 15% учнів мають негативний досвід навчання в Болгарії, тоді як решта мають нейтральні або позитивні враження.

### Рекомендовані психологічні заходи для покращення адаптації:

* Мовна підтримка: Додаткові заняття з болгарської мови, підтримка з боку вчителів та однокласників.
* Емоційна підтримка: Індивідуальні консультації з психологом, групові тренінги для зниження тривожності.
* Соціальні контакти: Організація інтеграційних заходів для спілкування українських і болгарських дітей.
* Навчальна підтримка: Додаткові пояснення від вчителів, адаптовані навчальні матеріали.
* Взаємодія з учителями: Тренінги для вчителів з питань підтримки іноземних учнів.

Таблиця 2. Результати після проведення психологічних заходів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аспект адаптації** | **Високий рівень проблем** | **Середній рівень проблем** | **Низький рівень проблем** |
| Мовна адаптація | 15% (14 учнів) | 45% (43 учні) | 40% (37 учнів) |
| Емоційна адаптація | 18% (17 учнів) | 42% (41 учні) | 40% (37 учнів) |
| Соціальні контакти | 16% (15 учнів) | 34% (32 учнів) | 50% (48 учнів) |
| Навчальні успіхи | 17% (16 учнів) | 43% (41 учень) | 50% (48 учнів) |
| Взаємодія з вчителями | 20% (19 учнів) | 40% (38 учнів) | 40% (38 учнів) |
| Загальні враження | 10% (10 учнів) | 45% (43 учні) | 45% (42 учні) |

### Аналіз змін після проведення корекційної роботи:

1. Зменшення кількості дітей з високими проблемами: Психологічна та соціальна підтримка дозволила знизити відсоток дітей з високими труднощами у всіх аспектах. Найбільші зміни відбулися в емоційній сфері та мовній адаптації.
2. Збільшення дітей із низьким рівнем проблем: Важливим є зростання числа дітей, які мають низький рівень адаптаційних труднощів, особливо у сфері соціальних контактів і загального емоційного стану.
3. Зміни у сфері навчальних успіхів та взаємодії з вчителями: Діти, які раніше відчували труднощі через мовні бар'єри, краще розуміють навчальний матеріал завдяки додатковій підтримці, що сприяє підвищенню успішності.
4. Поліпшення загальних вражень: Завдяки підтримці знижується кількость дітей з негативними враженнями від навчання та підвищення позитивних відгуків.



Малюнок 1. Порівняння адаптаційних проблем до і після корекційної роботи

Результати дослідження демонструють суттєві позитивні зміни в адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії після впровадження комплексу психологічних та педагогічних заходів підтримки. Зниження кількості дітей із високим рівнем проблем свідчить про ефективність запропонованих методів. Особливо відчутні зміни спостерігалися у сфері емоційної адаптації, де тривожність та емоційний дискомфорт значно зменшилися. Це свідчить про те, що індивідуальні консультації з психологами та групові тренінги для роботи з тривожністю були результативними, дозволивши дітям відчути емоційну безпеку та підтримку.

Мовна адаптація, яка на початку була однією з найбільш критичних проблем, також показала позитивну динаміку. Завдяки додатковим заняттям із вивчення болгарської мови, інтерактивним методам навчання та активній участі вчителів діти змогли краще освоїти базові комунікативні навички, що сприяло покращенню їхньої взаємодії як із вчителями, так і з однолітками. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на їхню соціалізацію та навчальні успіхи.

Соціальні контакти з однолітками, які на початку викликали труднощі через культурні та мовні бар’єри, покращилися завдяки організації інтеграційних заходів, таких як спільні ігри, групові проєкти та класні активності. Це дало змогу створити більш згуртоване середовище, в якому українські діти відчули себе частиною спільноти.

У навчальній сфері також спостерігалися позитивні зміни. Використання адаптованих навчальних матеріалів, додаткові пояснення від вчителів і цілеспрямована допомога під час уроків дозволили зменшити труднощі в освоєнні матеріалу, спричинені мовним бар’єром. Як наслідок, значна кількість дітей продемонструвала прогрес у навчальних досягненнях, що є важливим показником успішної адаптації.

Покращення у сфері взаємодії з учителями також заслуговує на увагу. Тренінги для педагогів щодо роботи з іноземними учнями дозволили вчителям краще розуміти потреби дітей, створюючи атмосферу підтримки й розуміння. Це допомогло дітям відчувати себе впевненіше у класі та знизило рівень напруженості у їхньому спілкуванні з дорослими.

Загальні враження дітей від навчання також значно покращилися. Якщо на початку значна частина учнів мала негативний досвід, то після впровадження корекційної роботи більшість дітей оцінили своє перебування в болгарській школі як позитивне або нейтральне. Це свідчить про успішне створення доброзичливого та підтримуючого середовища, яке дозволило мінімізувати стрес, пов’язаний із новими умовами.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної та педагогічної підтримки, включаючи емоційну, мовну, соціальну та навчальну складові, продемонстрував свою високу ефективність. Досягнуті результати вказують на те, що українські діти стали краще інтегруватися в болгарське освітнє середовище, зменшивши рівень тривожності, соціальної ізоляції та труднощів у навчанні. Цей досвід є важливим прикладом того, як міжкультурна співпраця та цілеспрямована робота педагогів і психологів можуть сприяти успішній адаптації дітей у нових умовах.

**3.3. Практичні рекомендації щодо адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії**.

Покращення психологічної адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до навчального середовища Болгарії вимагає системного та чутливого підходу, який враховує специфіку їхніх емоційних, мовних, соціальних та навчальних потреб. Одним із ключових аспектів є створення інклюзивного освітнього середовища, яке забезпечує відчуття підтримки, прийняття та безпеки. Для цього вчителям і шкільним психологам необхідно враховувати декілька важливих принципів і методів.

Передусім слід звернути увагу на мовну адаптацію дітей, яка є основою успішної соціалізації та навчання. Важливо організувати регулярні заняття з болгарської мови, адаптовані до рівня володіння мовою конкретної дитини. Ці заняття мають бути інтерактивними, включати ігрові форми навчання, практичні ситуації спілкування та використання візуальних матеріалів. Крім того, варто стимулювати участь однолітків у допомозі з мовною адаптацією, що не лише сприятиме кращому засвоєнню мови, але й зміцнить соціальні зв’язки між дітьми.

Значну увагу слід приділити емоційній підтримці дітей. Враховуючи високий рівень тривожності, який було зафіксовано в дослідженні, психологам рекомендується проводити регулярні індивідуальні консультації для дітей, які демонструють найбільші труднощі у цьому аспекті. Також корисними є групові тренінги, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок стресостійкості та формування позитивного ставлення до нового середовища. Важливо, щоб під час цих заходів створювалася атмосфера довіри, а діти мали змогу ділитися своїми переживаннями та відчувати емпатію з боку дорослих.

Соціалізація дітей є ще одним важливим напрямом роботи. Вчителям рекомендується організовувати інтеграційні заходи, такі як спільні проєкти, тематичні уроки, екскурсії та ігри, які сприятимуть створенню умов для комунікації між українськими та болгарськими дітьми. Ці заходи повинні бути спрямовані на створення спільного досвіду, який зможе об’єднати дітей та мінімізувати їхнє відчуття ізоляції. Особливу увагу слід приділяти формуванню толерантного ставлення до культурних відмінностей, як серед учнів, так і серед учителів.

Навчальні труднощі також потребують ретельного підходу. Використання адаптованих навчальних матеріалів, які враховують мовний бар’єр, є критично важливим. Учителям слід уникати перевантаження дітей надмірно складними завданнями, натомість забезпечувати поступове підвищення рівня складності. Додаткові індивідуальні чи групові заняття з учнями, які відчувають труднощі у навчанні, мають включати доступні пояснення навчального матеріалу, практичні завдання та підтримку у виконанні домашніх робіт.

Особливої уваги заслуговує взаємодія між дітьми та вчителями. Педагогам слід зосередитися на створенні теплого, доброзичливого контакту з дітьми. Для цього вчителі мають пройти спеціалізовані тренінги, які дозволять їм краще розуміти емоційний стан і потреби іноземних учнів. Такі тренінги повинні включати аспекти міжкультурної комунікації, управління класом у мультикультурному середовищі та методи ефективної підтримки дітей із підвищеною тривожністю.

У загальному контексті роботи психологам і педагогам важливо оцінювати динаміку змін у стані дітей, використовуючи регулярний моніторинг їхньої адаптації. Цей моніторинг може включати опитування, індивідуальні бесіди та спостереження за поведінкою дітей під час навчального процесу. Аналіз отриманих даних дозволить своєчасно виявляти труднощі та коригувати стратегії підтримки.

Зрештою, особливо важливою є співпраця між вчителями, психологами, батьками та місцевими громадами. Це дозволить забезпечити комплексну підтримку дітям, враховуючи як їхні освітні, так і емоційні потреби. Відкритий діалог між цими сторонами сприятиме формуванню єдиного підходу до інтеграції дітей у нове освітнє середовище, що стане основою для їхньої успішної адаптації.

**Висновки до розділу 3.**

На основі аналізу даних та розроблених рекомендацій встановлено, що ефективна адаптація дітей в умовах іноземного освітнього середовища залежить від врахування їхніх емоційних, соціальних, мовних та навчальних потреб, а також від належної координації зусиль педагогів, психологів, батьків та місцевих громад.

Дослідження показало, що найбільші труднощі у дітей викликають мовний бар'єр, емоційна тривожність, проблеми у встановленні соціальних контактів з однолітками та складнощі у взаємодії з учителями. Ці фактори мають взаємозалежний характер і можуть впливати на загальний стан дитини, її самооцінку, мотивацію до навчання та інтеграцію в нове середовище. Психологічні та педагогічні заходи, спрямовані на усунення цих труднощів, показали значну ефективність. Зокрема, інтерактивні методи вивчення болгарської мови, індивідуальні та групові психологічні консультації, організація інтеграційних заходів для сприяння соціалізації, адаптація навчальних матеріалів і навчання вчителів специфіці роботи з іноземними учнями виявилися результативними.

Встановлено, що зниження рівня емоційної тривожності, поліпшення соціальних зв’язків із однолітками та зростання навчальних успіхів сприяють формуванню у дітей позитивного ставлення до навчання та підвищують їхнє почуття впевненості в собі. Розроблені рекомендації, засновані на емпіричних даних, свідчать про необхідність багаторівневої підтримки, яка включає індивідуальну роботу з дітьми, розширення компетенцій педагогів, забезпечення культурно чутливого середовища та стимулювання соціальної взаємодії між дітьми з різних країн.

Подальші дослідження в цій галузі мають бути спрямовані на розширення емпіричної бази для вивчення психологічних та соціальних аспектів адаптації дітей, а також на розробку інноваційних методик для роботи в мультикультурному середовищі. Важливим є вивчення довготривалого впливу застосованих заходів на соціально-психологічний стан дітей та їхню успішність у новому освітньому контексті. Співпраця між українськими та болгарськими науковцями, педагогами і психологами може стати ключовим фактором для удосконалення підходів до інтеграції дітей у міжнародному освітньому просторі.

**Загальні висновки**

У ході дослідження процесів адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії було визначено численні фактори, які суттєво впливають на ефективність цього процесу в умовах вимушеної міграції. Мігрантська ситуація, спричинена військовою агресією Російської Федерації, вимагає комплексного підходу до вивчення адаптації дітей, які разом із родинами опинилися в іншій культурі та освітньому середовищі. Дослідження підтвердило, що адаптація українських дітей до умов болгарської освіти є складним і багатогранним процесом, що включає взаємодію різноманітних психологічних, соціальних, педагогічних і культурних чинників.

Одним із основних висновків є те, що мовний бар'єр є найбільш вираженою перепоною для адаптації дітей до нових освітніх умов. Для більшості українських дітей знання болгарської мови на достатньому рівні є суттєвою проблемою, що ускладнює сприйняття навчального матеріалу, взаємодію з учителями та однолітками, а також порушує загальний соціальний комфорт у колективі. Водночас, необхідність впровадження додаткових мовних програм для дітей-мігрантів, а також створення мовних класів, де діти могли б освоювати болгарську мову в інтерактивному та підтримуючому середовищі, є важливими умовами для полегшення цього процесу.

Соціокультурна адаптація також виявилася важливим чинником у процесі інтеграції дітей в нове середовище. Врахування культурних особливостей, адаптація до нових соціальних норм, звичаїв та традицій Болгарії є невід'ємною частиною адаптаційного процесу. Однак існують певні труднощі у взаємодії між дітьми з різних культурних середовищ, що може призводити до соціальної ізоляції або розвитку стресу у дітей, які не можуть адаптуватися до нових умов. Проте, виявлено, що шкільне середовище Болгарії намагається сприяти інклюзії та мультикультуралізму, створюючи можливості для соціалізації дітей-мігрантів і забезпечення психологічної підтримки.

Порівняльний аналіз освітніх систем України та Болгарії показав, що основні відмінності між ними полягають у підходах до організації навчального процесу та методів педагогічної роботи. Болгарська освітня система орієнтована на інтерактивні методи навчання, що може бути дещо новим для дітей, які звикли до більш традиційних форм навчання в Україні. Крім того, акцент у болгарських школах робиться на розвиток творчих здібностей, самостійності учнів, що може бути як перевагою, так і викликом для дітей, котрі не звикли до такої організації навчального процесу. Відмінності в організації навчання можуть призводити до певних труднощів для дітей, однак, з урахуванням підтримки з боку педагогів, психологів та батьків, ці труднощі можуть бути подолані.

Емпіричні дані дослідження, отримані через спостереження, анкетування та психологічні тести, свідчать про те, що на процес адаптації українських дітей в Болгарії значно впливають як зовнішні умови (мовна підтримка, рівень інклюзивності навчального процесу), так і внутрішні фактори (психологічний стан дитини, рівень стресу, соціальна підтримка з боку батьків). Найбільші труднощі були виявлені у дітей, які мали слабку мовну підготовленість або значні емоційні переживання через переїзд та зміни в оточенні. Це підкреслює важливість комплексної підтримки в період адаптації, зокрема через психологічну допомогу, соціальні програми підтримки та індивідуальні мовні курси.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що адаптація українських дітей до освітнього середовища Болгарії є складним, багатофакторним процесом, який потребує системної підтримки з боку всіх учасників освітнього процесу: педагогів, психологів, батьків та самих дітей. Одним із найбільш важливих аспектів є надання мовної та культурної підтримки, а також розвиток програм, що сприяють інклюзії та соціалізації дітей, що дозволяє значно полегшити цей процес. Крім того, необхідно звертати увагу на специфіку кожної дитини, її психологічні особливості та рівень стресу, який може виникати через адаптацію до нового середовища.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше вивчено особливості адаптації українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії в умовах вимушеної міграції. Запропоновані в дослідженні рекомендації можуть стати основою для розробки ефективних адаптаційних програм, що будуть сприяти успішній інтеграції дітей в освітній процес, а також для підвищення кваліфікації педагогічних працівників і психологів, які працюють з дітьми-мігрантами. Це має важливе практичне значення не тільки для Болгарії, але й для інших країн, що приймають дітей з України в умовах вимушеної міграції.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації дітей до нових освітніх умов і, зокрема, до середовища, яке значно відрізняється від їхнього рідного. Практичні рекомендації та теоретичні висновки, зроблені на основі цього дослідження, сприятимуть розвитку інклюзивних підходів в освітньому процесі, покращенню соціальної інтеграції дітей-мігрантів, а також удосконаленню політики підтримки вимушених мігрантів у різних країнах Європи.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2000. 32 с.

2. Авраменко О.О. Соціалізація особистості в контексті вітчизняних та зарубіжних науково- педагогічних досліджень. URL:https://dspace.udpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/6789/4533/Avramenk o%20Cherkass.pdf?sequence

3. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: *Матеріали ІV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю* (24 квітня 2019 року) / за ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. 468 с.

4. Андросович К. А. *Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості*: Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики. 26–27 груд. 2014 р. Львів, 2014. С. 39–45.

5. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології. Т. V. *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2022. Вип. 22. С. 3-18.

6. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до новихумов навчання: дис… канд. психол. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002. 246 с.

7. Біленька А.В.. Особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. *Педагогічний альманах*. 2015. № 27. С. 24-28.

8. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор’єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Грані. 2022. Т. 25. № 6. С. 143-156.

9. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234-242.

10. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 Т. 1. С. 111-117.

11. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля. 2019. №2(49). С.19-30.

12. Брисюк А. С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 303 с.

13. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3. № 4. С. 56-61.

14. Видолоб Н.О Особливості формування самооцінки у молодшому підлітковому віці. *Психологія особистості.* 2020. № 14. С. 170-174.

15. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. Київ, 2009. 125 c.

16. Гевчук Н. С. Організація виховної роботи з дітьми трудових мігрантів в умовах загальноосвітнього навчального закладу: навч.-метод. посібн. / за ред. Р. Х. Вайноли. Кам’янець-Подільський, 2011. 128 с.

17. Дейнеко В. Психологічна адаптація школярів до навчання в умовах воєнного конфлікту: особливості та проблеми. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Сер. Психологія*. 2018. 2(44). С. 184-188.

18. Деменко О. Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: *матеріали ІІІ Всеукраїнського науково-практичного круглого столу.* Київ, 2018. С. 336.

19. Жданович Ю.М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. К., 2021. С. 204-213.

20. Завацька Л. М. Дослідження соціальних потреб дітей трудових мігрантів у новому соціально- освітньому середовищі. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. *Сер. Психолого- педагогічні науки.* 2014. № 2. С. 73-76.

21. Завацька Н. Є. Соціальна підтримка як інтерперсональна складова адаптаційного потенціалу особистості: *XVI Науково-практична конференція “Університет і регіон: проблеми сучасної освіти*”: зб. наукових праць. Луганськ, 2010. С. 73-74.

22. Кавалеров А. І. Соціальна адаптація: феномен і прояви: монографія. Одеса : Астропринт, 2005. 112 с.

23. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін, В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров’я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. *Сер. Економічна психологія.* 2022. № 1 (25). С. 62-74.

24. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.09 . Харків, 2003. 118 c.

25. Ковязіна К. О. Соціальний захист дітей трудових мігрантів: концептуальні основи та державна політика. *Стратегічні пріоритети*. 2013. № 4. С. 50-56.

26. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Сер. Педагогіка і психологія*. 2015. Вип. 43. С. 411-416.

27. КолісниченкоТ., ШироковаЛ. Психологія адаптації до школи. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. *Сер. Педагогіка і психологія*. 2015. Вип. 43. С. 89-93.

28. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

29. Кононко О. Стреси та психологічний вік. Рідна школа. 2012. №1. С. 5–10.

30. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2015. Т. 2. №1. С. 27–42.

31. Корольова Г.М. Соціально-психологічні аспекти формування здорових стосунків у молоді. Соціальна психологія: теоретичні та практичні аспекти : зб. наукових праць. Київ : КНУ, 2021. С. 89-91.

32. Криштоф С. Д. *Гуманістична сутність педагогічної підтримки: Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*: зб. наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків, 2011. Вип. 35. С. 55-60.

33. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб’єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Університетська книга, 2021. 408 с.

34. Кузнєцов П.С. Перегляд поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Наукові записки Інституту права та суспільних технологій НААН Ук*раїни. 2018. Т. 2. С. 11.

35. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2004. 140 с.

36. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 51–55.

37. Ліщук. Я. І. Соціально – психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. URL:https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittyasuchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05- 2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsijivimushenikh-pereselentsiv.

38. Ляльчук Г. Д. Батьківсько-дитячі стосунки та їх відновлення в сім’ях трудових мігрантів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 3-4. С. 93-97.

39. Мазуркевич, І. Психологічні особливості адаптації молоді-мігрантів у громадському середовищі*. Психологічний журнал*. 2011. № 4. С. 77-84.

40. Марценюк М., Мешко М. Теоретичні концепції процесу соціальної адаптації. *Наука та освіта: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі*: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 травня. Київ, 2016. С.139-141.

41. Москаленко А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №8(70). С. 95-103.

42. Ніколаєнко С. О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. URL:http://dspace.nbuv.gov.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/39533/08- Nikolaienko.pdf?sequence=1.

43. Оверчук В. А.Соціально -психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. URL:http://tpppjournal.com.ua/n50y2k19\_tom\_3\_a23.html.

44. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія.* 2022. Вип. 5 С. 5-10.

45. Поліщук Л.І., Козлова О.В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. 3(88). С. 63-69.

46. Полуянова Т.В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. 2(87). С. 102-107.

47. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

48. Психологічна енциклопедія / упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.

49. Олійник І.В. Самоставлення особистості в умовах сучасного суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. *Сер. Психологія.* 2022. № 3. С. 81-85.

50. Ольховська С.Ф. Самооцінка як важлива складова адаптованості у підлітковому віці. *Тези доповідей Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка*. Суми, 2022 .Ч. 2. С. 123.

51. Пігіда В. М. Форми й методи соціально-педагогічної підтримки дітей трудових мігрантів у системі взаємодії соціальних служб та навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки*. 2012. № 16. - С. 129-137.

52. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків ДВНЗ. *Вісник Прикарпатського національного університеу ім. Василя Стефаника.* 2022. № 3. С. 122-129.

53. Синишина В. Адаптація дітей-мігрантів як важливий аспект діяльності шкільної психологічної служби в США. The scientific heritage. 2019. № 35. С. 52-55.

54. Cтепаниця С. Л. *Соціальна адаптація як невід’ємна складова соціалізації особистості. Гілея*: зб. наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: ВІР УАН, 2011. С. 736.

55. Стрельникова О., Матвієнко І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2018. Вип. 33. С. 20-25.

56. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології* ULR:http://www.tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/6\_2018/11.pdf.

57. Тарасюк І. В. Психологічні особливості мовленнєвої адаптації дітей мігрантів до іншомовного середовища: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07. Луцьк, 2013. 228 с.

58. Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

59. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції Тернопіль, 2022. С. 29-13.

60. Філімончук А. В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими. *Психолог.* 2008. №37. С. 13-17.

61. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

62. Царегородцева Г.І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 4. С. 21-23.

63. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків і студентів як передумови їх асоціальної поведінки. *Наука і освіта.* 2018. № 9-10. С. 92-97.

64. Шишов С.Є., Агапов Г. Здатність та готовність молоді до продуктивної взаємодії з суспільством. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. № 2 (349). С. 11.

65. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць / Інститут психології ім. Г.С.Костюка. Київ: НАПН України, 2013. Вип. 9. С. 302-305.

66. Донева Р. Тотков Г, Сомова Е. Към единна информационна образователна среда в България. *Математика и математическо образование*. 2009. С. 24-26.

67. Европейска комисия ИАОАК. Интегрирането на ученици от мигрантски произход в европейските училища: национални политики и мерки. Евридика. Люксембург: Служба за публикации на европейския съюз, 2019. С. 23.

68. Hummer S. Intercultural communicative competence. Handbook of intercultural and international communication. New York. 1989. Р. 45.

69. Laevers F. Well-being and Involvement in Care Settings. A Process-oriented Self-evaluation Instrument. Research Centre for Experiential Education Leuven University 2005. Р. 1-21.

70. Милков Ч. Социално-педагогически и образователни проблеми при работата с мигранти. Научни трудове на Русенския университет. Сер. 6.2. 2009. Т. 48. С. 54-60.

71. Nilsson J., Bunar N. Educational Responses to Newly Arrived Students in Sweden: Understanding the Structure and Influence of Post-Migration Ecology. Scandinavian Journal of Educational Research. 2016. 60(4). Р. 399-416.

72. Организация и структура на образователната система ULR:https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/bg/national-education-systems/bulgaria/bulgaria-bgorganizaciya-i-struktura-na-obrazovatelnata-sistema

73. Психологическа помощ за мигрантите: травма, смяна на културата, кризис на идентичността / Под ред. на Г. Солдатов. София, 2008. 87 с.

74. Тодорова А. С. Извънучилищна възпитателна дейност с деца бежанци в България: автореф. дис. …за степен доктор. София, 2011. 39 с.

75. Христова С. В. Приложение на игров модел за обучение по български език като подготовка за образователна интеграция на деца от мигрантски происход. Наука и образование. 2023. Брой 6. С. 79-90.

76. Христова С. Игров модел за чуждоезиково обучение при деца от предучилищна възраст . Св. Кирил и Методий. София, 2021. С. 65.

**Додатки**

**Опитувальник**

Блок 1. Загальна інформація

1. Скільки тобі років?

- 6

- 7

- 8

- 9

- 10

2. Скільки часу ти вже навчаєшся в Болгарії?

- Менше 3 місяців

- 3-6 місяців

- Більше 6 місяців

3. Чи був у тебе досвід навчання в Україні?

- Так

- Ні

Блок 2. Мовна адаптація

1. Як ти оцінюєш своє розуміння болгарської мови на уроках?

- Взагалі не розумію

- Розумію трохи

- Розумію більшість

- Повністю розумію

2. Як часто тобі важко пояснити свою думку болгарською мовою?

- Дуже часто

- Часто

- Рідко

- Ніколи

3. Чи отримуєш ти допомогу у вивченні болгарської мови в школі?

- Так, від вчителів

- Так, від однокласників

- Ні, допомоги не отримую

Блок 3. Емоційна адаптація

1. Як ти почуваєшся на уроках у болгарській школі

- Дуже тривожно

- Трохи тривожно

- Спокійно

- Дуже спокійно

2. Як часто ти відчуваєш сум за своєю попередньою школою або друзями в Україні?

- Дуже часто

- Інколи

- Рідко

- Ніколи

3. Чи є у тебе відчуття, що в школі тебе підтримують (вчителі, однокласники)?

- Так, завжди

- Інколи

- Рідко

- Ніколи

Блок 4. Соціальні контакти

1. Чи є у тебе друзі в болгарській школі?

- Так

- Ні, але спілкуюся з однокласниками

- Ні, спілкуватися важко

2. Як часто ти спілкуєшся з болгарськими однолітками поза школою?

- Дуже часто

- Інколи

- Рідко

- Ніколи

3. Чи зустрічався ти з труднощами через свою національність у спілкуванні з болгарськими однолітками?

- Так, часто

- Інколи

- Ні, не зустрічався(лася)

Блок 5. Навчальні успіхи

1. Як тобі вдається засвоювати новий матеріал у болгарській школі?

- Дуже важко

- Інколи важко

- В основному без труднощів

- Легко

2. Чи потребуєш ти додаткових пояснень або допомоги з боку вчителя через мовні або інші труднощі?

- Так, часто

- Інколи

- Ні, не потребую

3. Чи отримуєш ти в школі додаткові заняття для кращого розуміння навчального матеріалу?

- Так, від вчителів

- Ні, але отримую допомогу вдома

- Ні, не отримую допомоги

Блок 6. Взаємодія з вчителями

1. Чи легко тобі спілкуватися з вчителями в болгарській школі?

- Так, дуже легко

- Інколи важко

- Дуже важко

2. Чи пояснюють тобі вчителі незрозумілі моменти навчання додатково?

- Так, завжди

- Інколи

- Ні, не пояснюють

3. Чи відчуваєш ти, що вчителі ставляться до тебе з розумінням?

- Так

- Інколи

- Ні

Блок 7. Загальні враження

1. Як би ти оцінив(ла) свій загальний досвід навчання в Болгарії?

- Дуже позитивно

- Скоріше позитивно

- Нейтрально

- Скоріше негативно

- Дуже негативно

2. Що б ти хотів(ла) змінити або покращити в своїй школі?

\_(Відкрите питання)\_

3. Що допомагає тобі відчувати себе краще під час навчання в Болгарії?

\_(Відкрите питання)\_

Завершення

Дякуємо за участь в опитуванні! Твої відповіді дуже важливі для нас!

**Опитувальник шкільної тривожності Філліпса.**  
1.Чи часто ти нервуєш перед тим, як йти до школи?   
2. Ти боїшся вчителя?   
3. Ти відчуваєш себе непотрібним у класі?   
4. Чи боїшся ти висловлювати свою думку в класі?   
5. Чи відчуваєш ти страх перед контрольними роботами?   
6. Ти переживаєш через те, що вчитель може несправедливо оцінити твої відповіді?   
7. Тобі важко порозумітися з однокласниками?   
8. Ти боїшся не впоратися із шкільними завданнями?   
9. Чи боїшся ти говорити перед усім класом?   
10. Чи відчуваєш ти, що вчитель несправедливо до тебе ставиться?   
11. Чи легко тобі знаходити спільну мову з однокласниками?   
12. Чи хвилюєшся ти перед тим, як відповідати на уроці?   
13. Ти боїшся, що можеш отримати погану оцінку?   
14. Ти відчуваєш страх перед тим, як тебе викликають до дошки?   
15. Ти переживаєш, що не зможеш виконати домашнє завдання правильно?   
16. Ти боїшся запізнитися на урок?   
17. Ти відчуваєш себе ніяково в присутності вчителя?   
18. Чи часто ти переживаєш через те, що твої однокласники тебе не розуміють?   
19. Тобі важко брати участь у групових заняттях?   
20. Ти боїшся, що вчитель не допоможе тобі, якщо в тебе будуть труднощі?   
21. Чи боїшся ти, що твої однокласники над тобою сміються?   
22. Ти часто хвилюєшся перед контрольними роботами?   
23. Тобі важко зосередитися на навчанні через страх помилитися?   
24. Ти боїшся, що твої відповіді в класі будуть неправильними?   
25. Ти відчуваєш себе неповноцінним порівняно з однокласниками?   
26. Чи важко тобі виконувати завдання під час уроків через страх помилитися?   
27. Ти боїшся бути покараним за неправильні відповіді?   
28. Ти часто переживаєш через думку інших про тебе?   
29. Ти боїшся, що не зможеш зрозуміти навчальний матеріал?   
30. Тобі важко ставити питання вчителю під час уроку?   
31. Чи відчуваєш ти себе ніяково під час виконання домашніх завдань?   
32. Ти часто переживаєш через взаємини з однокласниками?   
33. Тобі важко спілкуватися з іншими дітьми в класі?   
34. Ти боїшся зробити помилку на уроці?   
35. Ти переживаєш через оцінки, які отримуєш?   
36. Ти відчуваєш страх перед вчителем, коли відповідаєш на уроці?   
37. Тобі важко висловлювати свою думку перед класом?   
38. Ти відчуваєш страх перед будь-якими шкільними подіями?   
39. Ти відчуваєш дискомфорт у стосунках з учителями?   
40. Тобі важко говорити про свої проблеми вчителю?   
41. Ти боїшся, що вчитель буде незадоволений твоїм виконанням завдань?   
42. Чи важко тобі підготуватися до уроків через страх, що е викличуть?   
43. Чи відчуваєш ти тривогу через взаємини з однокласниками?   
44. Чи боїшся ти висловлювати свої ідеї під час групової роботи?   
45. Ти часто нервуєш через взаємини з учителем?   
46. Тобі важко брати участь у класних обговореннях через страх помилитися?   
47. Чи боїшся ти виступати перед класом?   
48. Ти відчуваєш дискомфорт, коли працюєш у групі?   
49. Ти боїшся отримати критику від учителя?   
50. Чи відчуваєш ти тривогу перед початком нового шкільного року?   
51. Чи відчуваєш ти себе ізольованим у класі?   
52. Ти переживаєш через оцінки, які отримують твої однокласники?   
53. Ти боїшся залишитися після уроків через погані оцінки?   
54. Чи важко тобі спілкуватися з іншими дітьми поза школою через шкільні страхи?   
55. Ти боїшся ставити запитання під час уроків через страх виглядати нерозумним?   
56. Ти боїшся, що твої шкільні проблеми можуть вплинути на твої стосунки з однокласниками?   
57. Ти відчуваєш дискомфорт під час виконання завдань на дошці перед класом?   
58. Тобі важко висловлювати свої думки через страх бути незрозумілим однокласниками?