

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.

(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО
НАВЧАННЯ В ШКОЛІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти

групи ПС-23-11-ЗМ

НОВИЦЬКИЙ Сергій Олександрович

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

ФУРС Олег Йосипович

Біла Церква 2025

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Новіцький Сергій Олександрович, група ПС-23-11-зМ

Назва: Психологічні засади адаптації учнів до навчання в школі

Керівник: Фурс Олег Йосипович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:0.9%

Мікропробіли: 39

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Висновком на роботу Новіцького С.О. має високий рівень оригінальності охарактеризованого тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата *10.05.2023р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис

Сер

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
д.е.н., доц. Герасименко Ю.
М.

« 3 » січня 2025
року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Новіцькому Сергію Олександровичу

1. Тема роботи «Психологічні засади адаптації учнів до навчання в школі».
Керівник роботи: О. Й. Фурс, кандидат психологічних наук.

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: Білоцерківська спеціальна школа №19
Білоцерківської міської ради Київської області.

Перелік питань, які потрібно розробити:

– проаналізувати теоретичні особливості дослідження психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в школі, а саме: феномен адаптації як предмет наукового аналізу, особливості психологічної адаптації учнів до навчання в школі;

– здійснити емпіричне дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі та описати його результати;

– розробити практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі;

– розробити та впровадити в освітній процес адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів;

– перевірити ефективність використання адаптаційні вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.

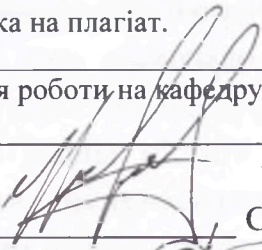
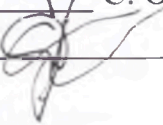
5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Фурс О. Й.	03.01.2025	03.01.2025
2	Фурс О. Й.	10.02.2025	10.02.2025
3	Фурс О. Й.	17.03.2025	10.03.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4.	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6.	Виконання розділу 2	березень	виконано
7.	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	травень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  С. О. Новіцький
 Керівник роботи  О. Й. Фурс

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Новіцького Сергія Олександровича
студент 2 курсу магістратури, групи ПС- 23-113М
спеціальності 053 Психологія

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні засади адаптації учнів до навчання в школі»

Кваліфікаційна робота магістранта присвячена актуальній та соціально значущій проблемі – дослідженню психологічних основ адаптації учнів до навчання в школі.

У роботі Новіцького С.О. чітко окреслено теоретичне та практичне значення дослідження, визначено наукову новизну та обґрунтовано вибір методів дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам і включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

У першому розділі кваліфікаційної роботи всебічно й ґрунтовно проаналізовано теоретичні засади дослідження психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в умовах сучасної школи. Зокрема, детально розкрито феномен адаптації як складне й багатокомпонентне психолого-педагогічне явище, яке є об'єктом міждисциплінарного наукового аналізу. Особливу увагу приділено розгляду ключових характеристик та механізмів психологічної адаптації учнів, а також чинникам, що сприяють або ускладнюють цей процес.

У другому розділі проаналізовано методологічні засади дослідження, охарактеризовано вибір інструментарію, описано хід проведення емпіричного дослідження, що включало анкетування, соціометрію, тест шкільної тривожності та інші психодіагностичні методики.

Третій розділ містить пропозиції щодо використання адаптаційних вправ для зниження тривожності, розвитку емоційної стійкості та покращення комунікативних навичок учнів. Розроблена програма має значний потенціал для впровадження в освітню практику.

У процесі написання роботи Новіцький Сергій Олександрович зарекомендував себе як відповідальний, наполегливий і зацікавлений у дослідженні студент. Він виконував рекомендації наукового керівника, проявляв ініціативність та здатність до самостійного аналізу. Високий рівень академічної підготовки дозволив йому глибоко опрацювати теоретичний матеріал і провести якісне емпіричне дослідження.

Кваліфікаційна робота є самостійним, завершеним дослідженням, яке

має теоретичну новизну та значне практичне спрямування. Її результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів та інших фахівців у сфері освіти.

Відповідно до положення ДЗВО «УМО» про перевірку кваліфікаційних робіт на плагіат, робота має достатній рівень унікальності, а всі положення належно аргументовані з посиланням на використані джерела.

Відсоток оригінальності роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism складає 0,9%.

Таким чином, кваліфікаційна робота Новіцького Сергія Олександровича є відносно завершеним науковим дослідженням, яке має теоретичне і прикладне значення, у більшості відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт, а її автор заслуговує на позитивну оцінку.

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук



Олег Фурс

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 132 сторінки, 3 рисунки, 3 таблиці, 4 додатки, 50 літературних джерел.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати психологічні засади адаптації учнів до навчання в школі, а також розробити методичні рекомендації щодо покращення процесу адаптації та зменшення труднощів, які виникають у дітей на цьому етапі.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації учнів до навчання в школі.

Предмет дослідження – психологічні чинники, механізми та умови, що впливають на адаптацію школярів до навчання, а також методи та підходи до їхньої підтримки в адаптаційний період.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових методів, зокрема: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, моделювання, спостереження, анкетування та опитування (анкета для оцінки привабливості класного колективу), психодіагностичні методики (методика «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини», тест шкільної тривожності Б. Філіпса), соціометричний аналіз.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: систематизації та узагальненні наукових підходів до адаптації дітей в освітньому середовищі; розробленні практичних рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі; розробленні адаптаційних вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.

Матеріали дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових і практичних розробок у сфері психологічного супроводу учнів з низьким рівнем адаптації до освітнього середовища.

Ключові слова: адаптація учнів, психологічні особливості, психологічна адаптація учнів, підтримка учнів, адаптаційні вправи, зниження тривожності, розвиток комунікативних навичок, емоційна стійкість учнів.

ABSTRACT

Master's thesis: 132 pages, 3 figures, 3 tables, 4 appendices, 50 literary sources.

The purpose of the study is to determine and substantiate the psychological principles of students' adaptation to schooling, as well as to develop methodological recommendations for improving the adaptation process and reducing the difficulties that children encounter at this stage.

The object of the study is the process of psychological adaptation of students to schooling.

The subject of the study is psychological factors, mechanisms and conditions that influence the adaptation of schoolchildren to schooling, as well as methods and approaches to their support during the adaptation period.

To achieve the goal of the study and solve the specified tasks, a set of scientific methods was used, in particular: analysis and generalization of scientific literature, comparative analysis, modeling, observation, questionnaires and surveys (questionnaire for assessing the attractiveness of the class team), psychodiagnostic methods (methodology «Creating an individual profile of the child's social development», B. Phillips' school anxiety test), sociometric analysis.

The main scientific result of the work is the following: systematization and generalization of scientific approaches to the adaptation of children in the educational environment; development of practical recommendations for teachers, psychologists and parents on effective support for students in the process of their adaptation to school; development of adaptation exercises to reduce anxiety, improve communication skills and develop emotional stability in students.

The research materials can be used to increase the efficiency of the educational process in secondary education institutions. The results of the study can serve as the basis for further scientific and practical developments in the field of psychological support for students with a low level of adaptation to the educational environment.

Keywords: student adaptation, psychological characteristics, psychological adaptation of students, student support, adaptation exercises, anxiety reduction, development of communication skills, emotional stability of students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ.....	13
1.1. Аналіз проблеми адаптації: теоретичні підходи.....	13
1.2. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу.....	39
1.3. Особливості психологічної адаптації учнів до навчання в школі.....	55
Висновки до першого розділу.....	62
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ.....	65
2.1. Організація та методи дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі.....	65
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі.....	72
Висновки до другого розділу	80
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ	82
3.1. Практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі.....	82
3.2. Адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.....	101
3.3. Ефективність використання адаптаційні вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.....	110
Висновки до третього розділу.....	112
ВИСНОВКИ.....	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	120
ДОДАТКИ	125

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Адаптація учнів до навчання в школі є складним і багатогранним процесом, що охоплює не лише засвоєння навчального матеріалу, але й формування соціальних зв'язків, розвиток емоційної стабільності та становлення особистості в нових умовах. У сучасному освітньому середовищі, яке характеризується динамічністю, впровадженням новітніх технологій, зростанням інформаційного навантаження та змінами в підходах до навчання, питання адаптації набуває особливої значущості.

Зміни в соціокультурному просторі, активне використання цифрових засобів у навчальному процесі, підвищені вимоги до навчальної діяльності, а також психологічні особливості дітей різного віку вимагають комплексного підходу до вивчення адаптаційних механізмів. Особливо актуальним це стає у контексті переходу дітей з дошкільного закладу до школи, коли вони стикаються з новим ритмом життя, необхідністю дотримання правил, комунікації з вчителями та однолітками в умовах формалізованої структури навчання [8].

Аналіз психологічних аспектів адаптації дозволяє глибше зрозуміти, які чинники сприяють успішному входженню дитини в шкільне середовище, як знизити рівень тривожності, попередити прояви дезадаптації та створити умови для гармонійного розвитку. Вивчення цієї проблематики має важливе значення не лише для теоретичної психології, а й для практичної діяльності педагогів, шкільних психологів та батьків. Це сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в класі, ефективнішій організації навчального процесу, формуванню у школярів позитивного ставлення до навчання та впевненості у власних силах [4].

Таким чином, дослідження адаптації учнів до навчання в школі є вкрай актуальним і має не лише наукову, але й вагомую практичну цінність для розвитку сучасної освіти та підтримки підростаючого покоління.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати психологічні засади адаптації учнів до навчання в школі, а також розробити методичні рекомендації щодо покращення процесу адаптації та зменшення труднощів, які виникають у дітей на цьому етапі.

Об’єкт дослідження – процес психологічної адаптації учнів до навчання в школі.

Предмет дослідження – психологічні чинники, механізми та умови, що впливають на адаптацію школярів до навчання, а також методи та підходи до їхньої підтримки в адаптаційний період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні особливості дослідження психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в школі, а саме: феномен адаптації як предмет наукового аналізу, особливості психологічної адаптації учнів до навчання в школі.

2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі та описати його результати.

3. Розробити практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі.

4. Розробити та впровадити в освітній процес адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.

5. Перевірити ефективність використання адаптаційні вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, зокрема: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, моделювання, спостереження, анкетування та опитування(анкета для оцінки привабливості класного колективу), психодіагностичні методики (методика «Створення

індивідуального профілю соціального розвитку дитини», тест шкільної тривожності Б. Філіпса), соціометричний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає у: 1) поглибленні наукових уявлень про адаптацію учнів до освітнього процесу; 2) систематизації та узагальненні наукових підходів до адаптації дітей в освітньому середовищі; 3) створенні практичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків.

Результати цього дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку теорії освіти, а також для вдосконалення психологічних підходів до адаптації учнів у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що: 1) розроблено практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі; 2) розроблено адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів; 3) матеріали дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти; 4) результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових і практичних розробок у сфері психологічного супроводу учнів з низьким рівнем адаптації до навчання в школі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені у вигляді тез на міжнародних науково-практичних конференціях: VIII Міжнародна студентська конференція «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації» (02.05.2025), I Міжнародна науково-практична конференція «Modern Science: Research, Economy, and Innovation» (30.04.2025).

Експериментальна база дослідження: Білоцерківська спеціальна школа №19 Білоцерківської міської ради Київської області.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота містить вступ, три основні розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список

використаних джерел та додатки. Робота містить 3 рисунки та 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

1.1. Аналіз проблеми адаптації: теоретичні підходи

Адаптація є складним і багатогранним процесом, що охоплює біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Її дослідження викликає значний інтерес як у вітчизняних, так і в зарубіжних науковців, оскільки цей феномен має фундаментальне значення для розуміння процесів розвитку особистості та її взаємодії з новим середовищем. Однак, попри широкий спектр наявних наукових розвідок, проблема адаптації залишається далеко не вичерпаною. Досі зберігається чимало відкритих питань щодо її сутності, типології, внутрішньої структури, а також чинників, що впливають на успішність адаптаційного процесу.

Особливої уваги потребує дослідження адаптації учнів до навчання в школі, оскільки цей період є критичним для подальшого навчального та особистісного розвитку. Аналіз цього питання вимагає розгляду кількох ключових аспектів:

1. Важливо визначити адаптацію не лише як психологічний процес, а й як явище, що поєднує біологічні, соціальні та психоемоційні аспекти. Необхідно дослідити, як різні чинники – біологічні передумови, соціальні взаємодії та психологічні механізми – формують індивідуальний шлях пристосування учнів до нових умов навчання.

2. Процес входження у нове освітнє середовище супроводжується типовими адаптаційними моделями, які варто ідентифікувати та систематизувати. Це включає виявлення основних стратегій адаптації, аналіз чинників, що сприяють чи ускладнюють цей процес, а також вивчення можливих бар'єрів, з якими стикаються учні в перші місяці навчання

3. Окремої уваги потребує аналіз особливостей адаптації у

взаємозв'язку з конкретними характеристиками навчального закладу. Освітнє середовище має свої унікальні вимоги та умови, які можуть варіюватися залежно від педагогічних підходів, навчальних програм, міжособистісних взаємин і рівня підтримки з боку педагогічних працівників та адміністрації. Тому важливо дослідити, які саме характеристики освітнього процесу впливають на адаптацію учнів та як вони можуть змінюватися в різних контекстах [4; 8].

Загалом, проблема адаптації залишається актуальною та потребує комплексного міждисциплінарного аналізу. Дослідження цієї теми дає змогу не лише краще зрозуміти механізми адаптації, а й розробити ефективні стратегії підтримки учнів, що сприятиме їхній успішній інтеграції у нове середовище навчання.

Сучасні навчальні заклади покликані не лише передавати знання та формувати навички, а й сприяти гармонійному розвитку особистості учнів. Особливо важливим у цьому контексті є процес адаптації учнів до нового освітнього середовища, адже саме на початковому етапі відбувається інтенсивне входження у нові соціальні та інтелектуальні умови. Вивчення цього явища вимагає глибокого аналізу взаємозв'язку між процесами адаптації та особистісного розвитку.

Одним із ключових аспектів такого аналізу є співвідношення понять «адаптація» та «розвиток особистості». З одного боку, процес адаптації безпосередньо впливає на становлення учня як особистості, визначаючи його стратегії поведінки, рівень психологічного комфорту та здатність до інтеграції в освітнє середовище. З іншого боку, особистісні якості самого учня – рівень мотивації, стійкість до стресу, комунікативні навички – суттєво визначають успішність його адаптаційного процесу [15].

Таким чином, адаптація учнів не є лише тимчасовим етапом пристосування до нових умов, а виступає важливим фактором їхнього подальшого розвитку, включаючи особистісне становлення. Важливо розглядати цей процес комплексно, враховуючи як психологічні та

соціальні аспекти адаптації, так і її вплив на майбутній розвиток учнів.

Дослідження сутності та змісту адаптації особистості вимагає глибокого аналізу з позицій різних наукових дисциплін. Комплексний підхід до цього питання передбачає залучення не лише психологічної науки, а й філософії, соціології, педагогіки та природничих наук. Така необхідність зумовлена багатогранною природою адаптації, яка охоплює широкий спектр явищ – від біологічного пристосування організму до середовища до складних соціальних і психологічних процесів взаємодії людини з суспільством.

Визначення адаптації у науковій літературі варіюються від загальних і широких трактувань до більш вузьких, що охоплюють лише окремі аспекти цього феномена. Така варіативність свідчить про розмаїття наукових підходів та складність самої природи адаптації.

Деякі дослідники акцентують увагу на біологічних аспектах, розглядаючи адаптацію як природний механізм пристосування організму до змін у навколишньому середовищі. Інші визначення зосереджені на соціальних аспектах, наголошуючи на тому, що адаптація людини є процесом її інтеграції у суспільство, прийняття його норм, правил і соціальних ролей. Значна увага також приділяється психологічним аспектам, які передбачають пристосування особистості до нових умов через зміни в її внутрішніх установках, стратегіях поведінки та емоційному стані [24].

Таким чином, адаптація виступає як динамічний і багатоаспектний процес, що визначає взаємодію людини з навколишнім світом. Для його глибокого розуміння необхідний міждисциплінарний аналіз, що враховує як природні механізми пристосування, так і соціально-психологічні чинники, які впливають на формування адаптаційних стратегій особистості.

Г. Балл виокремлює два основних підходи до розуміння адаптації:

– широкий підхід трактує адаптацію як універсальний процес пристосування організму до навколишнього середовища з метою

збереження гомеостазу. Згідно з цим підходом, живий організм постійно змінюється, реагуючи на вплив зовнішніх факторів, щоб забезпечити оптимальне функціонування та виживання;

- вузький підхід розглядає адаптацію як процес підкорення індивіда зовнішнім умовам. У цьому випадку середовище сприймається як незмінне та незалежне від самої людини, а вона, у свою чергу, є пасивним об'єктом, який змушений пристосовуватися до заданих умов [15].

Залежно від контексту, поняття адаптації може мати різні значення та інтерпретації. У природничо-науковому дискурсі виділяють декілька ключових аспектів адаптації:

- біологічна адаптація – це механізм еволюційного пристосування організмів до середовища, що забезпечує виживання виду. Вона включає морфологічні, генетичні та поведінкові зміни, які сприяють ефективному функціонуванню в конкретних умовах;

- фізіологічна адаптація – процес внутрішнього налаштування організму до змінюваних умов довкілля. Вона охоплює реакції на зміни температури, вологості, рівня освітлення та інших факторів, які впливають на фізичний стан людини;

- психологічна адаптація – здатність особистості пристосовуватися до нових умов через зміну мислення, емоційних реакцій та поведінкових стратегій. Вона включає механізми подолання стресу, формування нових когнітивних схем та інтеграцію в соціальне середовище [28].

Таким чином, адаптація є багатовимірним феноменом, що може бути досліджений у різних наукових площинах – від біологічних механізмів до соціально-психологічних процесів. Її розуміння дозволяє більш комплексно аналізувати взаємодію людини із середовищем та розробляти ефективні стратегії підтримки адаптаційних процесів.

Адаптація є складним і багатовимірним процесом, у якому взаємодіють різні аспекти – біологічний, фізіологічний, психологічний і соціальний. Взаємозв'язок між ними формує цілісний механізм

пристосування організму та особистості до середовища, що змінюється.

У психологічній науці термін «адаптація» має свої корені в біології. Спочатку він використовувався у фізіології для позначення реакції органів чуття на подразники та їхнього пристосування до змін у навколишньому середовищі. У біології цей термін описує структурні й функціональні зміни організму, спрямовані на забезпечення його виживання. В обох випадках основною ідеєю адаптації є збереження гомеостазу, що залишається важливим і в психології [47].

Особливо значущим поняття адаптації є у психологічних концепціях, які досліджують взаємодію людини із середовищем. У цьому контексті адаптація виступає як процес, що дозволяє особистості ефективно реагувати на зміни в умовах існування та забезпечує її успішну інтеграцію у соціальне оточення.

У психологічній науці адаптація набуває ширшого змісту, ніж у біологічних дисциплінах, оскільки включає не лише індивідуальні реакції організму, а й соціальні та особистісні аспекти.

Загалом, адаптація може розглядатися як:

- динамічний процес, у межах якого особистість чи організм змінюється відповідно до нових умов;
- результат пристосування, що виявляється у здатності ефективно функціонувати в оновленому середовищі;
- властивість саморегулюючих систем (біологічних, соціальних, технічних), яка визначає їхню здатність змінюватися відповідно до зовнішніх умов [4].

Таке розуміння адаптації дозволяє аналізувати її на різних рівнях – філософському, соціально-психологічному, педагогічному та психолого-педагогічному. Відповідно до цього підходу, адаптація особистості може включати:

- соціальну адаптацію – здатність особистості пристосовуватися до нових соціальних умов, інтегруватися в суспільство, взаємодіяти з іншими

людьми та приймати соціальні норми;

- психологічну адаптацію – формування адекватних стратегій подолання труднощів, розвиток стресостійкості, емоційна стабільність та саморегуляція;

- педагогічну адаптацію – процес пристосування особистості до умов навчання, зокрема нових методик викладання, академічного навантаження та міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі [28].

Таким чином, адаптація не є простою реакцією на зміни – вона являє собою комплексний процес взаємодії між організмом, особистістю та соціальним середовищем, що забезпечує гармонійний розвиток та ефективне функціонування людини в нових умовах.

На філософському рівні адаптація розглядається як процес активної взаємодії між саморозвинутою та самокерованою системою (наприклад, організмом, особистістю, популяцією) та середовищем, у якому ця система функціонує. Головна мета цього процесу – забезпечення стійкості та розвитку системи в умовах постійних змін.

Філософський підхід до адаптації підкреслює її роль як універсального механізму, що дозволяє складним системам зберігати свою цілісність, ефективно функціонувати та вдосконалюватися, незважаючи на динаміку зовнішніх умов. У цьому контексті адаптація розглядається не лише як пристосування, а як активний процес трансформації, який сприяє оптимальному розвитку системи та її здатності до саморегуляції [14].

На рівні соціально-психологічного аналізу адаптація визначається як процес інтеграції особистості у нове соціальне середовище, що включає прийняття його норм, цінностей, ролей та форм взаємодії. Вона охоплює широкий спектр адаптаційних механізмів, зокрема:

- культурна адаптація – пристосування до нових культурних традицій, мовного середовища, норм і цінностей суспільства;

- професійна адаптація – входження у нову професійну групу, освоєння специфіки професійної діяльності та корпоративної культури;

– етнічна адаптація – інтеграція в інше етнокультурне середовище, що може супроводжуватися процесами асиміляції або збереженням етнічної ідентичності [18].

У сучасній як вітчизняній, так і зарубіжній соціальній психології адаптація є однією з центральних тем досліджень. Вона розглядається у контексті міжособистісної взаємодії, групової динаміки, механізмів соціалізації та розвитку особистості. Практичне значення вивчення адаптаційних процесів зростає у зв'язку зі швидкими змінами суспільного середовища, що вимагають від індивіда високої гнучкості та здатності до ефективного пристосування.

Таким чином, адаптація на філософському та соціально-психологічному рівнях виходить далеко за межі простого пристосування – це активний процес трансформації, що сприяє сталому розвитку особистості та забезпечує її ефективну взаємодію із суспільством у динамічних умовах сучасного світу.

Проблема адаптації займає ключове місце в соціальній психології, оскільки саме вона визначає, як особистість інтегрується у різні соціальні групи та спільноти. Ці групи можуть відрізнятися за культурними, етнічними чи професійними характеристиками, що ускладнює процес пристосування та вимагає від індивіда високого рівня соціальної гнучкості [41].

Актуальність цієї теми підтверджується її активним розглядом у навчальній та навчально-методичній літературі з загальної, соціальної та етнічної психології. Вивчення механізмів соціальної адаптації є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспекті, оскільки воно допомагає розробляти ефективні методи інтеграції особистості у нові соціальні умови.

Соціальна адаптація визнається однією з умов розвитку індивідуальності. Успішна адаптація дозволяє людині гармонійно включитися в суспільне життя, зберігаючи при цьому свою унікальність. При цьому стійкість рис індивідуальності може слугувати одним із

показників ефективності адаптації, особливо на внутрішньоособистісному рівні.

Однак у певних ситуаціях саме індивідуальність може стати перешкодою на шляху адаптації. Це відбувається, коли особистісні особливості суперечать нормам або очікуванням конкретної групи чи середовища. Таким чином, для повноцінного аналізу адаптації одного лише показника стійкості рис індивідуальності недостатньо – необхідно враховувати додаткові фактори, які впливають на процес пристосування [41].

На успішність адаптації особистості у конкретних умовах впливають численні фактори, серед яких можна виокремити:

- рівень психофізіологічної адаптивності – здатність організму пристосовуватися до змін середовища без значного стресового навантаження;
- індивідуально-психологічні особливості – темперамент, характер, спеціальні здібності, що визначають особливості взаємодії з соціальним оточенням;
- життєвий досвід – попередні адаптаційні стратегії, набутий соціальний капітал та вміння будувати міжособистісні стосунки;
- інтелектуальні характеристики – рівень когнітивного розвитку, аналітичне мислення та здатність до критичного оцінювання ситуацій;
- емоційно-вольові якості – самоконтроль, стресостійкість, здатність до регулювання емоцій;
- мотиваційні фактори – внутрішня та зовнішня мотивація до взаємодії, прагнення до самореалізації та професійного зростання [18].

Таким чином, соціальна адаптація є складним процесом, що залежить від балансу між індивідуальними характеристиками людини та вимогами соціального середовища. Вивчення цього процесу дозволяє розробляти ефективні стратегії для підтримки успішної інтеграції особистості у суспільство та професійні колективи.

Науковці розглядають показники адаптації через відповідність або неадаптивність, що визначається співвідношенням між цілями особистості або системи та досягнутими результатами у процесі діяльності. Одним із ключових критеріїв соціальної адаптації є співставлення очікуваних цілей та реальних результатів, що дозволяє оцінити рівень самореалізації особистості та ефективність її діяльності у певному соціальному чи професійному середовищі [1].

У сучасних наукових працях активно розглядається новий оціночний компонент адаптації, який враховує позитивний характер неадаптивності. У цьому контексті неадаптивність означає наявність суперечності між цілями та результатами, яка, з одного боку, може викликати труднощі, але з іншого – є джерелом мотивації до активної діяльності, змін і розвитку.

Такий підхід дозволяє уникнути чорно-білого сприйняття адаптації, коли вона вважається лише позитивним або негативним явищем. Замість цього дослідники пропонують аналізувати різні рівні її ефективності та наслідків, що допомагає краще розуміти процеси соціального, професійного та особистісного розвитку.

А. Налчаджан розрізняє адаптивність і дезадаптивність залежно від часових параметрів, виокремлюючи такі види:

1. Загальна стійка адаптивність – проявляється у здатності особистості пристосовуватися до широкого спектра різних ситуацій та ефективно діяти у змінних умовах. Це високий рівень адаптаційної гнучкості, що допомагає людині зберігати стійкість навіть у нестабільному середовищі.

2. Стійка ситуативна адаптація – характеризується надійністю та довготривалістю, але лише в певних повторюваних ситуаціях. Людина відчуває себе комфортно у знайомих обставинах, проте її адаптаційний потенціал може бути обмеженим при зміні середовища.

3. Стійка ситуативна дезадаптивність – виявляється у нездатності людини пристосуватися до конкретної соціальної ситуації. Наприклад,

особа може відчувати труднощі у певних міжособистісних стосунках або в межах малої групи, що перешкоджає її ефективній взаємодії.

4. Тимчасова ситуативна адаптивність – означає, що людина може адаптуватися в певних умовах, але ця адаптація нестійка і може легко змінитися на дезадаптивність через внутрішні зміни (наприклад, появу нових потреб, зміну установок) або через зміну самої ситуації [23].

Види адаптації та дезадаптації визначаються за кількома ключовими параметрами:

- стійкість – наскільки довготривалим є адаптаційний процес;
- контекст застосування – у яких сферах або ситуаціях відбувається адаптація (наприклад, у професійному середовищі, в особистих стосунках, у нових культурних умовах);
- гнучкість – здатність людини змінювати свої адаптаційні стратегії відповідно до нових обставин;
- наслідки адаптації – чи сприяє адаптація особистісному розвитку або ж призводить до стагнації і втрати автономності [23].

Таким чином, адаптація не є статичним процесом, а є динамічною взаємодією між людиною та середовищем, що може проявлятися як у позитивних, так і в проблемних аспектах. Вивчення цих механізмів допомагає зрозуміти, як сприяти успішній адаптації особистості та уникати ризиків дезадаптації.

Процес адаптації є неперервним та динамічним, оскільки людина поступово накопичує досвід взаємодії з новим середовищем. Це відбувається як на змістовному рівні (через засвоєння нових знань і стратегій поведінки), так і на рівні результативності, що виявляється у здатності особистості ефективно функціонувати в оновлених умовах.

Кінцевим результатом адаптації є адаптивність, яка розглядається як якісний етап адаптаційного процесу. Вона визначає рівень стійкої психічної рівноваги особистості та її здатність зберігати ефективність у змінних умовах.

Згідно з поглядами Н. Агаджаняна, адаптивність є результатом стійкої психічної адаптації, що визначає норму та психічне здоров'я людини. Він трактує адаптивність як сукупність властивостей і особливостей, необхідних для стійкого існування людини у конкретному середовищі [37].

Цей підхід підкреслює значення психічної готовності до змін та здатності особистості адаптуватися для забезпечення її стійкого та продуктивного функціонування.

В. Брудний запропонував концепцію двох систем ознак адаптації:

1. Утворююча система ознак – коли адаптація сприяє виникненню нових властивостей і характеристик, які допомагають особистості краще пристосуватися до середовища.

2. Прирівнююча система ознак – коли адаптація визначається лише тим, наскільки вона відповідає заданим параметрам середовища.

Згідно з цим підходом, адаптація є ефективною лише тоді, коли ознаки адаптації або відображають сам процес адаптації, або утворюються під його впливом. Це дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між ознаками адаптації та результативністю цього процесу[7].

Г. Гартманн запропонував концепцію, згідно з якою адаптація є процесом, а адаптивність – її кінцевим результатом. Він визначає адаптивну особистість як таку, що зберігає продуктивність та психічну рівновагу під час змін у середовищі.

На думку Г. Гартманна, процес адаптації включає активні зміни як у самій особистості, так і в оточенні, що визначає її ставлення до адаптивності. Адаптація дозволяє індивіду здійснювати зміни у середовищі, використовуючи інформаційні моделі для вирішення проблемних ситуацій. У цьому процесі людина створює власні механізми адаптації та розвиває здатність до аналізу змінюваних умов [14].

Таким чином, концепція Г. Гартманна підкреслює, що адаптація – це не лише пристосування, а й активне формування нових стратегій взаємодії

із середовищем, що сприяє розвитку особистості та її успішності у соціальній сфері [14].

Аналіз наукових підходів до адаптації та адаптивності дозволяє виокремити такі важливі положення:

- адаптація – це динамічний процес, що відбувається через поступове накопичення адаптаційного досвіду;
- адаптивність – це результат адаптації, який визначає рівень стійкості та ефективності особистості у змінних умовах;
- неадаптивність може бути джерелом розвитку, оскільки вона спонукає людину до пошуку нових стратегій взаємодії з оточенням;
- адаптація включає активну взаємодію особистості та середовища, що дозволяє формувати нові поведінкові моделі для ефективного пристосування.

Таким чином, адаптація та адаптивність є не просто реакцією на зовнішні умови, а комплексним механізмом саморозвитку, що сприяє гармонійній інтеграції особистості у соціальне та професійне середовище.

К. Маркс та Ф. Енгельс розглядали трудову діяльність як основний механізм соціальної адаптації, який дозволяє людині взаємодіяти з навколишнім середовищем і активно формувати соціальну реальність. В їхніх поглядах праця має значення не лише як економічна діяльність, а й як важливий фактор у створенні та підтримці соціальних зв'язків, а також у самоусвідомленні особистості. Вони підкреслювали, що праця формує спосіб життя, відносини між людьми та є ключовим інструментом для розуміння та вираження індивідуальних та колективних потреб [49].

Згідно з їхніми теоріями, соціальна адаптація не обмежується тільки пристосуванням до економічних умов або до існуючої соціальної структури. Вона включає в себе також здатність людини самореалізовуватися в межах цієї структури, що забезпечує її психологічну стійкість і здатність до розвитку у соціумі. Прогресивне соціальне середовище, зокрема, через трудову діяльність, сприяє розвитку індивідуальності, дозволяючи

особистості реалізувати свої прагнення, цілі та ідентичність у межах загальних суспільних процесів.

Таким чином, трудова діяльність, на думку К. Маркса та Ф. Енгельса, є не лише економічною, а й культурною та соціальною основою, що дозволяє людині знайти своє місце в суспільстві, визначити свою роль у соціальній структурі. Цей процес включає взаємодію з іншими людьми, пристосування до умов життя та розвиток навичок, необхідних для досягнення успіху в особистому та суспільному житті.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що соціальна адаптація є важливим компонентом розвитку індивідуальності. Показником успішної адаптації є здатність людини досягати своїх цілей, чітко визначати пріоритети та ефективно працювати в соціальному середовищі. Вимірюється це через співвідношення між запланованими цілями та реальними досягненнями, що дозволяє оцінити ефективність адаптаційного процесу і визначити рівень інтеграції особистості в суспільство.

У контексті педагогічного та психолого-педагогічного аналізу, адаптація в основному зосереджена на включенні суб'єкта, як учня, у нове освітнє середовище та визначенні його здатності досягати успіху в освітньому процесі. Цей процес включає здатність ефективно справлятися з вимогами, що виникають в освітній ситуації, а також успішно інтегруватися в нову навчальну реальність. Успішна адаптація передбачає не лише засвоєння знань і навичок, але й розвиток вмінь, які дозволяють учню впоратися з новими викликами та бути готовим до подальшого навчання.

Така концепція адаптації є ключовою для педагогів та психологів, оскільки вона допомагає виявити труднощі, з якими можуть стикатися учні, та визначити шляхи їхнього підтримки. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учня і сприяти його гармонійному розвитку в освітньому процесі. У зв'язку з цим важливою є роль педагогів у створенні умов для сприятливої адаптації, що включає підтримку емоційного та соціального розвитку, а також надання допомоги у

розв'язанні конфліктних ситуацій [9].

Історія психології підтверджує, що адаптація є багатогранним і складним процесом, вивчення якого не обмежується лише педагогічними аспектами. Кожна психологічна школа розглядала адаптацію через призму власних теоретичних засад. Наприклад, психоаналітичний підхід, представлений З. Фрейдом, А. Адлером та Е. Фроммом, акцентував увагу на внутрішніх конфліктах і психічних механізмах оборони, які сприяють адаптації. За цим підходом, захисні механізми особистості, такі як перенесення, регресія, ідентифікація, є важливими стратегіями, які допомагають людині долати стрес і вирішувати внутрішні конфлікти, що виникають у процесі адаптації до змін у зовнішньому середовищі [45].

Зокрема, теорія Г. Гартмана, який розвивав психоаналітичні концепції, зазначала, що адаптація полягає не тільки у вирішенні конфліктів, але й у здатності людини досягати психологічної рівноваги через створення зони «Я». Ця зона є основою нормальної адаптації та підтримує стабільність особистості. Водночас, вона дозволяє активізувати захисні механізми, необхідні для нормального розвитку особистості в умовах змінного зовнішнього середовища [45].

Таким чином, адаптація з психоаналітичної точки зору розглядається як процес, який включає не тільки конфлікти та їхнє вирішення, але й важливі процеси, пов'язані з розвитком і зміцненням внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Це допомагає краще зрозуміти, як людина реагує на зовнішні вимоги та як вона може ефективно адаптуватися до нових умов.

Психоаналітичний підхід до адаптації розглядає цей процес як складний, багатовимірний механізм, у якому важливу роль відіграють як внутрішні психічні процеси, так і взаємодія з зовнішнім середовищем. Відповідно до цієї концепції, адаптація передбачає використання різноманітних захисних механізмів, що допомагають особистості впорядковувати свої внутрішні переживання і знаходити спосіб

пристосуватися до стресорів або змін у навколишньому світі. Ці механізми є своєрідним «психологічним щитом», який дозволяє зберігати емоційну стабільність у складних або загрозливих ситуаціях [10].

З одного боку, процес адаптації може включати тимчасове використання таких захисних механізмів, як заперечення, проекція чи регресія, які дозволяють людині справлятися з труднощами. З іншого боку, ефективна адаптація, в результаті якої з'являються нові особистісні якості, стає можливим завдяки розвитку таких механізмів, які сприяють конструктивному прийняттю змін і знаходженню нових шляхів досягнення гармонії з оточуючим світом. Відтак, адаптація не лише допомагає людині пристосуватися до змін, а й стає основою для розвитку нових навичок, здатностей та внутрішніх ресурсів, необхідних для подальшого життя.

Психоаналітики також наголошують на важливості понять «сила Я» і «обмеження Я», які визначають здатність особистості до адаптації. «Сила Я» вказує на внутрішні ресурси людини, її здатність справлятися з конфліктами та зовнішніми стресами, тоді як «обмеження Я» визначають межі, за яких людина може або не може адаптуватися до нових умов. Ці два аспекти взаємодіють між собою, формуючи унікальний досвід адаптації кожної особистості [19].

Оцінка успішності адаптації з психоаналітичної точки зору полягає не лише у зовнішніх результатах, таких як досягнення конкретних цілей або соціальний статус, а й у здатності підтримувати психологічну рівновагу та емоційну стабільність. Якщо особистість здатна зберігати свою продуктивність, уникати серйозних порушень психічного здоров'я і отримувати задоволення від життя, то можна говорити про успішну адаптацію. Це свідчить про те, що людина не тільки пристосувалась до своєї життєвої ситуації, але й знайшла шлях до збереження внутрішнього благополуччя.

Необіхевіористська психологія, зокрема в працях таких дослідників, як Г. Айзенк і Р. Хенкі, розглядає адаптацію через призму поведінкових

реакцій на зовнішні стимули та процес навчання. Відповідно до цього підходу, адаптація є процесом досягнення гармонії між потребами особистості та вимогами її оточення. З точки зору біхевіоризму, адаптація є не лише фізіологічною реакцією на зовнішні стимули, але й результатом того, як індивід навчається відповідати на ці стимули в умовах змінюваного середовища. Основними факторами, що визначають адаптаційний процес, є зміни в соціально-економічних умовах, культурних або організаційних структурах, а також фізичні зміни, які можуть впливати на поведінку особистості і її здатність пристосовуватися до нових умов [19].

Теорія Дж. Уотсона, одного з основоположників біхевіоризму, розглядала адаптацію в більш механістичному контексті, акцентуючи увагу на фізіологічних реакціях людини на зовнішні подразники. Дж. Уотсон вважав, що адаптація є результатом поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на ці стимули, і що людина, у своєму пристосуванні до оточення, реагує на зміни середовища без врахування внутрішніх когнітивних процесів. Він використовував термін «адаптація» як синонім до «поведінки», вважаючи, що ця поведінка є наслідком взаємодії людини з зовнішніми умовами [48].

Одним із важливих аспектів теорії Дж. Уотсона є його класифікація адаптивних реакцій на основі таких ознак, як природжені або набуті, внутрішні або зовнішні. Проте критики цієї теорії зауважують, що вона обмежує розуміння адаптації, оскільки ігнорує активну роль особистості в цьому процесі. Дж. Уотсон розглядав адаптацію як односторонній процес, де індивід просто реагує на зовнішні зміни, без врахування його свідомої активності, здатності контролювати свої реакції та впливати на середовище [48].

Таким чином, хоча теорія Дж. Уотсона зробила значний внесок у розуміння адаптації через поведінкові реакції, вона має свої обмеження, оскільки не враховує активну роль особистості у формуванні адаптації. Сучасні концепції адаптації враховують більш комплексний підхід,

включаючи не лише фізіологічні та поведінкові аспекти, а й когнітивні та емоційні процеси, що є важливими для розуміння того, як людина адаптується до змінюваного середовища.

Отже, в рамках біхевіоризму адаптація розглядається як результат взаємодії між особистістю та середовищем, де основну роль відіграють зовнішні впливи і поведінкові реакції, які виникають в результаті цієї взаємодії. За біхевіористичним підходом, адаптація — це здатність індивіда реагувати на зміни в оточенні через певні поведінкові стратегії, що дозволяють йому відповідати вимогам зовнішніх стимулів.

Інтеракціонізм, зокрема через концепцію Л. Філіпса, пропонує більш соціально-емоційний підхід до розуміння адаптації. Він розглядає адаптацію не лише як фізіологічну чи поведінкову реакцію на середовище, а як динамічну взаємодію між особистістю і соціальними факторами. Тут акцент робиться на здатності особистості ефективно вирішувати типові проблеми, будувати емоційно насичені взаємодії та приймати обґрунтовані рішення в умовах змінюваного середовища [14].

Інтеракціоністи вважають, що успішна адаптація включає в себе кілька важливих аспектів:

1. Емоційно насичені взаємини: здатність будувати близькі, значущі стосунки, що базуються на розумінні мотивів інших людей і емпатії.
2. Розуміння соціальних контекстів і змін: здатність оцінювати зміни в соціальних відносинах та ефективно на них реагувати.
3. Ініціативність і прийняття рішень: важливими аспектами є здатність ставити чіткі цілі і досягати їх у нових соціальних чи економічних умовах[1].

В рамках інтеракціонізму адаптація також розглядається через дві основні відповіді на зовнішні впливи:

— прийняття соціальних очікувань: це здатність відповідати на вимоги соціуму та взаємодіяти відповідно до власних цінностей, при цьому зберігаючи впевненість у власних переконаннях та бажаннях;

– гнучкість у нових і складних ситуаціях: це здатність адаптуватися до нових умов, зокрема у непередбачуваних чи потенційно небезпечних ситуаціях, що вимагає швидкої реакції і зміни стратегій для досягнення бажаного результату [26].

Таким чином, інтеракціоністський підхід до адаптації підкреслює важливість не лише фізичних чи поведінкових реакцій, а й емоційного та соціального контексту в процесі пристосування особистості до нових умов, що робить цей підхід більш комплексним і орієнтованим на взаємодію між індивідом та його середовищем.

Концепція Т. Шибутані розвиває ідеї інтеракціонізму, зокрема, пропонуючи важливе розрізнення між ситуативною адаптацією та загальною адаптацією. Ситуативна адаптація стосується здатності особистості реагувати на конкретні, одиничні ситуації, з якими вона стикається, шляхом пошуку найбільш ефективних способів реагування на зовнішні виклики. Це процес, орієнтований на безпосереднє вирішення проблем, що виникають у результаті певних обставин [29].

Загальна адаптація або адаптованість, в свою чергу, є результатом систематичної ситуативної адаптації, де особистість розвиває здатність до адаптації в умовах повторюваних ситуацій. Загальна адаптація передбачає поступове пристосування до типових проблемних ситуацій, які мають спільні риси та вимагають використання схожих адаптаційних стратегій.

Цей підхід дозволяє глибше розуміти механізми адаптації, оскільки він враховує не лише реакцію на одиничні ситуації, але й розвиток загальних умінь і стратегій адаптації, які можуть бути застосовані в широкому спектрі соціальних контекстів. Важливим є те, що інтеракціоністичний підхід акцентує увагу на взаємодії особистості з оточенням, підкреслюючи різноманіття ситуацій, до яких людина адаптується, та ролі соціальних факторів у цьому процесі.

Така концепція допомагає не лише вивчити індивідуальні адаптивні стратегії, а й краще зрозуміти соціальні та емоційні аспекти взаємодії

людини з навколишнім середовищем, що робить підхід Т. Шибутані важливим для сучасного розуміння процесів адаптації в соціальних науках.

Когнітивна психологія, представлена в роботах Ж. Піаже, зробила важливий внесок у розуміння процесу адаптації, особливо в контексті того, як індивід сприймає і інтерпретує навколишній світ. Ж. Піаже розглядає адаптацію як процес взаємодії між індивідом і середовищем, який здійснюється через два ключових механізми: аккомодацию та асиміляцію [45].

Акомодація – це процес, за якого індивід змінює свої вчинки або когнітивні структури для того, щоб краще адаптуватися до вимог середовища. Це можна порівняти з підлаштуванням своїх дій і уявлень під нові умови.

Асиміляція – це процес, при якому індивід інтегрує нову інформацію або досвід у вже існуючі структури та поняття, не змінюючи їх суттєво. Це може бути порівняно з пристосуванням нових ситуацій до вже відомих схем.

Ж. Піаже підкреслює, що адаптація — це результат інтеграції цих двох процесів, спрямованих на досягнення рівноваги між індивідом і середовищем. Коли індивід стикається з новими ситуаціями, він спочатку намагається адаптувати існуючі знання та уявлення (асиміляція), а потім, якщо це не працює, змінює ці уявлення для відповідності новим умовам (аккомодація). Це процес постійного коригування між діями індивіда і вимогами зовнішнього світу.

Ж. Піаже вважав, що розвиток когнітивних структур індивіда відбувається через постійну взаємодію між асиміляцією і акомодацією, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов та навколишнього середовища. Ця концепція не лише пояснює механізми психічного розвитку, але й дозволяє розглядати процес адаптації як невід’ємну частину пізнавальної активності людини [45].

Таким чином, концепція Ж. Піаже є важливим кроком у розумінні

адаптації не тільки як фізіологічного або соціального процесу, але й як інтелектуальної діяльності, де основна роль відводиться внутрішнім когнітивним процесам, що визначають відповідність індивіда до навколишнього середовища.

Гештальт-психологія, представлена Ф. Перлзом, акцентує увагу на процесі адаптації як на інтеграції особистості з навколишнім середовищем через ціле сприйняття. Ф. Перлз підкреслював, що процес адаптації відбувається через цілісне розуміння досвіду, де важливим аспектом є активне сприйняття й організація навколишньої реальності. Однією з ключових ідей, що розвиваються в гештальтпсихології, є роль захисних механізмів у процесі адаптації [43].

Ф. Перлз вважав, що захисні механізми, такі як уникання неприємних емоцій, заперечення або проекція, можуть заважати особистості долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій. Він визначав ці механізми як перешкоди для здорового розвитку, оскільки вони блокують конструктивне реагування на життєві виклики. Згідно з цією теорією, здатність адаптуватися до оточуючого середовища залежить від того, як особистість долає свої внутрішні бар'єри та вчиться реагувати на ситуації без втечі в захисні механізми.

У. Джеймс, у свою чергу, підходив до адаптації через концепцію транс-персонального досвіду та свідомості. Він вважав, що розмежування між особистістю та навколишнім світом є умовним, і адаптивні реакції людини значною мірою залежать від рівня її свідомості і здатності до селективності, тобто вибору того, що для неї є важливим у певний момент. Для У. Джеймса адаптація є безперервним процесом, який змінюється залежно від сприйняття себе. Це дозволяє людині зберігати гнучкість і відповідати на зміни навколишнього світу [32].

Концепція ідентичності У. Джеймса є важливою складовою для розуміння адаптації. Він вважав, що процес адаптації тісно пов'язаний із сприйняттям власного місця в соціальному світі і відчуттям своєї

тотожності. Джеймс ставив запитання про те, чи може людина визнати себе тією ж особою, якою була раніше, і це питання стало основою для подальших досліджень ідентичності в контексті адаптації. Ідентичність стає критерієм для збереження цілісності «Я» і самоповаги людини в процесі змін.

Таким чином, гештальт-психологія та концепція У. Джеймса разом підкреслюють важливість інтеграції особистості з навколишнім середовищем, акцентуючи увагу на свідомості, захисних механізмах та ідентичності як основних компонентах успішної адаптації. Вони відкривають нові горизонти для розуміння складності і важливості цього процесу для розвитку особистості [32].

Процес адаптації є багатограним і складним, і він вивчається з різних аспектів в психології. Адаптація включає різні рівні та контексти, які взаємодіють один з одним, зокрема:

1. Груповий та особистісний рівні:

–індивідуальна адаптація спрямована на пристосування людини до нових умов, змін у середовищі або вимогах. Це може включати адаптацію до нового робочого середовища, зміни в особистих обставинах чи навіть культурних відмінностей;

–групова адаптація стосується процесів, що відбуваються в колективі, де група або колектив взаємодіє з навколишнім середовищем, розвиває спільні стратегії для подолання труднощів та змін.

2. Взаємодія «людина – середовище». Це дослідження того, як людина сприймає та реагує на зміни у своєму оточенні. Воно охоплює не лише фізичні умови, але й соціальні, культурні, економічні та інші фактори. Як людина інтерпретує ці зміни і як вона адаптується до них – це ключові питання цього напрямку.

3. Соціальне оточення. Адаптація також значною мірою залежить від соціального контексту, в якому перебуває індивід. Тут важливими є такі аспекти, як вплив сім'ї, друзів, колег, освітніх установ, а також

організаційні та політичні структури, що можуть значно впливати на те, як людина адаптується до різних ситуацій.

4. Культурний контекст. Міжкультурна адаптація є однією з найцікавіших тем сучасної психології. Вивчення того, як культура впливає на спосіб адаптації людини, на її стратегії подолання труднощів, а також на сприйняття себе і світу, є важливим напрямом досліджень. Врахування культурних особливостей дозволяє глибше зрозуміти, як люди адаптуються в умовах міжетнічних та міжнародних відносин [32].

Таким чином, адаптація є процесом, який включає багато аспектів – від індивідуальних психологічних механізмів до соціальних та культурних факторів. Це дозволяє краще розуміти, як люди здатні впоратися з викликами навколишнього середовища, пристосовуватися до змін і зберігати свою психологічну цілісність у складних ситуаціях.

Адаптація – це складний і багатогранний процес, який включає різні види та форми залежно від того, як він протікає, як він взаємодіє з діяльністю людини, яку культуру вона представляє та інші фактори. Кожен із видів адаптації можна розглядати в контексті тривалості, складності та напрямку пристосування до змін або нових умов. Це дозволяє глибше розуміти адаптаційні процеси в психології, оскільки вони можуть виявлятися у різних сферах діяльності людини, їх взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми [34].

Ось деякі основні види адаптації, що отримали широку популярність у психології:

1. Сенсорна адаптація – це процес, при якому організм пристосовується до змін інтенсивності подразника, що впливає на органи чуття. Цей тип адаптації допомагає нам адаптуватися до змін умов зовнішнього середовища, наприклад, до змін у освітленні, температурі чи звуках. Простіше кажучи, сенсорна адаптація відбувається, коли ми, наприклад, звикаємо до яскравого світла після темної кімнати, або пристосовуємось до високих чи низьких температур. Сенсорна адаптація є

необхідною для того, щоб наше сприйняття світу залишалось чутливим до змін без перевантаження інформацією.

2. Соціальна адаптація – це процес, за допомогою якого індивід активно пристосовується до соціального середовища. Вона включає в себе набуття навичок взаємодії з іншими людьми, вміння адаптуватися до різних соціальних ролей, як-от роль у родині, на роботі чи в громаді. Це також стосується вміння вирішувати конфлікти, співпрацювати в групах та взаємодіяти з різними людьми в суспільстві. Соціальна адаптація є критично важливою для підтримання здорових і гармонійних стосунків у соціальних групах, оскільки без неї людина не зможе ефективно вписуватися в колективи та забезпечувати взаєморозуміння у відносинах.

3. Когнітивна адаптація – це процес, через який людина змінює або коригує своє розуміння і сприйняття світу на основі нових знань або досвіду. Когнітивна адаптація полягає в здатності змінювати свої стратегії мислення та поведінки в результаті нової інформації або випробуваних змін. Це дозволяє людині знаходити нові підходи до вирішення проблем та пристосовуватися до складних і непередбачуваних ситуацій.

4. Емоційна адаптація пов'язана з вмінням пристосовувати свої емоційні реакції до змінюваних умов. Емоційна адаптація є важливою для того, щоб зберігати психічну рівновагу при зустрічі з новими або стресовими ситуаціями. Це включає в себе розвиток здатності контролювати свої емоції, підтримувати позитивний настрій навіть у складних умовах, а також здатність переживати негативні емоції таким чином, щоб вони не шкодили психічному здоров'ю [34].

Таким чином, різноманітність видів адаптації допомагає нам краще зрозуміти, як людина реагує на зміни в її навколишньому середовищі, як вона зберігає своє благополуччя і здатність до ефективного функціонування в різних умовах. Різні типи адаптації відображають не тільки фізіологічні чи соціальні процеси, але й важливі аспекти особистісного розвитку, що є основою психічного здоров'я та життєздатності людини.

Вплив основних психологічних напрямів на визначення різних видів адаптації допомагає глибше розкрити механізми пристосування людини до змін навколишнього середовища та до нових умов. Різні психологічні теорії й підходи надають різноманітні перспективи для розуміння того, як людина адаптується на різних рівнях розвитку та в різних контекстах.

Адаптаційні механізми на різних рівнях когнітивного розвитку. В рамках когнітивної психології акцент робиться на тому, як індивіди адаптують своє мислення, сприйняття та розуміння навколишнього світу в залежності від змін у середовищі. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже зокрема вивчає, як процеси асиміляції та акомодатії сприяють адаптації когнітивних структур до нових умов. Адаптаційні механізми можуть бути представлені через здатність людини змінювати свої уявлення, структурувати інформацію відповідно до нових викликів і ситуацій, а також пристосовувати свої стратегії мислення до вимог сучасних умов. Наприклад, адаптація до нових когнітивних завдань може включати зміну способів розв'язання проблем або освоєння нових навичок.

Ситуативна та загальна адаптація. Цей підхід відображає відмінність між адаптацією, орієнтованою на конкретні ситуації, та більш загальними процесами пристосування до загальних умов життя. Ситуативна адаптація стосується конкретних реакцій на певні події чи зміни в середовищі, що вимагають негайної або короткострокової реакції. Наприклад, адаптація до нової робочої ситуації або до певних умов навчання. Загальна адаптація, натомість, включає більш широкі процеси пристосування до змін у житті людини, такі як зміни в соціальних ролях, культурні зміни чи адаптація до загальних життєвих обставин. Цей підхід дозволяє розглядати адаптацію як багатогранний процес, що охоплює не лише індивідуальні реакції, але й більш стійкі способи пристосування до життєвих обставин [34].

Ці два підходи дозволяють зрозуміти, як психологічні теорії та концепції взаємодіють з реальними процесами адаптації. Вони підкреслюють різноманітність адаптаційних механізмів і вказують на

необхідність комплексного підходу для розуміння того, як людина реагує на зміни в середовищі та як вона справляється з різними життєвими ситуаціями. Ці концепції також допомагають у розробці стратегій, спрямованих на підтримку адаптації людей у різних аспектах життя, від робочої діяльності до соціальних і культурних взаємодій.

Ф. Березін та О. Сухарєв підкреслюють важливість адаптації як ключового механізму для оптимізації функціонування організму та забезпечення його виживання у постійно змінюваному середовищі [30].

Ф. Березін вважає, що адаптація є основним механізмом для досягнення балансу між організмом і середовищем. Зміни в середовищі, які можуть бути як постійними (наприклад, зміни кліматичних умов), так і тимчасовими, вимагають від організмів здатності до адаптації для забезпечення свого існування. Зміни можуть стосуватися як фізичних (наприклад, клімат чи доступність ресурсів), так і соціальних та культурних умов. У еволюційному контексті адаптаційні механізми дозволяють організмам змінювати свої фізіологічні характеристики, поведінку або навіть розвивати нові органи чи структури для того, щоб справлятися з новими умовами навколишнього середовища. Такі механізми адаптації важливі для виживання і еволюційного розвитку виду, оскільки організми, які успішно адаптуються, мають більше шансів на збереження та розмноження, що, в свою чергу, сприяє їхній еволюційній успішності [30].

О. Сухарєв, у свою чергу, розглядає адаптацію як процес досягнення рухомої рівноваги у системі. Це означає, що організм, стикаючись з різними внутрішніми і зовнішніми чинниками, намагається зберегти стабільність та функціонування. Внутрішні чинники, як фізіологічні зміни, стресові реакції або внутрішні конфлікти, можуть спричиняти порушення стабільності. Зовнішні чинники, зокрема соціокультурні, економічні або природні зміни, також можуть впливати на організм. Адаптаційні зусилля можуть виражатися в пошуку нових стратегій, зміні поведінки, розвитку фізіологічних механізмів чи мобілізації ресурсів, що дозволяють організму

стабілізувати свою діяльність і зберегти рівновагу [30].

Таким чином, обидва дослідники акцентують увагу на адаптації як важливому елементі для забезпечення виживання та функціональної стабільності організмів у мінливих умовах середовища, але роблять акцент на різних аспектах цього процесу: від еволюційних механізмів у Ф. Березіна до досягнення рівноваги в теорії О. Сухарева. Ці концепції допомагають розкрити комплексність адаптаційних процесів і важливість стабільності для виживання організмів.

Розглядаючи адаптацію, можна побачити, що цей процес має біполярну природу, що дозволяє йому набувати різних результатів у залежності від індивідуальних особливостей людей, а також контексту та умов, з якими вони стикаються. Деякі люди успішно адаптуються до змін, активно взаємодіють з навколишнім середовищем, досягаючи гармонії та ефективності, тоді як інші можуть відчувати опір або нездатність до пристосування. Вони можуть намагатися змінити своє середовище або шукати інші шляхи адаптації, які відповідають їхнім потребам і особистісним стратегіям. Цей різний досвід адаптації підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до її вивчення і підтримки, оскільки кожна особа реагує на зміни по-різному і має свої унікальні потреби.

Різноманітність підходів до дослідження адаптації також розширює наше розуміння цього явища. Наприклад, у необіхевіористичному підході акцент робиться на внутрішньому психологічному досвіді особистості, досліджуючи, як індивід сприймає та реагує на зміни в середовищі. Тут адаптація розглядається як процес змін, що відбуваються всередині людини.

Інтеракціоністичний підхід підкреслює важливість взаємодії між особистістю та середовищем. Адаптація в цьому контексті розглядається як результат цієї взаємодії, що визначається результативністю і продуктивністю адаптаційних процесів.

У психоаналітичному підході адаптація тлумачиться через зміну в середовищі та відповідні реакції особистості, з акцентом на психічні

механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів. Це включає в себе внутрішні конфлікти, захисні механізми та інші психологічні аспекти, що визначають, як особистість реагує на виклики середовища [46].

Усі ці підходи збагачують наше розуміння адаптації як багатогранного і складного процесу, який залежить від різних факторів і може бути розглянутий з різних точок зору. Вони дозволяють побачити, що адаптація не є однотипним явищем, а являє собою динамічний процес, що включає в себе численні аспекти психологічного, соціального та культурного функціонування особистості.

1.2. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу

Соціальна адаптація, згідно з сучасними психологічними дослідженнями, охоплює процес інтеграції особистості в нові соціальні структури та види діяльності, що відбуваються в конкретному соціумі. Цей процес може бути викликаний різноманітними змінами, які відбуваються як у соціальному, так і в соціально-психологічному, морально-психологічному контекстах. Під час соціальної адаптації індивід вивчає нові соціальні норми, цінності та способи взаємодії, а також удосконалює свої соціальні навички, що сприяє його пристосуванню до нових умов життя.

Соціальна адаптація є невід'ємною частиною процесу соціалізації, який є основою для розвитку особистості та її інтеграції в соціальну структуру суспільства. Через цей процес індивід не лише сприймає соціальні норми та правила поведінки, але й активно трансформує ці знання в особисті переконання, ціннісні орієнтації та соціальні установки. Наприклад, коли людина вступає до нового колективу, її цінності можуть зазнати змін, оскільки вона адаптується до нових соціальних вимог і очікувань цього середовища.

У контексті соціально-психологічної адаптації важливим є розуміння

її впливу на формування зрілої особистості, здатної ефективно функціонувати в суспільстві. Це дозволяє людині зрозуміти своє місце в соціальній структурі, знайти відповідні ролі та статуси, які відповідають її індивідуальним можливостям та потребам. Таке адаптивне освоєння соціальних ролей є важливим елементом у досягненні психосоціального благополуччя та ефективної взаємодії з іншими членами суспільства [41].

Соціальна адаптація також є важливою умовою для нормального функціонування суспільства в цілому. Вона дозволяє індивідам стати повноправними членами соціуму, що активно взаємодіють з іншими людьми, виконують соціальні ролі та вносять свій внесок у розвиток соціальних інститутів. Через цей процес суспільство отримує можливість підтримувати свою стабільність, організованість і цілісність як соціальна система, де кожен член відіграє свою роль.

Соціальна адаптація розглядається як безперервний процес, що постійно змінюється залежно від умов, які оточують особистість, а також її внутрішніх трансформацій. Наприклад, Н. Свірідов підкреслює, що соціальна адаптація включає активне освоєння нових соціальних умов, і цей процес триває безперервно, оскільки соціальне середовище постійно змінюється, так само як і сама особистість. Він зазначає, що основою цього процесу є обмін діяльністю, заснований на певному розподілі праці в колективі. Це дозволяє зрозуміти соціальну адаптацію як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, де кожна зміна в зовнішньому світі може вимагати корекції або адаптації поведінки особистості [37].

Вивчаючи адаптацію в новому соціокультурному середовищі, В. Гриценко вказує на важливість поєднання стійкості (збереження ідентичності та внутрішнього «я») із зміною (адаптація до нових умов). Цей процес відбувається через розробку нових способів взаємодії з соціальним середовищем та активне використання адаптивних механізмів. В. Гриценко пропонує аналізувати соціальну адаптацію як на рівні індивідуума, так і на рівні

групи, що дозволяє більш глибоко зрозуміти природу адаптації, а також розробляти індивідуалізовані підходи до підтримки адаптації у таких специфічних групах, як переселенці або ті, хто зіткнувся з кардинальними змінами у своєму соціальному контексті.

Наукові дослідження вказують на багатогранність цього процесу, що охоплює широкий спектр соціальних явищ. Вони стосуються різних аспектів адаптації: психологічної адаптації учнів до нових умов навчання, специфіки соціалізації підлітків та молоді, а також педагогічних умов, які сприяють успішній соціальній адаптації. Ці дослідження допомагають більш глибоко зрозуміти, як індивіди та групи адаптуються до різних соціальних контекстів, та сприяють розробці ефективних стратегій підтримки адаптаційних процесів у різних категоріях населення, зокрема у тих, хто перебуває в складних соціальних умовах чи переживає значні зміни у своєму житті [41].

У деяких психологічних підходах соціальна адаптація розглядається як процес, що залежить від здатності особистості взаємодіяти зі своєю групою, а також ефективно вирішувати проблемні ситуації, які виникають у її соціальному оточенні. Наприклад, за теорією А. Налчаджана, соціальна адаптація – це стан взаємодії особистості з групою, в якому індивід успішно виконує свою основну діяльність, задовольняє свої соціальні потреби, відповідає рольовим очікуванням групи і переживає стан самоствердження. Водночас особистість виражає свої творчі здібності, не стикаючись із тривалими конфліктами. А. Налчаджан виводить декілька типів адаптації: нормальну, девіантну та патологічну, що дозволяє глибше зрозуміти природу соціальної адаптації та її вплив на психічний стан особистості [41].

Нормальна адаптація, за поглядом А. Налчаджана, сприяє розвитку стійкої адаптивності у типових проблемних ситуаціях. Вона не супроводжується патологічними змінами в структурі особистості і не порушує норм соціальної групи, до якої належить індивід. Для кращого розуміння цього процесу, автор виділяє різні типи адаптації, серед яких захисна, не захисна і

змішана [41].

У захисній адаптації особистість використовує психічні захисні механізми, такі як агресія, раціоналізація, регресія чи проекція, щоб впоратися з важкими ситуаціями, уникнути стресу та зберегти емоційну рівновагу. Не захисна адаптація характеризується здатністю особистості приймати раціональні рішення у ситуаціях, що не викликають сильних емоційних напруг або фрустрацій. Змішана адаптація настає, коли особистість частково переживає стрес чи фрустрацію, однак виявляє конструктивні стратегії для вирішення проблем, що стосуються її соціальних ролей і взаємодії в колективі.

Цей підхід також вказує на важливість психоаналітичного впливу, оскільки він орієнтується на розуміння внутрішніх конфліктів особистості та надає важливість психотерапевтичній допомозі для тих, хто стикається з невротичними розладами, що можуть виникати через труднощі адаптації.

Ефективність соціальної адаптації залежить від вміння особистості поєднувати та використовувати як захисні, так і не захисні механізми адаптації. Це дозволяє людині знаходити баланс між захистом власної психічної рівноваги та конструктивним підходом до вирішення проблем. Однак коли адаптація виходить за межі нормальних соціальних процесів, це може призвести до девіантних форм адаптації, які, хоча й задовольняють потреби індивіда в конкретному середовищі, не відповідають соціальним очікуванням і стандартам [14].

Девіантна адаптація включає два основні типи: не конформістську і новаторську. У випадку не конформістської адаптації особистість використовує нетрадиційні способи вирішення проблем у групі, що може призвести до порушення норм і конфліктів. Це, в свою чергу, викликає фрустрацію у групових членів, які не сприймають такі методи адаптації. В результаті особистість може бути виключена з групи або створити постійну напругу і конфлікти в колективі.

Новаторська адаптація, навпаки, передбачає дії особистості, яка

намагається змінити суспільство відповідно до своїх власних переконань і принципів. Така адаптація вимагає високого рівня особистісної активності та стійкості до зовнішніх впливів, а також здатності відстоювати свої ідеї у складних соціальних ситуаціях. Це може призвести до значних змін у соціумі, хоча такий процес часто супроводжується опором оточуючих.

Патологічна адаптація є ще одним важливим аспектом цього процесу. Вона передбачає використання патологічних механізмів адаптації, що можуть призвести до формування патологічних комплексів у характері особистості, які стають частиною невротичних чи психотичних розладів. Однак варто зазначити, що іноді така поведінка може бути адаптивною в специфічних умовах, якщо в групі або суспільстві існують патологічні норми, які вимагають від індивіда такої поведінки. У цьому випадку патологічна адаптація може бути відповіддю на зовнішні вимоги, навіть якщо ці вимоги є деструктивними чи психічно нездоровими [15].

Соціальна адаптація має кілька унікальних характеристик, які відрізняють її від інших форм адаптації, і ці особливості важливі для розуміння її природи:

1. Активна участь свідомості. В процесі соціальної адаптації свідомість особистості відіграє вирішальну роль. Особистість активно сприймає та аналізує соціальні умови навколишнього середовища, використовуючи розумові процеси для пошуку шляхів взаємодії з ними. Це не просто реакція на зовнішні зміни, а свідоме управління своїми відносинами до оточення, що дозволяє адаптуватися до соціальних норм і вимог.

2. Вплив трудової діяльності. Трудова діяльність є важливим аспектом соціальної адаптації, оскільки вона є способом активної взаємодії з навколишнім світом. Людина через працю не тільки адаптується до вимог суспільства, а й змінює середовище, в якому перебуває. Трудова діяльність сприяє формуванню соціальних зв'язків, розширює соціальний статус особистості та допомагає інтегруватися в різні соціальні групи.

3. Активні зміни результатів адаптації. Соціальна адаптація є динамічним процесом, що постійно змінюється у відповідь на зміну

соціальних умов життя. Особистість не просто пристосовується до нових обставин, але й активно змінює себе, набуваючи нових якостей та розвиваючи механізми адаптації. Це дозволяє людині не тільки зберігати свою стійкість в умовах змін, але й розвивати нові стратегії для ефективної взаємодії з оточенням [15].

Успішна соціальна адаптація полягає у здатності особистості зберігати свою стійкість, водночас адаптуючись до змінних умов соціального середовища, набуваючи нові якості і вміння, що сприяють її інтеграції в суспільство та розвитку в ньому.

Показники соціальної адаптації є важливими критеріями для оцінки здатності особистості або соціальної групи ефективно функціонувати в умовах постійних змін у соціальному середовищі. Серед основних показників, що відображають соціальну адаптацію, можна виділити наступні:

1. Стан психічного здоров'я. Психічне здоров'я є одним із основних показників успішної соціальної адаптації. Збереження емоційної стабільності, відсутність психічних розладів (таких як депресія, тривожність, стресові стани) є свідченням того, що особистість ефективно адаптується до вимог навколишнього середовища, зберігаючи психоемоційну рівновагу.

2. Ступінь біологічного відтворення групи. Успішна соціальна адаптація можна оцінювати також через здатність соціальних груп до біологічного відтворення, тобто до збереження чисельності та нормального розвитку її членів. Це включає в себе здатність до народження та виховання нових поколінь, що дозволяє групі зберігатися та продовжувати своє існування.

Додатково можуть бути використані такі показники:

3. Переусвідомлення ситуації. Здатність індивіда або групи адекватно оцінювати складні соціальні ситуації, переосмислювати їх та адаптувати свою поведінку відповідно до нових обставин є важливим індикатором соціальної адаптації. Це вказує на гнучкість і готовність до змін.

4. Ефективність рішень у важких ситуаціях. Успішність у вирішенні конфліктів або складних життєвих ситуацій є ще одним важливим аспектом соціальної адаптації. Здатність знаходити оптимальні рішення в кризових ситуаціях свідчить про високий рівень адаптивності та соціальної компетентності особистості чи групи.

5. Ефективність в навчальній діяльності. Успішна адаптація також відображається у навчальній діяльності. Здатність особистості або соціальної групи досягати значних результатів у цих сферах вказує на їхню здатність інтегруватися в соціальні структури, виконувати свої соціальні ролі та досягати визначених цілей [9].

Ці показники дозволяють оцінювати рівень соціальної адаптації як на індивідуальному рівні, так і в межах соціальних груп, сприяючи розумінню ефективності взаємодії з соціальним середовищем.

Розрізнення між адаптивністю/неадаптивністю та адаптованістю/неадаптованістю є важливим аспектом для глибшого розуміння процесу адаптації та його результатів, оскільки ці поняття відображають різні аспекти адаптаційного процесу та його ефективності.

1. Адаптивність/неадаптивність – цей термін стосується взаємозв'язку між цілями особистості або системи та результатами, які досягаються в процесі діяльності. Адаптивність вказує на те, що цілі та результати є гармонійними, тобто особистість чи система досягає своїх цілей, реалізуючи адаптаційний процес з успіхом. Неадаптивність, з іншого боку, означає невідповідність між цілями та результатами, що може бути спричинено проблемами у самій системі, несприятливими зовнішніми умовами чи іншими обставинами, які ускладнюють процес адаптації.

2. Адаптованість/неадаптованість – ця діада орієнтована на внутрішній процес діяльності. Адаптованість вказує на узгодження між цілями та результатами в межах самого процесу діяльності, де особистість чи група успішно адаптується до соціальних умов, досягаючи своїх цілей у контексті соціальної адаптації. Неадаптованість, в свою чергу, означає наявність

суперечностей між цілями та результатами, що може призводити до внутрішніх конфліктів або динаміки розвитку, яка, хоча й може бути природною в процесі адаптації, може також призвести до проблем або необхідності коригування стратегії [9].

Ці поняття допомагають розрізняти ефективність адаптаційного процесу як на особистісному, так і на груповому рівнях, підкреслюючи важливість наявності навичок, здібностей і способів взаємодії, які дозволяють особистості чи групі успішно функціонувати в змінному соціальному середовищі. Вони також сприяють кращому розумінню того, як особистість або система може досягати своїх цілей і розв'язувати проблеми, що виникають під час адаптації до нових умов.

Л. Петровська виділяє кілька важливих аспектів соціальної адаптованості, які сприяють успішному інтегруванню особистості в соціальне середовище. Ось детальний опис цих аспектів:

1. Володіння засобами соціальної взаємодії – це включає не тільки вербальні, але й невербальні засоби комунікації, що допомагають людині ефективно спілкуватися з іншими. Важливо, щоб особистість могла використовувати різні форми комунікації для вираження своїх думок, емоцій і потреб, а також розуміти ці засоби у взаємодії з іншими людьми.

2. Усвідомлення діяльного середовища – особистість повинна чітко розуміти своє соціальне та фізичне оточення. Це включає не тільки здатність усвідомлювати навколишні умови, а й розуміння своїх потреб, цінностей і того, як вона може впливати на ці умови для досягнення своїх цілей.

3. Усвідомлення власних стереотипів і реакцій – важливо, щоб особистість була здатна визнавати і розуміти свої переконання та реакції щодо інших людей. Це дозволяє краще розуміти власні стереотипи, передумови для реакцій і впливати на свої ставлення до різних ситуацій.

4. Здатність управляти стресом і конфліктами – успішна соціальна адаптація передбачає здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями

та конфліктами. Це важлива частина адаптивних механізмів, що дозволяє людині не тільки зберігати емоційну стійкість, але й вчасно знаходити шляхи вирішення проблем.

5. Прийняття соціальної ролі – кожна людина виконує певні соціальні ролі в своєму житті, і важливо, щоб вона могла адекватно відповідати вимогам та очікуванням, які з цими ролями пов'язані. Це включає вміння адаптувати свою поведінку під роль і виконувати її з урахуванням соціальних стандартів і норм [23].

Ці аспекти формують основу для соціальної адаптованості, допомагаючи людині інтегруватися в різні соціальні контексти і ефективно взаємодіяти з іншими людьми, при цьому зберігаючи свою індивідуальність і забезпечуючи гармонію з оточуючим середовищем.

Адаптованість є результатом процесу адаптації та характеризує рівень розвитку адаптаційних здібностей конкретної особистості, зокрема в соціальному контексті. Вона відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до змін в соціальному середовищі та в характері її діяльності. Це означає, що адаптованість визначає, наскільки успішно особистість може функціонувати в умовах змін і чи має вона можливість налаштувати свою поведінку відповідно до нових соціальних вимог.

Рівень адаптованості впливає на здатність особистості справлятися з новими ситуаціями, наприклад, змінюючи соціальні ролі, вирішуючи конфлікти або мінімізуючи стрес у складних соціальних контекстах. Це також дозволяє особистості адаптуватися до нових умов і викликів, зберігаючи ефективність і гармонію у взаємодії з іншими людьми.

Особистісні характеристики, такі як темперамент, стресостійкість, соціальні навички та внутрішні ресурси, відіграють важливу роль у визначенні рівня адаптованості. Наприклад:

1. Особистісність – впливає на те, як особистість сприймає нові ситуації, як будує соціальні зв'язки та як вирішує конфлікти. Від цього залежить, як легко вона буде адаптуватися до змін.

2. Темперамент – визначає, як індивід реагує на стрес і зміни. Деякі люди більш схильні до оптимістичного погляду на зміни та швидше адаптуються, в той час як інші можуть відчувати більше труднощів у цьому процесі.

3. Соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, що також значно впливає на процес адаптації.

4. Внутрішні ресурси – стресостійкість, психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції й самопізнання дозволяють людині гнучко реагувати на зміни та бути більш адаптованою до нових умов [45].

Загалом, рівень адаптованості дає змогу зрозуміти, наскільки ефективно особистість може пристосуватися до змін та функціонувати в різних соціальних ситуаціях, а також які фактори можуть впливати на цей процес.

Ви абсолютно правильно зазначаєте, що зростаюча інтенсивність психогенних чинників, таких як стрес, може значно підвищити значущість адаптаційних здібностей. В умовах стресових ситуацій, коли навколишнє середовище стає більш непередбачуваним і вимогливим, здатність адаптуватися до змін і управляти стресом є вирішальними для збереження психічного і фізичного здоров'я особистості.

Як ви зазначили, психологічна та соціальна адаптація є тісно пов'язаними та взаємозалежними процесами. Психологічна адаптація враховує не тільки фізичні, а й емоційні та психологічні аспекти, які змінюються в залежності від соціального середовища. Тому зміни в соціальних ролях, навколишньому середовищі чи культурних нормах можуть значно впливати на психічний стан людини. У свою чергу, ці зміни можуть активувати різні механізми психологічної адаптації, що допомагають людині впоратися зі стресом і забезпечити стабільність емоційного стану.

Психологічна адаптація також сприяє формуванню установки, цілей, інтересів і стратегії поведінки, які дозволяють людині знайти оптимальні

способи взаємодії з соціальним середовищем. У цьому контексті, соціальна адаптація, тобто здатність особистості пристосовуватися до змін у соціальному середовищі, може визначати рівень психічного здоров'я, оскільки здатність успішно функціонувати в нових соціальних умовах допомагає знижувати рівень стресу і запобігає негативним емоційним станам, таким як тривожність чи депресія [26].

Отже, цей процес взаємодії між психологічною та соціальною адаптацією є важливим для забезпечення загального благополуччя особистості, тому ефективні механізми адаптації, що дозволяють впоратися з викликами зовнішнього середовища, є важливою складовою її здоров'я і функціонування в соціумі.

Ви правильно вказали на різницю між об'єктивними та суб'єктивними критеріями соціальної адаптованості. Об'єктивні критерії, які ґрунтуються на оцінці поведінки індивіда відповідно до норм і правил соціальної групи, дозволяють визначити, наскільки людина інтегрована в соціальне середовище, адаптується до його вимог і виконує свої соціальні ролі.

Суб'єктивні критерії відображають внутрішнє сприйняття людиною свого соціального оточення. Вони включають емоційне ставлення до участі в соціальних взаємодіях, задоволення від приналежності до групи та відповідність особистих потреб і цінностей груповим нормам. Це більш інтимний аспект адаптації, який показує, наскільки комфортно особистість почувається у своїй ролі в групі.

Вищий рівень адаптованості справді може призвести до збільшення автономності особистості. Коли людина успішно адаптується до вимог соціальної групи, її взаємодія з цим середовищем стає менш залежною від зовнішніх факторів, оскільки вона здатна ефективно функціонувати та приймати рішення в межах встановлених норм, при цьому зберігаючи внутрішню свободу. Це дозволяє особистості відчувати більше задоволення від соціальних взаємодій, досягати більшої гармонії і реалізовувати свої

потенціали в умовах, де її потреби і цінності не конфліктують із вимогами соціальної групи.

Таким чином, успішна адаптація не лише допомагає людині пристосовуватись до зовнішнього середовища, але й створює умови для її особистісного зростання, самореалізації та здатності до більш автономного функціонування в соціумі.

Аналіз А. Налчаджана допомагає розглянути адаптацію з точки зору часових параметрів, що дозволяє глибше розуміти її різні аспекти та механізми. Типи адаптованості, які він виокремлює, дають чітке уявлення про різні рівні стійкості особистості до змін у соціальному середовищі:

1. Загальна стійка адаптованість описує здатність особистості ефективно адаптуватися до змін на тривалий період, незалежно від умов, що виникають. Це ідеал адаптації, при якому людина зберігає свою функціональність і стабільність протягом часу, незважаючи на будь-які зовнішні або внутрішні виклики.

2. Стійка адаптованість фокусується на здатності людини залишатися адаптованою в умовах, які вимагають стабільних зусиль для досягнення адаптації. Це тип, коли особистість успішно адаптується в конкретних, але типових умовах, зберігаючи стабільність у своїх соціальних ролях і поведінці.

3. Ситуативна адаптованість стосується здатності адаптуватися до конкретних ситуацій, але ця здатність може бути тимчасовою та обмеженою певними умовами. Людина може адаптуватися до певних, часто змінюваних ситуацій, але ця адаптація може бути нестійкою, коли ситуація змінюється.

4. Тимчасова ситуативна адаптованість є найкоротшою формою адаптації, коли людина адаптується лише до конкретної ситуації на певний період часу, після чого її здатність адаптуватися може знизитися [30; 37].

Що стосується дезадаптованості, то вона, як ви зазначили, проявляється в ситуаціях, коли особистість не здатна адекватно реагувати на соціальні чи життєві зміни, що призводить до негативних психічних і

емоційних наслідків, таких як стрес, фрустрація, неврози та інші проблеми.

Підтримка загальної стійкої адаптованості є важливою, оскільки це дозволяє людині ефективно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями та знижує ризик розвитку дезадаптованості. У разі стійкої ситуативної адаптованості особистість може знайти комфорт і стабільність у визначених ситуаціях, але вона має бути готовою до змін і розвитку, щоб уникнути застою.

Розуміння цих типів адаптації і дезадаптації дозволяє краще підтримувати психічне здоров'я, своєчасно реагувати на труднощі і адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Тимчасова ситуативна адаптованість дійсно має певну обмеженість у часі та ситуації, і може бути легко зруйнована, якщо з'являються нові обставини чи зміни в потребах чи установках особистості. Це може призвести до ситуації, коли людина перестає ефективно пристосовуватися до нових умов, що можна розглядати як тимчасову ситуативну дезадаптованість. Цей тип дезадаптації часто можна коригувати, якщо людині допомогти розвинути адаптаційні механізми, які дозволяють їй краще справлятися з новими викликами та стресовими ситуаціями.

Ключовим аспектом у процесі адаптації є пізнавальний компонент, який включає в себе сприйняття нових умов, інтерпретацію ситуацій і здатність засвоювати нові правила, норми та цінності. Способи, якими людина сприймає ситуацію, значно впливають на її здатність адаптуватися. Це також залежить від когнітивних аспектів, таких як гнучкість мислення, здатність до розв'язування проблем, рівень інтелектуального розвитку і навіть базові психічні функції, як-от увага та здатність до концентрації.

Психічна переорієнтація, як частина адаптаційного процесу, також має вирішальне значення для успішної адаптації. Це процес, у якому особистість змінює свої внутрішні установки та погляди, аби краще відповідати на нові виклики. Ця переорієнтація допомагає особистості знаходити нові шляхи для вирішення проблем і адаптуватися до змін, не втрачаючи при цьому своєї психічної стабільності [37].

Ці аспекти взаємопов'язані й вказують на те, що важливо підтримувати гнучкість і розвивати здатність до адаптації, щоб успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем і ефективно справлятися з новими ситуаціями. Це також підкреслює важливість розвитку адаптаційних стратегій і психологічних ресурсів, що дозволяють запобігати дезадаптації і вирішувати конфлікти, що можуть виникнути у процесі адаптації.

Психічна переорієнтація особистості дійсно є глибоким процесом, що включає значні зміни в усвідомленні людиною ситуації, її соціальних установок, поглядів і цінностей. Цей процес може бути як поверхневим, де зміни відбуваються лише на зовнішньому рівні (конформізм), так і глибоким, коли людина змінює своє внутрішнє розуміння і сприйняття ситуації, що веде до справжньої психологічної трансформації.

Психічна переорієнтація зазвичай відбувається в контексті адаптації до нових умов і є важливим компонентом цього процесу. Вона допомагає людині зрозуміти та інтерпретувати нові норми, правила і цінності, що властиві новій соціальній групі чи середовищу. Але важливо відрізнити поверхневу адаптацію, коли людина просто підлаштовується під нові умови, не змінюючи глибоко свої внутрішні установки, і справжню психічну переорієнтацію, коли ці зміни відбуваються на більш глибокому рівні.

Щодо механізмів адаптації, які ви зазначили, то вони дійсно мають різні варіанти. Перший спосіб, де людина намагається змінити або усунути проблемну ситуацію, може допомогти в особистісному розвитку, але це не завжди веде до глибоких змін, оскільки зберігається звичне середовище, яке не викликає значних трансформацій. Другий спосіб, коли людина адаптується до збереження проблемної ситуації (пристосування), може спричинити більш глибокі зміни, але це часто відбувається не через внутрішнє зростання, а через зміну способів поведінки.

Зовнішня адаптація, як зазначено, стосується пристосування до зовнішніх умов, і може бути корисною для підтримки нормального функціонування. Однак вона не завжди забезпечує глибокий особистісний

розвиток. Внутрішня адаптація спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів, розвиток нових механізмів для інтеграції з особистістю і її цінностями. Вона може призвести до істотних змін у внутрішньому світі людини, забезпечуючи гармонію та справжню самореалізацію [45].

Таким чином, важливо обирати той спосіб адаптації, який найбільше відповідає ситуації, з якою стикається особистість, і який дозволяє не тільки адаптуватися до нових умов, а й забезпечити зростання і самореалізацію в цьому процесі.

Адаптація учня до навчального закладу, є важливим етапом, що включає різні психологічні, соціальні та педагогічні компоненти. Ю. Буренніков та І. Хом'юк вказують на ключові фактори, які визначають успішність цього процесу, та звертають увагу на важливість врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників [13].

У науковій літературі розрізняють етапи, через які проходить учень під час адаптації до нового соціального середовища:

1. Початкова стадія. На цьому етапі учень розуміє, як йому слід себе поводити в новому оточенні, але його свідомість ще не повністю відкривається до нових цінностей і норм. Відчуття чужості може супроводжувати цей етап, оскільки учень дотримується старих поглядів та звичок, які не завжди відповідають вимогам нового середовища.

2. Стадія терпимості – це момент, коли з'являється певна взаємна терпимість до систем цінностей та зразків поведінки як з боку учня, так і з боку нового середовища. Учень починає розуміти, що існують різні погляди, але він ще не повністю приймає нові норми.

3. Акомодація. Учень починає визнавати і приймати основні цінності нового середовища, при цьому зберігаючи частину власних поглядів. Це вже більш глибокий етап адаптації, коли взаємодія між особистістю і оточенням стає продуктивнішою і взаємоповажною.

4. Асиміляція – повне визнання та прийняття цінностей і норм нового середовища. Учень повністю інтегрується в соціальну групу,

виявляючи глибоке розуміння та повагу до норм спілкування, поведінки, освітнього процесу та інших аспектів життя навчального закладу. Це свідчить про успішну адаптацію, коли людина вже не тільки розуміє і приймає нові норми, але й активно їх реалізує у своєму житті [8].

Ці етапи показують, як важливо для учня не тільки освоїти нові соціальні правила, а й знайти своє місце в соціальній групі, пристосуватися до вимог освітнього процесу і розвивати свої особистісні якості.

Л. Ключникова акцентує увагу на тому, що рівні адаптації учнів до освітнього середовища мають комплексний характер, і адаптація визначається через кілька важливих інтегральних показників. Такий підхід дозволяє більш глибоко оцінити, як саме учень взаємодіє з новим соціальним середовищем і як змінюється його поведінка і внутрішній стан у процесі адаптації [13].

Основні показники адаптації, за Л. Ключниковою, такі:

1. Соціальне самопочуття – це загальний рівень комфорту та задоволення від соціального оточення, відчуття власної належності до групи, що важливо для психологічного благополуччя учня.

2. Інтеграція з іншими – здатність налагодити ефективну взаємодію та встановити соціальні зв'язки з оточуючими, зокрема з однокласниками та вчителями.

3. Активність – ініціативність учня в освітньому процесі та в соціальних взаємодіях, його участь у групових заходах, прагнення досягати особистих та навчальних цілей.

4. Узгодженість індивіда і середовища – відповідність особистісних цінностей та мотивів учня до соціальних і культурних норм освітнього середовища.

5. Оптимізм – здатність учня зберігати позитивний погляд на навчання і соціальне середовище, незважаючи на труднощі та виклики [13].

Ці показники дозволяють оцінити рівень соціальної адаптації учня в комплексі, підкреслюючи важливість не тільки зовнішніх факторів, а й

внутрішніх психологічних процесів, таких як самопочуття, особистісні цінності та емоційний стан.

Процес адаптації в освітньому закладі є складним і багатограним, і він має значний вплив на розвиток особистості учня. Оскільки адаптація передбачає не лише освоєння нового оточення, але й зміну поведінкових стереотипів, установок і цінностей, то цей процес може привести до змін у самовизначенні особистості та її психологічному зростанні.

Крім того, адаптація до освітнього середовища має свої особливості. Учням важливо не лише освоїти навчальну програму, а й налагодити соціальні зв'язки, знайти своє місце в колективі, адаптуватися до вимог вчителів, що вимагає певних психологічних і соціальних зусиль. Тому на різних етапах адаптації учні можуть відчувати різні труднощі, від початкової соціальної ізоляції до глибшого внутрішнього прийняття змін у своєму оточенні.

1.3. Особливості психологічної адаптації учнів до навчання в школі

Адаптація учнів до навчання в школі є одним з ключових аспектів психолого-педагогічного розвитку дітей. Шкільне середовище – це не лише простір для здобуття знань, але й місце, де дитина формує своє соціальне «я», взаємодіє з однолітками, вчителями та іншими членами колективу. Успішна адаптація до нового соціального і освітнього середовища є важливою передумовою для гармонійного розвитку учня, його емоційного благополуччя та здатності ефективно навчатися.

Психологічна адаптація учнів до школи включає процеси пристосування до нових умов, таких як зміна оточення, нові вимоги та ролі в класі, взаємодія з педагогами і ровесниками, а також перехід від домінування ігор до навчальної діяльності. Цей період може бути критичним, оскільки для багатьох дітей початок навчання в школі асоціюється з емоційними труднощами, стресом,

підвищеною тривожністю та почуттям невпевненості. Особливо важливою є адаптація дітей до початкової школи, коли зміна соціального контексту і навчальної діяльності стає для них значущим викликом [13].

З огляду на зростаючу вимогливість сучасної освіти, адаптація учнів до навчання в школі стає все більш актуальним питанням для вчителів, психологів, батьків і дослідників. Важливим є розуміння того, що процес адаптації має індивідуальний характер: деякі діти успішно пристосовуються до нових умов, в той час як інші можуть зіткнутися з труднощами, які потребують корекційних заходів. У разі затримки чи невдач у процесі адаптації можуть виникнути негативні наслідки для психоемоційного стану дитини, її соціальної взаємодії, а також для навчальної мотивації та успішності.

Зростаюча роль психологів в шкільних установах, необхідність створення комфортних умов для адаптації учнів до навчання, а також важливість раннього виявлення труднощів адаптації ставлять перед педагогічною та психологічною наукою завдання детального вивчення механізмів адаптації та розробки ефективних методів підтримки дітей у цей складний період. Підтримка учнів у процесі адаптації до школи є важливою для формування їхньої позитивної мотивації до навчання, розвитку соціальних навичок і гармонійного особистісного становлення.

Отже, актуальність дослідження особливостей психологічної адаптації учнів до навчання в школі є незаперечною. Це питання потребує комплексного підходу, врахування індивідуальних особливостей дітей і застосування сучасних психологічних і педагогічних методів для створення умов, що сприятимуть успішній адаптації та розвитку учнів.

Психологічна адаптація учнів до навчання в школі є складним і багатогранним процесом, що включає в себе адаптацію до нового соціального середовища, змінюється структура діяльності, вимоги до самостійності та відповідальності, а також розвиток особистих та соціальних навичок. У цьому контексті можна виділити кілька ключових особливостей, які впливають на успішність цього процесу.

Кожна дитина має свою індивідуальну схильність до адаптації залежно від її темпераменту, рівня психоемоційної зрілості, особистих переконань та соціального досвіду. Діти з високою емоційною чутливістю можуть переживати сильний стрес через зміни в соціальному середовищі, тоді як інші адаптуються до нових умов швидше і без значних труднощів. Також важливим аспектом є рівень розвитку самостійності, що впливає на здатність дітей справлятися з вимогами шкільного навчання.

Адаптація учня до школи значною мірою залежить від того, наскільки батьки можуть підтримувати дитину в цей період. Теплі, емоційно підтримуючі відносини з батьками дозволяють знизити рівень тривожності дитини та допомогти їй налаштуватися на успіх. Батьки можуть стати важливими партнерами в процесі адаптації, сприяючи розвитку у дитини почуття безпеки та впевненості в собі [14].

Шкільне середовище стає для дитини новим соціальним контекстом, де вона має взаємодіяти з великою кількістю однолітків і педагогів. У процесі адаптації дитина вчиться спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти і знаходити своє місце в групі. Стосунки з однолітками є важливим аспектом, оскільки успіхи в соціалізації сприяють зниженню стресу і допомагають дітям відчувати себе частиною шкільної спільноти.

Перехід від дошкільного навчання до початкової школи означає для дитини значні зміни у структурі навчальної діяльності. Шкільна програма передбачає систематичне виконання завдань, розвиток навичок самоконтролю, а також здатність до більш тривалого фокусування уваги. Діти повинні навчитися організовувати свою діяльність, що для деяких може бути важким завданням, що потребує часу і зусиль для пристосування.

Психологічна готовність учня до школи включає в себе не тільки інтелектуальну готовність, але й емоційну. Здатність дитини справлятися з емоційними труднощами, такими як тривожність, страхи, почуття невпевненості, є важливим аспектом успішної адаптації. Психологічна готовність включає розвиток емоційного інтелекту, здатності до

саморегуляції та розвитку мотивації до навчання.

Психологічна адаптація дітей значною мірою залежить від того, як педагоги створюють сприятливі умови для адаптації. Учителі можуть підтримувати учнів, створюючи атмосферу довіри і підтримки, що допомагає знизити рівень стресу і сприяє більш швидкому пристосуванню до шкільного життя. Важливою є також готовність вчителів розпізнавати і враховувати індивідуальні потреби учнів [45].

Адаптація до навчання також залежить від того, наскільки шкільне середовище є сприятливим для учнів. Зручне, комфортне середовище, яке підтримує позитивні емоції, мотивує дітей до навчання і забезпечує соціальну безпеку, допомагає знизити рівень стресу та підвищити ефективність навчання.

Таким чином, психологічна адаптація учнів до навчання в школі є складним і багатоаспектним процесом, що включає в себе як індивідуальні, так і соціально-психологічні фактори. Успішна адаптація залежить від взаємодії цих чинників та потребує уваги з боку педагогів, психологів і батьків для створення комфортних умов для розвитку дитини.

У сучасних умовах війни процес психологічної адаптації учнів до навчання в школі набуває особливої актуальності. Психологічний стан учнів під час військових конфліктів суттєво змінюється через наявність постійного стресу, невизначеності та страху, що впливають на їхню здатність адаптуватися до нових умов навчання. Війна вносить серйозні зміни в освітній процес, вимагаючи від дітей та педагогів особливих підходів до організації навчання та підтримки психологічного благополуччя.

Війна створює для учнів сильні емоційні потрясіння, стреси і тривогу, які можуть істотно ускладнити процес навчання. Діти стають більш вразливими до психологічних травм, переживань через втрату близьких, руйнування звичних умов життя, евакуацію. Такі фактори призводять до збільшення рівня тривожності, депресії, апатії та інших негативних емоцій,

що безпосередньо впливає на їх здатність зосередитися на навчальних завданнях.

В умовах війни школа часто змушена перейти до дистанційної або змішаної форми навчання, що також створює додаткові труднощі для учнів. Відсутність традиційної взаємодії з однолітками і вчителями, складнощі в доступі до ресурсів, а також технічні проблеми, такі як нестабільний інтернет-з'язок, ускладнюють процес адаптації учнів. Відсутність соціальних контактів у класі може збільшити ізоляцію учнів і знизити їх мотивацію до навчання [1].

В умовах війни важливим аспектом адаптації є психологічна підтримка, яку мають отримувати учні від вчителів, шкільних психологів та батьків. Учителі повинні бути готові до надання емоційної підтримки, допомоги в подоланні стресу, навчати учнів справлятися з емоційними труднощами, а також створювати сприятливу атмосферу для навчання. Вони можуть використовувати різноманітні методи та техніки, що сприяють розвитку емоційної стійкості учнів і допомагають адаптуватися до умов війни.

Війна призводить до значних змін у звичних соціальних умовах. Учні можуть зіткнутися з необхідністю змінювати навчальні заклади, адаптуватися до нових педагогів і однолітків, часто у незнайомих та стресових умовах. Зміни в соціальних ролях і взаємодії з однолітками можуть створювати додатковий стрес і труднощі в адаптації.

Одним із найбільших чинників, що ускладнюють адаптацію учнів до навчання в умовах війни, є постійна невизначеність щодо майбутнього, страх за свою безпеку та безпеку близьких. Це може викликати в учнів відчуття безнадійності, зниження мотивації до навчання та виникнення емоційних розладів, таких як депресія та тривога.

В умовах війни сім'я стає основним джерелом підтримки для дитини. Батьки повинні створити вдома атмосферу безпеки та стабільності, підтримувати дитину емоційно, допомогти їй в адаптації до нових умов навчання, навіть коли це відбувається в умовах постійного стресу. Батьки

також можуть допомогти дітям розвивати здорові адаптивні стратегії для збереження психологічної стійкості в умовах стресу [1].

Продовжений стрес, спричинений війною, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я учнів. Тривала тривожність, страхи, депресії можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей. Це робить необхідним впровадження програм психологічної реабілітації та підтримки для учнів після пережитих стресових ситуацій.

Таким чином, адаптація учнів до навчання в школі в умовах війни є надзвичайно складним і чутливим процесом, який потребує комплексного підходу. У цей період важливо надавати учням належну психологічну підтримку, створювати безпечні умови для навчання та взаємодії, а також враховувати всі зміни, що виникають у їхньому соціальному середовищі.

Процес адаптації учнів до навчання в школі є важливим етапом розвитку кожної дитини, і він залежить від вікових особливостей. Учні різних вікових категорій стикаються з різними викликами та труднощами в процесі адаптації до нових умов, тому кожна вікова група має свої специфічні потреби та стратегії підтримки.

Розглянемо основні особливості адаптації учнів на різних етапах їхнього шкільного навчання.

Адаптація учнів молодшого шкільного віку (6-10 років). Учні цієї вікової категорії вперше стикаються з формальним навчанням, тому для них важливою є не тільки адаптація до нової соціальної ситуації, але й до нових вимог, які ставить школа. Для молодших школярів характерним є емоційний стрес через розлуку з родиною, нові соціальні ролі та вимоги. Вони можуть відчувати труднощі в організації власної діяльності, у виконанні шкільних завдань. Діти намагаються налагодити стосунки з однокласниками, знайти нових друзів. Для них важливо відчувати прийняття у колективі та бути частиною групи [45].

Зміна режиму дня, навчання в класі за чітким розкладом, перші уроки та навчальні завдання можуть викликати у дітей почуття стресу. Це потребує

розвитку у них організованості, дисциплінованості та здатності до самостійної роботи.

Адаптація учнів середнього шкільного віку (11-14 років). У цьому віці діти вже мають певний досвід навчання, але процес адаптації до нових умов (наприклад, перехід до середньої школи або зміна викладачів) може бути досить складним. Для учнів цієї категорії характерна більша емоційна чутливість і схильність до стресів, пов'язаних з періодом гормональних змін, становленням особистості та пошуком власної ідентичності. Діти в цьому віці активно шукають своє місце у соціумі, формують соціальні зв'язки. Може виникати проблема конфліктів із однокласниками, зокрема через конкуренцію чи непорозуміння [45].

Середні школярі часто стикаються з новими навчальними вимогами, різноманітністю предметів і підходів до викладання. Вони можуть відчувати труднощі через збільшення обсягу домашніх завдань, необхідність самостійного засвоєння матеріалу.

Адаптація учнів старшого шкільного віку (15-17 років). Учні старшої школи готуються до завершення шкільного навчання, що ставить перед ними нові завдання та виклики. Вони вже мають певну соціальну зрілість, але в той же час переживають стреси, пов'язані з підготовкою до випускних іспитів, вибором майбутньої професії та кар'єрних орієнтацій. Старшокласники формують стійкі соціальні зв'язки, часто мають більш глибокі й змістовні стосунки з однолітками та дорослими, тому для них важливою є підтримка з боку однокласників та вчителів. Вони зіштовхуються з більш високими вимогами до рівня знань і самостійності, необхідністю вибору предметів, які відповідають їхнім майбутнім професійним орієнтаціям. Підготовка до ЗНО та вступних іспитів може викликати додатковий стрес [45].

Незалежно від віку, війна вносить суттєві корективи в адаптаційний процес. Учні різних вікових категорій переживають стреси, пов'язані з евакуацією, зміною навчальних закладів, відсутністю звичних умов для

навчання та життя. Для них стає актуальним навчання в умовах дистанційної освіти або змішаного навчання.

Всі учні, незалежно від віку, переживають стрес через втрату стабільності, розлуку з родинами або друзями, що впливає на їх емоційний стан і здатність до навчання. У цих умовах учням важливо налагодити нові соціальні зв'язки, адаптуватися до нових умов навчання і взаємодії з однолітками, викладачами.

Переходячи на дистанційне або змішане навчання, учні стикаються з новими форматами роботи, що може бути складним як для самих учнів, так і для педагогів.

Адаптація учнів до навчання в школі – це складний процес, який залежить від вікових особливостей та зовнішніх умов, зокрема соціально-політичної ситуації в країні. Врахування цих особливостей допомагає педагогам, психологам і батькам створювати відповідні умови для ефективного навчання та підтримки учнів на всіх етапах їхнього навчального шляху.

Висновки до першого розділу

Адаптація є багатогранним і багатофакторним процесом, який охоплює не лише фізичні та соціальні, але й психологічні аспекти. Вивчення адаптації в різних контекстах (соціальному, освітньому, професійному) дозволяє глибше зрозуміти специфіку цього процесу і його вплив на індивідуальний розвиток особистості.

Існує кілька теоретичних підходів до вивчення адаптації, серед яких найпоширенішими є підходи гуманістичної педагогіки, психології розвитку, теорії стресу та копінг, соціальної психології. Кожен з цих підходів розглядає адаптацію як відповідь на зміну умов середовища, що може призвести як до розвитку, так і до дезадаптації.

Процес адаптації є індивідуальним для кожної людини, тому

важливо враховувати особливості віку, психофізіологічного розвитку, мотивації та досвіду кожної особистості. Інклюзивні та індивідуалізовані підходи в адаптації допомагають створити умови для успішного пристосування особистості до нових ситуацій.

В освітньому середовищі адаптація є важливою складовою успішного навчання та розвитку учнів. Проблема адаптації учнів до умов навчання потребує комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, корекцію поведінкових стратегій, а також фізичну та соціальну інтеграцію в групу однолітків. Адаптація не обмежується лише адаптацією до зовнішнього середовища, вона також включає соціальні та психологічні компоненти. Розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та вміння взаємодіяти з іншими людьми є важливими складовими адаптаційного процесу.

Отже, розуміння теоретичних основ адаптації є ключовим для побудови ефективних стратегій і методів, які допомагають людям успішно адаптуватися до змінюваних умов та сприяють їхньому розвитку.

Адаптація учнів до навчання в школі є ключовим етапом у їхньому розвитку, адже вона визначає не тільки успішність навчальної діяльності, а й загальний психоемоційний стан. Процес психологічної адаптації включає не лише пристосування до нових соціальних і академічних умов, а й становлення емоційного благополуччя та соціальних взаємодій в колективі.

Психологічна адаптація учнів різних вікових груп має свої специфічні особливості. Для молодших школярів важливим є формування емоційної стійкості, розвитку мотивації до навчання та здатності долати початкові труднощі. Для учнів старших класів важливішими є соціальні аспекти адаптації, зокрема, вміння налагоджувати стосунки з однолітками та вчителями, а також самостійне організування освітнього процесу.

Психологічна адаптація залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як рівень розвитку соціальних навичок, наявність підтримки з боку вчителів і батьків, стресовий рівень, особистісні характеристики (самооцінка, тривожність, емоційна стійкість). Ці чинники можуть як

сприяти адаптації, так і бути перешкодами на шляху до успішної інтеграції учня в шкільне середовище.

Взаємодія з учителями і однолітками є важливим аспектом психологічної адаптації. Підтримка з боку вчителів допомагає учням швидше впоратися з навчальними труднощами, тоді як здорові соціальні стосунки в класі сприяють розвитку впевненості в собі та знижують рівень стресу.

Для успішної психологічної адаптації необхідна спеціальна підтримка, яка може включати психологічні тренінги, консультування, а також створення комфортного емоційного клімату в школі. Важливою складовою є індивідуальний підхід до кожного учня, який дозволяє враховувати його індивідуальні потреби та допомагати у подоланні труднощів.

Адаптація до шкільного життя не є одноразовим процесом; це постійно відбувається розвиток, що включає здатність учнів до саморегуляції, розвитку особистісних якостей, соціальних навичок і успішного інтегрування в колектив. Психологічна адаптація не лише сприяє успіху в навчанні, а й є важливою передумовою для формування здорової та гармонійної особистості учня.

Для досягнення ефективної психологічної адаптації важливо застосовувати комплексний підхід, який поєднує психологічні, педагогічні та соціальні аспекти. Тільки спільними зусиллями вчителів, батьків та психологів можна створити оптимальні умови для адаптації учнів до навчання в школі.

Отже, психологічна адаптація учнів до навчання в школі є складним, багаторівневим процесом, що залежить від багатьох факторів. Забезпечення ефективної адаптації сприяє не лише успішному навчальному процесу, а й розвитку соціальних, емоційних та особистісних якостей учнів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі

У сучасних умовах розвитку освіти особливої значущості набуває проведення емпіричних досліджень, які дозволяють не лише теоретично осмислювати проблему, а й отримувати достовірні, практично орієнтовані дані щодо конкретних аспектів навчально-виховного процесу. Актуальність емпіричного підходу до вивчення особливостей адаптації учнів до навчання в школі обумовлена низкою соціальних, психологічних та освітніх викликів, які ставлять нові вимоги до процесу організації навчання.

По-перше, сьогодні діти з раннього віку потрапляють у середовище високих інформаційних навантажень, стикаються з різноманітним соціальним ролям, технологічними інноваціями та змінами в стилі сімейного виховання. Це формує нові типи поведінки, цінностей і ставлення до навчання, що не завжди узгоджується з традиційними моделями адаптації. Лише шляхом систематичного емпіричного вивчення можливо з'ясувати реальний стан справ, виявити типові труднощі, бар'єри та підтримуючі чинники у процесі адаптації школярів.

По-друге, сучасна школа є мультикультурним, багатофункціональним простором, де стикаються різні соціальні контексти, стилі виховання, рівні розвитку дітей. Це підсилює потребу у дослідженні індивідуальних та групових особливостей адаптаційних процесів за допомогою методів спостереження, тестування, анкетування та інтерв'ювання. Результати таких досліджень дають змогу створювати адаптивні освітні програми, індивідуальні траєкторії навчання та ефективні механізми психологічної підтримки.

По-третє, актуальність емпіричного дослідження зумовлена

необхідністю оперативного реагування на глобальні та локальні соціальні зміни, серед яких – пандемія, військові конфлікти, внутрішня міграція, цифровізація освіти тощо. Ці явища суттєво впливають на емоційний стан, мотивацію, самооцінку та поведінкові реакції учнів, а тому потребують негайного наукового аналізу на основі конкретних даних.

Проведення емпіричного дослідження дає змогу не лише діагностувати рівень адаптації школярів, але й оцінити ефективність педагогічних впливів, виявити потреби у психолого-педагогічному супроводі, а також забезпечити обґрунтовану наукову базу для вдосконалення навчального середовища. Застосування емпіричних методів дозволяє перетворити освітню практику на більш гнучку, особистісно орієнтовану і чутливу до реальних потреб дитини.

Таким чином, емпіричне дослідження в контексті вивчення адаптації учнів до навчання в школі не лише відповідає запитам сучасної педагогіки та психології, а й слугує важливим інструментом для підвищення якості освіти в умовах постійних трансформацій.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в школі, визначення основних чинників, що впливають на успішність адаптаційного процесу, а також розробка практичних рекомендацій для оптимізації умов навчання, підвищення емоційного комфорту та формування позитивної мотивації у школярів.

Досягнення поставленої мети вимагає поетапного розв’язання низки дослідницьких завдань, які охоплюють як теоретичний, так і практичний аспекти вивчення адаптації учнів до шкільного навчання. Зокрема, передбачається:

- здійснити ґрунтовний аналіз науково-теоретичних підходів до розуміння сутності адаптації в контексті початку шкільного навчання, з урахуванням сучасних змін в освітньому просторі, цифровізації, соціальних трансформацій і психолого-педагогічних вимог нової української школи;
- визначити психологічні чинники та механізми, що впливають на

ефективність адаптаційного процесу, а також виокремити основні труднощі, з якими стикаються учні на початковому етапі навчання;

- підібрати, адаптувати та апробувати комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити різні аспекти адаптації;

- провести емпіричне дослідження з метою збору об'єктивних даних про рівень адаптованості учнів, виявлення індивідуальних і групових особливостей цього процесу, а також узагальнення отриманих результатів для подальшого їх аналізу;

- здійснити інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, зіставивши їх з теоретичними положеннями та актуальними науковими підходами;

- розробити рекомендації для практичного використання результатів дослідження у роботі педагогів, психологів і батьків з метою підтримки дітей у період адаптації, підвищення їх емоційної стабільності та мотивації до навчання.

Емпіричне дослідження здійснювалося в кілька послідовних етапів, кожен із яких мав чітко визначену методологічну спрямованість і сприяв комплексному аналізу процесу адаптації учнів до навчання в школі.

На першому етапі було проведено теоретико-аналітичну роботу, що включала вивчення та систематизацію наукових джерел, нормативно-правових документів, присвячених проблемі адаптації учнів до навчання в школі. Аналіз наукових досліджень дозволив визначити основні підходи до розгляду цього явища, окреслити теоретичні засади та ключові аспекти адаптації учнів до навчання в школі. Також на цьому етапі було визначено структуру і зміст дослідження, сформульовано його стратегію та завдання.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, що мало констатувальний характер. Його основною метою було виявлення особливостей міжособистісних взаємин дітей в освітньому середовищі. У дослідженні взяли участь 52 дитини, які навчаються в Білоцерківській спеціальній школі №19 Білоцерківської міської ради Київської області.

Для отримання об'єктивних даних використовувався комплекс стандартизованих методик, зокрема:

- анкета для оцінки привабливості класного колективу (додаток Б), що дозволяла дослідити рівень інтегрованості дитини у соціальне середовище класу;
- методика «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини» (додаток В), яка допомагала оцінити соціальну компетентність учнів [33];
- тест шкільної тривожності Б. Філіпса (додаток Г), що визначав рівень емоційного дискомфорту, пов'язаного зі шкільним навчанням [42];
- соціометричний аналіз [20], який сприяв встановленню статусу дитини в колективі та особливостей її соціальної взаємодії (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Стандартизовані методики для оцінки адаптації учнів до навчання в школі

Назва методики	Показники	Мета
Анкета для оцінки привабливості класного колективу (додаток Б)	Рівень інтегрованості дитини в соціальне середовище класу	Визначити, наскільки комфортно дитина почувається в класному колективі та її взаємодію з однолітками
Методика «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини» (додаток В)	Соціальна компетентність, комунікативні навички, адаптаційний потенціал	Оцінити рівень соціальної адаптації дитини та її здатність до ефективної взаємодії з іншими
Тест шкільної тривожності Б. Філіпса (додаток Г)	Рівень емоційного дискомфорту, шкільна тривожність, страхи, пов'язані з навчанням	Визначити ступінь тривожності дитини та фактори, що її зумовлюють
Соціометричний аналіз	Соціальний статус у групі, рівень прийняття та відторгнення однолітками	Виявити характер міжособистісних відносин у класному середовищі та соціальне положення дитини в групі

Анкета для оцінки привабливості класного колективу містить серію запитань, спрямованих на оцінку сприйняття учнем свого місця в колективі, характер взаємозв'язку з однолітками та загального емоційного стану в освітньому середовищі. Вона включає як закриті запитання (з вибором варіантів відповідей), так і відкриті питання, які можуть більш детально з'ясувати особливості переживання та враження від цього.

Методика «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини» спрямована на всебічне оцінювання рівня соціального розвитку дитини, її комунікативних навичок, емоційної стабільності, адаптаційних можливостей та рівня інтеграції в соціальне середовище. Вона дозволяє визначити сильні та слабкі сторони дитини в контексті соціальної взаємодії та виявити потенційні труднощі в адаптації до освітнього середовища.

Методика базується на комплексному аналізі соціальної поведінки дитини та включає оцінку таких аспектів:

- комунікативні навички – здатність встановлювати та підтримувати контакти з однолітками та дорослими;
- емоційна регуляція – рівень самоконтролю, вміння виражати та розпізнавати емоції, рівень тривожності;
- соціальні ролі та статус у групі – положення дитини в колективі, її роль у груповій взаємодії (лідер, активний учасник, пасивний спостерігач тощо);
- рівень довіри та співпраці – здатність працювати у команді, рівень емпатії та соціальної підтримки;
- самооцінка соціального розвитку – суб'єктивне сприйняття дитиною своїх можливостей у сфері спілкування.

Отримані дані дозволяють створити індивідуальний профіль соціального розвитку дитини, що дає змогу: визначити рівень сформованості соціальних навичок; виявити зони ризику, які потребують корекційної роботи; розробити індивідуальні рекомендації для педагогів та

батьків щодо підтримки соціального розвитку дитини.

Методика є цінним інструментом для діагностики та подальшої корекції соціальної поведінки дітей, особливо в умовах інклюзивного навчання.

Тест шкільної тривожності Б. Філіпса призначений для оцінки рівня тривожності у дітей шкільного віку, зокрема виявлення шкільних страхів, емоційного дискомфорту, пов'язаного з навчальним процесом, а також визначення основних факторів, що спричиняють тривожність.

Тест Б. Філіпса є стандартизованою психодіагностичною методикою, що включає 58 запитань, на які дитина має відповісти «так» або «ні». Він охоплює ключові аспекти шкільної тривожності та допомагає визначити наявність і характер емоційних переживань, які можуть впливати на успішність навчання та соціальну адаптацію дитини.

Основні показники, що оцінюються:

1. Загальна шкільна тривожність – загальний рівень емоційного дискомфорту, пов'язаний з навчальним процесом.
2. Переживання соціального стресу – відчуття страху перед спілкуванням з однолітками та вчителями.
3. Фрустрація потреби у досягненні успіху – тривожність, пов'язана з невдачами та неможливістю досягнення бажаних результатів.
4. Страх самовираження – боязнь висловлювати свої думки в присутності інших.
5. Страх ситуацій перевірки знань – занепокоєння, пов'язане з контрольними роботами, відповідями біля дошки тощо.
6. Страх не відповідати очікуванням оточення – тривога, викликана прагненням відповідати вимогам батьків і вчителів.
7. Зниження фізіологічної стійкості до стресу – психосоматичні прояви тривожності, такі як головний біль, порушення сну, підвищена втомлюваність.

Тестування проводиться індивідуально або в груповому форматі.

Учні заповнюють тестові бланки, обираючи відповіді «так» або «ні» на запропоновані твердження. Важливо забезпечити спокійну атмосферу для отримання достовірних результатів.

Обробка та інтерпретація результатів:

- низький рівень тривожності – дитина відчувається комфортно в навчальному середовищі, не відчуває значного емоційного напруження;
- середній рівень тривожності – можливі окремі труднощі у навчальному процесі, невелике занепокоєння перед контрольними роботами чи оцінюванням;
- високий рівень тривожності – наявність значних страхів і тривожних переживань, що можуть негативно впливати на успішність навчання та соціальну адаптацію.

Результати тесту допомагають педагогам і психологам розробити індивідуальні рекомендації для зниження рівня шкільної тривожності, створення комфортного освітнього середовища, а також запровадження корекційних програм для учнів, які потребують психологічної підтримки.

Соціометричний аналіз – це метод, який використовується для дослідження міжособистісних відносин у групах. Він дозволяє виявити структуру соціальних зв'язків, виявити лідерів, аутсайдерів, а також визначити рівень інтеграції або ізоляції окремих членів групи. Ось як можна розписати використання соціометричного аналізу:

Соціометричний аналіз застосовується для розуміння структури взаємодій у колективі, наприклад, в освітніх закладах, робочих групах, спортивних командах, сім'ях тощо.

Залежно від мети, соціометрія може допомогти у вивченні емоційних зв'язків між учасниками, оцінці рівня соціальної інтеграції, визначенні факторів конфліктності або гармонії в групі.

Соціометричний аналіз – це потужний інструмент для аналізу міжособистісних відносин і для корекції соціальних процесів у будь-яких групах.

Крім того, для поглибленого розуміння тактик і стратегій комунікації дітей з особливими освітніми потребами було проведено моніторинг їхньої поведінки у різних навчальних і поза навчальних ситуаціях. Особливу увагу приділено способам встановлення комунікативного контакту, рівню активності у спілкуванні, а також труднощам, які виникали в процесі взаємодії.

На третьому етапі було здійснено комплексну обробку отриманих емпіричних даних. Проведено узагальнення отриманих результатів, що дозволило окреслити ключові тенденції та особливості адаптації учнів до навчання в школі. На основі проведеного аналізу було сформульовано висновки, що відображають ефективність застосованих методик та пропонують рекомендації для покращення адаптації учнів до навчання в школі.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі

В рамках проведеного анкетування серед учнів було визначено, як вони сприймають свій класний колектив. 23,0% від загальної кількості респондентів набрали від 25 до 18 балів. Це свідчить про те, що класний колектив є для них дуже привабливим і приємним середовищем. Вони відчують себе комфортно і повністю задоволені атмосферою у класі. Для цих дітей відносини з однокласниками є важливими і цінними, вони висловлюють вдовolenня від того, як проходить їхнє спілкування з іншими дітьми. Багато з них зазначили, що відчують підтримку з боку однокласників і класного керівника, що робить їх адаптацію до колективу ще більш успішною. Відгуки таких учнів були позитивними: «Мені дуже подобається, коли ми працюємо разом. Всі завжди підтримують один одного», «Я відчую, що мої однокласники готові мені допомогти, і це дає

мені відчуття безпеки та задоволення».

40,0% респондентів набрали від 17 до 12 балів. Ці учні відчують себе добре адаптованими до класного колективу і мають позитивне ставлення до свого середовища. Вони вважають, що атмосфера в класі є комфортною, а взаємини з однокласниками – сприятливими. Хоча у цих учнів і є незначні проблеми або труднощі, вони все одно вважають клас важливим і здатним підтримувати їх у процесі навчання та соціалізації. Відгуки таких дітей свідчать про те, що вони цінують колектив і почуваються в ньому затишно: «Я маю друзів у класі, і мені подобається, як ми разом вирішуємо завдання», «Для мене важливо бути частиною цього колективу. Тут я почуваюся комфортно і розумію, що можу покластися на своїх однокласників».

27,0% респондентів набрали від 11 до 6 балів, що свідчить про нейтральне ставлення до класного колективу. Ці учні не відчують ні яскравого задоволення, ні явного дискомфорту від взаємин у класі. Вони вказують на наявність певних сприятливих зон взаємин, проте ці відносини іноді можуть викликати у них відчуття невпевненості чи дискомфорту. Діти цієї групи можуть відчувати певну ізоляцію, але все ж таки мають бажання змінити ситуацію та знайти шляхи для поліпшення взаємодії з іншими. Відгуки цієї групи часто містять зауваження про потребу у більшій підтримці або бажання змінити своє ставлення до однокласників: «Іноді мені не зовсім комфортно в класі, але я намагаюся знайти своїх друзів», «Я б хотів, щоб ми більше працювали разом, адже я не завжди відчую підтримку з боку інших».

У результатах анкетування не було виявлено дітей з балами, що б вказували на негативне ставлення до класу, тобто учнів, які набрали 5 і менше балів. Це свідчить про те, що серед учасників анкетування не було чітко вираженої дезадаптації або незадоволення своїм становищем у класі.

Для зручності обробки результатів анкетування нами було узагальнено дані за такими рівнями: високий, достатній, середній та

низький рівень адаптації (рис. 2.1).

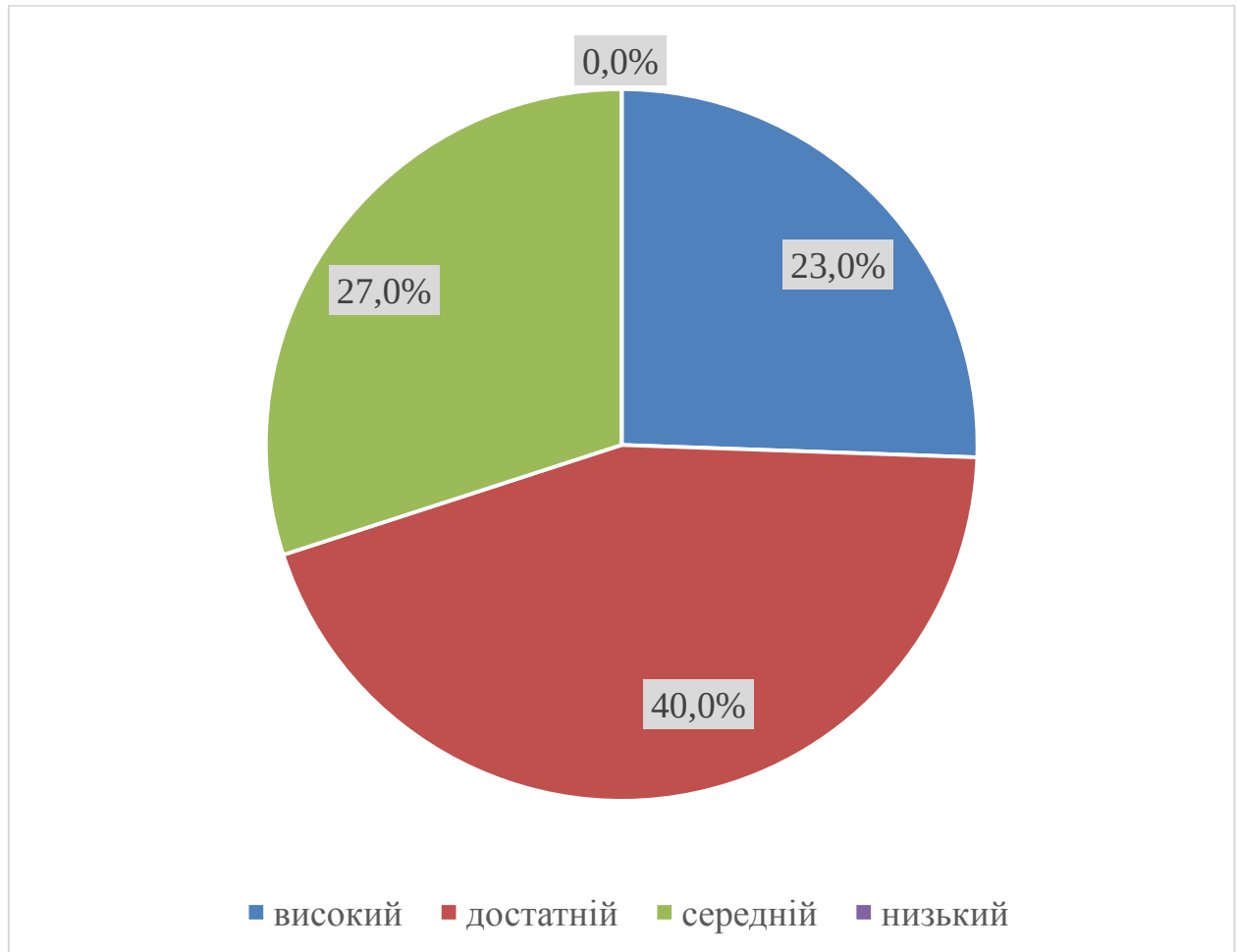


Рис. 2.1. Розподіл рівня сприйняття класового колективу учнями (у % від загальної кількості опитуваних)

Результати анкетування показують, що більшість учнів адаптовані до класного колективу і мають позитивне ставлення до нього. Підтримка з боку однокласників і позитивна атмосфера в класі відіграють ключову роль у створенні комфортного середовища для навчання та розвитку. Однак також є певна кількість учнів, які потребують додаткової уваги і підтримки та покращення взаємин з однокласниками.

У рамках емпіричного дослідження було проведено опитування учнів з використанням методики «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини». Методика дозволяє оцінити рівень соціальної адаптації, комунікативних навичок та емоційного благополуччя дітей в освітньому середовищі.

Аналіз отриманих даних показав, що соціальний розвиток дітей значно варіюється залежно від індивідуальних особливостей, рівня підтримки з боку вчителів та однокласників, а також досвіду взаємодії у шкільному середовищі, а саме:

- 24,0% респондентів продемонстрували високий рівень соціального розвитку. Ці діти добре взаємодіють з однокласниками, активно беруть участь у груповій роботі, легко адаптуються до нових умов. Вони почуваються впевнено у спілкуванні, демонструють ініціативність та здатність до емпатії;

- 36,0% дітей мають середній рівень соціального розвитку. Для них характерна вибірковість у спілкуванні: вони комфортно почуваються у знайомих ситуаціях, але можуть відчувати труднощі у налагодженні нових контактів. Частина респондентів зазначала, що їм не завжди вистачає впевненості у собі під час взаємодії з іншими учнями;

- 30,0% учасників опитування мають низький рівень соціального розвитку. Ці діти демонструють труднощі у встановленні міжособистісних контактів, часто уникають соціальних ситуацій або відчують дискомфорт у комунікації. Вони потребують додаткової підтримки з боку педагогів та шкільного психолога для формування позитивного соціального досвіду;

- 10,0% учнів за результатами опитування продемонстрували ознаки соціальної ізоляції. Вони почуваються невпевнено серед однолітків, уникають спільної діяльності, мають низьку самооцінку та потребують спеціальних заходів з інтеграції у класний колектив (рис. 2.2).

Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження додаткових заходів для покращення соціальної адаптації учнів. Важливо використовувати групові методики роботи, сприяти емоційній підтримці з боку педагогів та однолітків. Особливу увагу слід приділити дітям із низьким рівнем соціального розвитку та тим, хто перебуває у стані соціальної ізоляції, надаючи їм психологічний супровід і допомогу у формуванні навичок ефективної комунікації.

В рамках дослідження було проведено тестування рівня шкільної тривожності серед дітей. Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити кілька груп дітей залежно від рівня їхньої тривожності та її основних проявів в освітньому середовищі (рис. 2.3).

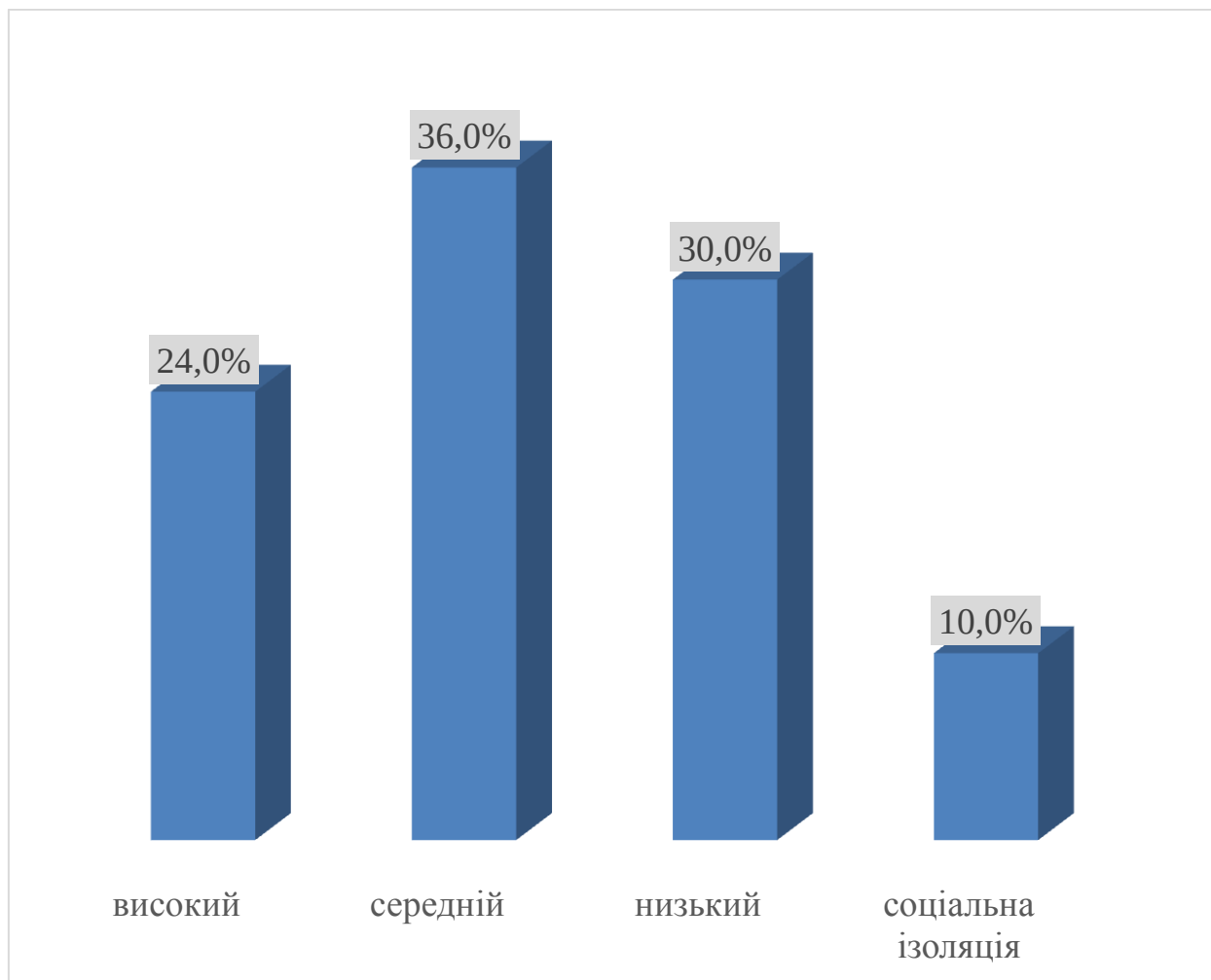


Рис. 2.2. Рівні соціального розвитку дітей (за методикою «Створення індивідуального профілю соціального розвитку дитини») (у % від загальної кількості опитуваних)

Високий рівень тривожності (25,0%). Ця група учнів демонструє значні прояви шкільної тривожності, що суттєво впливає на їхню успішність та адаптацію в освітньому процесі. Вони відчувають страх перед контрольними роботами, перевітками знань, побоюються критики з боку вчителів і однокласників. Деякі діти зазначили, що їм важко відповідати біля дошки, оскільки вони бояться зробити помилку і стати об'єктом глузувань. Також у цій групі спостерігається підвищена чутливість до оцінювання їхніх успіхів, що може спричиняти відчуття невпевненості та

страху перед невдачею.

Приклад коментарів респондентів: «Я дуже хвилююся перед кожною контрольною. Навіть коли я добре готуюся, мені здається, що я все забуду», «Боюся відповідати перед класом, бо однокласники можуть сміятися, якщо я скажу щось неправильно».

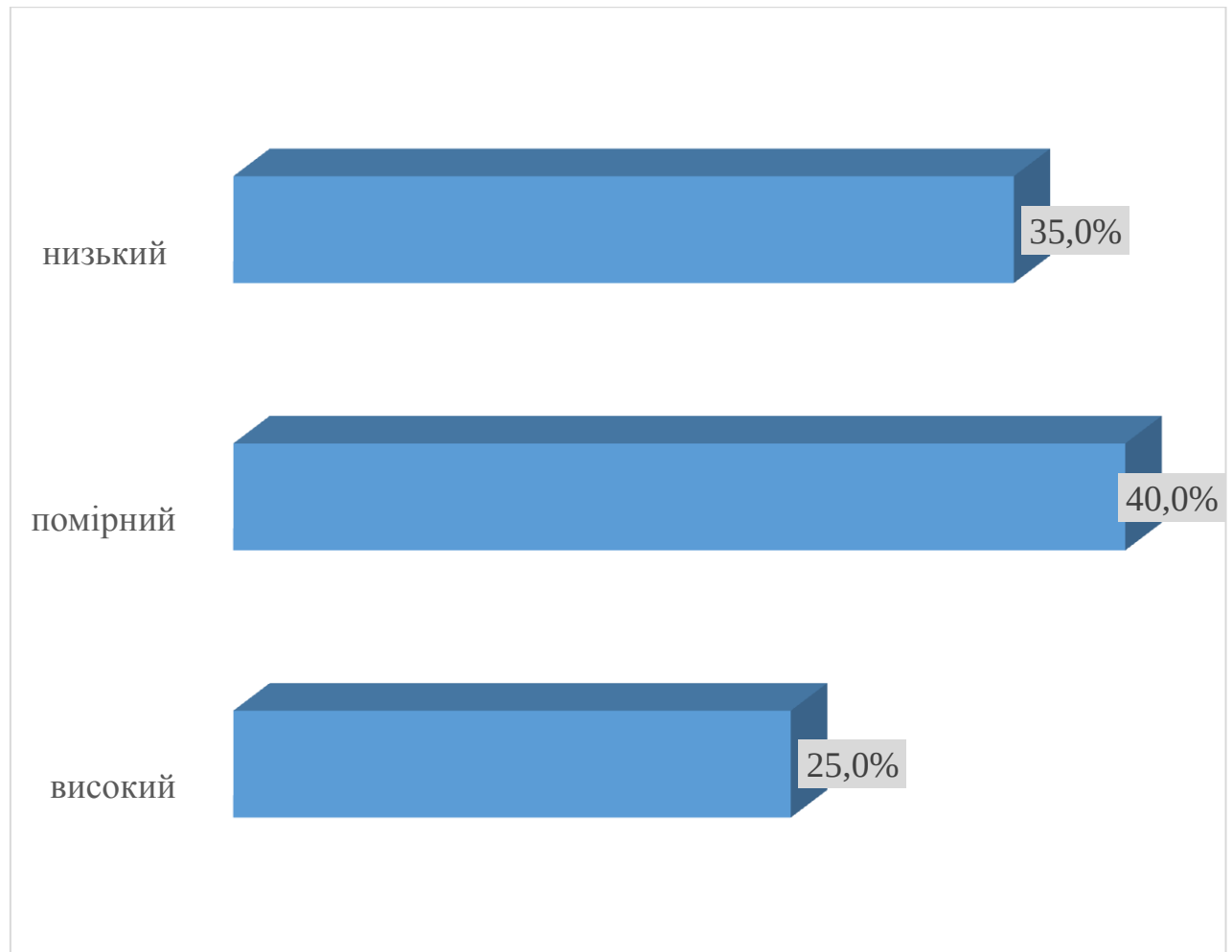


Рис. 2.3. Рівень шкільної тривожності серед дітей за результатами тесту Б. Філіпса (у % від загальної кількості опитуваних)

Помірний рівень тривожності (40,0%). Учні цієї групи мають середній рівень шкільної тривожності, що періодично проявляється в певних ситуаціях. Вони можуть хвилюватися перед важливими завданнями, але в більшості випадків здатні контролювати свої емоції. Основними джерелами тривожності є хвилювання перед новими темами, страх не впоратися із завданням або бути недостатньо компетентними в очах однолітків.

Приклад коментарів респондентів: «Я трохи нервую перед контрольними, але якщо я підготувався, то почуваюся впевненіше», «Іноді мені страшно відповідати, особливо якщо не впевнений у своїй відповіді».

Низький рівень тривожності (35,0%). Ці діти демонструють спокійне ставлення до навчання та оцінювання. Вони впевнені у своїх знаннях і здатні справлятися з навчальними викликами без значного стресу. У них відсутній страх перед контрольними чи усними відповідями, вони сприймають навчальний процес як можливість навчитися новому.

Приклад коментарів респондентів: «Навчання – це просто частина життя, я не боюся помилятися, бо так я вчуся», «Якщо я не знаю відповіді, я просто скажу про це, і нічого страшного не станеться».

Результати дослідження свідчать про те, що шкільна тривожність є актуальною проблемою серед дітей. Значна частина учнів (25,0%) відчуває високий рівень тривожності, що потребує психологічної підтримки та адаптаційних заходів в освітньому процесі. Учні із середнім рівнем тривожності (40,0%) можуть потребувати періодичної підтримки вчителів та психологів для розвитку впевненості. Водночас 35,0% дітей не відчувають суттєвих труднощів у навчанні через стрес чи страх невдачі.

Таким чином, для покращення емоційного комфорту дітей варто впроваджувати методи психологічного розвантаження, забезпечувати сприятливу атмосферу у класі та підтримувати учнів у розвитку їхньої впевненості та стресостійкості.

У ході дослідження соціометричний аналіз дав змогу оцінити рівень інтеграції дітей в класний колектив, а також виявити їхні соціальні зв'язки, статус у групі та рівень прийняття однолітками.

Аналіз отриманих даних показав, що:

- 20,0% дітей отримали високий соціометричний статус (лідери групи). Це учні, яких найчастіше обирали як бажаних партнерів для спілкування і спільної діяльності. Вони мають активну позицію, легко взаємодіють з однокласниками та демонструють впевненість у собі;

– 35,0% дітей мають середній рівень соціометричного статусу. Це учні, які отримали достатню кількість позитивних виборів, однак не є ключовими фігурами у класі. Вони добре адаптовані, але в окремих ситуаціях можуть почуватися ізольованими або менш впевненими;

– 30,0% дітей виявилися на межі соціальної ізоляції. Вони отримали мало позитивних виборів або жодного. Ці учні мають труднощі у налагодженні контактів із ровесниками, часто почувуються самотніми та уникають активної участі в спільних заходах;

– 15,0% дітей потрапили до групи соціально ізольованих. Вони отримали найбільшу кількість негативних виборів або жодного позитивного. Для цих учнів характерні труднощі у спілкуванні, занижена самооцінка, а також можливі прояви тривожності чи страху перед соціальними контактами.

Таким чином, дослідження показало, що діти з високим рівнем соціометричного статусу активно взаємодіють з однолітками, залучені до групових заходів та є ініціаторами спільної діяльності.

Учні з середнім рівнем соціометричного статусу мають певний рівень комунікативної активності, проте їхній вибір партнера часто обмежується невеликою групою друзів.

Діти, які мають низький рівень соціальної інтеграції, потребують додаткової підтримки та залучення до спільної діяльності, оскільки вони часто не наважуються ініціювати контакти самотійно.

Результати соціометричного аналізу вказують на необхідність формування сприятливого середовища у класах, де навчаються опитані учні. Для цього важливо впроваджувати групові тренінги, інтерактивні вправи, роботу в малих групах та залучати шкільного психолога до процесу адаптації таких учнів у колективі.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі дозволило виявити основні тенденції у сприйнятті ними класного колективу, рівня їхньої соціальної інтеграції та проявів шкільної тривожності. За результатами емпіричного дослідження встановлено:

- більшість учнів (63,0%) мають позитивне ставлення до класного колективу, що свідчить про комфортне середовище для їхнього навчання та соціалізації. Вони отримують підтримку від однокласників і вчителів, що сприяє успішній адаптації. 27,0% респондентів мають нейтральне ставлення до класу, що вказує на певні труднощі у взаємодії з однолітками та потребу в додатковій соціальній підтримці. В анкетуванні не було виявлено учнів із явно негативним ставленням до класного середовища, що свідчить про відсутність критичної дезадаптації;

- 24,0% учнів мають високий рівень соціального розвитку, активно взаємодіють із класом, легко адаптуються до змін і демонструють емпатію; 36,0% учнів демонструють середній рівень соціальної адаптації, що свідчить про вибірковість у спілкуванні та певні труднощі у встановленні нових контактів; 30,0% учнів мають низький рівень соціальної адаптації, уникають соціальних взаємодій і потребують додаткової підтримки; 10,0% респондентів виявляють ознаки соціальної ізоляції, що вимагає комплексної роботи педагогів і психологів;

- 25,0% учнів мають високий рівень шкільної тривожності, що негативно впливає на їхню успішність та соціальну адаптацію. Вони демонструють страх перед оцінюванням, контрольними роботами, а також побоюються критики з боку однолітків і вчителів; 40,0% учнів мають середній рівень тривожності, що проявляється у вибіркових ситуаціях, зокрема під час відповідей перед класом або оцінювання; 35,0% респондентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню психологічну стійкість і впевненість у навчальному процесі.

Таким чином, важливо створювати сприятливу атмосферу для

взаємодії учнів в освітньому середовищі. Доцільно використовувати групові методики навчання та інтерактивні завдання, що сприятимуть соціальній взаємодії.

Учням із низьким рівнем соціальної адаптації слід надавати додаткову підтримку через залучення шкільних психологів та педагогів-наставників.

Для зниження рівня шкільної тривожності доцільно впроваджувати методи психологічного супроводу, навчання технік саморегуляції та створення сприятливого емоційного клімату в класі.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність системного підходу до підтримки учнів, що передбачає комплексну роботу педагогів, шкільних психологів та класних керівників задля сприяння їхній успішній адаптації до освітнього процесу.

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

3.1. Практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо ефективної підтримки учнів у процесі їхньої адаптації до навчання в школі

У сучасному освітньому контексті, що характеризується швидкими змінами, зростанням навантаження на учнів, посиленням психологічного тиску та впливом цифрових технологій, адаптація дітей до навчання в школі постає як важливий і складний процес. Саме в цей період формується ставлення дитини до навчання, педагогів, однолітків, а також базові навички саморегуляції, відповідальності та соціальної взаємодії.

Однак на практиці багато дітей стикаються з труднощами адаптації: підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами у спілкуванні, зниженням мотивації та втомлюваністю. Ці проблеми часто залишаються поза увагою дорослих або не отримують своєчасної підтримки, що може призвести до порушення психологічного благополуччя та зниження успішності [11].

У зв'язку з цим розробка практичних рекомендацій для педагогів, шкільних психологів та батьків є надзвичайно актуальною, оскільки саме вони відіграють ключову роль у створенні сприятливих умов для адаптації дитини. Такі рекомендації мають бути науково обґрунтованими, доступними для застосування в освітньому процесі та орієнтованими на індивідуальні особливості учнів.

Практичні поради сприяють:

- усвідомленню ролі дорослих у підтримці адаптаційного процесу;
- формуванню довірчих стосунків між учнем, учителем і батьками;
- своєчасному виявленню адаптаційних труднощів і психологічної напруги;

- впровадженню ефективних методів взаємодії, навчання і мотивації;
- покращенню емоційного клімату в класі та родині.

Таким чином, створення та впровадження практичних рекомендацій є не лише науково доцільним, але й необхідним кроком для покращення якості освітнього процесу, збереження психологічного здоров'я дітей та сприяння їхньому гармонійному розвитку в шкільному середовищі.

Нижче наведено основні рекомендації для педагогів, психологів і батьків, які сприятимуть ефективній адаптації дітей до шкільного навчання.

Рекомендації для педагогів:

1. Створення підтримувальної та безпечної атмосфери в класі. Педагоги відіграють ключову роль у формуванні емоційно безпечного та підтримувального середовища в класі, що сприяє успішній адаптації учнів до навчання. В умовах швидких змін, високих вимог до учнів та постійного стресу, який супроводжує навчальний процес, емоційна комфортність стає необхідною умовою для гармонійного розвитку дітей.

Педагоги повинні активно працювати над створенням такого клімату, де кожен учень відчуває себе цінним та прийнятим. Це передбачає не лише забезпечення фізичної безпеки, а й психологічної: учні повинні відчувати, що вони можуть бути самими собою без страху осуду чи критики. Важливо, щоб класна кімната стала місцем, де панує доброзичливість, взаємоповага та взаємопідтримка. Це дозволяє дітям розвивати впевненість у собі, створює атмосферу для відкритих взаємодій і позитивного емоційного досвіду [18].

Педагог має бути взірцем доброзичливості та емпатії, постійно підкріплюючи такі поведінкові моделі у взаємодії з учнями. Важливо демонструвати позитивне ставлення до кожної дитини, незалежно від її результатів чи рівня розвитку, і заохочувати учнів підтримувати один одного.

У будь-якому колективі можуть виникати конфлікти. У класі це не виключення, але важливо навчити учнів правильно реагувати на непорозуміння та конструктивно вирішувати конфлікти. Педагоги повинні використовувати спеціальні методики для вирішення конфліктних ситуацій, такі як рольові ігри, дискусії, медіація. Це допомагає дітям усвідомити важливість мирного співіснування, розвитку навичок переговорів та знаходження компромісу. Вони мають зрозуміти, що конфлікт можна розв'язувати не через насильство або агресію, а шляхом взаємоповаги та розуміння.

Розвиток командної роботи є важливим аспектом формування здорових соціальних відносин серед учнів. Педагоги повинні заохочувати співпрацю, навчати дітей працювати разом, підтримувати один одного у спільних завданнях. Командна робота дозволяє дітям розвивати навички колективної взаємодії, навчатися слухати і поважати думки інших, а також сприяє розвитку соціальних навичок, таких як вміння домовлятися, знаходити спільну мову, виконувати обов'язки та досягати спільних цілей.

Такий підхід дозволяє зменшити соціальну ізоляцію та конфлікти серед учнів, що часто виникають через недостатню взаємодію або відсутність спільних інтересів. Під час групових завдань і проектів учні мають можливість спільно розв'язувати проблеми, що сприяє створенню почуття належності до колективу і взаємної підтримки.

Одним з ключових аспектів у створенні підтримувальної атмосфери є врахування індивідуальних потреб і відмінностей кожної дитини. Педагог має бути уважним до особливостей кожного учня: фізичних, емоційних, психологічних та соціальних. Це включає інклюзивний підхід до навчання, коли всі учні мають рівні можливості для розвитку, незалежно від своїх здібностей чи особливостей [37].

Врахування індивідуальних потреб також передбачає застосування різних форм навчання та індивідуальних підходів до викладання. Наприклад, для учнів, які потребують додаткової уваги або підтримки,

можна розробити спеціалізовані завдання або надавати інші ресурси для сприяння їхньому розвитку. Врахування цих потреб дозволяє уникнути почуття неповноцінності у дітей і забезпечує їхню рівну участь у навчальному процесі.

Педагоги повинні вчити учнів важливості емоційної саморегуляції, яка є необхідною для подолання стресу та адаптації до змін. Це включає вправи на розпізнавання емоцій, навички управління тривогою, стресом та агресією, а також розвиток позитивного мислення. Навчання саморегуляції допомагає дітям контролювати свої емоції і вести здорове емоційне життя, що є ключовим для їхнього благополуччя та успіху в навчанні.

Таким чином, створення підтримувальної та безпечної атмосфери в класі є основою для успішної адаптації учнів. Педагоги повинні не тільки передавати знання, а й бути підтримкою для дітей, допомагаючи їм розвивати соціальні, емоційні та когнітивні навички, необхідні для гармонійного розвитку в шкільному середовищі.

2. Регулярне спостереження за емоційним станом учнів. Одним із ключових елементів ефективної педагогічної практики є регулярне спостереження за емоційним та психологічним станом учнів. В умовах постійних змін в освітньому середовищі, де зростає навантаження на учнів, з'являються нові стресові фактори (наприклад, вплив цифрових технологій та соціальних мереж), а також зміни в соціальному середовищі, виявлення та розуміння емоційних труднощів учнів стає надзвичайно важливим для створення підтримувального і безпечного навчального простору.

Педагоги повинні активно спостерігати за емоційним станом учнів упродовж всього навчального процесу. Це включає спостереження за їх поведінкою, емоціями, взаємодією з однолітками та педагогами, а також за рівнем стресу та емоційного навантаження, які вони переживають. Моніторинг психологічного стану учнів дозволяє вчасно виявити проблеми адаптації, такі як підвищена тривожність, замкнутість, агресія, або інші поведінкові труднощі, які можуть свідчити про емоційну нестабільність або

стрес. Виявлення таких ознак на ранньому етапі є необхідним для своєчасного втручання та надання підтримки учню [16].

Окрім спостереження за поведінкою учнів, важливо регулярно проводити бесіди з дітьми, що допомагає виявити приховані емоційні труднощі. Педагоги мають створювати атмосферу довіри, в якій учні не боятимуться ділитися своїми переживаннями. Питання, які можна задавати під час індивідуальних бесід, повинні бути спрямовані на вивчення емоційного стану учня, його самопочуття, взаємин з однолітками та вчителями, а також на рівень мотивації до навчання. Такий підхід дозволяє не лише виявити проблеми, але й надавати учням можливість висловити свої переживання, що може значно знизити їх емоційне напруження.

Для більш ефективного моніторингу емоційного стану учнів можна застосовувати спеціальні методики та інструменти, наприклад, тести на тривожність, опитувальники або психологічні шкали. Ці інструменти дозволяють педагогам і психологам отримувати більш точну інформацію про емоційний стан учнів, що сприяє виявленню прихованих проблем. Важливо використовувати ці методики систематично, адже вони допомагають простежити динаміку змін у психоемоційному стані учнів і своєчасно реагувати на негативні зміни [28].

Якщо під час спостереження або бесід виявляються ознаки емоційних чи психологічних труднощів у учня, необхідно одразу звертатися до шкільного психолога чи залучати інших спеціалістів для надання допомоги. Психолог може провести більш глибоке психологічне обстеження та запропонувати індивідуальні консультації або групові тренінги для розвитку навичок саморегуляції та подолання стресу. Крім того, необхідно забезпечити регулярне спілкування між педагогами, психологами та батьками, щоб створити єдину команду підтримки для кожного учня.

Важливо пам'ятати, що адаптація учнів до школи не завершується лише в межах класу. Батьки також повинні брати активну участь у

моніторингу емоційного стану своїх дітей. Педагоги можуть підтримувати зв'язок із родинами, інформуючи їх про будь-які зміни в поведінці та емоційному стані учнів. Це дозволяє батькам вчасно звернути увагу на потенційні проблеми вдома та забезпечити додаткову підтримку в позашкільний час. Залучення родини до процесу адаптації є важливим кроком для створення комплексної підтримки учня.

Моніторинг психологічного стану учнів має бути регулярним, а не одноразовим заходом. Педагоги повинні здійснювати періодичний аналіз стану дітей і коригувати стратегії підтримки на основі отриманих результатів. Це дозволить вчасно виявляти нові проблеми та адаптувати підхід до кожного учня, забезпечуючи більш ефективну допомогу.

Таким чином, регулярне спостереження за емоційним станом учнів є невід'ємною частиною процесу адаптації, що дозволяє своєчасно виявляти можливі труднощі та сприяє підтримці психологічного здоров'я учнів. Активне спостереження, бесіди, використання спеціальних методик та залучення фахівців допоможуть педагогам одразу реагувати на проблеми і створювати підтримувальне середовище для кожного учня.

3. Індивідуалізація підходів до навчання та взаємодії з учнями. У сучасному освітньому середовищі дедалі більшої актуальності набуває індивідуалізація навчального процесу – гнучкий, уважний і орієнтований на потреби кожного учня підхід, що дозволяє не лише підвищити рівень засвоєння знань, а й підтримати емоційний комфорт, розвинути впевненість у собі та сприяти гармонійній соціалізації. Індивідуалізація передбачає врахування інтелектуальних, психоемоційних, соціальних та культурних особливостей кожної дитини, створення таких умов, за яких учень може розкривати свій потенціал у власному темпі, стилі та формі.

Кожна дитина має унікальні здібності, інтереси, стиль мислення та рівень готовності до навчання. Одні краще сприймають інформацію візуально, інші – аудіально чи через практичну діяльність. Тому педагоги мають проводити первинну та поточну діагностику індивідуальних

особливостей учнів, включаючи їхні сильні сторони, труднощі, мотиваційні фактори, емоційний стан, рівень розвитку соціальних навичок. Це дозволяє глибше зрозуміти кожного учня і підібрати ефективні стратегії навчання та взаємодії.

Застосування диференційованих завдань є дієвим способом врахування індивідуальних можливостей учнів. Завдання мають бути різного рівня складності, орієнтовані на різні типи мислення та темпи засвоєння матеріалу. Це дозволяє кожній дитині працювати на своєму рівні, не відчуваючи при цьому відставання або надмірного тиску. Важливо, щоб навіть найпростіші завдання викликали інтерес і давали відчуття досягнення, а складніші – стимулювали розвиток і самореалізацію [18].

Індивідуалізація не обмежується лише адаптацією завдань – важливим є використання інтерактивних форм навчання: робота в малих групах, проекти, творчі завдання, рольові ігри, дебати. Такі методи дозволяють кожному учневі знайти свою роль у колективі, активізують пізнавальну діяльність, розвивають емоційний інтелект і навички командної роботи. Через залучення до активної взаємодії з однолітками та педагогами, дитина вчиться краще усвідомлювати себе, свої потреби і ресурси.

Індивідуалізований підхід передбачає визнання кожного учня активним учасником навчального процесу, що має право на власну думку, вибір і помилку. Педагоги повинні стимулювати самостійність, критичне мислення, рефлексію. Наприклад, учням можна запропонувати обрати тему для дослідження, спосіб виконання завдання або форму презентації результатів. Такий підхід формує внутрішню мотивацію, підвищує рівень задоволення навчанням і сприяє емоційній стабільності [4].

Кожна дитина потребує визнання та підтримки. Індивідуальний підхід має включати чуйне ставлення до переживань учнів, заохочення до самовираження та відкритого діалогу. Позитивне підкріплення – словесна похвала, відзначення успіхів, навіть найменших зрушень – є важливим чинником формування впевненості в собі. Учні, які відчувають, що їх

приймають і підтримують, легше долають труднощі, відкриті до нових знань і охочі взаємодіяти з іншими.

У процесі індивідуалізації важливо також розвивати культуру взаємодопомоги в класі. Підтримка однолітків – потужний ресурс, що сприяє не тільки засвоєнню знань, а й емоційному благополуччю. Робота в парах або малих групах, наставництво між учнями, колективне вирішення завдань – усе це допомагає створити атмосферу прийняття, рівності та співпраці. Педагог може спеціально формувати такі групи, враховуючи емоційно-психологічні особливості дітей.

Оцінювання має бути не лише засобом контролю, а й підтримки розвитку. У межах індивідуалізованого підходу доцільно використовувати формувальне оцінювання, що включає зворотний зв'язок, спільне обговорення досягнень і шляхів удосконалення. Важливо оцінювати не лише результат, а й процес, зусилля, прогрес. Такий підхід сприяє зниженню тривожності, формує позитивне ставлення до навчання і допомагає учневі відчувати себе успішним.

Таким чином, індивідуалізація навчального процесу – це не лише педагогічна технологія, а філософія взаємодії з дитиною, що визнає її унікальність і гідність. Враховуючи індивідуальні потреби учнів, педагоги створюють простір для розвитку здібностей, самовираження і формування емоційно здорової, впевненої у собі особистості. Це сприяє не лише підвищенню академічних результатів, а й загальному благополуччю та гармонійному розвитку дитини [18].

4. Регулярні зворотні зв'язки та мотивація як інструменти підтримки учнів в освітньому процесі. Одним із ключових чинників емоційного благополуччя та успішної адаптації учнів до навчання є постійна наявність конструктивного зворотного зв'язку та ефективна мотиваційна підтримка з боку педагогів. Ці елементи відіграють фундаментальну роль у формуванні позитивного ставлення до навчання, розвитку впевненості у власних силах, зниженні тривожності та підвищенні внутрішньої мотивації до здобуття

знань.

Зворотний зв'язок – це не лише оцінка результатів діяльності учня, а й діалог, що допомагає дитині усвідомити свої досягнення, труднощі та шляхи їх подолання. Регулярний і позитивно орієнтований зворотний зв'язок: підвищує самооцінку – учень починає більше вірити у свої сили, бачить власний прогрес; формує мотивацію до подальших зусиль – навіть невеликі успіхи, визнані дорослими, спонукають до подальших старань; сприяє емоційній стабільності – дитина розуміє, що її бачать, чують і підтримують; розвиває навички саморефлексії – допомагає оцінювати власні досягнення і встановлювати цілі [9].

Педагоги мають давати зворотний зв'язок не лише у формі оцінок, але й через словесне заохочення, індивідуальні коментарі, письмові нотатки, діалоги. Важливо не лише вказувати на помилки, а й підкреслювати сильні сторони, демонструючи віру в здатність дитини впоратися з викликами.

Конструктивний зворотний зв'язок має бути доброзичливим, конкретним і орієнтованим на розвиток, а не на критику. Такі формулювання знижують страх помилки, сприяють емоційній безпеці і підвищують рівень внутрішньої мотивації.

Мотивація – це не лише зовнішнє заохочення (похвала, нагорода), але й глибше, внутрішнє бажання навчатися і розвиватися. Для її формування педагоги можуть застосовувати: особистісно-орієнтований підхід – виявляти інтерес до особистості дитини, її вподобань, прагнень, життєвого досвіду; цікавий зміст навчання – інтеграція реальних життєвих прикладів, ігрові елементи, креативні завдання; проектну та творчу діяльність – дає можливість учням відчувати себе авторами, дослідниками, співавторами змін; ситуації успіху – створення умов, у яких кожна дитина може пережити успіх, навіть у найменших досягненнях; підтримку автономії – дозволяти вибір теми, способу виконання завдання, формату презентації результату; залучення до прийняття рішень – участь у плануванні навчального процесу, формування правил, оцінювання

результатів [26].

Внутрішня мотивація розвивається тоді, коли дитина отримує задоволення від самого процесу навчання, бачить його смисл і особисту значущість. Щоб її підтримувати, педагогам важливо: формувати уявлення про навчання як шлях до самореалізації; підкреслювати практичну користь знань; сприяти позитивному емоційному фону на уроці; уникати надмірного контролю й санкцій; допомагати ставити власні навчальні цілі та оцінювати їх досягнення.

Клас має бути простором, у якому цінуються старання, а не лише результати, де помилки – це не провал, а можливість навчитися. Педагогічна взаємодія повинна базуватися на принципах: повага до гідності кожної дитини; довіра та відкритість; визнання унікальності шляху розвитку кожного учня; створення умов для взаємної підтримки серед однолітків.

Таким чином, позитивний зворотний зв'язок та продумана мотивація є критично важливими інструментами підтримки учнів у період адаптації, особливо в умовах зростаючих вимог до освіти. Вони дозволяють знижувати стрес, підвищувати залученість і активність учнів, формувати емоційну стійкість та впевненість у собі. Педагог, який систематично та щиро підтримує учня, сприяє не лише академічному, а й особистісному зростанню дитини.

Рекомендації для психологів:

1. Оцінка психоемоційного стану дітей як основа ефективної психологічної підтримки у закладі освіти. У сучасному освітньому середовищі питання збереження психічного здоров'я і формування емоційного благополуччя учнів набуває особливої актуальності. Постійні соціальні зміни, зростання навчального навантаження, міжособистісні конфлікти, пережиті травматичні події можуть суттєво впливати на емоційний стан дитини. Тому системна оцінка психоемоційного стану школярів є однією з ключових функцій практичного психолога закладу освіти. Вона дозволяє вчасно ідентифікувати труднощі, розробити

індивідуальну траєкторію допомоги та попередити розвиток глибших психічних проблем.

Основна мета психоемоційної оцінки – виявлення потенційних або вже наявних психологічних труднощів, які можуть перешкоджати ефективному навчанню, соціальній взаємодії та емоційному розвитку учнів. Така діагностика: допомагає зрозуміти емоційні потреби дитини; дає змогу ідентифікувати стресові реакції, симптоми тривожності, депресивні прояви, агресивність, ізоляцію тощо; сприяє формуванню індивідуального підходу до підтримки; є основою для своєчасного психологічного втручання; підтримує педагогів і батьків у розумінні стану дитини; служить індикатором ефективності попередніх психокорекційних заходів [11].

Оцінка психоемоційного стану учнів передбачає використання комплексного підходу, який поєднує кілька джерел інформації:

А. Спостереження за поведінкою учнів. Психолог у процесі взаємодії з учнями у класі, під час перерв, занять або індивідуальних консультацій звертає увагу на: зміни в поведінці (ізоляція, гіперактивність, уникання контактів); емоційні реакції (плаксивість, дратівливість, байдужість); особливості невербальної поведінки (міміка, жести, постава); ознаки психосоматичних реакцій (головний біль, скарги на втому, часті хвороби).

Б. Психодіагностичні методики. Застосування стандартизованих психометричних інструментів є важливою складовою оцінювання. До найпоширеніших методів, що використовуються у шкільній практиці, належать: методики діагностики рівня тривожності (шкала Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Тест Філліпса); проективні методики (малюнкові тести: «Неіснуюча тварина», «Малюнок сім'ї», «Будинок-дерево-людина»); анкети на визначення емоційного стану, самооцінки, рівня адаптації; опитувальники для визначення типу темпераменту, рівня стресу, наявності конфліктів у соціальному середовищі.

Важливо обирати методики з урахуванням віку, індивідуальних особливостей та мовної компетенції дитини.

В. Індивідуальні та групові бесіди. Під час довірливої розмови з учнем психолог може виявити приховані емоції, тривоги, внутрішні конфлікти або негативні переживання. Такі бесіди варто проводити з дотриманням етичних принципів, зокрема конфіденційності та прийняття.

Г. Залучення думки педагогів та батьків. Комплексне оцінювання передбачає збір інформації не лише від дитини, а й від дорослих, які щоденно взаємодіють з нею. Бесіди або анкетування вчителів і батьків можуть допомогти виявити динаміку змін, фактори ризику, джерела стресу.

Оцінка психоемоційного стану може бути:

- плановою – здійснюється в межах річного плану роботи психолога (наприклад, на початку та в кінці навчального року або під час переходу учнів у нову вікову категорію – перший клас, п'ятий, десятий);
- оперативною (екстреною) – проводиться у відповідь на скарги, конфлікти, ознаки дезадаптації;
- моніторинговою – дозволяє простежити зміни психоемоційного стану учня після проведення корекційних заходів або в умовах кризових ситуацій.

Отримані результати аналізуються з метою: розробки індивідуальних програм підтримки; проведення психокорекційних або профілактичних занять; консультування педагогів та батьків щодо особливостей дитини;

У складних випадках – направлення до фахівців вузького профілю (психіатра, невропатолога, психотерапевта).

Дуже важливо, щоб результати психодіагностики не були етикеткою, а служили ресурсом для допомоги й розвитку дитини.

Системна та професійна оцінка психоемоційного стану дітей є невід'ємним елементом ефективної діяльності психолога у закладі освіти. Вона дозволяє не лише виявляти проблеми на ранньому етапі, а й створює основу для побудови довірливих стосунків, формування безпечного психологічного середовища, розвитку адаптаційних механізмів у дітей. Вчасна і коректна оцінка – це перший крок до якісної допомоги кожній

дитині.

2. Індивідуальні та групові консультації як засіб підтримки емоційного добробуту учнів. В умовах сучасної школи значна увага приділяється не лише інтелектуальному розвитку, а й формуванню емоційної стійкості, навичок соціальної взаємодії та адаптивної поведінки учнів. Одним із ключових напрямів діяльності практичного психолога є організація індивідуальних і групових консультацій, які спрямовані на підтримку дітей, зокрема тих, хто переживає труднощі адаптації до навчального середовища.

Індивідуальні консультації є персоналізованою формою допомоги, що дозволяє глибше зануритися в емоційний світ дитини, встановити довірливий контакт і створити умови для безпечного самовираження.

Основні завдання: виявлення причин емоційної напруги, тривожності, агресії або замкнутості; допомога у подоланні страхів, невпевненості, адаптаційних труднощів; формування усвідомлення власних емоцій і способів їх регуляції; підвищення самооцінки та розвиток навичок рефлексії; надання підтримки в умовах кризових або стресових ситуацій (розлучення батьків, булінг, травматичні події тощо).

Групові форми роботи є не менш важливими, оскільки дозволяють учням розвивати соціальні навички, емпатію, почуття приналежності до колективу, навчитися працювати в команді та бачити різні точки зору.

Індивідуальні та групові консультації сприяють: підвищенню емоційної обізнаності учнів; зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; покращенню шкільного клімату та міжособистісних стосунків; активізації особистісного зростання та самопізнання; зміцненню мотивації до навчання та участі у шкільному житті.

Ефективність консультацій зростає, коли психолог взаємодіє з учителями та батьками, надаючи їм рекомендації щодо стилю спілкування з дитиною, особливостей підтримки в домашніх умовах, або організовуючи психолого-педагогічні консилиуми для вирішення складних випадків.

Організація індивідуальних і групових консультацій у школі це потужний інструмент психологічної підтримки учнів, який дозволяє не лише подолати труднощі адаптації, а й сприяє розвитку емоційної зрілості, впевненості та конструктивної поведінки в соціальному середовищі. Така діяльність є важливою складовою формування безпечного освітнього середовища, у якому кожна дитина відчувається почутою, зрозумілою і прийнятою.

3. Навчання педагогів та батьків як ключовий компонент підтримки психологічної адаптації дітей. Успішна адаптація дитини до нових умов навчання значною мірою залежить від розуміння та підтримки з боку дорослих – педагогів і батьків. Саме вони відіграють вирішальну роль у створенні стабільного й безпечного середовища, в якому дитина може розвиватися, навчатися та формувати здорову самооцінку. У зв'язку з цим психологи повинні цілеспрямовано працювати над підвищенням психологічної обізнаності педагогів і батьків, організовуючи навчальні заходи, тренінги та консультаційні сесії.

Основне завдання психолога – надати педагогам і батькам знання та інструменти, які допоможуть: своєчасно розпізнавати труднощі адаптації у дитини; правильно інтерпретувати емоційні та поведінкові реакції дітей; реагувати емпатійно та конструктивно; створювати умови для формування емоційної стійкості й безпечного простору навколо дитини [48].

Психологи мають організовувати тематичні тренінги, семінари та майстер-класи для вчителів, зокрема класних керівників, асистентів учителя, соціальних педагогів, спрямовані на розвиток здібностей у сфері емоційної підтримки учнів.

Батьки часто не усвідомлюють, як глибоко їхня поведінка, емоційна атмосфера в родині та стиль спілкування впливають на психологічний стан дитини. Завдання психолога – створити довірливий діалог із родиною, допомогти батькам краще зрозуміти своїх дітей і власну роль у процесі їх адаптації.

Психологи виступають як медіатори та фасилітатори взаємодії між школою й родиною. Навчання педагогів і батьків – це не просто просвітницька діяльність, а системна робота з формування єдиного простору турботи про дитину.

У результаті цієї роботи: підвищується емоційна грамотність дорослих; формується культура підтримки й розуміння дитячих переживань; зменшується кількість конфліктних ситуацій; зміцнюється трикутник довіри: учень – учитель – батьки.

Навчання педагогів та батьків – одна з найважливіших умов створення психологічно безпечного та підтримувального середовища для дітей. Завдяки якісній психологічній просвіті дорослі стають більш уважними, чутливими та ефективними у взаємодії з дітьми, що, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості кожного учня [48].

4. Корекція емоційної та соціальної поведінки учнів: роль психолога у формуванні психоемоційного благополуччя. Одним із найважливіших напрямів роботи шкільного психолога є цілеспрямована корекція емоційної та соціальної поведінки учнів, особливо тих, хто переживає труднощі адаптації, демонструє ознаки тривожності, агресії, замкненості або невпевненої поведінки. Така робота є не лише засобом подолання наявних проблем, а й інструментом профілактики психологічних розладів та соціальної дезадаптації.

Корекція спрямована на: зниження рівня тривожності, емоційного напруження, імпульсивності; розвиток навичок емоційного саморегулювання; покращення навичок комунікації, емпатії, вміння будувати стосунки; подолання негативних установок щодо себе, інших і світу; формування здорової самооцінки та впевненості в собі.

Психокорекційні методи, що можуть застосовуватись психологами

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – цей підхід ефективно працює з дітьми, які мають негативні автоматичні думки, схильні до самозвинувачень або очікування невдач.

КПТ-техніки допомагають учням: усвідомлювати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою; розвивати позитивне мислення; навчатися ефективним стратегіям подолання стресу; моделювати альтернативні сценарії реагування у складних ситуаціях.

2. Арт-терапія – м'який і безпечний метод, який дозволяє дітям: виражати складні почуття без слів; опрацьовувати емоції через символічні образи; знижувати емоційну напругу та відновлювати внутрішній баланс.

Форми арт-терапії:

- малювання («Мій емоційний портрет», «Моє внутрішнє сонце»);
- створення колажів, ляльок, масок;
- ліплення, казкотерапія, робота з метафоричними картками.

3. Ігрова терапія застосовується переважно з молодшими школярами. Дозволяє дитині в безпечній формі проживати складні емоції, відпрацьовувати соціальні ролі, моделювати конструктивну поведінку у грі.

4. Тілесно-орієнтовані практики. Діти часто соматизують емоції, тому важливо вчити їх: усвідомлювати тілесні сигнали стресу; виконувати вправи на розслаблення, дихальні техніки; використовувати рух і гру для зняття напруження (танцювальна терапія, вправи на координацію тощо) [22].

Психологічна корекція емоційної та соціальної поведінки учнів – це тонкий, комплексний процес, який має враховувати вік, індивідуальні особливості, сімейний контекст та особистісні ресурси дитини. Завдяки використанню сучасних психокорекційних методів психолог допомагає дитині: краще зрозуміти себе; вивільнити накопичені емоції; сформувати здорові моделі поведінки; адаптуватися до середовища та почуватися в ньому безпечно та прийнято.

Рекомендації для батьків:

1. Активна підтримка та заохочення інтересу до навчання: роль батьків у формуванні навчальної мотивації дитини. Одним із ключових чинників успішної адаптації дитини до навчального середовища є позитивна,

підтримуюча роль батьків, яка проявляється через щоденну увагу до навчального процесу, емоційну підтримку та заохочення до пізнання. Саме родинне середовище формує в учнів внутрішню мотивацію, відчуття значущості навчання і впевненість у власних силах.

Що означає активна підтримка з боку батьків:

1. Інтерес до навчальних справ дитини. Запитання не лише про оцінки, а й про те, що нового дізналася дитина, що її зацікавило. Спільне обговорення шкільних тем або проектів. Демонстрація поваги до процесу навчання «Мені справді цікаво, що ти сьогодні вивчав(ла)».

2. Позитивне підкріплення досягнень. Навіть невеликі успіхи потребують визнання: «Я бачу, що ти старався», «Ти молодець, що не здався». Слова підтримки у випадку невдачі: «Головне – це твоя спроба і твоє бажання вчитись».

3. Формування безпечної та мотиваційної домашньої атмосфери: створення чіткого, але доброзичливого режиму дня з часом для навчання, відпочинку та дозвілля; місце для навчання, вільне від відволікань, зі зручною організацією простору; підтримка інтересів дитини, навіть якщо вони не збігаються з очікуваннями батьків.

4. Спільне навчання та пізнання: спільне читання, дослідження, перегляд навчальних відео; відвідування музеїв, виставок, наукових подій або гуртків; показ прикладу особистої зацікавленості у навчанні: «Я сьогодні дізнався нове...».

5. Уникнення надмірного тиску: уникати фраз типу: «Ти повинен мати тільки п'ятірки» чи «Не будеш учитись – нічого не досягнеш»; замість оцінок – увага до процесу, прогресу та зусиль.

Активна підтримка батьків є основою формування у дитини позитивного ставлення до навчання, віри у себе та мотивації до саморозвитку. Це не потребує спеціальних знань чи складних дій – лише увага, присутність, визнання зусиль і безумовна підтримка. Такий підхід не лише покращує успішність, а й формує емоційно здорову, стійку особистість.

Один із найважливіших аспектів емоційної підтримки дитини в період навчання та адаптації – це вміння батьків слухати не лише вухами, а й серцем. Дитина, яка відчуває, що її чують і розуміють, має значно вищий рівень психологічної безпеки, впевненості у собі та здатності долати труднощі.

Слухання – це більше, ніж просто мовчання під час дитячої розповіді. Це – активна емоційна взаємодія, завдяки якій дитина відчуває себе цінною, захищеною і впевненою в тому, що її люблять безумовно. І це – найкращий ґрунт для формування емоційного благополуччя та успішної адаптації у навчальному середовищі.

2. Розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту: роль батьків у формуванні емоційної зрілості дитини.

Саморегуляція – це здатність керувати власною поведінкою, емоціями та думками у різних життєвих ситуаціях. Вона є однією з ключових складових емоційного інтелекту, від якої залежить адаптація дитини до навчального процесу, соціального середовища та життєвих викликів загалом.

Батьки відіграють провідну роль у формуванні цих навичок, особливо в молодшому шкільному віці, коли діти ще лише вчаться розпізнавати та виражати свої емоції.

Як батьки можуть підтримати розвиток саморегуляції?

1. Навчання методам релаксації:

– дихальні вправи: разом із дитиною практикувати повільне глибоке дихання («дихаємо як хвиля» або «надуй повітряну кульку»);

– прогресивна м'язова релаксація: чергування напруги і розслаблення м'язів у вигляді гри;

– візуалізація: уявлення спокійного місця (ліс, пляж, будиночок тощо), щоб відновити внутрішній баланс.

2. Розвиток емоційної обізнаності: говорити з дитиною про почуття: «Що ти зараз відчуваєш? Чому? Як це вплинуло на тебе?»; ввести емоційний словничок (радість, злість, здивування, тривога, гордість тощо) – через малюнки, історії, обговорення подій; використовувати щоденник настрою або

кольорові шкали емоцій.

3. Формування здорових щоденних звичок:

- режим дня: регулярний сон, чіткий графік харчування і відпочинку – важливі для емоційної стабільності;
- фізична активність: прогулянки, спорт, танці, активні ігри знижують рівень стресу та підвищують настрій;
- час без екранів: обмеження гаджетів та створення умов для живого спілкування, творчості.

4. Особистий приклад дорослих. Діти найкраще навчаються через спостереження. Якщо батьки демонструють конструктивну поведінку в стресових ситуаціях (говорять про свої емоції, вміють заспокоїтись, не зриваються), діти переймають ці моделі.

Важливо проговорювати: «Я зараз засмучений/злюсь, тому мені потрібно трохи часу, щоб заспокоїтись».

5. Підтримка в емоційно складних ситуаціях. Допомогати дитині не уникати негативних емоцій, а приймати їх і шукати способи справитися. Наприклад: «Тобі сумно, бо ти посварився з другом. Це нормально – сумувати. Давай подумаємо, як ти можеш з ним поговорити».

3. Співпраця з педагогами та психологами: основа ефективної підтримки дитини під час адаптації.

Адаптація дитини до шкільного середовища – це складний і багатовимірний процес, у якому важливу роль відіграє тісна взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу: дитиною, педагогами, психологами та батьками. Особливо значущою є співпраця батьків із педагогами та психологами, яка дозволяє сформувати єдину лінію підтримки та створити сприятливі умови для розвитку і навчання дитини.

Форми ефективної співпраці батьків із педагогами та психологами:

1. Регулярні зустрічі та консультації: відвідування батьківських зборів, індивідуальних бесід з учителем та психологом; підтримка відкритого діалогу щодо успіхів, труднощів і змін у поведінці дитини.

2. Відкритість до рекомендацій: готовність почути професійну думку, прийняти рекомендації та впровадити зміни в домашньому середовищі; спільне визначення пріоритетів у вихованні та розвитку дитини.

3. Обмін інформацією: повідомлення вчителя або психолога про важливі події в житті дитини (хвороба, зміна родинної ситуації, втрати, переїзд тощо), які можуть впливати на її емоційний стан; надання зворотного зв'язку про поведінку дитини вдома.

4. Спільна участь у заходах школи: включення у проекти, тренінги, семінари, присвячені психологічній підтримці учнів; демонстрація зацікавленості у шкільному житті дитини – це підвищує її впевненість та мотивацію.

Співпраця батьків із педагогами та психологами – це не просто формальна комунікація, а спільне партнерство, метою якого є благополуччя дитини. Лише за умови єдності дій і відкритості між усіма сторонами можна досягти максимально ефективної адаптації, емоційної рівноваги та гармонійного розвитку дитини в освітньому середовищі.

3.2. Адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів

Значення використання адаптаційних вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів є надзвичайно великим, особливо в контексті освітнього процесу, який може бути стресовим для дітей.

Під час адаптації до нових умов (наприклад, вступу до школи або переходу в інший клас) діти часто переживають тривогу та стрес. Адаптаційні вправи, зокрема техніки дихання, релаксації та арт-терапії, допомагають учням регулювати свої емоції та заспокоюватися. Ці методи створюють безпечне середовище для дитини, де вона може виразити свої

переживання без страху чи сорому. Знижуючи рівень тривожності, діти можуть легше зосереджуватися на навчанні та адаптуватися до нових соціальних і навчальних умов.

Важливим аспектом особистісного розвитку є здатність правильно взаємодіяти з іншими людьми. Адаптаційні вправи, які включають рольові ігри, вправи на співпрацю та обговорення емоцій, сприяють розвитку комунікативних навичок у дітей. Вони навчають їх слухати один одного, виражати свої думки і почуття, що є важливими складовими здорових міжособистісних відносин. Через ці вправи учні також набувають соціальних навичок, які допомагають їм не тільки в школі, а й у повсякденному житті [16].

Емоційна стійкість – це здатність дитини адаптуватися до складних ситуацій, не піддаючись паніці або стресу. Адаптаційні вправи, такі як малювання емоцій або застосування технік управління стресом, допомагають учням розвивати стійкість до негативних емоцій та критичних ситуацій. Діти вчаться приймати та переживати емоції без шкоди для їхнього психоемоційного стану. Це дозволяє їм ефективно долати труднощі, справлятися з навчальним навантаженням і зберігати спокій в стресових ситуаціях.

Багато адаптаційних вправ спрямовані на розвиток позитивного самовираження учнів. Вони вчать дітей розуміти свої емоції, виражати їх у творчий спосіб і приймати себе такими, якими вони є. Це допомагає розвивати впевненість у собі, що є важливим компонентом для загального психоемоційного здоров'я дитини.

Коли учні відчують себе емоційно стабільними, знижується рівень тривожності і покращуються комунікативні навички, це безпосередньо впливає на їхню успішність у навчанні. Вони здатні зосереджуватися на матеріалі, взаємодіяти з однокласниками та вчителями без зайвого стресу, що покращує загальні результати в навчанні.

Таким чином, використання адаптаційних вправ не тільки допомагає

знизити рівень тривожності, а й сприяє розвитку ключових соціальних і емоційних навичок, що є необхідними для успішної адаптації в навчальному середовищі та в житті загалом. Ці вправи надають дітям можливість краще розуміти свої емоції, управляти ними і створюють атмосферу підтримки, що є важливим для здорового психоемоційного розвитку учнів.

У своїй роботі з учнями ми запропонували вчителям використовувати адаптаційні вправи, що сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості дітей. Ми підкреслили, що ці вправи можуть бути інтегровані як у виховні години, так і безпосередньо під час уроків.

Для вчителів було запропоновано включати такі вправи у щоденний освітній процес з метою створення безпечного та підтримуючого середовища для учнів. Наприклад, під час виховних годин вчителі можуть використовувати вправи на розвиток емоційної свідомості, рольові ігри для покращення комунікації між учнями, а також техніки релаксації для зниження тривожності. Це дає учням можливість висловлювати свої почуття, навчаючись справлятися з емоціями та стресовими ситуаціями.

Також вчителям було запропоновано застосовувати вправи, які стимулюють розвиток соціальних навичок та емоційної стійкості. Наприклад, вправи для формування впевненості в собі, роботи в команді та вирішення конфліктних ситуацій, що сприяють покращенню міжособистісних відносин та адаптації учнів у колективі.

Ми наголошували на важливості використання таких вправ не лише для корекції поведінки, але й для того, щоб допомогти дітям адаптуватися до освітнього середовища, зменшуючи емоційне навантаження. У результаті це дозволить не тільки полегшити процес навчання, а й підвищити ефективність взаємодії учнів з однокласниками та вчителями.

Таким чином, ми запропонували вчителям використовувати адаптаційні вправи як потужний інструмент для створення сприятливого психологічного клімату в класі, який дозволяє дітям краще адаптуватися,

розвиватися і досягати успіхів у навчанні (таблиця 3.1).

Вправи розроблено на основі опрацювання науково-методичної літератури з проблеми дослідження [2; 11; 14; 16; 21; 27; 36; 39].

Таблиця 3.1

Адаптаційні вправи для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів

№	Назва вправи	Мета	Обладнання	Час виконання
1	Вправа «Глибоке дихання»	Зниження рівня тривожності, релаксація	Немає	5 хвилин
2	Вправи на розслаблення	Зниження напруги, підвищення емоційної стійкості	Немає	5-10 хвилин
3	Емоційні картки	Покращення комунікативних навичок, розпізнавання емоцій	Картки з емоціями	10 хвилин
4	Вправа «Сила слова»	Покращення комунікації, розвиток впевненості	Картки з позитивними словами	10-15 хвилин
5	Вправа «Дерево емоцій»	Визначення емоцій та їх висловлення	Малюнок дерева, кольорові олівці	15 хвилин
6	Ігрова терапія (рольові ігри)	Розвиток комунікативних навичок, емоційна адаптація	Костюми, атрибути для рольових ігор	20 хвилин
7	Малювання «Моя емоція»	Вивільнення емоцій, зниження тривожності	Папір, фарби, олівці	15 хвилин
8	Вправа «Перевтілення»	Покращення емоційної стійкості, зниження стресу	Костюми, реквізит	20 хвилин
9	Вправа «Я – молодець!»	Формування впевненості в собі	Дзеркало	10 хвилин

10	Вправа «Ми разом»	Покращення комунікації в групі, створення підтримуючого середовища	Немає	15 хвилин
11	Вправа «Емоційна пісня»	Розвиток емоційної виразності, зниження тривожності	Музика, текст пісні	15 хвилин
12	Вправа «Танці звірят»	Розвиток рухових навичок, зниження напруги	Музика	10 хвилин
13	Вправа «Піша прогулянка»	Покращення емоційного стану, зниження стресу	Немає	20-30 хвилин
14	Малювання «Коло друзів»	Покращення комунікаційних навичок, підтримка емоційного клімату	Папір, кольорові олівці	20 хвилин
15	Вправа «Розповідь про себе»	Розвиток навичок самовираження, комунікації	Немає	10 хвилин
16	Вправа «Сила позитивного мислення»	Підвищення самооцінки, розвиток позитивного мислення	Картки з позитивними фразами	10 хвилин
17	Вправа «Знайди свою пару»	Розвиток комунікації, покращення соціальних навичок	Картки з малюнками, словами	15 хвилин
18	Вправа «Секрети успіху»	Створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння	Немає	15 хвилин
19	Вправа «Ланцюжок добрих слів»	Підвищення самооцінки, розвиток позитивної комунікації	Немає	10 хвилин
20	Вправа «Страхи в коробці»	Зниження тривожності, звільнення від емоційного навантаження	Папір, коробка	15 хвилин

Ці вправи сприяють не лише зниженню тривожності та розвитку емоційної стійкості, але й покращують соціальні та комунікативні навички учнів, допомагаючи створити більш комфортне середовище для навчання і розвитку.

Вправа «Глибоке дихання».

Мета: зниження рівня тривожності, релаксація.

Хід виконання: учень сідає в зручну позу, закриває очі. Вчитель просить глибоко вдихати через ніс на 4 рахунки, затримувати дихання на 4 рахунки, а потім повільно видихати через рот на 6 рахунків. Повторювати кілька разів. Це дозволяє заспокоїтися та знизити рівень тривожності.

Вправи на розслаблення.

Мета: зниження напруги, підвищення емоційної стійкості.

Хід виконання: учні сидять або лягають в зручній позі. Вчитель пропонує по черзі розслабляти різні частини тіла – почати з пальців ніг, поступово піднімаючись до голови, заохочуючи дітей звертати увагу на кожную частину тіла, відчуваючи, як вона розслабляється.

Емоційні картки.

Мета: покращення комунікативних навичок, розпізнавання емоцій.

Хід виконання: кожному учневі дається картка з малюнком, що відображає певну емоцію (радість, сум, злість тощо). Діти по черзі повинні показати картку та розповісти, в яких ситуаціях вони могли б відчувати таку емоцію, а також як би вони в цій ситуації себе поводити.

Вправа «Сила слова».

Мета: покращення комунікації, розвиток впевненості.

Хід виконання: учні отримують картки з позитивними словами або фразами (наприклад, «добре», «сміливий», «друже»). Вчитель пропонує дітям використовувати ці слова під час діалогу або короткої розповіді. Вправу можна завершити обговоренням того, як позитивні слова впливають на наше спілкування.

Вправа «Дерево емоцій».

Мета: визначення емоцій та їх висловлення.

Хід виконання: дитина малює дерево на аркуші паперу. На кожній гілці дерева учень малює емоції, які він відчуває. Кожна емоція позначається кольором або малюнком, що її символізує. Потім дитина може поділитися, коли і чому вона відчувала ці емоції.

Ігрова терапія (рольові ігри).

Мета: розвиток комунікативних навичок, емоційна адаптація.

Хід виконання: діти грають рольову гру, де вони виконують різні ролі (наприклад, лікаря, вчителя, учня). Під час гри вони взаємодіють один з одним, допомагаючи розвитку соціальних і комунікативних навичок. Ігри дозволяють дітям виразити свої емоції через дії.

Малювання «Моя емоція».

Мета: вивільнення емоцій, зниження тривожності.

Хід виконання: учні малюють картину, яка відображає їхні поточні емоції. Вони можуть використати будь-які кольори та техніки. Після малювання діти можуть поділитися своїми роботами і розповісти, чому саме ці емоції вони зобразили.

Вправа «Перевтілення».

Мета: покращення емоційної стійкості, зниження стресу.

Хід виконання: учні перевтілюються в різні персонажі (наприклад, тварин, супер героїв) за допомогою костюмів або аксесуарів. Вони повинні поводитися так, як би поведився їх персонаж. Це допомагає зняти стрес і розвинути здатність адаптуватися до різних ситуацій.

Вправа «Я – молодець!»

Мета: формування впевненості в собі.

Хід виконання: учні стоять перед дзеркалом і по черзі повторюють фразу "Я – молодець!" або інші позитивні твердження. Важливо, щоб діти відчували позитивні емоції від цього процесу і мали можливість побачити своє відображення, що допомагає підвищити самооцінку.

Вправа «Ми разом».

Мета: покращення комунікації в групі, створення підтримуючого середовища.

Хід виконання: учні сідають у коло. Вчитель дає завдання, при якому діти повинні спільно вирішити проблему (наприклад, зібрати предмети за певний час або допомогти одному з учнів). Важливо, щоб діти працювали разом, підкріплюючи один одного.

Вправа «Емоційна пісня».

Мета: розвиток емоційної виразності, зниження тривожності.

Хід виконання: діти співають пісню, яка відображає певну емоцію (наприклад, радість, надію, спокій). Після виконання вони обговорюють, які емоції їм вдалося передати через музику.

Вправа «Танці звірят».

Мета: розвиток рухових навичок, зниження напруги.

Хід виконання: діти танцюють під веселу музику, при цьому імітуючи рухи різних тварин (наприклад, як ведмідь, зайчик чи птах). Це допомагає їм розслабитися, а також розвинути координацію рухів.

Вправа «Піша прогулянка».

Мета: покращення емоційного стану, зниження стресу.

Хід виконання: прогулянка на свіжому повітрі з дітьми, під час якої вони можуть розповідати про свої враження від навколишнього світу, слухати звуки природи. Це дозволяє зняти стрес і підвищити емоційну стабільність.

Малювання «Коло друзів».

Мета: покращення комунікаційних навичок, підтримка емоційного клімату.

Хід виконання: учні малюють коло, в яке вони розміщують своїх друзів або близьких людей. Вони обговорюють, як важливо мати підтримку, і чому коло друзів дає відчуття безпеки.

Вправа «Розповідь про себе».

Мета: розвиток навичок самовираження, комунікації.

Хід виконання: діти по черзі розповідають про себе, про свої інтереси, захоплення або улюблені заняття. Це допомагає їм відкритися та поділитися своїми почуттями з іншими.

Вправа «Сила позитивного мислення».

Мета: підвищення самооцінки, розвиток позитивного мислення.

Хід виконання: учні записують на картках позитивні твердження про себе (наприклад, «Я можу досягти своїх цілей», «Я розумний/розумна»). Вони читають їх вголос і обговорюють, чому важливо думати позитивно.

Вправа «Знайди свою пару».

Мета: розвиток комунікації, покращення соціальних навичок.

Хід виконання: кожен учень отримує картку з малюнком або словом. Завдання – знайти однокласника, який має картку з відповідним малюнком або словом, і разом розповісти, що вони представляють.

Вправа «Секрети успіху».

Мета: створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння.

Хід виконання: учні діляться своїми секретами успіху, розповідають, що допомагає їм досягати поставлених цілей. Це сприяє формуванню позитивного мислення та довіри серед учнів.

Вправа «Ланцюжок добрих слів».

Мета: підвищення самооцінки, розвиток позитивної комунікації.

Хід виконання: кожен учень по черзі говорить комплімент іншому учню або вчителю. Так формується атмосфера взаємоповаги і підтримки в класі.

Вправа «Страхи в коробці».

Мета: зниження тривожності, звільнення від емоційного навантаження

Вправа «Страхи в коробці»

Мета: зниження тривожності, звільнення від емоційного напруження, формування здатності до конструктивного переживання негативних емоцій.

Хід виконання: попросіть учнів подумати про свої страхи та тривоги, які вони переживають. Це можуть бути страхи, пов'язані з навчанням,

соціальними ситуаціями, особистими переживаннями або майбутнім. Роздайте учням листи паперу та попросіть їх записати або намалювати на них свої страхи. Якщо учень не може описати свій страх словами, він може зобразити його малюнком. Кожен учень по черзі покладає свій аркуш зі страхом у коробку. Важливо, щоб кожен усвідомив, що цей момент є актом звільнення від тривоги – страхи фізично «залишаються» в коробці. Після того як усі учні покладуть свої страхи в коробку, можна провести обговорення. Попросіть дітей поділитися своїми відчуттями після того, як вони «позбулися» страхів, і як вони почуваються зараз.

3.3. Ефективність використання адаптаційні вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості в учнів

Після впровадження адаптаційних вправ для зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості серед учнів, спостерігалися значні зміни в їхньому соціальному розвитку та рівні тривожності.

До впровадження вправ 24,0% учнів демонстрували високий рівень соціального розвитку, активно взаємодіяли з однокласниками та легко адаптувалися до нових умов. Після адаптаційних вправ цей показник зріс до 26,0%. Учні стали ще більш відкритими та ініціативними, активно взаємодіяли в групах та брали участь у колективних проектах.

36,0% учнів мали середній рівень соціального розвитку, що означало наявність труднощів при взаємодії з новими людьми та відчуття невпевненості. Після застосування вправ цей показник зріс до 46,0%. Значна частина учнів з середнім рівнем соціального розвитку почала активно взаємодіяти з однокласниками, проявляти ініціативу та брати участь у групових заняттях. Вони стали більш відкритими до нових знайомств і співпраці.

30,0% учнів мали низький рівень соціального розвитку, що супроводжувалося труднощами в налагодженні міжособистісних контактів і частими відчуттями дискомфорту в комунікації. Після впровадження вправ цей показник значно знизився до 18,0%, що вказує на помітне покращення соціальних навичок учнів. Вони стали більш відкритими до спілкування та участі в колективній діяльності, що зменшило рівень соціальної ізоляції.

10,0% учнів знаходились у стані соціальної ізоляції, уникали колективної діяльності і мали низьку самооцінку. Після проведення адаптаційних вправ їх число зменшилося до 5,0%, що свідчить про значні зміни у їхній поведінці: учні почали брати активнішу участь у групових заняттях і комунікації з іншими.

До використання вправ 25,0% учнів відчували високий рівень тривожності, що суттєво впливало на їхню успішність та здатність адаптуватися до освітнього процесу. Після впровадження вправ цей показник зменшився до 10,0%, що свідчить про значне зниження рівня стресу, зокрема перед контрольними роботами і важливими завданнями. Учні стали менш нервувати під час виконання завдань, що позитивно вплинуло на їхню успішність.

40,0% учнів відчували помірну тривожність, що проявлялося в окремих ситуаціях, таких як хвилювання перед контрольними роботами або складними завданнями. Після впровадження вправ цей показник знизився до 30,0%, що означає, що більшість учнів змогли краще контролювати свої емоції і знизити рівень хвилювання перед важливими завданнями.

35,0% учнів демонстрували низький рівень тривожності і спокійно ставилися до освітнього процесу. Після впровадження вправ цей показник залишився стабільним (40,0%), що вказує на збереження високої емоційної стійкості учнів. Вони продовжували демонструвати впевненість та спокій в навчальному процесі, що також позитивно відображалось на їхніх навчальних досягненнях (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка змін соціального розвитку та рівня шкільної тривожності після
впровадження адаптаційних вправ**

Показник	До впровадження вправ	Після впровадження вправ
СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК		
Високий рівень соціального розвитку	24,0%	26,0%
Середній рівень соціального розвитку	36,0%	46,0%
Низький рівень соціального розвитку	30,0%	18,0%
Соціальна ізоляція	10,0%	5,0%
ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ		
Високий рівень тривожності	25,0%	10,0%
Помірний рівень тривожності	40,0%	30,0%
Низький рівень тривожності	35,0%	40,0%

Впровадження адаптаційних вправ сприяло значному покращенню соціальних та емоційних навичок учнів. Більшість учнів, особливо ті, хто мав середній або низький рівень соціального розвитку та тривожності, помітили покращення у взаємодії з однокласниками та здатності до адаптації. В результаті цих змін учні стали більш відкритими, ініціативними та емоційно стійкими, що позитивно вплинуло на їхній навчальний процес та загальний психологічний стан.

Таким чином, використання адаптаційних вправ сприяло значному покращенню соціальної адаптації учнів. Більшість учнів відзначили покращення комунікативних навичок, зниження рівня тривожності та зростання емоційної стійкості. Ці вправи стали важливим інструментом у роботі з дітьми, що допомогло їм відчувати себе більш впевнено у шкільному середовищі та знижувати рівень стресу, пов'язаний з навчанням.

Висновки до третього розділу

Адаптаційні вправи є потужним інструментом для покращення емоційного благополуччя учнів, адже вони сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку комунікативних навичок та підвищенню емоційної

стійкості. Виходячи з дослідження, проведеного в рамках педагогічної практики, можна зробити висновки про значну ефективність таких вправ в освітньому процесі. Зокрема, використання адаптаційних вправ дає можливість створити сприятливу атмосферу для соціальної адаптації, поліпшення взаємодії учнів між собою, а також для зниження рівня стресу та тривожності, які часто є бар'єром для успішного навчання і соціалізації дітей.

Одним із основних результатів, досягнутих через впровадження адаптаційних вправ, є значне зниження рівня шкільної тривожності серед учнів. До проведення дослідження було зафіксовано, що значна частина учнів, а саме 25,0% з високим рівнем тривожності, стикалися з численними труднощами під час виконання навчальних завдань, таких як контрольні роботи, відповіді біля дошки та інші стресові ситуації. Ці учні часто відчували страх перед критикою, боялися помилок і були надмірно чутливими до оцінок своїх досягнень.

Завдяки адаптаційним вправам, що включають техніки релаксації, позитивного самовираження, моделювання ситуацій, учні почали демонструвати зниження рівня тривожності. Під час вправ учні вчилися знижувати емоційне напруження, розуміти і контролювати свої емоції, що допомогло їм більш спокійно ставитися до освітнього процесу. Більше того, після використання адаптаційних вправ учні з високим рівнем тривожності стали менше боятися зробити помилку перед класом, а деякі з них почали із задоволенням брати участь у публічних виступах і групових обговореннях. Це свідчить про позитивний вплив вправ на зменшення стресу і покращення психологічного клімату в класі.

Адаптаційні вправи сприяють значному розвитку комунікативних навичок учнів, що є важливим аспектом соціальної адаптації. В процесі виконання вправ учні навчаються взаємодіяти один з одним, висловлювати свої думки та емоції, активно слухати і правильно реагувати на поведінку інших. Вправи, що включають рольові ігри, дискусії, групові проекти,

значно розширюють можливості учнів для розвитку навичок співпраці, самовираження та конструктивного спілкування.

Після регулярного використання вправ спостерігався помітний прогрес серед учнів, які раніше мали труднощі в комунікації. Учні стали більш відкритими до нових знайомств, охоче вступали в розмови з однокласниками, брали участь у групових завданнях. Зокрема, було помічено, що діти, які раніше уникаючи спілкування, стали більш активно включатися в обговорення навчальних питань, а їхня взаємодія з іншими учнями стала більш конструктивною і впевненою.

Ще одним важливим аспектом використання адаптаційних вправ є розвиток емоційної стійкості учнів. Емоційна стійкість є необхідною для здатності дітей адекватно реагувати на стресові ситуації, конфлікти, невдачі і непередбачувані ситуації, що можуть виникнути в процесі навчання. Впровадження вправ, спрямованих на розвиток самоусвідомлення, самоконтролю, відновлення емоційного балансу, позитивно впливає на здатність учнів справлятися з емоційними труднощами.

Регулярне виконання вправ, таких як релаксація, техніки глибокого дихання, візуалізація позитивних результатів, допомогло значно зміцнити емоційну стійкість учнів. Діти почали краще контролювати свої емоції, справлятися з хвилюванням перед важливими завданнями, швидше відновлюватися після невдач. Це допомогло не лише покращити їх емоційний стан, але й сприяло більш ефективному навчальному процесу, оскільки учні змогли зосередитися на завданнях, а не на своїх переживаннях.

Загалом, використання адаптаційних вправ в освітньому процесі для учнів має значний позитивний ефект. Спостерігається суттєве покращення соціальної адаптації, зниження рівня тривожності, підвищення комунікативних навичок та розвитку емоційної стійкості. Адаптаційні вправи допомогли учням краще справлятися з навчальними та соціальними труднощами, забезпечили підвищення їхньої впевненості в собі та сприяли

більш гармонійному розвитку.

Таким чином, використання адаптаційних вправ є ефективним методом для підтримки учнів, що допомагає їм успішно адаптуватися до освітнього середовища, знижувати рівень стресу і тривожності, розвивати навички ефективного спілкування та підвищувати свою емоційну стійкість. Ці вправи є важливою складовою частиною інклюзивного навчання і сприяють створенню позитивного психологічного клімату в класі, що в свою чергу покращує результати навчання та соціалізації учнів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу проблеми адаптації учнів до навчання в школі та результатів проведеного експериментального дослідження сформульовано такі висновки:

1. Адаптація є складним багатофакторним процесом, який охоплює фізичні, соціальні та психологічні аспекти розвитку особистості. Вивчення адаптаційних механізмів у різних контекстах (соціальному, освітньому, професійному) дозволяє більш глибоко зрозуміти його природу та вплив на особистісне становлення.

Теоретичні підходи до аналізу адаптації включають концепції гуманістичної педагогіки, психології розвитку, теорії стресу та копіngu, а також соціальної психології. Кожен із цих підходів розглядає адаптацію як процес реагування на зміни в середовищі, який може як сприяти розвитку особистості, так і викликати дезадаптаційні прояви.

Адаптація є індивідуальним процесом, який залежить від вікових, психофізіологічних характеристик, мотивації та особистого досвіду людини. Використання інклюзивних та індивідуалізованих методів у процесі адаптації сприяє ефективному пристосуванню особистості до нових умов і забезпечує гармонійний розвиток.

В освітньому середовищі адаптація відіграє ключову роль в освітньому процесі та соціалізації учнів. Успішна адаптація школярів до навчання вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, розвиток соціальних навичок, формування емоційного інтелекту та інтеграцію в навчальний колектив.

Процес психологічної адаптації учнів різних вікових груп має свої особливості. Для молодших школярів важливим є розвиток мотивації до навчання, емоційної стійкості та здатності долати труднощі, тоді як для старшокласників адаптація пов'язана із самостійною організацією освітнього процесу, встановленням соціальних зв'язків і пошуком власної

ідентичності.

Психологічна адаптація залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких рівень соціальних навичок, підтримка вчителів та батьків, рівень стресу, особистісні характеристики (самооцінка, тривожність, емоційна стійкість). Ці чинники можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати її.

2. У результаті проведеного дослідження особливостей адаптації учнів до навчання в школі виявлено ключові тенденції, що стосуються їхнього ставлення до класного колективу, рівня соціальної інтеграції та проявів шкільної тривожності.

Аналіз даних засвідчив, що більшість учнів (63,0%) позитивно сприймають класний колектив, що є важливим чинником їхньої успішної соціалізації. Водночас 27,0% респондентів мають нейтральне ставлення до класу, що може свідчити про певні труднощі у спілкуванні та необхідність додаткової підтримки. Відсутність учнів із явно негативним ставленням до класного середовища вказує на загалом сприятливий соціальний клімат у школі.

Дослідження рівня соціальної інтеграції показало, що 24,0% учнів мають високий рівень соціальної адаптації, що дозволяє їм легко взаємодіяти з однолітками, демонструвати емпатію та адаптивність до змін. Водночас 36,0% учнів демонструють середній рівень соціальної взаємодії, тоді як 30,0% мають труднощі у встановленні контактів, а 10,0% перебувають у стані соціальної ізоляції, що потребує цілеспрямованої підтримки з боку педагогів і психологів.

Виявлено, що 25,0% учнів мають високий рівень шкільної тривожності, що негативно позначається на їхній навчальній успішності та соціальній взаємодії. Середній рівень тривожності спостерігається у 40,0% респондентів, що проявляється у вибіркових ситуаціях, зокрема під час відповідей перед класом. Водночас 35,0% учнів демонструють низький рівень тривожності, що вказує на їхню впевненість та стійкість у навчальному процесі.

Отримані результати свідчать про необхідність удосконалення підходів до підтримки учнів. Доцільним є впровадження інклюзивних методик навчання, що сприятимуть їхній соціалізації, зокрема групових завдань та інтерактивних форм роботи. Учням із низьким рівнем соціальної адаптації варто надавати додаткову підтримку шляхом залучення шкільних психологів та педагогів-наставників.

З метою зниження рівня шкільної тривожності доцільно запроваджувати психологічний супровід, навчати учнів технік саморегуляції, а також формувати позитивний емоційний клімат у класі.

Таким чином, ефективна адаптація учнів потребує комплексного підходу, що поєднує педагогічну, психологічну та соціальну підтримку, спрямовану на створення сприятливого освітнього середовища.

3. Адаптаційні вправи є потужним інструментом для покращення емоційного благополуччя учнів, адже вони сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку комунікативних навичок та підвищенню емоційної стійкості. Виходячи з дослідження, проведеного в рамках педагогічної практики, можна зробити висновки про значну ефективність таких вправ у шкільному процесі.

Використання адаптаційних вправ дає можливість створити сприятливу атмосферу для соціальної адаптації, поліпшення взаємодії учнів між собою, а також зниження рівня стресу та тривожності. До проведення дослідження значна частина учнів (25,0%) мала високий рівень тривожності, що ускладнювало виконання навчальних завдань та спричиняло страх перед критикою і помилками. Завдяки адаптаційним вправам, що включають техніки релаксації, моделювання ситуацій, позитивне самовираження, учні почали демонструвати зниження рівня тривожності, ставши більш впевненими у собі.

Адаптаційні вправи суттєво сприяють розвитку комунікативних навичок учнів, що є важливим аспектом їхньої соціальної адаптації. Під час виконання вправ учні навчаються взаємодіяти, висловлювати свої думки та

емоції, активно слухати та конструктивно реагувати на поведінку інших. Використання рольових ігор, дискусій, групових проектів дало змогу значно покращити навички співпраці, самовираження та ефективного спілкування. Після регулярного виконання вправ учні стали більш відкритими до взаємодії, легше вступали в розмови, активніше брали участь у групових завданнях.

Емоційна стійкість є важливим фактором для здатності учнів адекватно реагувати на стресові ситуації, конфлікти, невдачі. Використання вправ на розвиток самоусвідомлення, самоконтролю та відновлення емоційного балансу сприяло зміцненню емоційної стійкості учнів. Регулярне виконання технік релаксації, глибокого дихання, візуалізації позитивних результатів допомогло учням краще контролювати свої емоції, справлятися з хвилюванням та швидше відновлюватися після невдач.

Загалом, адаптаційні вправи мають значний позитивний вплив на процес навчання та соціалізації учнів. Вони забезпечують зниження рівня тривожності, розвиток комунікативних навичок, підвищення емоційної стійкості та сприяють створенню позитивного психологічного клімату в класі. Таким чином, використання адаптаційних вправ є ефективним методом підтримки учнів, що допомагає їм успішно адаптуватися до шкільного середовища та підвищувати свою впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Балінт О. Запорука успішної адаптації учнів 1-го класу // Психолог: всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. 2019. № 23/24. С. 8- 14.
2. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації до навчання в умовах війни // Перспективи та інновації науки. 2022. №10(15), С. 401–411.
3. Беляєва О. Успішна адаптація першокласників до школи: тренінг. заняття для батьків : посібник. Київ: Психолог, 2021. 128 с.
4. Біла І. М. Психологічні аспекти готовності до шкільного навчання // Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: збірник наукових праць / Хмельницький : ФОП Мельник А.А., 2020. С.31-42.
5. Гончарова Н. Фактори впливу на процес адаптації дітей молодшого шкільного віку // Психологія розвитку дитини: теорія і практика. Харків: Харківський національний університет, 2021. С. 45–50.
6. Готовність дитини до навчання / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос- СВС, 2023. 112 с.
7. Давосир Л. Успішна адаптація першокласника : майстер-клас / Лілія Давосир // Психолог : всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. 2019. – № 15/16. С. 64- 67.
8. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі : навчально-методичний посібник / авт.: Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.
9. Дмитренко Л.С. Адаптація учнів до навчання в умовах пандемії: психологічний аспект // Актуальні проблеми психології. 2021. №15, С. 102–108.
10. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Центр

учбової літератури, 2022. 392 с.

11. Євтушенко О.М. Психологічні особливості адаптації підлітків до навчання в умовах профільної освіти // Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук. 2020. 190 с.

12. Жукова Т.В. Психологічна підтримка учнів у процесі адаптації до навчання в школі : посібник. 2023. 150 с.

13. Захарченко В.В. Психологічні особливості адаптації підлітків до навчання в умовах профільної освіти // Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук. 2020. 190 с.

14. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія // за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

15. Іваненко П.Г. Методи діагностики адаптації учнів до навчання в початковій школі : посібник. 2022. 120 с.

16. Іванова Н.М. Психологічна підтримка учнів у процесі адаптації до навчання в школі : посібник. 2023. 150 с.

17. Іванченко О.М. Психологічні методи корекції адаптації учнів до навчання : монографія. 2021. 180 с.

18. Ілляшенко Т. Д. Порушення адаптації дітей до навчання у школі та їх корекція у роботі шкільного психолога // У: Панок В. Г. (ред.) Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. С. 17–34.

19. Кириленко О.С. Адаптація учнів до навчання в умовах нової української школи: психологічний аспект : монографія. 2022. 210 с.

20. Кльоц К. Психологічна адаптація першокласників до навчання в школі // Теоретико-методичні підходи до психічного та особистісного розвитку дитини в умовах системних змін : зб. наук.-метод. пр. / Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2020. С. 149-152.

21. Коваленко Л.С. Корекція шкільної дезадаптації у молодших

школярів : посібник. 2022. 150 с.

22. Коваленко Л.С. Психологічні інструменти оцінювання адаптації підлітків до шкільного середовища : монографія. 2023. 200 с.

23. Ковальчук І.В. Психологічні аспекти адаптації учнів до навчання в умовах дистанційної освіти // Освітній простір України. 2021. №27, С. 45–50.

24. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи. Київ: Просвіта, 2019. 416 с.

25. Литвиненко П.Г. Психологічні стратегії подолання стресу в учнів під час адаптації до навчання // Психологічні науки: теорія і практика. 2021. №9, С. 67–73.

26. Мельник О.П. Роль сім'ї у процесі адаптації першокласників до шкільного навчання // Психологія і суспільство. 2023. №1, С. 89–95.

27. Морозова Ю.В. Вплив шкільного середовища на адаптацію учнів до навчання // Педагогічний дискурс. 2020. №28, С. 112–118.

28. Нечипорук Н.І., Томей О.П., Корж Т.М. Адаптація дитини до шкільного життя // *Educatio*: науковий журнал Чернівецького національного університету. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2023. С. 104–108.

29. Олійник Р.В. Корекційні підходи до адаптації учнів у перехідний період до середньої школи // Освітні перспективи. 2021. №6, С. 33–41.

30. Олійник Р.В. Психологічні аспекти адаптації учнів до навчання в умовах багатокультурного середовища // Соціальна психологія. 2022. №3, С. 55–61.

31. Павленко С.М. Роль вчителя у процесі адаптації учнів до навчання в школі // Педагогіка і психологія. 2023. №2, С. 98–104.

32. Панок В. Г. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 102 с.

33. Панок В.Г. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності

психологічної служби: методичні рекомендації. 2020. 220 с.

34. Панок В.Г. Психологічний супровід розвитку школяра // Адаптація дітей до навчання у школі: методичні рекомендації. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. С. 4–8.

35. Підкасов Є.В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі // Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук. 2020. 180 с.

36. Романенко Д.В. Методики оцінювання адаптації учнів до профільного навчання : монографія. 2022. 210 с.

37. Романенко Д.В. Психологічні чинники дезадаптації учнів до навчання в школі // Проблеми сучасної психології. 2021. №14, С. 77–86

38. Семенова Л.А. Психологічні тести для діагностики адаптації учнів до навчання : посібник. 2024. 140 с.

39. Семенова Л.А. Психологічні тренінги для корекції адаптації учнів до навчання : посібник. 2024. 140 с.

40. Сосновенко Н.В. Психологічна готовність дитини до навчання у школі // Адаптація дітей до навчання у школі: методичні рекомендації. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. С. 9–15.

41. Стадненко Н.М., Ілляшенко Т.Д., Обухівська А.Г. Методика діагностики готовності до навчання в школі дітей шестирічного віку. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2021. 20 с.

42. Федоренко І.Г. Методологічні підходи до корекції адаптації учнів у початковій школі : монографія. 2020. 190 с.

43. Чорна Т.В. Психодіагностичні методики для виявлення рівня адаптації учнів до шкільного середовища : посібник. 2023. 160 с.

44. Штомпель Л.М. Психологічні особливості адаптації учнів до складання ЗНО // Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. 2021. 250 с.

45. Юрченко О.С. Адаптація учнів до навчання в умовах нової української школи: психологічний аспект : монографія. 2022. 210 с.

46. Chen L., & Zhou H. (2024). Digital Learning Tools and Student Adaptation in Remote Education // *Computers & Education*, 104-115. DOI: 10.1016/j.compedu.2021.104115
47. Garcia P., & Martinez A. (2023). The Role of Peer Support in School Adaptation: A Longitudinal Study // *Educational Psychology*, 43(1), 15-29. DOI: 10.1080/01443410.2022.2034567
48. Jensen E., & Kettler T. (2020). Understanding and Supporting Student Adaptation to School: A Review of the Literature // *International Journal of Educational Research*, 102, 101-113. DOI: 10.1016/j.ijer.2020.101113
49. Nguyen T., & Lee S. (2022). Cultural Adaptation and Academic Achievement Among International Students // *International Journal of Intercultural Relations*, 86, 12-24. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2021.12.001
50. Smith J., & Thomas M. (2021). Factors Influencing First-Year Students' Academic and Social Adaptation // *Journal of College Student Development*, 62(3), 345-360. DOI: 10.1353/csd.2021.0034

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінки привабливості класного колективу

1. Чи комфортно тобі у твоєму класі?

- а) Відчуваю себе членом класу, частиною колективу;
- б) Беру участь у більшості видів діяльності;
- в) Беру участь в одних видах діяльності і не беру участі в інших;
- г) Чи не відчуваю що є членом колективу;
- д) Вчуся, не спілкуючись з іншими дітьми класу;
- е) Не знаю, важко відповісти.

2. Перейшов би ти вчитися в інший клас, якби трапилася така нагода?

- а) Так, дуже хотів би перейти;
- б) Швидше за все, перейшов би, ніж залишився;
- в) Не бачу ніякої різниці;
- г) Швидше за все, залишився б в своєму класі;
- д) Дуже хотів би залишитися в своєму класі;
- е) Не знаю, важко сказати.

3. Які взаємини між дітьми у твоєму класі?

- а) Краще, ніж в будь-якому іншому класі;
- б) Краще, ніж в більшості класів;
- в) Приблизно такі ж, як і в більшості класів;
- г) Гірше, ніж в більшості класів;
- д) Гірше, ніж в будь-якому класі;
- е) Не знаю.

4. Які взаємини учнів з класним керівником?

- а) Краще, ніж в будь-якому іншому класі;
- б) Краще, ніж в більшості класів;
- в) Приблизно такі ж, як більшості класів;
- г) Гірше, ніж в більшості класів;

- д) Гірше, ніж в будь-якому класі;
- е) Не знаю.

5. Як ти думаєш, чи подобається твоїм друзям загалом навчання в класі?

- а) Краще, ніж будь-якому іншому класі;
- б) Краще, ніж в більшості класів;
- в) Приблизно такі ж, як і в більшості класів;
- г) Гірше, ніж в більшості класів;
- д) Гірше, ніж в будь-якому класі;
- е) Не знаю.

Обробка результатів. Всі бали, отримані дитиною за кожну відповідь, підсумовуються і інтерпретуються наступним чином:

– 25-18 балів – класний колектив є для дитини досить привабливим. Атмосфера всередині класу повністю задовольняє інтересам і очікуванням дитини. Вона цінує відносини з іншими дітьми колективу.

– 17-12 балів – дитина добре адаптована в класному колективі. Атмосфера взаємин є для неї комфортною і сприятливою. Класний колектив представляє цінність для дитини.

– 11-6 балів – нейтральне ставлення дитини до колективу свідчить про наявність певних сприятливих зон взаємин, які дискомфортно впливають на відчуття власного становища учня в класі. Є явне бажання або віддалитися від колективу, або змінити своє ставлення до нього.

– 5 і менше балів – негативне ставлення до класу. Незадоволеність своїм становищем і роллю в ньому. Можлива дезадаптація в його структурі.

Додаток Б

Модифікована методика «Індивідуальний профіль соціального розвитку дитини»

п/п	Твердження	Ступінь вираженості					Твердження
		2	1	0	-1	-2	
1.1	Легко йде на контакт з дорослими						Уникає контакту з дорослими
1.2	Відгукується на прохання дорослих						Не реагує на прохання дорослих
1.3	Із задоволенням діє з дорослими спільно						Не любить діяти з дорослими спільно
1.4	Успішно діє при взаємодії з дорослими						Не вміє діяти при взаємодії з дорослим
1.5	Легко приймає допомогу						Не приймає допомогу
2.1	Прагнути до взаємодії з однолітками						Уникає взаємодії з однолітками
2.2	Комфортно відчуває себе в групі дітей (більше 10 осіб)						Не любить великі групи людей (більше 10 осіб)
2.3	Спокійно спостерігає за Ігровими діями інших дітей						Заважає ігровим діям ін. дітей
2.4	Своїми діями прагне привернути до себе увагу інших дітей						Не прагне залучати увагу до себе інших дітей
2.5	Дитина сприймає емоційний стан однолітка – реагує на нього						Не сприймає емоційного стану і не реагує на нього
3.1	Здатний зайняти себе сам 5-10 хвилин						Не здатний зайняти себе сам 5-10 хвилин
3.2	Часто проявляє самостійність в діяльності						Не проявляє будь-якої самостійності в діяльності
3.3	Любить говорити про себе, характеризувати себе («Я хороший» та ін.)						Не говорить про себе
3.4	Може сказати свій вік або Показати						Не говорить і не показує свій вік

Додаток В

Тест шкільної тривожності Б. Філіпса

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Б. Філіпса.

Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»).

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: «Зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про те, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні.

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці,

тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?

11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, добре л і з ним впорався?

22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?

24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї

роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?

27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що – то, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. Ти сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на занятті що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись – то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось – ось почнеш плакати?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

ОБРОБКА І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 – й питання дитина відповіла «так», в той час як в ключі цього питання відповідає «мінус», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – прояв тривожності. При обробці підраховується: загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність; число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Соціометричний аналіз

Соціометричний аналіз – це метод, що дозволяє дослідити соціальні зв'язки та взаємодії в групі, виявляючи соціальний статус учнів, рівень прийняття та відторгнення однолітками. Цей метод дозволяє виявити характер міжособистісних відносин у класному середовищі, що допомагає краще розуміти соціальне положення дитини в групі.

1. Мета соціометричного аналізу

Основною метою соціометричного аналізу є виявлення соціального статусу учнів у колективі, а саме:

- рівень прийняття: які учні є популярними у групі, з ким вони взаємодіють найбільше, хто отримує найбільше позитивних відгуків від однолітків;

- рівень відторгнення: які учні є ізольованими, хто не користується підтримкою з боку своїх однокласників, з ким у них найменше взаємодій або якими негативними відгуками супроводжуються їхні стосунки.

Це дає змогу з'ясувати, як в групі виглядають соціальні зв'язки та з'ясувати, чи є дії, що можуть потребувати корекції для покращення міжособистісних відносин.

2. Методи соціометричного аналізу

- соціометричні опитування: учням пропонується оцінити своїх однокласників за певними критеріями. Це можуть бути запитання, які дозволяють учням вибирати, з ким вони хочуть працювати, з ким вони готові бути друзями, кого б вони не вибрали в команду тощо.

Приклад запитань:

- Кого б ти обрав у партнерство для групової роботи?
- Кого ти б не обрав для командної гри?
- Кого з однокласників ти найбільше поважаєш?
- Хто тобі найменше підходить для спілкування?

Соціометрична діаграма: на основі отриманих даних будується

соціометрична діаграма, яка дає візуальне уявлення про структуру взаємодії в класі. Це допомагає з'ясувати, які учні є в центрі соціальної мережі (тобто найбільш прийняті), а які – на її периферії (ізолювані або відторгнуті).

3. Інтерпретація результатів соціометрії

Залежно від результатів соціометричного аналізу можна виділити кілька основних груп учнів:

1. Популярні учні: це учні, яких обирають найбільше, з якими хочуть спілкуватися інші. Вони мають високий соціальний статус у класі, користуються довірою та підтримкою однолітків.

2. Аутсайдери: учні, яких рідко обирають для співпраці, з ними найменше взаємодіють. Це можуть бути учні, які мають низький соціальний статус або знаходяться на периферії класної групи.

3. Нейтральні учні: ці учні мають середній рівень прийняття. Їх вибирають або не вибирають в рівній мірі.

4. Лідери групи: це учні, на яких звертають увагу інші учні, до яких прислухаються. Вони можуть бути не завжди популярними у традиційному розумінні, але мають вплив на групу.

4. Застосування соціометрії в практиці

– корекція взаємодій: на основі результатів соціометрії можна здійснювати корекційні заходи для підвищення рівня взаєморозуміння та поліпшення атмосфери в класі. Це може включати спеціальні тренінги, групову роботу або інші заходи, спрямовані на розвиток емоційної і соціальної компетентності учнів;

– психологічна підтримка для ізолюваних учнів: учні, які перебувають на периферії, можуть потребувати більшої уваги, щоб розвинути їх соціальні навички та взаємодію з іншими учнями;

– робота з лідерами групи: учнів, які мають великий соціальний вплив, можна залучати до ролі наставників для тих, хто потребує допомоги в адаптації.

Соціометричний аналіз є ефективним інструментом для вивчення

соціальних зв'язків учнів у класі. Це дозволяє з'ясувати їхній соціальний статус, рівень прийняття та відторгнення серед однолітків, що допомагає виявити міжособистісні проблеми і здійснити корекцію для поліпшення адаптації учнів до шкільного середовища.