

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ



Завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ
ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-13-3м

(підпис)

КОНОПЧУК Світлана Юріївна

Науковий керівник:

докторка педагогічних наук, професорка,
директорка Білоцерківського інституту
неперервної професійної освіти
ДЗВО «УМО» НАПН України

(підпис)

СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: Конопчук Світлана Юріївна, група ПС-23-13-зМ

Назва: Конопчук С.Ю Кваліфікаційна робота

Керівник: Сидоренко Вікторія Вікторівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 4.5%

Мікропробіли: 28

Заміна букв: 2

Інтервали: 67

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:

Кваліфікаційна робота Конопчук С.В. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використані ідеї, результати і текстів інших авторів мають відповідне посилання на джерело.

Дата *08.05.2025р.*

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

Підпис _____



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.е.н., доц. Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Конопчук Світлані Юріївні

1. Тема роботи Психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Керівник роботи: Сидоренко Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «05» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: учні 5-х класів Рокитнянського ліцею №1 Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Що таке психологічна адаптація та які її основні компоненти?

2. Які теорії пояснюють процес адаптації в психології (класичні й сучасні)?

3. Які особливості психологічного розвитку дітей 10–11 років (учнів 5-х класів)?

4. Які психологічні труднощі найчастіше виникають у п'ятикласників при переході до середньої школи?

5. Як змінюється роль учителя, однокласників та батьків у період адаптації учня?
6. Які існують класифікації рівнів адаптованості школярів?
7. Які методи діагностики психологічної адаптації є найбільш інформативними для дітей середнього шкільного віку?
8. Які чинники (особистісні, соціальні, навчальні) впливають на успішність адаптації учнів?
9. Які типові проблеми адаптації були виявлені в учнів Рокитнянського ліцею № 1?
10. Які напрями психологічного супроводу учнів в період адаптації є найбільш ефективними?
11. Як розробити психолого-педагогічну програму підтримки адаптації?
12. Які форми та методи роботи з учнями, вчителями, батьками доцільно включити до програми?
13. Як оцінити ефективність запропонованої програми (формувальний експеримент)?
14. Які результати можна вважати критеріями успішної адаптації?
15. Які рекомендації доцільно надати шкільному психологу, класному керівнику, адміністрації?
16. Які практичні висновки можна зробити на основі дослідження?
17. Які подальші напрями дослідження теми адаптації учнів є актуальними?

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Сидоренко В.В. директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної Освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, докторка педагогічних наук, кандидатка філологічних наук, доцентка.	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Сидоренко В.В. директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної Освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, докторка педагогічних наук, кандидатка філологічних наук, доцентка.	24.03.2025 р.	24.03.2025 р.
3	Сидоренко В.В. директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної Освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, докторка педагогічних наук, кандидатка філологічних наук, доцентка.	24.04.2025 р.	24.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	лютий	виконано
2	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	березень	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.Ю.Конопчук
(підпис)

Керівник роботи В. В. Сидоренко
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-13-ЗМ спеціальності
053 Психологія

Конопчук Світлани Юріївни

на тему: «Психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу»

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра. Соціально-психологічна адаптація до навчання у школі – складний і багатоступінчатий процес звикання та входження дитини в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Традиційно психологічний супровід адаптації до нових умов навчання учнів проходить у перших, п'ятих та десятих класах протягом першого семестру навчального року. Кожен із цих періодів шкільного життя дитини вважається кризовим, адже учням доводиться пристосовуватись до нового соціального статусу, до зміни режиму життя та навантаження, до незнайомого класного колективу та нових вчителів, кожен із яких має свої особливості, вимоги. Одним із найважливіших періодів шкільного життя по праву можна вважати перехід учнів з молодшої у середню школу. Тому кваліфікаційна робота магістра Конопчук С.Ю. на тему: «Психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу» характеризується актуальністю.

Об'єктом дослідження є процес адаптації учнів 5-х класів до навчання у школі..

Предмет дослідження - психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу.

Відповідно до об'єкта і предмета визначено мету і завдання дослідження повністю реалізовано авторкою.

Мета дослідження: обґрунтування теоретичних та емпіричних засад дослідження психологічних особливостей адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу, а також розробка психолого-педагогічної програми підтримки учнів у процесі шкільної адаптації.

Проаналізовано теоретичні підходи до поняття психологічної адаптації учнів 5-х класів. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрито поняття «адаптація», «шкільна дезадаптація» учнів. Визначено психологічні та вікові особливості учнів 5-х класів, що впливають на процес адаптації. Досліджено рівень адаптації учнів 5-х класів Рокитнянського ліцею №1. Виявлено складності адаптаційного періоду учнів 5-х класів, які виникають у школярів під час адаптації до освітнього процесу. Розроблено та апробовано програму психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу.

Практична значущість результатів даної кваліфікаційної роботи полягає насамперед у можливості їх безпосереднього застосування в організації психологічного супроводу учнів 5-х класів у закладах загальної середньої освіти під час переходу з початкової до середньої школи. Отримані емпіричні дані, аналіз особливостей адаптації, визначення факторів ризику дезадаптації та розроблена авторська програма психолого-педагогічної адаптації можуть бути ефективно використані в роботі: практичних психологів закладів освіти – для організації цілеспрямованої діагностики, психопрофілактики та психокорекції труднощів адаптації учнів; класних керівників 5-х класів – з метою формування позитивного мікроклімату в класному колективі, своєчасного виявлення проблем у взаємодії учнів та сприяння їх емоційному комфорту; педагогічного колективу – для усвідомлення ролі педагогічних стилів і вимог до учнів як чинників адаптації, а також удосконалення комунікативної взаємодії з п'ятикласниками; батьків учнів – шляхом проведення консультативної роботи, підвищення їх поінформованості про адаптаційні виклики дітей та формування партнерських відносин у «школа – сім'я – дитина».

Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції. Під час виконання кваліфікаційної роботи магістра Конопчук С.Ю. проявила себе кваліфікованим фахівцем, здатним приймати самостійно складні рішення. В цілому проведене авторкою дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота відповідає вимогам щодо написання кваліфікаційних робіт магістра.

Рівень самостійності виконання роботи автором, відсоток оригінальності роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить **95,47 % - високий рівень** (відсоток текстових запозичень 4,53 %).

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що **за умови успішного захисту кваліфікаційна робота магістра Конопчук С.Ю. «Психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу» заслуговує на оцінку «відмінно» (91 б, за шкалою ЄКТС – А).**

09.05.2025

Науковий керівник:

докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри
педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО

Вікторія СИДОРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 163 сторінки, 8 рисунків, 5 таблиць, 8 додатків, 61 літературне джерело.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти. Актуальність теми зумовлена тим, що перехід з молодшої до середньої школи є критичним етапом у розвитку дитини, що супроводжується зміною навчального середовища, зростанням навчального навантаження та новими вимогами до самостійності. Метою дослідження є вивчення психологічних механізмів адаптації п'ятикласників, виявлення труднощів цього процесу та розробка практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу.

Об'єкт дослідження – процес адаптації учнів до умов середньої школи. Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, анкетування, соціометрія, методика самооцінки, методи математичної статистики. Емпіричне дослідження проводилося на базі Рокитнянського ліцею №1. Вибірку склали учні 5-х класів ($n = 51$).

У результаті дослідження було визначено рівні адаптації школярів, типові труднощі, чинники впливу та ефективність запропонованої програми психолого-педагогічної підтримки. Запропоновано систему профілактичних і корекційних заходів для підтримки емоційного стану та покращення адаптації.

ABSTRACT

The thesis is 163 pages long and includes 3 chapters, 5 tables, 8 figures, 61 sources, and 8 appendices.

The master's thesis is devoted to the study of the psychological features of 5th grade pupils' adaptation to the educational process in a general secondary education institution. The relevance of the topic is determined by the fact that the transition from primary to middle school is a critical stage in a child's development, accompanied by changes in the educational environment, increased academic demands, and new requirements for independence. The aim of the study is to examine the psychological mechanisms of adaptation in fifth-graders, identify the difficulties of this process, and develop practical recommendations for psychological support.

The object of the study is the process of students' adaptation to middle school conditions. The subject of the study is the psychological features of 5th grade students' adaptation to the educational process.

Research methods – theoretical analysis, questionnaires, sociometry, self-assessment methods, and statistical analysis. The empirical study was conducted at Rokytne Lyceum No. 1. The sample included 5th grade students ($n = 51$).

The research identified levels of student adaptation, common difficulties, influencing factors, and the effectiveness of the proposed psychological-pedagogical support program. A system of preventive and corrective measures was proposed to support students' emotional well-being and improve adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	27
1.1 Сутність поняття психологічної адаптації у віковій психології	27
1.2 Особливості психологічного розвитку учнів 5-х класів у період переходу з молодшої до середньої школи	34
1.3 Моделі психологічної адаптації учнів 5-х класів в умовах шкільного середовища	48
Висновки до розділу 1	55
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	58
2.1 Організація дослідження: цілі, вибірка, методики, процедура	58
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу	61
2.3 Результати емпіричного дослідження психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу	74
Висновки до розділу 2	78
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	80
3.1 Напрями психологічного супроводу адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу	80
3.2 Програма психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу	85
3.3 Ефективність програми психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу	90
Висновки до розділу 3	98

	10
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема психологічної адаптації учнів до нових умов освітнього середовища набуває особливої актуальності в контексті трансформацій, що відбуваються у системі загальної середньої освіти України, зокрема в межах реалізації положень Нової української школи. НУШ наголошує на тому, що шкільне середовище має створювати безпечні умови для розвитку кожної дитини, сприяти формуванню позитивного ставлення до навчання, підтримувати індивідуальні особливості та потреби кожного учня.

Таким чином, концепція Нової української школи визначає адаптацію учнів як багатогранний процес, у якому створюється підтримуюче середовище, враховуються індивідуальні особливості дітей і впроваджуються сучасні педагогічні технології для забезпечення успішного навчання та гармонійного розвитку особистості.

Суттєві зміни, пов'язані з оновленням освітніх стандартів, переходом до компетентнісного підходу, інтеграції цифрових технологій у навчальний процес, вимагають від здобувачів освіти високого рівня гнучкості, адаптивності та здатності до саморегуляції. Одним із найскладніших етапів у шкільному житті дитини є перехід з початкової до середньої школи, що зазвичай припадає на 10–11-річний вік (перехід з 4-го до 5-го класу). Цей період вважається критичним як у когнітивному, так і у соціально-емоційному розвитку школяра, адже вимагає перебудови звичних механізмів взаємодії з навчальним середовищем та суб'єктами освітнього процесу [8; 16; 19].

Цей етап у житті учнів є дуже важливим, адже перехід до середньої школи є не лише освітнім, а й психологічним та соціальним викликом. Це момент, коли діти поступово виходять із дитячого світу і вступають у нову фазу розвитку, що тягне за собою багато змін у їхньому

особистісному сприйнятті, емоційному стані та соціальних відносинах. У цей період діти стикаються з новими вимогами, високими очікуваннями від оточуючих і змінюють свою роль у шкільному колективі. Важливо, як саме вони переживуть цей етап: чи сприйматимуть доросле середовище як важкий тягар і ностальгуватимуть за безтурботним дитинством, чи зможуть побачити в ньому платформу для розвитку, можливість реалізувати свої потенціали та побудувати нові соціальні зв'язки [9; 15; 24].

Це безпосередньо залежить від того, як вони отримують підтримку від педагогів, батьків та психологів. Якщо оточення створить умови для психологічної підтримки, емоційної стабільності та розвитку самостійності, учень буде готовий сприймати нові виклики як шанс для особистісного розвитку, а не як загрозу чи стрес. Цей перехід може стати фундаментом для позитивного сприйняття дорослого життя, де учень відчуватиме себе самодостатнім, здатним адаптуватися та реалізувати свої амбіції, а не тягнутим до старих форм безтурботного дитинства [3; 10].

У цей час учні вперше стикаються з розгалуженою предметною системою навчання, різними вчителями, новими вимогами до організації часу, зростаючим обсягом навчального матеріалу, складнішими формами контролю знань. Одночасно з цим змінюється і соціальний статус дитини в шкільному колективі: від молодшого учня, який перебував у захищеному та довірливому середовищі під керівництвом одного вчителя, вона переходить до ролі учня середньої школи, де очікується більша самостійність, ініціативність, відповідальність [7; 12].

Також варто враховувати, що зміна педагогічного стилю, послаблення емоційного зв'язку з класним керівником (оскільки змінюється система взаємодії «один вчитель – один клас» на «декілька вчителів – один клас»), поява нових міжособистісних відносин із ровесниками, частіше порушення дисципліни, а також збільшення

тривалості навчального дня створюють для дитини додаткове психоемоційне навантаження [27]. Таке поєднання чинників нерідко викликає стрес, тривожність, зниження мотивації до навчання, порушення поведінки та соціальної взаємодії, що вказує на необхідність організованого психологічного супроводу цього етапу.

Таким чином, перехід до середньої школи – це не лише формальна зміна рівня освіти, а глибокий особистісно-соціальний процес, який потребує спеціальних психолого-педагогічних зусиль для запобігання дезадаптації та формування позитивного ставлення до навчання, школи й власного «Я» в новому статусі учня середньої ланки освіти. Адже саме в цей період формуються ключові навички саморегуляції, академічної відповідальності та емоційної стабільності, які в подальшому визначатимуть успішність шкільної соціалізації [14; 30].

Наукові дослідження провідних фахівців у галузі вікової та педагогічної психології І.Д. Беха, Т.В. Левченко, І.О. Синяк – однозначно вказують на те, що період переходу учнів з початкової до середньої школи пов'язаний з підвищеним ризиком виникнення психологічної дезадаптації, особливо у випадках, коли навчальний заклад або родина не забезпечують відповідного підтримувального середовища [11; 33].

Загальні висновки науковців свідчать, що неуспішна адаптація п'ятикласників здатна викликати цілу низку ускладнень: від поверхневої дезорганізації поведінки та неусвідомленої опозиційності до глибших інтраперсональних проблем, таких як формування стійкої шкільної тривожності, хронічної демотивації та соціальної ізоляції в колективі однолітків [33]. Т.В. Левченко та І.О. Синяк, аналізуючи типові порушення адаптації, підкреслюють зв'язок між психоемоційною напругою і зниженням когнітивної активності учня, що позначається на його академічній успішності та соціальній включеності [19; 33].

Ураховуючи викладене, психологічна підтримка п'ятикласників у період їхнього переходу до середньої школи має бути пріоритетним напрямом діяльності практичного психолога закладу освіти. Це передбачає не лише проведення діагностичних процедур, але й цілеспрямовану профілактичну роботу, розробку тренінгових програм, консультування батьків та вчителів, а також створення безпечного емоційного клімату у класному колективі.

Особливо важливим та обґрунтованим з наукової точки зору є вивчення психологічної адаптації учнів до освітнього процесу на прикладі конкретного навчального закладу. Такий підхід забезпечує можливість врахування реального контексту функціонування шкільного середовища, включно з особливостями освітньої політики школи, організаційно-педагогічними умовами, кадровим потенціалом, специфікою соціального середовища, з якого походять учні, а також станом психологічної служби у закладі [15; 39].

Дослідження, що проводяться в «стерильних» умовах без прив'язки до конкретної школи, нерідко втрачають практичну цінність, адже ігнорують низку важливих факторів – таких як мікроклімат у класному колективі, рівень професійної готовності педагогів до супроводу адаптаційних процесів, участь батьків у житті школи тощо. Саме на рівні навчального закладу виявляються типові труднощі переходу учнів до середньої школи – емоційна нестабільність, соціальна дезадаптація, зниження мотивації до навчання, конфлікти з однолітками чи педагогами – які потребують комплексного аналізу з урахуванням конкретного середовища.

У цьому контексті вибір Рокитнянського ліцею №1 Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області як бази для дослідження не є випадковим. Заклад має сталу освітню традицію, активно впроваджує інноваційні освітні практики та підтримує взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу. Однак, як і

більшість шкіл регіонального типу, він стикається з низкою типових викликів: неоднорідність соціального складу учнів, варіативність психоемоційного стану дітей, нерівномірна залученість батьків до адаптаційного процесу. Саме тому вивчення адаптаційних механізмів п'ятикласників у цьому ліцеї дозволяє не лише описати специфіку явища, а й запропонувати ефективні форми психолого-педагогічного супроводу, що мають потенціал до масштабування на інші загальноосвітні заклади подібного типу.

Об'єктом дослідження є процес адаптації учнів 5-х класів до навчання у школі.

Предмет дослідження - психологічні особливості адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу.

Мета дослідження: обґрунтування теоретичних та емпіричних засад дослідження психологічних особливостей адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу, а також розробка психолого-педагогічної програми підтримки учнів у процесі шкільної адаптації.

Досягнення цієї мети передбачає аналіз широкого спектра психологічних детермінант, які впливають на адаптаційні можливості п'ятикласників: індивідуальні особливості розвитку, рівень сформованості навчальної мотивації, самооцінки, характер міжособистісних взаємин, а також фактори мікросоціального оточення (сім'я, педагогічне середовище, класний колектив). У процесі дослідження особлива увага приділяється вивченню проявів як успішної, так і неуспішної адаптації, визначенню типових психоемоційних і поведінкових реакцій учнів на зміни в навчальному контексті.

Крім того, мета дослідження включає апробацію та оцінювання результативності створеної програми психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу Рокитнянського ліцею №1 Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Це дозволяє не лише отримати емпіричні дані, релевантні до конкретного освітнього

середовища, але й перевірити ефективність практичних інструментів психологічної підтримки учнів на локальному рівні.

Реалізація поставленої мети сприятиме поглибленню наукового розуміння процесів шкільної адаптації у середній ланці освіти, удосконаленню практики діяльності шкільних психологів та розробці дієвих інструментів для підтримки учнів у період освітніх змін.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття психологічної адаптації учнів 5-х класів.
2. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрити поняття «адаптація», «шкільна дезадаптація» учнів.
3. Визначити психологічні та вікові особливості учнів 5-х класів, що впливають на процес адаптації.
4. Дослідити рівень адаптації учнів 5-х класів Рокитнянського ліцею №1.
5. Виявити складності адаптаційного періоду учнів 5-х класів, які виникають у школярів під час адаптації до освітнього процесу.
6. Розробити та апробувати програму психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що впровадження цілісної, науково обґрунтованої системи психолого-педагогічного супроводу адаптаційного періоду учнів 5-х класів буде ефективним засобом зниження рівня шкільної тривожності, стабілізації емоційного стану школярів та формування стійких адаптаційних стратегій поведінки у нових умовах навчання в середній ланці загальноосвітньої школи.

Згідно з теоретичними положеннями вікової та педагогічної психології, адаптація до зміни освітнього середовища є складним і багатоаспектним процесом, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та соціальний компоненти [6; 14; 25]. Тому гіпотеза ґрунтується на припущенні, що в умовах належного психологічного

супроводу, який включає діагностику, профілактику, психокорекцію та консультування, учні демонструватимуть вищий рівень адаптованості до нових навчальних умов порівняно з тими, хто не отримував такої підтримки.

Очікується, що завдяки реалізації розробленої програми у школярів зменшиться частота проявів шкільної тривожності, покращиться соціально-психологічний клімат у класі, зросте впевненість у собі, підвищиться рівень самооцінки та навчальної мотивації, а також зменшиться кількість конфліктів у шкільному середовищі.

Таким чином, гіпотеза передбачає, що цілеспрямована психолого-педагогічна підтримка здатна виконувати не лише профілактичну, а й формувальну функцію, сприяючи гармонійному входженню п'ятикласника у середню школу та запобігаючи розвитку дезадаптаційних форм поведінки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань було застосовано комплекс методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та статистичний рівні наукового пізнання. Вибір методів ґрунтується на їхній валідності, надійності, релевантності до вікової категорії учасників дослідження, а також на відповідності об'єкту, предмету та гіпотезі дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел (монографій, наукових статей, дисертацій, навчальних посібників, нормативних документів) дозволили визначити сучасний стан вивчення проблеми адаптації учнів середнього шкільного віку в психолого-педагогічній науці; порівняльний аналіз поглядів вітчизняних і зарубіжних авторів (І.Д. Бех, К. Роджерс, Р. Бернс та ін.) на механізми та фактори психологічної адаптації забезпечив формування власної авторської концепції дослідження.

2. Емпіричні методи:

- спостереження за поведінкою учнів у класному середовищі, на перервах, у процесі взаємодії з учителями та однолітками – для фіксації зовнішніх проявів адаптованості чи дезадаптації;
- анкетування учнів і класних керівників – з метою виявлення суб'єктивного сприйняття змін навчального середовища, труднощів адаптації та очікувань щодо підтримки;
- соціометричне дослідження (за методикою Дж. Морено) – для визначення соціометричного статусу учнів у класному колективі та рівня інтегрованості у групу;
- методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (автори: Чирков В.І., Соколова О.Л., Сорокіна О.В.) — для комплексної оцінки рівня навчальної успішності, емоційної стабільності, соціальної адаптації та загальної адаптованості учнів до умов середньої школи;
- проєктивна методика «Дерево» (автор: Л. Пономаренко) — використовується з метою визначення рівня соціальної та психологічної адаптації та самореалізації дитини. переживань і рівня соціальної та психологічної інтеграції через символічне зображення;
- опитувальник особистісної адаптованості школярів (автор: А. Фурман) — для оперативної діагностики рівня соціально-психологічної та емоційної адаптації учнів.

3. Методи математико-статистичної обробки: якісний аналіз результатів діагностичних методик із наступною інтерпретацією даних; кількісний аналіз із використанням методів математичної статистики (визначення середнього арифметичного, дисперсії, коефіцієнтів варіації, кореляційного аналізу).

Теоретико-методологічна база дослідження. Теоретико-методологічну основу даного дослідження становить сукупність наукових підходів, концепцій, принципів і методів, які забезпечують цілісне розуміння природи психологічної адаптації школярів до змін у

навчальному середовищі, а також формування ефективних практик психологічного супроводу в закладі загальної середньої освіти.

1. Соціально-когнітивний та екологічно-контекстуальний підхід (U. Bronfenbrenner, J. Bruner, І.Д. Бех)

Центральним теоретичним положенням, що лежить в основі даного дослідження, є ідея про соціально-контекстуальну зумовленість психічного розвитку дитини, яку в різних аспектах обґрунтовували U. Bronfenbrenner (екологічна модель розвитку), J. Bruner (культурна психологія навчання) та І.Д. Бех (українська школа особистісно орієнтованого виховання). Згідно з цим підходом, адаптація учня до нових освітніх умов розглядається як процес активного включення у соціальну взаємодію, у якій засвоюються моделі поведінки, мислення та саморегуляції. Важливе значення має педагогічна підтримка, залучення до партнерської діяльності з дорослими та ровесниками, що створює умови для розвитку дитини в межах її потенційних можливостей, аналогічно до ідеї «зони найближчого розвитку», але в сучасному трактуванні через індивідуальний освітній маршрут і розвивальне середовище.

2. Діяльнісний підхід (І.Д. Бех, R.M. Ryan, E.L. Deci)

Згідно з положеннями діяльнісного підходу в інтерпретації І.Д. Беха [6], а також у межах теорії самодетермінації R.M. Ryan і E.L. Deci [57], адаптація розглядається як активний процес особистісного розвитку, в якому учень не просто реагує на зовнішні зміни, а свідомо взаємодіє з середовищем, будує власні механізми саморегуляції, приймає нову соціальну роль, орієнтується на внутрішню мотивацію. Особливої значущості це набуває у шкільному середовищі, де навчальна діяльність виступає не лише джерелом знань, а й основою соціалізації, формування самосвідомості й адаптивної поведінки. Саме через діяльність, взаємодію з учителем і однолітками, учень опановує нову

позицію – суб'єкта освітнього процесу, здатного до самостійного вибору та відповідальності.

3. Особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, І.Д. Бех)

В основі практичної частини дослідження лежить гуманістична концепція особистості, відповідно до якої кожна дитина має внутрішні ресурси для розвитку та адаптації, за умови створення безпечного, підтримувального середовища [1]. І.Д. Бех підкреслює важливість забезпечення розвитку суб'єктності учня, його цілісної особистості, здатної до самовизначення й саморозвитку навіть у стресових ситуаціях, що супроводжують освітні зміни [6].

4. Системний підхід до адаптації

Психологічна адаптація в роботі розглядається як системне явище, що включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, а також взаємодію із зовнішніми умовами – шкільним середовищем, навчальним режимом, педагогічним стилем та міжособистісними відносинами [2; 19]. Такий підхід дозволяє не лише діагностувати окремі труднощі, а й оцінити адаптаційний потенціал дитини в цілому.

Принципи дослідження

- принцип науковості, що передбачає ґрунтування дослідження на перевірених теоріях і методах сучасної психології;
- принцип системності, який вимагає цілісного аналізу адаптації як складного психічного явища;
- принцип вікової відповідності, що враховує психофізіологічні та соціальні особливості учнів 10–11 років;
- принцип гуманізації, який орієнтує дослідника на пріоритет особистості дитини, її потреб, емоційного комфорту, індивідуального темпу розвитку;
- принцип практичної спрямованості, що забезпечує прикладне значення результатів дослідження для шкільної психологічної служби.

Таким чином, теоретико-методологічна база дослідження поєднує фундаментальні наукові підходи до розуміння розвитку особистості, соціалізації та адаптації дітей шкільного віку, створюючи основу для обґрунтування діагностичного інструментарію, структури психолого-педагогічної програми підтримки, а також інтерпретації отриманих результатів.

Інформаційна база дослідження. Інформаційну базу дослідження становить система наукових, нормативно-правових, статистичних та емпіричних джерел, що дозволили здійснити всебічне вивчення психологічних аспектів адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу та обґрунтувати практичні засоби її підтримки.

До складу інформаційної бази увійшли:

- науково-теоретичні праці вітчизняних і зарубіжних психологів з питань вікової психології, адаптації, емоційного розвитку, міжособистісної взаємодії в учнівському середовищі (І.Д. Бех, І.О. Синяк, Т.В. Левченко, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Дж. Морено та ін.) [2; 6; 15; 26; 33; 37];
- офіційні документи, що регулюють освітній процес в Україні: Закон України «Про освіту», Державний стандарт базової середньої освіти, Концепція «Нова українська школа» [12;20];
- методичні посібники та збірники психодіагностичних методик, затверджені МОН України та рекомендовані для використання в психологічній практиці [3; 13; 18];
- матеріали періодичних наукових видань, збірників конференцій, фахових публікацій, дисертацій з тематики психологічної адаптації учнів [26; 33; 41];
- інтернет-ресурси з відкритим доступом, що містять електронні версії наукових публікацій, методичних рекомендацій, освітніх програм [58; 59; 60];

- емпіричні дані, отримані в результаті реалізації дослідницької частини роботи у конкретному закладі освіти (анкетування, тести, спостереження, соціометрія тощо).

Інформаційна база є достатньою для реалізації поставлених завдань, відповідає критеріям науковості, актуальності, достовірності та має практичну цінність для психологічної служби освіти.

Експериментальна база дослідження

Експериментальною базою дослідження виступив Рокитнянський ліцей №1 Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області, що є закладом загальної середньої освіти I–III ступенів із українською мовою навчання та змішаними класними колективами.

Характеристика досліджуваної вибірки

У дослідженні взяли участь:

- 51 учень/ учениця 5-х класів, віком 10–11 років (25 дівчат і 26 хлопців);
- 2 класні керівники та 1 шкільний психолог, які виступили експертами у частині оцінки проявів адаптації та ефективності психолого-педагогічних заходів;
- за потреби також залучались батьки учнів шляхом опитування щодо змін у поведінці дитини поза школою.

Вибірка є типовою для психологічних досліджень у шкільному середовищі та достатньою для отримання статистично значущих результатів при якісному та кількісному аналізі.

Умови проведення дослідження

Дослідження здійснювалось у природних умовах функціонування освітнього процесу протягом одного навчального семестру. Було забезпечено інформовану згоду батьків та етичне ставлення до учасників дослідження. Дослідницький процес включав **констатувальний, формувальний та контрольний етапи**. Констатувальний етап дав змогу

зафіксувати початковий рівень адаптації, формувальний – реалізувати програму психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу, а контрольний – провести повторну діагностику й оцінити динаміку змін.

Практична значущість результатів дослідження. Практична значущість результатів даної кваліфікаційної роботи полягає насамперед у можливості їх безпосереднього застосування в організації психологічного супроводу учнів 5-х класів у закладах загальної середньої освіти під час переходу з початкової до середньої школи. Отримані емпіричні дані, аналіз особливостей адаптації, визначення факторів ризику дезадаптації та розроблена авторська програма психолого-педагогічної адаптації можуть бути ефективно використані в роботі:

- практичних психологів закладів освіти – для організації цілеспрямованої діагностики, психопрофілактики та психокорекції труднощів адаптації учнів;

- класних керівників 5-х класів – з метою формування позитивного мікроклімату в класному колективі, своєчасного виявлення проблем у взаємодії учнів та сприяння їх емоційному комфорту;

- педагогічного колективу – для усвідомлення ролі педагогічних стилів і вимог до учнів як чинників адаптації, а також удосконалення комунікативної взаємодії з п'ятикласниками;

- батьків учнів – шляхом проведення консультативної роботи, підвищення їх поінформованості про адаптаційні виклики дітей та формування партнерських відносин у «школа – сім'я – дитина».

Окрім того, результати дослідження можуть бути використані в освітній діяльності:

- як матеріал для підготовки методичних рекомендацій щодо супроводу учнів у перехідний період;

- як емпірична база для подальших наукових досліджень у сфері вікової та освітньої психології.

Розроблена авторська програма психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу є структурованим інструментом, який включає діагностичний блок, тренінгові заняття, вправи, завдання для формування емоційної стабільності, розвитку навичок комунікації, саморегуляції, самооцінки та адаптивного мислення. Програма апробована в умовах реального шкільного середовища і може бути інтегрована в систему роботи шкільного психолога.

У перспективі результати дослідження можуть стати основою для створення локальної освітньої політики у сфері адаптації учнів до зміни освітнього етапу, а також розробки стандартів якості психологічного супроводу в освітньому процесі.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень і практичних підходів до вивчення психологічної адаптації учнів середнього шкільного віку дає змогу зробити низку висновків, які обґрунтовують доцільність і необхідність проведення даного дослідження.

1. Проблема психологічної адаптації учнів 5-х класів є однією з найактуальніших у сучасній системі загальної середньої освіти, оскільки перехід із початкової до середньої школи супроводжується не лише об'єктивною зміною освітнього середовища, а й значним психоемоційним навантаженням на дитину, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу.

2. У науковій літературі адаптація школярів розглядається як комплексний багаторівневий процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові. Невчасне або неадекватне реагування на труднощі адаптації може призвести до порушень емоційної сфери, зниження мотивації до навчання, деструктивної поведінки та вторинної шкільної неуспішності.

3. Вивчення адаптації на прикладі конкретного освітнього закладу – Рокитнянського ліцею №1 – дозволяє врахувати реальні контекстуальні умови, соціально-психологічний клімат, педагогічну

взаємодію та індивідуальні особливості учнів, що підвищує валідність отриманих результатів і забезпечує прикладну цінність дослідження.

4. На основі аналізу літературних джерел та практичної ситуації в освітньому середовищі обґрунтовано мету дослідження – вивчення психологічних особливостей адаптації учнів 5-х класів до умов середньої школи та розробку психолого-педагогічної програми їх підтримки.

5. Визначені об'єкт, предмет, гіпотеза, завдання і методи дослідження чітко корелюють з його метою та дають змогу реалізувати системний підхід до розв'язання окресленої проблеми. Застосування комплексу теоретичних, емпіричних і статистичних методів дозволяє забезпечити наукову обґрунтованість, достовірність і репрезентативність результатів.

6. Теоретико-методологічна база дослідження охоплює культурно-історичний, діяльнісний, особистісно-орієнтований і системний підходи, що забезпечує глибоке розуміння адаптаційних процесів у школярів як інтегративного психологічного явища.

7. Практична значущість роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів і розробленої програми в діяльності практичного психолога, педагогів та батьків, що дозволяє запобігти дезадаптації школярів і сприяти формуванню емоційно комфортного освітнього середовища.

Отже, теоретичні засади, емпіричні передумови та освітній контекст створюють підґрунтя для поглибленого дослідження проблеми та реалізації цілеспрямованої програми підтримки адаптації учнів 5-х класів у сучасному загальноосвітньому закладі.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і результати дослідження опубліковані у електронному збірнику матеріалів регіонального науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні чинники формування професійної

компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану», м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. та збірнику матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця м. Біла Церква», 16 травня 2024 р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 позиція) та додатків. Робота містить таблиці, рисунки. Загальний обсяг – 163 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1 Сутність поняття психологічної адаптації у віковій психології

Адаптація в широкому науковому розумінні розглядається як універсальний механізм життєдіяльності, що забезпечує здатність живих організмів, зокрема людини, пристосовуватись до постійно змінюваних умов середовища. Це процес, який спрямований на збереження гомеостазу – внутрішньої рівноваги особистості – шляхом зміни поведінкових, емоційних і когнітивних реакцій. З погляду міждисциплінарного підходу, адаптація є фундаментальним поняттям, що вивчається в біології, фізіології, соціології, педагогіці та, безумовно, в психології [4; 16].

У психологічній науці адаптація трактується як психофізіологічний і соціально-психологічний процес, за допомогою якого людина не лише реагує на зовнішні зміни, а й активно змінює свої власні характеристики відповідно до нових умов. Це означає, що адаптація охоплює не лише зовнішнє пристосування, наприклад до нових правил, режимів чи форматів взаємодії, але і глибинні внутрішні трансформації, включаючи перебудову емоційної сфери, мотиваційної системи, структури цінностей і навіть самоідентичності [27].

У віковій психології адаптація має особливо важливе значення, оскільки вона пов'язана з ключовими етапами психічного розвитку дитини, коли змінюються не тільки умови середовища, але й сама структура внутрішнього світу дитини. У цьому контексті адаптація розглядається як динамічний, послідовний і багатовекторний процес

взаємодії особистості з соціальним, культурним і освітнім середовищем, в межах якого дитина поступово опановує нові форми поведінки, навчається взаємодіяти з оточенням, розвиває нові механізми саморегуляції [1; 7].

Особливої ваги цей процес набуває в ситуації шкільного переходу – з початкової до середньої ланки освіти. Дитина не лише повинна пристосуватися до нових педагогічних вимог, багатооб'єктної взаємодії (різні вчителі, предмети, класи), а й інтегруватися у нову соціокультурну систему – систему середньої школи, яка висуває складніші вимоги до самостійності, відповідальності, соціальної взаємодії. У цьому сенсі адаптація виступає не лише відповіддю на зміни, а умовою розвитку самої особистості: вона забезпечує перехід до вищого рівня функціонування в освітньому просторі, формування нових цінностей, умінь та навичок.

Згідно з поглядами провідних учених-психологів, таких як Т.В.Левченко, І.О. Синяк, шкільна адаптація має двоєдину структуру, яка включає як зовнішній рівень, так і внутрішній вимір. Зовнішній рівень адаптації полягає у поведінковому пристосуванні учня до вимог шкільного середовища: дотримання розкладу, виконання навчальних завдань, включення у класний колектив, адаптація до стилю викладання вчителів. Водночас, не менш важливим є внутрішній рівень адаптації, який охоплює трансформацію когнітивної, мотиваційної та емоційної сфер. Зокрема, дитина має переосмислити свої очікування від навчання, змінити ставлення до власного «Я» як учня, сформувати нові особистісні смисли у контексті середньої школи [35; 33].

Внутрішній і зовнішній рівні адаптації тісно пов'язані між собою: успішне зовнішнє функціонування неможливе без внутрішньої стабільності, а внутрішні зміни, у свою чергу, потребують підтримки через зовнішні ресурси – педагогічну підтримку, дружнє середовище, позитивну оцінку з боку значущих дорослих.

Таким чином, психологічна адаптація школяра – це не одномоментна реакція, а безперервний процес розвитку, що проходить у контексті взаємодії дитини зі складною соціальною системою школи. Саме від якості цього процесу залежить не лише академічна успішність учня, а й формування його соціальних навичок, емоційної стабільності та загального ставлення до навчання.

У сучасній психологічній науці адаптація розглядається не як одномірне або лінійне явище, а як складний, динамічний та багатовимірний психосоціальний процес, що відображає активну взаємодію особистості з оточенням у відповідь на зміну умов середовища. У структурі адаптації виділяють низку взаємопов'язаних вимірів, кожен з яких репрезентує певний аспект пристосування дитини до нової соціально-освітньої ситуації – зокрема, у випадку переходу до середньої школи.

1. Емоційний вимір охоплює такі характеристики, як рівень емоційної напруги, шкільної тривожності, загальна емоційна стабільність, почуття впевненості та безпеки в новому середовищі. Успішна емоційна адаптація означає, що дитина не відчуває страху перед вчителями, не уникає шкільної діяльності, вміє справлятися зі стресом і володіє базовими навичками емоційної саморегуляції [25].

2. Когнітивний вимір стосується здатності учня засвоювати нову навчальну інформацію, розуміти завдання, переключатися між предметами, використовувати нові способи мислення. Це також включає розвиток аналітичних умінь, навчальних стратегій, зростання пізнавальної активності. Низький рівень когнітивної адаптації часто проявляється у вигляді перевантаження, втомлюваності, зниження продуктивності мислення, особливо при підвищених навчальних вимогах [8].

3. Поведінковий вимір відображає здатність дитини до зовнішнього пристосування до шкільного розпорядку, правил, норм

поведінки. Йдеться про організованість, дисциплінованість, готовність виконувати завдання, дотримання режиму. Поведінкова дезадаптація може проявлятися у вигляді протестної, замкненої або хаотичної поведінки, порушень дисципліни, дезорганізації навчальної активності [30].

4. Соціальний вимір передбачає рівень інтегрованості учня в класний колектив, якість і стабільність міжособистісних контактів з однолітками, педагогами, іншими учасниками освітнього процесу. Дитина з високим рівнем соціальної адаптації здатна до співпраці, ініціює або підтримує соціальні зв'язки, почувається прийнятою в групі. Натомість соціальна дезадаптація може проявлятися у вигляді ізолюваності, конфліктності, неприйняття з боку однолітків [14].

5. Мотиваційний вимір охоплює внутрішню зацікавленість у навчанні, сформованість позитивної навчальної мотивації, здатність до цілепокладання, самоорганізації, волю до подолання труднощів. Дитина, яка не має внутрішньої мотивації до навчання, швидко втрачає інтерес, демонструє байдужість або опір до пізнавальної діяльності [36].

Ці п'ять вимірів тісно пов'язані між собою, і порушення адаптації в одному з них часто призводить до вторинних складнощів у решті. Наприклад, висока тривожність (емоційна дезадаптація) може знижувати пізнавальну активність (когнітивна сфера), викликати уникання соціальних контактів (соціальна дезадаптація) та призводити до зниження загального рівня навчальної мотивації.

Успішна адаптація передбачає синхронізацію всіх зазначених рівнів і розвиток нових форм поведінки та мислення, які відповідають новим вимогам навчального середовища. При цьому формуються нові адаптивні стратегії, що дозволяють дитині ефективно реагувати на зміни: від копінг-механізмів (способів подолання труднощів) до вольових саморегуляційних процесів і соціальних умінь [14].

Важливо підкреслити, що психологічна адаптація дитини має не лише пристосувальний, а й розвивальний характер. Завдяки адаптації дитина набуває базових навичок емоційної компетентності, подолання труднощів, налагодження взаємин, здатності швидко орієнтуватися у нових, змінних соціальних умовах, що в подальшому стає основою її психологічної стійкості та навчальної успішності [36].

Таким чином, багатовимірна модель адаптації дозволяє не лише більш точно діагностувати рівень адаптованості школяра, а й розробляти ефективні психолого-педагогічні заходи, які будуть спрямовані на підтримку конкретної складової адаптації, що зазнала дестабілізації.

Роздивимось основні критерії адаптованості п'ятикласника. Для всебічної оцінки рівня адаптації школяра до умов нової освітньої ситуації, особливо в період переходу з початкової до середньої ланки навчання, у сучасній психолого-педагогічній науці сформовано комплекс чітких критеріїв, які дають змогу здійснити якісну діагностику адаптаційного статусу дитини. Ці критерії охоплюють ключові аспекти функціонування особистості у шкільному середовищі та слугують індикаторами її психологічного благополуччя та успішності процесу включення до нових умов навчання [14; 36].

1. Емоційна стабільність є базовим критерієм адаптованості, що передбачає відсутність надмірної тривожності, страху перед шкільними ситуаціями, вчителями чи однокласниками, ознак пригнічення або агресивної поведінки. Дитина, яка психологічно комфортно почувається у шкільному середовищі, здатна зберігати емоційний баланс навіть у складних або нових ситуаціях. Водночас прояви плаксивості, дратівливості, надмірного занепокоєння, фізичних симптомів (головний біль, нудота) можуть свідчити про емоційну дезадаптацію та потребують психологічної допомоги [12; 20; 31].

2. Соціальна інтегрованість охоплює здатність дитини налагоджувати позитивні взаємини з однолітками, підтримувати дружні

контакти, почуватися членом колективу, прийнятим і визнаним іншими. Добре адаптований учень охоче бере участь у груповій роботі, не уникає спілкування, не є ізольованим чи виключеним із соціальних процесів. Ознаками дезадаптації можуть бути ізоляція, ігнорування з боку однокласників, булінг, небажання йти до школи саме через соціальні причини [19; 22].

3. Навчальна активність як критерій включає регулярність виконання домашніх завдань, участь у навчальній діяльності, ініціативність, відповідальність за результати навчання, прагнення до досягнень. Високий рівень адаптованості відображається в зацікавленості навчанням, відсутності уникання шкільної праці. Дезадаптований учень може демонструвати апатію, хронічну втомлюваність, незацікавленість у результатах навчання або порушення в режимі виконання навчальних обов'язків [4; 12].

4. Самооцінка та рівень досягнень визначають, наскільки учень адекватно оцінює свої можливості, досягнення, має реалістичні цілі та очікування. Стабільна самооцінка є важливою умовою адаптації, оскільки забезпечує емоційну рівновагу, віру в успіх, готовність долати труднощі. Дезадаптаційні тенденції проявляються у вигляді заниженої самооцінки (впевненість у власній неуспішності, страх помилки) або завищених домагань, які не відповідають реальним можливостям і призводять до розчарувань [31].

5. Відсутність конфліктів з педагогами та учнями є свідченням сформованих навичок соціальної взаємодії, конструктивного вирішення суперечок, розуміння норм шкільної поведінки і здатності до співпраці. Учень, який вміє вибудовувати продуктивні стосунки з дорослими й ровесниками, демонструє толерантність, відкритість, доброзичливість. Конфліктність, опозиційна поведінка, агресивність або замкненість, навпаки, можуть свідчити про порушення процесу адаптації [14; 28].

Зазначені критерії є взаємопов'язаними: зниження адаптованості за одним із них часто зумовлює порушення в інших сферах. Наприклад, емоційна нестабільність може призвести до зниження навчальної активності або до труднощів у соціальній сфері. Тому оцінювання рівня адаптації повинно проводитися комплексно, із залученням як психодіагностичних методик, так і спостереження, бесід з учнями, учителями, батьками [10; 19].

Якщо в дитини спостерігається низький рівень хоча б за одним із вищезазначених критеріїв, це може бути сигналом про часткову або повну шкільну дезадаптацію, що вимагає оперативного реагування з боку шкільного психолога, класного керівника, батьків, а іноді й залучення спеціалістів зовнішніх служб підтримки. Вчасне виявлення дезадаптаційних тенденцій дає змогу не лише стабілізувати емоційний стан дитини, а й попередити хронічні порушення в освітньому процесі та розвитку особистості загалом [14; 18].

Таким чином, у сучасній віковій психології поняття адаптації розглядається не лише як реакція на зміни середовища, а як один із провідних механізмів психічного розвитку особистості, що забезпечує ефективне функціонування індивіда в нових соціальних, освітніх і культурних умовах. Саме завдяки адаптації дитина здобуває здатність до саморегуляції, формує нові способи взаємодії з навколишнім світом, опановує соціальні ролі, розвиває емоційну стійкість і навички прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Адаптація не є миттєвим або разовим процесом – це поступовий і послідовний шлях становлення особистості, який має як біологічне, так і психосоціальне підґрунтя [14; 31].

Особливої актуальності адаптація набуває у контексті освітніх трансформацій, зокрема в період переходу з початкової до середньої школи, коли школяр опиняється у новій структурі взаємин, об'єктивно складнішій навчальній системі та змінених вимогах з боку педагогів і

оточення. У таких умовах саме адаптаційні процеси є основою подальшого ефективного включення учня у навчальну діяльність, соціальну взаємодію та формування позитивного ставлення до шкільного життя [6; 25].

Розгляд адаптації як багаторівневого і багатокомпонентного явища, що охоплює емоційний, соціальний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий аспекти, дозволяє не лише більш глибоко осмислити її структуру, але й застосовувати комплексний підхід до діагностики і корекції порушень адаптації. Це особливо важливо для фахівців психологічної служби, класних керівників і педагогів, які мають бути здатні вчасно виявляти симптоми дезадаптації, проводити системний моніторинг стану адаптованості учнів і, головне, впроваджувати дієві психолого-педагогічні заходи підтримки [8; 20].

Таким чином, розуміння процесу адаптації як складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що відбувається на тлі вікових змін, відкриває широкі можливості для ефективного супроводу п'ятикласників у період освітнього переходу, сприяє збереженню їх психічного здоров'я, формуванню позитивного навчального досвіду та розвитку повноцінної, емоційно зрілої особистості [6; 14; 31].

1.2 .Особливості психологічного розвитку учнів 5-х класів у період переходу з молодшої до середньої школи

Перехід учнів з молодшої до середньої школи – це не лише формальна адміністративна зміна освітнього рівня, пов'язана зі зміною структури навчальних предметів, збільшенням кількості вчителів та складності навчального матеріалу. Насамперед це глибоко особистісний перехідний період у психічному розвитку дитини, який супроводжується якісними трансформаціями у когнітивній, емоційній, особистісній і

соціальній сферах [19]. Він є своєрідним «містком» між відносною захищеністю та емоційною підтримкою молодшої школи та зростаючою вимогливістю, самостійністю і соціальною відкритістю середньої ланки освіти [14; 28].

У молодшій школі учень звик функціонувати у стабільному мікросоціальному середовищі, де навчальна взаємодія здійснюється через тривалий емоційний контакт з одним учителем, який виконує не лише освітню, а й значну виховну та підтримувальну функції. Такий педагог виступає своєрідним посередником між дитиною та шкільним світом, допомагаючи адаптуватися до його норм, вимог і цінностей [17].

У п'ятому класі цей контакт порушується: дитина стикається з багатьма новими дорослими (викладачами), кожен із яких має власний стиль взаємодії, темп і критерії оцінювання. Водночас від неї очікується зростання самостійності, відповідальності, організованості. Це створює потужне психоемоційне навантаження, до якого не всі учні готові однаковою мірою [7; 22; 36].

Крім того, цей етап збігається з початком раннього підліткового періоду, що супроводжується низкою глибинних внутрішніх змін: зростає потреба в самоповазі, самоствердженні, прийнятті в соціальній групі; актуалізуються питання ідентичності, самооцінки, майбутнього. Діти цього віку починають по-іншому сприймати себе, дорослих і світ загалом, що вимагає перебудови системи цінностей, відносин і поведінки [18; 23].

Важливо зазначити, що саме в цей період діти найбільше потребують емоційної стабільності, позитивного досвіду успіху, підтримки з боку вчителів, батьків та однолітків, адже вони ще не мають достатнього досвіду подолання складних ситуацій самостійно [44]. Недостатній рівень психологічної підтримки у цей час може призвести до порушень адаптації, зниження навчальної мотивації, підвищення

тривожності, формування негативного ставлення до школи як інституції загалом [15; 45].

Отже, перехід з молодшої до середньої школи є надзвичайно чутливим періодом у житті дитини, який потребує уважного, системного й індивідуально орієнтованого підходу з боку всіх учасників освітнього процесу. Розуміння складності цього періоду має стати відправною точкою для організації психологічного супроводу п'ятикласників, що сприятиме їхній безпечній інтеграції в нову освітню реальність [31; 36].

Віковий період 10–11 років, який в психологічній літературі позначається як пізній молодший шкільний вік або ж ранній передпідлітковий період, є особливо значущим етапом у психічному розвитку дитини, що виконує функцію переходу між стабільною, керованою дорослими фазою дитинства та більш автономним і суперечливим етапом підлітковості. Саме в цей час закладаються основи майбутньої особистісної автономії, яка полягає у формуванні здатності до самостійного вибору, морального самоусвідомлення, оцінювання себе у різних контекстах діяльності та спілкування [18; 30].

До початку 5-го класу діти вже опановують базові навчальні компетентності: вміння зосереджуватись на навчальному матеріалі протягом тривалого часу, виконувати завдання за інструкцією, користуватись набутими знаннями для вирішення практичних завдань. Розвивається довільна увага, зміцнюється здатність до логічного мислення, з'являються навички елементарного аналізу та самооцінювання результатів власної діяльності. Дитина вже може робити висновки, обґрунтовувати свою думку, хоча абстрактно-логічне мислення ще не є провідним – воно лише починає активно формуватись у наступні роки [14; 28].

У цей віковий період суттєво посилюється потреба у самоствердженні та визнанні, особливо з боку однолітків. Для дитини стає важливим бути значущою у групі, відчувати свою компетентність і

мати змогу впливати на хід подій. Це тісно пов'язано з інтенсивним розвитком Я-концепції, тобто уявлень про себе, свої можливості, риси характеру та соціальний статус. Поряд із цим з'являється інтерес до самопізнання, порівняння себе з іншими, формування внутрішніх цілей і життєвих орієнтирів [20; 26;].

Особливістю цього віку є також зростання чутливості до оцінки.

У віці 10–11 років починають чітко проявлятися гендерні відмінності у психічному розвитку, які зумовлені як біологічними факторами (гормональними змінами, нейрофізіологічними особливостями мозку), так і соціокультурним контекстом виховання. Ці відмінності стають особливо помітними саме в період переходу до середньої школи, коли змінюється структура навчального процесу, зростає обсяг вимог, а роль особистісних рис, стилів навчання та взаємодії з однолітками значно посилюється [7; 19; 36].

Дівчатка, як правило, випереджають хлопчиків у розвитку мовленнєвої, емоційної та комунікативної сфер. Вони демонструють вищу здатність до вербалізації емоційних переживань, краще усвідомлюють свої емоційні стани, частіше прагнуть до гармонії у стосунках. Також для дівчат характерна вища соціальна чутливість, емпатійність, схильність до рефлексії, що проявляється у здатності аналізувати свої вчинки, враховувати почуття інших. З навчальної точки зору вони більш відповідальні, організовані, старанні, що пов'язано з вищим рівнем внутрішньої дисципліни та орієнтації на очікування дорослого [22; 31].

Хлопчики, натомість, у цьому віці частіше виявляють підвищену потребу в руховій активності, демонструють енергійність, імпульсивність, іноді – недостатній рівень самоконтролю [6]. У них виражена схильність до змагальності, суперництва, прагнення до домінування в групі, що іноді супроводжується агресивною, або ризикованою поведінкою. Часто хлопці виявляють затримку емоційного

дозрівання порівняно з дівчатками, що проявляється в труднощах емоційної ідентифікації, слабкій рефлексії власних емоційних станів, а отже – в складностях регуляції поведінки у конфліктних або нових ситуаціях [17; 21].

Ці відмінності в темпі та стилі психічного розвитку безпосередньо впливають на процес адаптації до умов середньої школи. Дівчатка зазвичай швидше пристосовуються до нової системи навчання, спокійніше реагують на зміну вчителів, вимог, розкладу. Їхній вищий рівень емпатії та здатність до саморефлексії дозволяє легше налагоджувати взаємодію з новими педагогами, вчасно виявляти та коригувати власні труднощі.

Хлопчики ж потребують більше часу та спеціальної підтримки в процесі адаптації, зокрема у сферах саморегуляції поведінки, емоційного самоконтролю, формування навчальної відповідальності. Вони більш чутливі до нових, суворіших дисциплінарних вимог, часто протестують проти жорстких рамок і формального стилю спілкування, що характерний для середньої школи. Особливої уваги вимагають хлопчики з низьким рівнем навчальної мотивації або ті, що мають труднощі у побудові соціальних зв'язків.

Для педагогів і шкільних психологів важливо враховувати ці гендерно обумовлені особливості, створюючи диференційовану систему підтримки, яка враховує потреби та сильні сторони кожної статі. Зокрема, для дівчат важливо формувати здорову самооцінку, підтримувати ініціативність, запобігати надмірному конформізму. Для хлопців – розвивати емоційний інтелект, навички саморефлексії, вчити висловлювати свої почуття конструктивно.

Загалом, гендерні відмінності не є проявом нерівності, а вказують на різні механізми адаптації, які мають бути вчасно розпізнані й підтримані, що у свою чергу дозволяє підвищити ефективність педагогічного процесу та зменшити ризики дезадаптації [22; 35; 36].

У віці 10–11 років у дітей відбувається помітне поглиблення когнітивного розвитку, зокрема активізується формування операцій логічного мислення, яке набуває дедуктивного характеру. Діти цього віку вже здатні до порівняння, аналізу, класифікації, узагальнення, вони починають оперувати причинно-наслідковими зв'язками не лише на рівні конкретних ситуацій, а й у більш абстрактному сенсі. Зростає здатність до планування дій, передбачення наслідків, прийняття рішень на основі логічних міркувань. Це сприяє переходу від навчання на рівні механічного запам'ятовування до усвідомленого засвоєння матеріалу, що має значення для внутрішньої структури знань і формування пізнавальної мотивації [7; 18; 28].

Водночас, пізнавальні процеси у цьому віці ще зберігають ситуативну залежність. Дитина може продемонструвати високу розумову активність у знайомих або емоційно значущих для неї умовах, але швидко втрачає зосередженість у ситуаціях стресу, нудьги чи перевантаження. Концентрація уваги залишається нестійкою, що ускладнює роботу з великим обсягом інформації або виконання багатокomпонентних інструкцій. Крім того, діти 10–11 років ще не повністю володіють навичками самоконтролю, що проявляється в поверховому сприйнятті складних завдань, імпульсивному реагуванні або надмірному поспіху в роботі [31].

Особливо чутливою у цьому віці є залежність ефективності пізнавальної діяльності від рівня мотивації, підтримки та психологічного комфорту. У разі, якщо дитина не бачить цінності в навчанні, не відчуває підтримки з боку вчителя, батьків або однолітків, її здатність до засвоєння навчального матеріалу різко знижується. Навпаки, позитивне підкріплення, інтерес до теми, емоційно безпечне середовище можуть значно підвищити якість освітнього процесу.

Також важливим чинником, що впливає на когнітивний розвиток, є індивідуальні відмінності у темпі розвитку, типі мислення, стилі

сприйняття інформації. Деякі діти надають перевагу зоровому сприйняттю, інші – слуховому або кінетичному; одні краще орієнтуються у словесно-логічному матеріалі, інші – у просторово-образному [14; 18; 26]. Нерозуміння або ігнорування цих відмінностей педагогами може призвести до дезадаптації учнів, навіть за умови формального володіння ними базовими навчальними навичками.

Таким чином, хоча учні 10–11 років перебувають на етапі інтенсивного когнітивного зростання, підвищене навчальне навантаження, зміна викладачів та новий стиль педагогічної взаємодії у середній школі можуть спричинити труднощі у пізнавальній діяльності. Тому успішна адаптація у когнітивній сфері можлива лише за умов індивідуалізованого підходу, мотиваційної підтримки та створення сприятливого емоційного фону в навчанні [3; 17; 36].

Період 10–11 років супроводжується вираженою емоційною нестабільністю, яка є природною фазою психоемоційного дозрівання дитини. Цей вік позначений підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю до зовнішніх впливів, частими коливаннями настрою. Психологи відзначають, що діти у цьому віці вже здатні усвідомлювати свої емоції, але ще не завжди вміють ефективно їх контролювати або виражати у соціально прийнятний спосіб [14; 22].

Шкільні труднощі – нові вимоги, зміна учителів, розрив із попереднім класним середовищем, перевантаження або невдачі у навчанні – можуть викликати надмірно емоційні реакції, зокрема:

- образливість у відповідь на зауваження вчителя або критику з боку однолітків;
- підвищену тривожність, яка проявляється у вигляді страху оцінювання, уникнення контактів, соматичних скарг;
- агресивність або опозиційність як реакцію на втрату контролю чи фрустрацію потреби у визнанні;

- замикання в собі, відстороненість, небажання взаємодіяти, що може бути маскою психологічного дискомфорту чи страху невдачі.

Важливо розуміти, що такі прояви не є патологією, а відображають нормальні вікові труднощі, пов'язані з перебудовою емоційної сфери, а також пошуком нової форми вираження себе у зміненому середовищі.

Разом із тим, діти цього віку володіють значним потенціалом до емоційної саморегуляції. За умови відповідної підтримки з боку дорослих – учителів, шкільного психолога, батьків – вони здатні засвоювати соціально прийнятні моделі поведінки, вчитись розпізнавати, називати, осмислювати та регулювати власні емоції. Цей процес є основою для розвитку емоційного інтелекту, який відіграє ключову роль не лише у соціальній адаптації, але й у подальшій успішності навчальної діяльності, формуванні міжособистісних зв'язків, здатності вирішувати конфлікти, долати стресові ситуації [28; 31].

Успішне формування емоційної компетентності в цьому віці багато в чому залежить від якісного емоційного контакту з дорослими, можливості дитині отримувати позитивний зворотний зв'язок, висловлювати власні почуття без страху осуду. Школа, яка підтримує культуру емоційної безпеки, може стати для п'ятикласника важливим ресурсом стабільності та розвитку.

Таким чином, емоційна сфера у віці 10–11 років є водночас вразливою та перспективною, і саме тому вона потребує особливої уваги в процесі адаптації до середньої школи. Виявлення емоційних труднощів, розробка індивідуальних траєкторій підтримки, навчання навичкам емоційного самоконтролю – усе це має стати складовою цілісної системи психолого-педагогічного супроводу п'ятикласників [26].

У віці 10–11 років у поведінці дітей все більш виразно проявляється тенденція до самоствердження, відстоювання своєї незалежності, що є характерною ознакою переходу до підліткового періоду. Дитина поступово виходить із залежного від дорослого стану,

прагне бути почутою, визнаною як особистість, а не як «маленький учень». Це бажання до автономії нерідко проявляється у зовнішньо опозиційній поведінці, яка може бути сприйнята дорослими як негативна або проблемна, хоча насправді є природним механізмом самовизначення [17].

У поведінці учнів цього віку часто спостерігається супротив контролю, особливо якщо він реалізується у жорсткій, директивній або формалізованій формі. Діти можуть протестувати проти постійного нагляду, демонструвати критичне ставлення до авторитетів, ставити під сумнів правила, вимоги, навіть методи навчання [9]. Це не означає повну відмову від дорослого впливу, а радше перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки, коли дитина починає шукати власні пояснення, ставити запитання, формувати особисту позицію [6; 26].

Окремо слід відзначити зміну структури авторитетів. Якщо в молодшій школі провідним фокусом для дитини був учитель або батьки, то в 5-му класі в центр уваги виходить група однолітків, і це докорінно змінює мотиваційну сферу та поведінкові пріоритети учня. Визнання серед однолітків стає критично важливим, а бажання «бути як усі» або «бути лідером» впливає на прийняття рішень, включно з навчальними й дисциплінарними. Успішність адаптації значною мірою залежить від того, яке місце займає дитина в соціометричній структурі класу, чи має вона друзів, підтримку та відчуття групової належності [26; 31;].

Поведінкові реакції у цьому віці значною мірою залежать від індивідуальних особливостей: темпераменту, типу нервової системи, сформованої самооцінки, попереднього досвіду спілкування. У частини дітей спостерігається демонстративна поведінка – бажання привернути увагу до себе, висловити протест через зухвалість, виклик, іронію. Інші, навпаки, можуть замикатися в собі, відмовлятися від активної участі в житті класу, проявляти тривожність, уникати відповідальності або соціальних контактів. У будь-якому разі, така поведінка є індикатором

внутрішнього стану дитини, який часто вимагає делікатної уваги з боку дорослих, а не покарання чи осуду [31; 36].

З огляду на це, завдання педагогів і шкільних психологів полягає у тому, щоб:

- розпізнавати справжні причини поведінкових проявів;
- не інтерпретувати їх як свідчення «поганої поведінки», а як сигнали потреби в автономії, самовираженні, визнанні;
- створювати безпечне середовище, у якому учень може проявити ініціативу, навчитися відповідальності та навичкам конструктивної взаємодії без втрати своєї індивідуальності.

Таким чином, поведінкові особливості учнів 5-х класів є природним етапом особистісного розвитку, і саме в цей період дорослі мають виступити не контролерами, а партнерами у процесі дорослішання, допомагаючи дитині знайти баланс між самовираженням і правилами, між свободою і відповідальністю.

Серед найбільш поширених психологічних труднощів, з якими стикаються учні 5-х класів під час адаптації до нових умов навчання, дослідники виокремлюють комплекс взаємопов'язаних факторів, що стосуються мотиваційної, дисциплінарної, соціальної, комунікативної та емоційної сфер. Ці труднощі часто мають ефект ланцюжкової реакції — за відсутності підтримки одна проблема може спричиняти появу інших, що значно ускладнює адаптаційний процес [6; 19; 30].

1.Порушення навчальної мотивації є однією з найчастіших проблем, яка проявляється у зниженні зацікавленості освітнім процесом, втраті ініціативи, небажанні виконувати домашні завдання, уникненні відповідальності за результати. Це пов'язано, з одного боку, зі зменшенням емоційної підтримки, що надавалася єдиним класоводом у початковій школі, а з іншого — зі зростанням навчального навантаження та появою кількох учителів, кожен із яких має власні вимоги, стиль спілкування й оцінювання. Відсутність стабільного позитивного

підкріплення, а також несформованість внутрішньої навчальної мотивації призводять до виникнення апатії, фрустрації або протестної поведінки щодо навчання [17].

2. Погіршення дисципліни є логічним наслідком дезорганізації нової системи навчання. Учні звикають до стабільного розкладу, єдиних вимог і постійного емоційного контакту в молодшій школі. Перехід до середньої ланки порушує цей порядок – часта зміна викладачів, нові форми контролю, відсутність постійного спостереження з боку одного дорослого призводять до втрати почуття структурованості. У відповідь на це в дітей виникають труднощі з саморегуляцією поведінки, які проявляються у вигляді неуважності, порушення дисципліни, ігнорування інструкцій або протесту проти авторитарних вимог [19].

3. Конфлікти в класному колективі – ще один поширений феномен на цьому етапі. Вони зумовлені перегрупуванням соціальних ролей, появою нових учнів, боротьбою за неформальне лідерство, а також зміною соціальної динаміки: те, що працювало в молодшій школі, не завжди залишається ефективним у новому середовищі. У цьому віці для учнів особливо важливою є приналежність до групи, тому будь-яка невизначеність у соціальній ієрархії може призвести до конфліктів, суперництва, створення підгруп і навіть проявів булінгу. За відсутності втручання дорослих такі ситуації можуть дестабілізувати психоемоційний стан дитини, знижуючи її адаптованість до шкільного середовища [31].

4. Труднощі у спілкуванні з учителями часто виникають через різноманітність стилів педагогічної взаємодії. Якщо раніше дитина спілкувалася з одним учителем, до якого звикла, то тепер їй доводиться встановлювати контакт з багатьма дорослими, кожен з яких має власні вимоги, очікування, рівень емпатії та стиль оцінювання. Для дитини це означає необхідність постійної адаптації до нових правил, що може

викликати емоційну напругу, почуття розгубленості, а іноді – втрату довіри до дорослих як джерел стабільності [9; 22].

5. Високий рівень тривожності, що спостерігається особливо у дітей з низькою самооцінкою або підвищеною чутливістю до оцінювання, є важливим показником дезадаптації. Тривожність може проявлятися у вигляді страху відповіді біля дошки, уникнення публічних виступів, труднощів у виконанні контрольних завдань, соматичних симптомів (головного болю, болю в животі) або навіть небажання відвідувати школу. У таких випадках важливою є не тільки робота з дитиною, а й просвітницька підтримка батьків, адже родина повинна бути союзником у подоланні цих труднощів, а не додатковим джерелом тиску [3; 31].

Таким чином, типові адаптаційні труднощі учнів 5-х класів мають системний характер і вимагають комплексного підходу до їх подолання. Лише за умов скоординованої роботи педагогів, психологів та батьків можливо створити умови для м'якого входження дитини у новий освітній простір, збереження її емоційного благополуччя та формування позитивного ставлення до навчання як процесу особистісного зростання [7].

Особливу увагу в умовах сьогодення необхідно приділяти впливу воєнного стану, спричиненого повномасштабною збройною агресією Російської Федерації проти України, на психологічний стан та адаптаційні можливості дітей молодшого та середнього шкільного віку, зокрема учнів 5-х класів. Шкільне середовище, яке традиційно виступає стабілізуючим чинником розвитку, в умовах війни зазнає суттєвих руйнувань – не лише фізичних, а й психосоціальних, емоційних і комунікативних.

П'ятикласники, які опинилися в умовах вимушеного переселення, втрати домівки, навчального закладу, соціального кола, а нерідко – і близьких людей, стикаються з травматичними переживаннями, що значно перевищують адаптаційні можливості їх вікової групи. У таких

дітей спостерігається хронічний стрес, зумовлений постійним відчуттям небезпеки, непередбачуваності, емоційного перевантаження. Це часто супроводжується гіпертрофованою тривожністю, яка набуває форм панічних реакцій, порушень сну, регресивної поведінки або соматичних скарг. У деяких випадках фіксуються ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується відчуттям безпорадності, втратою базового довір'я до світу та емоційною відчуженістю [6; 21; 35].

В умовах війни звичні механізми адаптації перестають бути ефективними. Школярі, які раніше мали високий рівень успішності та соціальної інтегрованості, можуть демонструвати регрес в поведінці, різке зниження навчальної мотивації, порушення дисципліни, уникнення контактів або, навпаки, агресивність, викликану внутрішнім напруженням. Частими є скарги на нездатність зосередитися, швидку втомлюваність, емоційне вигоряння, навіть у такому ранньому віці. Особливо складними є ситуації розриву соціальних зв'язків – зміна школи через переїзд, втрата друзів, відсутність звичної структури взаємодії з учителями, що ще більше загострює відчуття невизначеності та самотності [26; 36].

Ці виклики формують принципово новий контекст адаптаційних процесів, у якому недостатньо лише традиційних педагогічних заходів. Стає очевидною потреба у цілеспрямованих психопрофілактичних, підтримувальних і корекційних програмах, які мають бути адаптовані до вікових і емоційних можливостей дітей цього перехідного періоду. Такі програми повинні передбачати:

- стабілізацію емоційного стану дитини через безпечне середовище;
- відновлення почуття контролю та передбачуваності;
- індивідуальну підтримку дітей, які зазнали травматичного досвіду;

- формування навичок саморегуляції та емоційного відновлення;
- збереження мотивації до навчання через залучення до творчих, інтерактивних форм діяльності.

З огляду на це, школа має виконувати не лише освітню, а й психотерапевтичну функцію, створюючи простір для поступового повернення дитини до нормального психоемоційного та навчального життя. Вчителі, шкільні психологи, соціальні педагоги мають виступати як фігури підтримки та стабільності, які компенсують втрату базових життєвих опор і допомагають дитині пройти адаптацію до не лише освітнього, а й екзистенційного середовища в нових соціально-воєнних реаліях [19; 32].

Таким чином, перехід учнів до середньої школи у віці 10–11 років є не лише формальним етапом освітньої траєкторії, а глибоким психолого-педагогічним процесом, що охоплює низку важливих змін у когнітивній, емоційній, поведінковій та соціальній сферах розвитку. Цей період характеризується високою динамікою вікових трансформацій, коли дитина одночасно переживає перехід у нову освітню систему, набуває нового соціального статусу, формується як суб'єкт власної навчальної діяльності та активний учасник групової взаємодії.

На тлі цих внутрішньоособистісних змін відбуваються також зовнішні трансформації освітнього середовища – зміна вчителів, структури навчального процесу, рівня контролю та відповідальності. Особливої ваги набувають соціальні виклики сучасності, зокрема реалії війни, які суттєво впливають на психологічний клімат у школах і формують додаткові ризики для емоційного благополуччя дитини [14; 19].

Усвідомлення складності та багатовимірності цього етапу дозволяє педагогам, шкільним психологам, адміністраціям закладів освіти та батькам не лише вчасно реагувати на труднощі в адаптації, а й створювати проактивні системи підтримки, які ґрунтуються на розумінні

вікових особливостей п'ятикласників [26]. Йдеться не лише про корекцію поведінки чи навчального стилю, а про формування безпечного освітнього середовища, у якому дитина може розвиватися відповідно до своїх природних потенцій, набувати нових форм самовираження, міжособистісного спілкування, навчальної самостійності та відповідальності.

Психолого-педагогічна підтримка у цей період має бути системною, цілеспрямованою, діагностично обґрунтованою та гнучкою, враховуючи індивідуальні особливості розвитку дитини, її соціальний контекст і особистісні запити. Тільки за такої умови адаптація до середньої школи стане не джерелом стресу, а каталізатором розвитку, основою для формування зрілої, емоційно врівноваженої та соціально активної особистості.

1.3 . Моделі адаптації учнів 5-х класів в умовах шкільного середовища

Процес адаптації учня до умов шкільного середовища є багаторівневим і динамічним психосоціальним явищем, яке охоплює широкий спектр змін у поведінковій, емоційній, когнітивній і соціальній сферах. На відміну від автоматичного пристосування до фізичних умов, шкільна адаптація передбачає активну участь особистості в новій системі вимог, включаючи навчальні навантаження, зміну педагогічних форматів, нові соціальні ролі та форми міжособистісної взаємодії. Вона не обмежується лише початковим етапом знайомства зі шкільним життям, а розгортається у вигляді тривалого процесу формування стійкої здатності до навчання, спілкування і саморегуляції в умовах освітнього колективу [8; 20].

Оскільки адаптація включає взаємодію внутрішніх ресурсів дитини (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних) із зовнішніми впливами середовища (педагогічними вимогами, стилем керівництва, соціальним мікрокліматом), її аналіз вимагає опори на міждисциплінарний науковий апарат [1; 4; 14]. У сучасній науковій літературі накопичено великий масив знань, що дозволяє розглядати адаптацію з позицій різних психологічних шкіл – від культурно-історичної до когнітивно-поведінкової та системної [6; 22].

Кожна з наукових концепцій, що розкриває сутність адаптації, акцентує увагу на певному аспекті цього складного процесу: когнітивному, емоційному, мотиваційному або соціальному. Завдяки цьому формується цілісне уявлення про механізми адаптації, яке дозволяє глибше зрозуміти, чому окремі діти легко входять у шкільне середовище, а інші – стикаються з тривалими труднощами, які можуть мати довгострокові наслідки для їхнього особистісного розвитку, навчальної кар'єри та психоемоційного благополуччя [22; 25; 28].

Таким чином, для адекватного пояснення і подальшого проектування ефективної системи психологічної підтримки адаптаційних процесів у школі необхідно аналізувати як класичні, так і сучасні теоретичні моделі, які враховують вікові, особистісні, соціальні та педагогічні чинники. Саме такий підхід дозволяє не лише інтерпретувати вже наявні труднощі, а й прогнозувати їх виникнення та попереджати за допомогою науково обґрунтованих заходів [4; 14].

Адаптація у школі розглядається як процес засвоєння соціальних норм, моделей поведінки, способів мислення, притаманних навчальному середовищу. Виготський наголошував на значенні зони найближчого розвитку: ефективна адаптація відбувається тоді, коли дорослий (учитель, батько, психолог) підтримує дитину на тому рівні, який вона ще не може подолати самотійно, але може зробити з допомогою супроводу [14; 25].

Психолог І.Д. Бех розвивав методи підходів в контексті особистісно-орієнтованого виховання, де адаптація розглядається як внутрішньо мотивований процес становлення суб'єктності дитини. Він підкреслював, що важливо не лише пристосування до середовища, а й активна участь особистості у його зміні, розвиток почуття відповідальності, усвідомлення себе як автора власних дій і рішень [8; 20].

Відомий вчений Г. Крайг, представник американської вікової психології, розглядав адаптацію як етап вікового розвитку, де ключову роль відіграють кризові моменти — зокрема, перехід до нової школи чи нової ролі в колективі. Цей підхід передбачає, що адаптація є закономірною реакцією на нові життєві умови, що супроводжується тимчасовим порушенням рівноваги, але водночас відкриває нові можливості для розвитку [12].

На думку С. Лазаруса, у межах теорії стресу і копіngu, адаптація як індивідуальна стратегію реагування на виклики середовища, яка включає первинну оцінку ситуації (як загрозливої чи нейтральної), вторинну оцінку (чи має людина ресурси для подолання труднощів) і вибір відповідної поведінкової або когнітивної стратегії. У цьому контексті шкільна адаптація є формою психологічної відповіді на нові соціальні умови, які можуть бути як стимулюючими, так і стресогенними [28].

Адаптація є не автоматичним, а поступовим процесом, який вимагає підтримки з боку дорослих. Науковці виділяють декілька ключових механізмів підтримки адаптації:

1. Емоційна підтримка – створення безпечної атмосфери, в якій дитина відчуває прийняття, розуміння, можливість помилятися без страху бути осудженою. Вона забезпечує зниження тривожності та зміцнення базової довіри до школи [1].

2. Навчальна підтримка – полягає у наданні доступної допомоги, роз'яснень, організації освітнього простору, де дитина може поступово адаптуватися до нового обсягу знань і вимог без перевантаження [4].

3. Соціальна підтримка – розвиток взаємодії у класі, формування позитивного мікроклімату, сприяння дружнім зв'язкам. Особливо ефективними є програми групової згуртованості та тренінги соціальних навичок [7; 20].

4. Індивідуалізація навчання та підходів – визнання унікальності кожного учня, врахування індивідуальних особливостей темпераменту, мотивації, попереднього досвіду тощо [6; 22].

Усі згадані механізми підтримки адаптації – емоційна, навчальна, соціальна допомога та індивідуалізація підходів – не можуть бути реалізовані фрагментарно або ситуативно. Вони вимагають не лише доброї волі чи окремих ініціатив окремих педагогів або психологів, а насамперед – системної, цілеспрямованої організації всього педагогічного процесу, де питання адаптації учнів до нового етапу шкільного життя розглядаються як стратегічно важливий напрямок діяльності закладу освіти [8; 25; 28].

Адаптація не повинна сприйматись як тимчасовий дискомфорт, який дитина автоматично подолає самотійно. Навпаки, вона є невід'ємною частиною освітньої взаємодії, яка потребує чітко спланованої підтримки на рівні всієї шкільної спільноти – адміністрації, вчителів, класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів та батьків. Лише в умовах, коли адаптація визнається не побічним, а пріоритетним процесом, школа здатна забезпечити стабільний психологічний клімат, що сприятиме не лише формальній успішності, а також психічному благополуччю та гармонійному розвитку особистості дитини [6; 22].

Таким чином, ефективна педагогічна система має інтегрувати адаптаційні заходи у всі етапи освітнього процесу – від планування

навчального року до реалізації позакласних заходів і формування індивідуальних освітніх траєкторій. Це передбачає не тільки наявність відповідних програм чи методичних матеріалів, а й глибоке розуміння психологічної природи адаптації, підвищення психологічної компетентності педагогів, готовність до співпраці, гнучкість у педагогічному стилі та вміння діяти проактивно – не лише реагуючи на вже наявні труднощі, а й попереджуючи їх виникнення шляхом ранньої діагностики та запобігання кризовим ситуаціям [7; 31].

Сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації одностайно підкреслюють, що її успішність визначається не лише особистісними характеристиками дитини, а передусім якістю освітнього середовища, в яке вона потрапляє. Адаптація – це завжди процес взаємодії, тому саме середовище або сприяє, або ускладнює цей процес [1; 6].

Мова йде не тільки про матеріально-технічне забезпечення закладу освіти, такі як комфортні приміщення, сучасне обладнання, облаштованість кабінетів, а передусім — про психологічну екологію школи, яка включає систему міжособистісних відносин, педагогічну культуру, характер комунікації між учнями та дорослими. Саме психологічний клімат — тобто сукупність емоційних, ціннісних і етичних орієнтирів, що домінують у шкільному середовищі – є основою, на якій розвивається або блокується адаптаційний потенціал дитини [7; 28].

Педагогічна культура, у свою чергу, передбачає стиль спілкування вчителів з учнями, рівень толерантності до різних моделей поведінки, готовність враховувати індивідуальні особливості учня, зокрема його емоційну чутливість, тип темпераменту, потребу в безпеці чи самовираженні. Якщо освітнє середовище є гнучким, відкритим до діалогу, орієнтованим на партнерську взаємодію — шанси на успішну адаптацію зростають у рази [14; 20].

Крім того, надзвичайно важливим є рівень довіри між учнями та вчителями. Там, де вчитель сприймається не як каральна фігура, а як людина, яка підтримує, розуміє та допомагає, дитина не боїться проявляти ініціативу, помилятися, ставити запитання. У таких умовах емоційна напруга значно знижується, а навчальна діяльність перестає бути джерелом стресу й набуває позитивного особистісного сенсу [31].

Не менш важливою є відкритість освітнього середовища до індивідуальності дитини. Висока ефективність адаптації спостерігається тоді, коли учень має змогу проявляти свої інтереси, таланти, особливості мислення без ризику бути осудженим або відторгнутим. Установки на уніфікацію, стирання відмінностей, жорстка стандартизація поведінки призводять до дезадаптації, особливо в емоційно чутливих дітей, які сприймають школу як джерело тиску, а не розвитку [4; 8].

Таким чином, освітнє середовище є не лише контекстом, а активним чинником адаптаційного процесу, і саме його якість визначає, чи стане школа для дитини зоною зростання, чи джерелом постійного стресу. Створення сприятливого психологічного клімату, розвиток довірливих взаємин, педагогіка співпраці та акцент на особистісному розвитку – усе це є базовими умовами, які забезпечують ефективну та стійку адаптацію учнів до навчання у середній ланці закладу загальної середньої освіти.

До ключових **соціальних чинників**, які впливають на адаптацію, належать:

- сімейне оточення (стиль виховання, стабільність, емоційна підтримка);
- статус у класі (прийняття однолітками, наявність друзів, досвід булінгу);
- взаємини з учителями (авторитет, емпатія, стиль педагогічного впливу);

- інституційні умови (відкритість адміністрації до інновацій, наявність шкільного психолога, реалізація програм адаптації).

Таким чином, адаптація в умовах шкільного середовища є не просто процесом індивідуального пристосування до нових умов, а динамічною взаємодією між особистісними зусиллями дитини та соціально-організаційними умовами освітнього простору, в якому вона функціонує. Ефективність цього процесу визначається не лише наявністю внутрішніх ресурсів учня таких – як стресостійкість, мотивація, когнітивні та комунікативні здібності, – а й якістю педагогічної організації навчального середовища, рівнем його відкритості, гнучкості, підтримки і взаєморозуміння [8; 22].

Успішна адаптація реалізується через систему механізмів підтримки – емоційної, навчальної, соціальної, індивідуалізованої які повинні бути науково обґрунтованими, цілеспрямованими і безперервними. Вони мають бути вбудовані у повсякденну практику педагогічної взаємодії, інтегровані в систему шкільного управління та підтримані адміністративними рішеннями, методичною базою, командною роботою вчителів і спеціалістів психологічної служби [7].

Педагогічна компетентність у цьому контексті передбачає не тільки професійні знання, але й високий рівень емоційного інтелекту, здатність до рефлексії, відкритість до змін, вміння бачити за поведінкою дитини її потреби, страхи, мотиви, внутрішні конфлікти. Педагог має виступати не лише джерелом знань, а й фігурою підтримки, посередником між дитиною та складним соціумом шкільного середовища [20; 31]. Не менш важливим чинником є гуманістична спрямованість навчального процесу, що передбачає визнання цінності кожної дитини як особистості, повагу до її права на власну думку, вибір, емоції та досвід. Гуманістична педагогіка розглядає адаптацію не як обов'язок дитини "підлаштуватися", а як спільний процес вибудови

середовища, в якому дитина може розкриватися, вчитись, переживати, помилятися і зростати [6; 14].

Отже, адаптація – це не ізольований індивідуальний процес, а соціально зумовлене явище, яке відображає рівень педагогічної зрілості закладу освіти, його готовність бути не лише навчальним, а й психологічно безпечним, ресурсним простором для становлення особистості школяра, особливо в такі складні й вразливі моменти, як перехід із початкової до середньої школи [8; 14; 25].

Висновки до розділу 1

У першому розділі дослідження було здійснено комплексний теоретичний аналіз сутності та структури психологічної адаптації учнів 5-х класів до умов навчання в середній школі. Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення. Психологічна адаптація учня до шкільного середовища розглядається як цілісний, багатовимірний процес, що включає когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову та соціальну складові. Вона забезпечує інтеграцію дитини в нові умови освітньої діяльності, формування стійкої здатності до саморегуляції та ефективної міжособистісної взаємодії [4; 20].

Перехід з початкової до середньої школи у віці 10–11 років є критичним етапом у розвитку особистості, коли змінюються структура навчального процесу, стиль педагогічної взаємодії, соціальні ролі та джерела емоційної підтримки. Цей період супроводжується зростанням вимог до самостійності, рефлексивності, навчальної активності, що вимагає активізації адаптаційних ресурсів дитини [22].

Вікові особливості п'ятикласників, зокрема емоційна чутливість, нестійкість самооцінки, потреба в автономії, значущість міжособистісного визнання, вимагають особливо уважного ставлення до

організації педагогічного процесу та індивідуального супроводу. Гендерні відмінності також впливають на специфіку адаптації: дівчата зазвичай краще справляються з новими вимогами, тоді як хлопчики потребують більше часу та допомоги у сфері саморегуляції [14; 31].

Серед основних труднощів адаптації учнів 5-х класів виокремлюються: зниження навчальної мотивації, дезорганізація поведінки, труднощі у взаємодії з учителями, конфлікти у класному колективі, підвищена тривожність. Особливо ускладнюється адаптаційний процес в умовах воєнного стану, коли діти перебувають у стані хронічного стресу, втрати безпеки та соціальних зв'язків.

Теоретичні моделі адаптації, зокрема підходи І.Д. Беха, Г. Крайга та С. Лазаруса, дозволяють розглядати шкільну адаптацію як процес інтеріоризації соціальних норм, активного самоствердження особистості в нових умовах, подолання життєвих стресів через мобілізацію внутрішніх ресурсів і зовнішню підтримку [14; 27; 31].

Механізми підтримки адаптаційного процесу (емоційна, соціальна, навчальна, індивідуалізована допомога) є ключовими для забезпечення успішного входження учнів до середньої школи. Вони реалізуються через педагогічну взаємодію, створення безпечного освітнього середовища, психологічну підтримку та розвиток стосунків довіри між усіма учасниками освітнього процесу [1; 7; 20].

Ефективність адаптації значною мірою залежить від якості освітнього середовища, яке повинно бути гнучким, емоційно безпечним, відкритим до індивідуальності дитини. Психологічний клімат у класі, педагогічна культура, стиль керівництва та рівень взаємної довіри є основою стабільного емоційного фону для розвитку школярів [12; 28].

Отже, адаптація до середньої школи – це не побічний наслідок шкільного життя, а його фундаментальний процес, який вимагає цілеспрямованої організації та професійного супроводу. Він має бути системною педагогічною метою, що охоплює діагностику, профілактику,

підтримку та розвиток особистості дитини у складний для неї перехідний період [8; 14; 25].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація дослідження: цілі, вибірка, методики, процедура

Метою емпіричного етапу дослідження є всебічне вивчення процесу психологічної адаптації учнів 5-х класів до умов середньої ланки загальної середньої освіти через діагностику їхніх емоційних, поведінкових, соціальних та когнітивних характеристик у період входження до нової освітньої системи. Основне завдання полягає у виявленні рівнів адаптованості, а також встановленні причин труднощів, які виникають на шляху до ефективної інтеграції школяра в освітнє середовище, що характеризується вищими вимогами до самостійності, дисципліни та комунікативної компетентності.

Зокрема, дослідження передбачає аналіз емоційного стану учнів, ступеня їхньої тривожності, впевненості, задоволеності навчальним процесом; оцінку соціального самопочуття, тобто відчуття безпеки, підтримки з боку однолітків і вчителів, соціального статусу в колективі; визначення рівня залученості у шкільне життя та готовності брати участь у спільній діяльності.

Окрім виявлення проблемних зон, метою дослідження є також оцінка ефективності вже існуючих механізмів підтримки адаптації, реалізованих у шкільному середовищі: індивідуального підходу, педагогічної підтримки, корекційно-розвивальних заходів тощо. Аналізуючи результативність цих заходів, дослідження має на меті виокремити найбільш ефективні психолого-педагогічні стратегії, виявити потребу в додаткових формах впливу, удосконалити систему

шкільної підтримки з урахуванням сучасних викликів, зокрема пов'язаних із соціальною нестабільністю, інформаційними перевантаженнями та психоемоційними наслідками воєнного стану.

Загалом, емпіричне дослідження покликане створити об'єктивну картину адаптаційного стану п'ятикласників та закласти наукове підґрунтя для практичних рекомендацій щодо оптимізації освітнього середовища і психолого-педагогічного супроводу в період переходу з молодшої до середньої школи.

У дослідженні взяли участь 51 особа - учні 5-х класів, з них – 25 дівчаток і 26 хлопчиків віком від 10 до 11 років Рокитнянського ліцею №1 Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Вибірка формувалася за принципом типовості, що дозволяє зробити узагальнення щодо адаптаційного процесу учнів у закладах загальної середньої освіти. До супроводу дослідження було також залучено 2 класних керівників та шкільного психолога, які надали додаткову інформацію про особливості функціонування класного середовища, динаміку поведінки учнів та суб'єктивну оцінку їхньої адаптованості.

Вибірка формувалася за принципом типовості, що дозволяє розглядати результати як репрезентативні для учнів середньої ланки закладу загальної середньої освіти.

Для комплексного аналізу адаптації учнів до шкільного середовища використовувався набір взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів, спрямованих на дослідження різних аспектів адаптації:

1.Методика соціометрії (Дж. Морено). Дозволяє виявити соціальний статус дитини у класному колективі, її міжособистісні зв'язки, ступінь прийняття та соціометричну ізолюваність. Результати соціометрії були використані для визначення якісної структури класної взаємодії.

2.Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

(В. Чирков, А. Соколова, А. Сорокіна) (*Додаток А*). Використовується з метою вивчення соціально-психологічної адаптації дитини до нових умов навчання. Методика складається з 6 шкал, а саме:

- I шкала «Успішність виконання шкільних завдань»;
- II шкала «Ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань»;
- III шкала «Самостійність дитини при виконанні шкільних завдань»;
- IV шкала «Настрій, з яким дитина йде в школу»;
- V шкала «Взаємовідносини з однокласниками»;
- VI шкала «Загальна оцінка адаптованості дитини».

3. Проективна методика «Дерево» Л. Пономаренко. Використовується з метою визначення рівня соціальної та психологічної адаптації та самореалізації дитини. (*Додаток Б*)

4. Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО) (автор - О. Афанасьєв). Використовується з метою визначення ступеня адаптованості учнів у системі найбільш значимих стосунків. (*Додаток В*)

5. Тест-опитувальник особистісної адаптованості школярі (А. Фурмана). Використовується з метою здійснити оперативну діагностику особистісної адаптованості школяра на всіх можливих рівнях її функціонування. (*Додаток Д*)

6. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) [43] Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики. Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. (*Додаток Е*)

7. Діагностика самооцінки за методикою «Сходінки» (В.Г.Щур). Використовується з метою виявлення уявлень, як дитина себе оцінює сама. (Додаток Ж)

8. Інтерв'ю з педагогами. Проводилися напівструктуровані бесіди з класними керівниками для збору експертної думки про ступінь адаптації учнів, наявні труднощі, динаміку поведінкових і емоційних змін, індивідуальні особливості школярів.

Процедура дослідження

Дослідницький етап був структурований у три логічні фази:

- підготовча фаза: Збір інформованих згод від батьків, підготовка інструментарію, попереднє ознайомлення вчителів та учнів з метою дослідження;

- констатувальний етап: проведення опитувальників, проєктивних методик, спостереження та інтерв'ю. Застосовувалася індивідуальна й групова форма організації діагностики (додатки);

- аналітична фаза: обробка даних, ранжування учнів за рівнем адаптації, виявлення типових труднощів та чинників ризику, підготовка аналітичних висновків для подальшого впровадження програми підтримки.

Вся дослідницька діяльність проводилася з дотриманням етичних принципів психологічної практики, таких як конфіденційність, добровільність участі, дотримання вікової доцільності, уникнення емоційного перенавантаження та травматизації.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Кожен учень, що переходить до 5-го класу намагається поділитися з батьками своїми враженнями та проблемами. Тому аналіз думки батьків, що

викладено в їхнім інтерв'ю є дуже важливим структурним елементом дослідження.

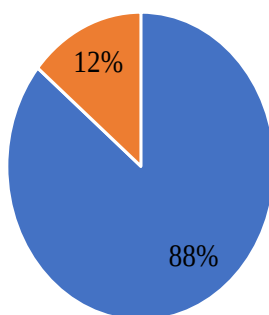
На основі інтерв'ю з батьками учнів 5-х класів були отримані наступні дані. (таблиця 2.2.1, рис.2.2.1, 2.2.2).

Таблиця 2.2.1

**Розподіл респондентів за рівнями адаптованості
випробовуваних (кількість , %)**

[Складено автором на основі проведеного анкетування батьків]

Рівні адаптованості	Загалом		Дівчата		Хлопці	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Адаптація		88	21	84	21	81
Неповна Адаптація	6	12	4	16	5	19
Дезадаптація	-	-	-	-	-	-



■ Адаптація ■ Неповна адаптація

Рис. 2.2.1. Загальний рівень адаптації (51 респондент)

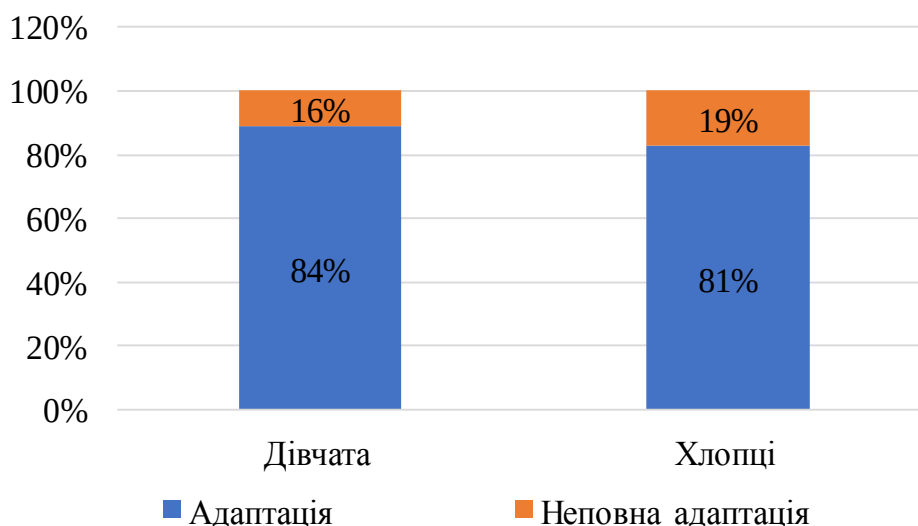


Рис. 2.2.2 Розподіл дівчаток та хлопців за рівнями адаптованості

На підставі отриманих результатів дослідження ми прийшли до наступного висновку: на думку батьків, процес адаптації учнів п'ятого класу до основної школи проходить досить добре.

У нашому дослідженні немає учнів у стані дезадаптації. 12% учнів знаходяться в стані неповної адаптації до середньої ланки школи. І 88% дітей добре адаптовані до нових умов навчання.

Далі для уточнення отриманих в результаті тестування даних ми провели діагностику дітей з проєктивної методикою «Дерево».

Проективна методика «Дерево»

Діти отримали листи з готовим зображенням сюжету: дерево і розташовані на ньому і під ним чоловічки, але без нумерації фігурок.

На підставі даних протоколу було виявлено, що нормальний стан адаптації у 78% учнів 5-х класів, з них 39% дівчаток і 39% хлопчиків. Ці респонденти оцінили свій реальний стан як комфортний, з нормальною адаптацією, для них характерні стійкість положення і бажання домагатися успіхів, долаючи труднощі. 48% учнів з даного переліку вибрали ідеальну позицію, що є установою на лідерство.

Ще 19,6 % досліджуваних знаходяться в стані неповної адаптації, з них 9,8% дівчаток і 9,8% хлопчиків, вибрали позицію 8, 13, 21, 5 що свідчить про замкнутість, тривожність дитини, її відстороненість від навчального процесу, стомлюваність, загальна слабкість.

Як ідеальне положення ці діти вибрали позицію 10 (14% досліджуваних), це вказує на те, що дані респонденти хочуть перебувати в комфортному психічному стані і мати нормальну адаптацію до умов навчання; 16% - позицію 11,12, які демонструють прагнення бути товаришескими, мати дружню підтримку, а також 31% - позицію 20, що є установою на лідерство.

Було встановлено, що 2% (один учень) знаходиться в стані дезадаптації. Обрана позиція означає відстороненість від освітнього процесу, кризовий стан, «падіння в прірву».

Для проведення оперативної діагностики особистісної адаптованості школяра на всіх можливих рівнях функціонування, ми використали тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана.

Підрахувавши загальну кількість балів, визначили рівень особистісної адаптованості за нижченаведеною класифікацією. (таблиця 2.2.2, рис. 2.2.3)

Таблиця 2.2.2

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів за методикою А. Фурмана

[Складено автором на основі проведеного анкетування]

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівні особистісної адаптованості	Кількість балів	Кількість учнів	%
I. Адаптованість	1.а) максимальний б) дуже високий	75 73-74	2	4 %
	2. Високий	69-72	8	17 %
	3. Середній	64-68	8	17 %
II. Неадаптованість	4. Низький	57-63	13	27 %
	5. Неочевидний	50-56	6	13 %
	6. Очевидний	40-49	5	10 %
III. Дезадаптованість	7. Ситуативний	30-39	3	6 %
	8. Стійкий, очевидний	21-29	-	-
	9. Критичний	0-20	3	6%

За результатами опитування критичний рівень дезадаптації у 2 учнів (4%) за рахунок негативного ставлення до батьків, до сусідів, до вчителів і самого себе. У 1 учня (2%) – критичний рівень за рахунок нейтрального ставлення до більшості позицій, позитивне лише до сім’ї і вчителів, що у сумі склало 20 балів. У 3 учнів (6%) ситуативна дезадаптованість (негативне ставлення до школи та навчальних предметів, до своєї поведінки). Тобто дезадаптованість складає 12 відсотків учнів.

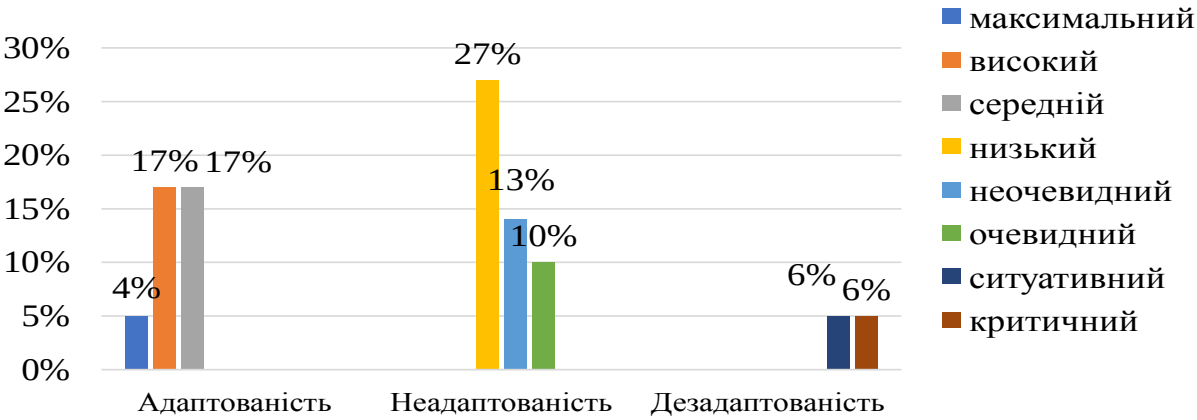


Рис.2.2.3. Розподіл учнів за рівнями особистої адаптивності

Для уточнення результатів і визначення ступеня адаптованості учнів у системі найбільш значимих стосунків проведено опитування суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО) (автор - О. Афанасьєв).

Опитувальник містить 72 запитання про те, що відбувається у житті учня. На твердження необхідно відповідати «+» (так) чи «-» (ні), після чого підраховуються бали за допомогою ключа. Дані опитування узагальнено в таблицю 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Ступінь адаптованості учнів за окремими видами стосунків

[Складено автором на основі проведеного анкетування]

Ступінь адаптованості	до однокласників	до самого себе	до батьків	до вчителів	до друзів поза школою	до навчання	до праці	до громадської роботи
36-45 - дуже висока	41%	39%	63%	52%	41%	13%	26%	24%
26 - 35 - висока	39%	46%	33%	33%	37%	52%	41%	44%
16-25 – середня	16%	13%	2%	13%	22%	24%	33%	30%
6-15 – низька	4%	2%	2%	2%	-	11%	-	2%
0-5 – дезадаптація	-	-	-	-	-	-	-	-

На основі отриманих даних на визначення ступеню адаптованості учнів у системі найбільш значимих стосунків, дезадаптованих учнів за будь-яким видом стосунків не було виявлено. У 1 учня (2%) низький рівень адаптації до вчителів, до однокласників, до батьків, до навчання. У 5 учнів (11%) низький рівень адаптації до навчання.

З метою вивчення особливостей емоційних переживань дітей в перехідний період ми використовували Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ).

Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики.

Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років.

На підставі даних протоколу була складена таблиця, в якій представлені рівні тривожності. Загальна тривожність – загальний емоційний стан дитини, пов'язані з різними формами її включення в діяльність школи. У учнів присутні майже всі рівні тривожності за всіма факторами (таблиця 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнями тривожності (%)

[Складено автором на основі проведеного анкетування]

Фактори	Рівень	Загальна кількість	
		кількість	%
Загальна тривожність	Дуже високий	4	8
	Високий	5	10
	Середній	27	53
	Низький	15	29
Тривога у відносинах із однокласниками	Дуже високий	4	8
	Високий	3	6
	Середній	25	49
	Низький	19	37
Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	Дуже високий	3	6
	Високий	4	8
	Середній	29	57
	Низький	15	29
Тривога у відносинах із учителями	Дуже високий	2	4
	Високий	5	10
	Середній	28	55
	Низький	16	31
Тривога у відносинах із батьками	Дуже високий	4	8
	Високий	0	0
	Середній	21	41
	Низький	26	51
Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні	Дуже високий	3	6
	Високий	6	12
	Середній	22	43
	Низький	20	39

Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	Дуже високий	2	4
	Високий	4	8
	Середній	23	45
	Низький	22	43
Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	Дуже високий	4	8
	Високий	8	16
	Середній	19	37
	Низький	20	39
Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	Дуже високий	4	8
	Високий	6	12
	Середній	30	59
	Низький	11	21
Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою	Дуже високий	5	10
	Високий	4	8
	Середній	22	43
	Низький	20	39

Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед – з однолітками). Як бачимо у 3 респондентів (6%) високий рівень соціальної тривожності і у 4 (8%) – дуже високий. Решта учнів мають середній (49%) і низький (37%) рівні.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога за надані оточуючими оцінки, очікування негативних оцінок. Даний фактор представлений усіма рівнями: найбільш виражений низький 29% учнів і середній рівні 57% учнів. 8% дітей мають високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих і 6% дуже високий.

Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує здатність до навчання.

Більшість учнів мають низький і середній рівень тривоги у стосунках із вчителями та пов'язані з успіхами в навчанні. Для них це не є проблемою, вони не відчують труднощів при встановленні адекватних відносин з педагогічним колективом. Дуже високий рівень мають 4%, високий мають відповідно 10% респондентів.

Дуже високий рівень тривоги у відносинах з батьками відчують 8% учнів.

Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Так, 12% досліджуваних мають підвищений рівень страху самовираження – 8% високий і 4% дуже високий, 45% – середній і 43% – низький рівень тривоги.

Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей. Разом з тим 4% мають дуже високий і 8% високий рівень тривоги в ситуаціях перевірки знань. Майже половина учнів (45%) мають середній рівень тривоги в ситуаціях перевірки знань на уроках, в той час як 43% досліджуваних не мають подібних проблем.

Аналізуючи результати дослідження тривожності, ми прийшли до висновку, що показники загальної тривожності на початку навчання в середній ланці школи підвищені у 18% учнів. Однак більш інформативною є диференційована оцінка тривожності, що дозволяє визначити напрямок корекційної роботи з п'ятикласниками.

Найвищі показники спостерігаємо за такими видами тривожності: успіхи у навчанні та ситуації перевірки знань. На фоні цього знижується психічна активність та підвищується вегетативна реактивність учнів.

Ступінь вираженості зазначених ознак тривожності прямо пов'язана зі ставленням дорослих до результатів навчальної діяльності та поведінки дитини. Ці страхи певною мірою провокують батьки і педагоги, які орієнтують дітей на отримання тільки високою бальною оцінки, вимагають

«правильної» поведінки і нагороджують за результат, а не за сам процес його досягнення або просто спосіб діяти.

Але, з іншого боку, якщо впевненість дитини в своїх здібностях так залежить від дорослого, то, значить, в наших силах створити сприятливі умови не просто для корекції високого рівня тривожності, а й для розвитку емоційно-вольової сфери учнів.

Для визначення рівня самооцінки дітей використали методику «Сходинок» (В.Г.Щур). Результати дослідження узагальнили в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

**Розподіл респондентів за рівнями самооцінки
випробовуваних (кількість /%)**

[Складено автором на основі проведеного анкетування]

Рівні самооцінки	Загалом		Дівчата		Хлопці	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
1	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-
3	3	6	1	4	2	8
4	6	12	2	8	4	15
5	11	21	6	24	5	19
6	10	20	5	20	5	19
7	21	41	11	44	10	39

Загалом 41% вважають себе хорошими та дуже хорошими дітьми. Такий же відсоток учнів розмістили себе на верхній сходинці і вважають себе найкращими. 6 учнів (12%) вважають себе не хорошими і не поганими дітьми. Серед опитуваних не виявилось дітей, які відносять себе до дуже поганих і найгірших. Разом з тим, 3 дитини (6%) 1 дівчинка і 2 хлопчики вважають себе поганими, що є свідченням низької самооцінки, поганої соціалізації та адаптації, що було підтверджено і результатами інших досліджень.

Щодо гендерного аспекту, то ми не виявили суттєвих відмінностей у самооцінці хлопчиків та дівчаток.

У нормі дитина повинна ставити себе не нижче, ніж на другу сходинку зверху, тобто нормою є самооцінка в 6 балів. 7 чи 5 балів не є відхиленням від норми, а свідчать про дуже гарні чи просто добрі стосунки дитини в сім'ї у навчальному закладі.

Самооцінка від 1 до 3 балів, тобто віднесення дитиною себе до «поганих» дітей, є важливою ознакою неблагополучного соціального розвитку і, в першу чергу, є показником несприятливого досвіду соціальних взаємодій. Швидше за все, негативна самооцінка пов'язана з неблагополучними сімейними відносинами чи негативним ставленням батьків до самої дитини або пов'язана з несприятливим досвідом спілкування дитини в закладі. Необхідно з'ясувати конкретні причини негативної самооцінки, тому що на цій підставі можна прогнозувати успішність включення дитини в колектив класу і будувати програму корекції образу «Я» дитини.

На основі результатів дослідження ми можемо зробити висновок, що процес адаптації учнів п'ятого класу до основної школи проходить досить непогано, але має певні труднощі. Більшість учнів є добре адаптованими до нових умов навчання, деякі ж відчують в процесі адаптації труднощі. Ці труднощі викликані, перш за все, психологічними особливостями п'ятикласників в перехідний – від дитинства до отрочтва – період, а саме: дуже високим і високим рівнем тривожності, зокрема, страхом самовираження, оцінювання, страхом не відповідати очікуванням і вимогам оточуючих; неадекватною (завищеною чи заниженою) самооцінкою.

Виявлені психологічні особливості дітей в перехідний період були враховані при розробці психолого-педагогічних порад батькам і вчителям щодо підвищення рівня адаптованості учнів до навчання в школі, які представлені нами в наступному підрозділі роботи.

На основі зібраних емпіричних даних проведено всебічний аналіз рівнів психологічної адаптації учнів 5-х класів, які беруть участь у дослідженні. Діагностичні інструменти оцінити адаптаційні характеристики

за емоційними, поведінковими, когнітивними та соціальними критеріями. Було визначено рівні адаптації, типові труднощі, що виникають у процесі переходу до середньої школи, та чинники, які знижують або підвищують ефективність адаптаційного процесу.

1. Високий і дуже високий рівень адаптації (62%) – учні з вираженою позитивною мотивацією до навчання, високою самооцінкою, емоційною стабільністю та стійкими соціальними зв'язками. Такі школярі активно включені в освітній процес, демонструють ініціативність, добре інтегровані у класний колектив, мають позитивне ставлення до школи.

2. Середній рівень адаптації (28%) – характеризується частковою стабілізацією адаптивних механізмів. Учні демонструють вибірккову активність, залежать від емоційного фону, часто потребують додаткової мотивації з боку дорослих. Вони адаптувалися до зовнішніх умов, однак ще не повністю інтегровані на рівні особистісного самовизначення.

3. Низький рівень адаптації (10%) – учні з високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, труднощами у соціальній взаємодії та низькою навчальною мотивацією. Вони часто уникають активної участі в навчальній та соціальній діяльності, демонструють ознаки психологічного дистресу, відчуження або агресії.

У процесі дослідження були зафіксовані типові адаптаційні труднощі, зокрема:

- підвищений рівень тривожності під час контрольних заходів та при взаємодії з новими вчителями;
- нестабільна самооцінка, яка коливається залежно від оцінювання педагогів;
- відсутність сформованих навчальних стратегій, що ускладнює орієнтацію в новому темпі й обсязі матеріалу;

- соціальна ізоляція окремих учнів, які не мають друзів у новому класному колективі;
- конфлікти в міжособистісній взаємодії, викликані боротьбою за неформальне лідерство;
- зниження мотивації до навчання через зміну стилю викладання та ослаблення емоційного зв'язку з учителями.

До чинників ризику дезадаптації було віднесено:

- високий рівень емоційної чутливості;
- порушення в сімейних стосунках (недостатня батьківська підтримка);
- низький соціометричний статус (ізолюваність або відторгнення);
- відсутність індивідуального підходу з боку педагогів;
- відсутність системної психологічної підтримки в закладі.

Аналіз показав, що навіть учні з середнім рівнем адаптації можуть демонструвати нестійку мотивацію та соціальну дезорієнтацію, а отже потребують зовнішньої підтримки, особливо в перші місяці навчання у середній школі.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що значна частина учнів 5-х класів демонструє ознаки часткової або вираженої дезадаптації, що проявляється у зниженій навчальній мотивації, нестабільності емоційного стану, труднощах соціалізації та неадекватній самооцінці. Особливо вразливими виявилися учні з низьким соціометричним статусом, діти, які мають гіпертрофовану тривожність, а також ті, чия поведінка свідчить про внутрішній протест або відчуження від навчального середовища.

Виявлені труднощі не можна вважати суто індивідуальною проблемою дитини. Вони є сигналами до переосмислення організації освітнього процесу, зокрема стилів педагогічної взаємодії, умов шкільного середовища та наявності систем підтримки. Психологічна адаптація не відбувається автоматично — вона потребує послідовного,

науково обґрунтованого супроводу, який має бути інтегрований у загальну структуру виховної та освітньої роботи школи.

З огляду на це, доцільним є впровадження спеціальних програм психолого-педагогічної підтримки адаптації, що включають:

- проведення тренінгів соціальних навичок (комунікації, кооперації, управління емоціями);
- індивідуалізоване навчання та диференційований підхід, орієнтований на виявлені потреби кожного учня;
- створення системи ранньої діагностики та моніторингу адаптаційного статусу;
- розвиток партнерських відносин з батьками, підвищення їх педагогічної обізнаності щодо вікових та адаптаційних особливостей дітей;
- залучення класних керівників, шкільного психолога та адміністрації до єдиної координованої моделі супроводу п'ятикласників.

Реалізація цих заходів дозволить не лише зменшити ризики дезадаптації, а й підвищити загальний рівень психологічного комфорту, емоційного благополуччя та навчальної ефективності учнів. Таким чином, результати дослідження мають не лише діагностичне, а й суттєве прикладне значення, що дає змогу сформулювати практичні рекомендації для учасників освітнього процесу щодо забезпечення успішної адаптації п'ятикласників у середній школі.

2.3. Результати емпіричного дослідження психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Отримані в результаті дослідження дані свідчать про диференційованість адаптаційного процесу серед учнів 5-х класів. Основну частину вибірки (62%) склали учні з високим та дуже високим

рівнем адаптованості, що відображалось у високій навчальній мотивації, емоційній стабільності, позитивному ставленні до школи та сталих соціальних зв'язках. Приблизно 28% респондентів продемонстрували середній рівнем адаптації, вони адаптувалися до структурних змін у школі, проте демонстрували нестійкість у мотиваційній і соціальній сферах. Частина учнів (10%) виявила низький рівень адаптації, що супроводжувалося тривожністю, заниженою самооцінкою, ізоляцією в колективі, конфліктністю або апатією.

Продемонстровані результати підтверджують, що адаптація до середньої школи – складний процес, який охоплює всі сфери розвитку особистості. Учні, які не отримують своєчасної підтримки від вчителів, батьків, шкільних психологів, виявляють ознаки психологічної, соціальної, навчальної дезадаптації, що може мати довготривалі наслідки, зокрема стійку втрату мотивації, тривожні розлади або соціальну дезорієнтацію у відносинах між однолітками.

Аналіз емпіричних даних дозволяє виявити низку закономірностей у процесі адаптації п'ятикласників:

1. Рівень адаптації прямо пов'язаний з емоційною стабільністю та самооцінкою дитини. Учні з високою впевненістю у собі краще включаються у навчальну та соціальну діяльність і менш схильні до тривожності. Це узгоджується з висновками С. Лазаруса про значущість внутрішніх ресурсів у подоланні стресогенних ситуацій.

2. Позитивне соціальне оточення (наявність друзів, прийняття в класі) виступає важливим буфером адаптації. Учні з високим соціометричним статусом показали вищі показники адаптованості за всіма шкалами, що підтверджує думку Л.С. Виготського про провідну роль соціального середовища у формуванні адаптивної поведінки.

3. Адаптаційні показники значною мірою корелюють із стилем педагогічної взаємодії. Учні, які зазначали наявність розуміння та підтримки з боку вчителів, мали нижчий рівень тривожності й вище

самооцінювання. Це підтверджує важливість гуманістичної моделі взаємодії, яку підтримує І.Д. Бех, де вчитель виступає партнером і наставником, а не джерелом тиску.

4. Проективні методики (зокрема методика «Дерево») виявили внутрішню емоційну напругу навіть у тих учнів, які формально вважалися адаптованими. Це свідчить про глибинну природу адаптаційних переживань, які не завжди можна виявити за допомогою традиційних опитувальників або педагогічних спостережень.

5. Низький рівень адаптації часто поєднується з обмеженим самосприйняттям. Такі учні сприймають себе як «негідних», «невдачливих», вважають, що не можуть впоратись із навчанням або завданнями. Це говорить про потребу в роботі з Я-концепцією та розвитком позитивної самооцінки.

Порівняння з теоретичними положеннями. Отримані результати узгоджуються з рядом фундаментальних теоретичних положень:

- І.Д. Бех підкреслює значення особистісної активності учня у процесі адаптації – і результати нашого дослідження підтверджують, що учні, які брали активну участь у класному житті, мали вищий рівень адаптованості, ніж пасивні або ізольовані діти [8].

- Теорія копіngu С. Лазаруса акцентує увагу на важливості психологічної оцінки ситуації як керованої або загрозливої. Високий рівень тривожності та апатії, що зафіксовано у частини учнів, вказує на сприйняття навчального середовища як стресового, що вимагає корекційного втручання [28].

- Згідно з віковою періодизацією Г. Крайга, перехід до нової освітньої ланки супроводжується кризою адаптації, яка, в разі відсутності підтримки, може стати джерелом вторинної дезадаптації або навіть порушення особистісного розвитку. Емпіричні дані підтвердили наявність у деяких учнів саме такого кризового типу реагування [12].

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити фундаментальний висновок про складність, глибину та багатовимірність процесу психологічної адаптації учнів 5-х класів до умов середньої школи. Адаптація не є ізольованим або одномоментним актом – це тривалий процес, який охоплює не лише зовнішнє пристосування до шкільного розкладу чи педагогічних вимог, а й глибокі трансформації в емоційній, особистісній, когнітивній та соціальній сферах дитини.

Отримані емпіричні спостереження свідчать, що адаптація в цьому віці є неоднорідною і вразливою, і в багатьох випадках – потребує цілеспрямованої, комплексної та системної підтримки з боку педагогів, шкільних психологів і родини. Профілактика дезадаптації повинна здійснюватися не лише у відповідь на вже виявлені труднощі, а й на випередження – через ранню діагностику, формування навичок саморегуляції, розвиток соціально-комунікативних умінь, підтримку позитивного самообразу та навчальної мотивації.

Дослідження підтвердило актуальність положень класичних психологічних теорій (І.Д. Беха, С. Лазаруса, Г. Крайга) і водночас дозволило розширити їх за рахунок практичного матеріалу, який демонструє реальні прояви адаптаційного процесу в конкретному шкільному середовищі. Завдяки цьому досвід можна екстраполювати на інші заклади загальної середньої освіти, що робить отримані висновки практично значущими та методично цінними.

Загалом, дослідження доводить, що ефективна адаптація учнів 5-х класів – це не спонтанний процес, а результат послідовної, професійної, індивідуально зорієнтованої роботи всіх учасників освітнього середовища. І саме на таких засадах повинна будуватись система супроводу учнів на критичних етапах їхнього шкільного розвитку.

Висновки до Розділу 2

Емпіричне дослідження адаптації учнів 5-х класів дозволило підтвердити теоретичні положення про багатовимірність і динамічність процесу входження дитини в нове освітнє середовище. Застосування комплексу діагностичних методик — соціометрії, опитувальників, проєктивних і спостережних інструментів — забезпечило всебічну оцінку рівнів адаптованості п'ятикласників на емоційному, соціальному, когнітивному та поведінковому рівнях.

На основі результатів діагностики було визначено три рівні адаптації:

- високий і дуже високий (62%) — учні з гарною навчальною мотивацією, позитивним емоційним станом та активною соціальною взаємодією;

- середній (28%) — учні, які формально пристосувалися до нових умов, однак мають нестійку мотивацію й чутливість до зовнішніх впливів;

- низький рівень (10%) — учні з ознаками дезадаптації: підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, труднощами у спілкуванні.

1. Дослідження виявило типові труднощі адаптації:

- втрату мотивації до навчання;
- складнощі в емоційній сфері (тривожність, роздратованість);
- проблеми у взаємодії з однолітками та вчителями;
- недостатню самостійність та слабкі навички саморегуляції;
- дезорієнтацію у новій системі вимог та оцінювання.

2. Особливу увагу заслуговують учні з низьким соціометричним статусом, які водночас продемонстрували найнижчий рівень адаптації. Це підтверджує ключову роль соціального прийняття та підтримки у

процесі адаптації, як передбачають положення культурно-історичного підходу.

3. Аналіз даних дозволив виявити психологічні закономірності, що підтверджують:

- адаптація найбільш успішна у дітей з адекватною самооцінкою та стабільним емоційним фоном;
- стилі педагогічної взаємодії суттєво впливають на динаміку адаптації;
- соціальне середовище (мікроклімат класу, міжособистісні стосунки) може бути як ресурсом, так і чинником ризику дезадаптації.

4. Емпіричні дані не лише підтвердили теоретичні положення І.Д. Бека, С. Лазаруса, Г. Крайга, а й доповнили їх практичним виміром, вказуючи на необхідність міждисциплінарного підходу, що поєднує психологію розвитку, педагогіку, соціальну психологію та шкільну практику.

5. Дослідження показало, що ефективна адаптація є результатом цілеспрямованої підтримки, що включає ранню діагностику, педагогічну емпатію, індивідуальний підхід, партнерство з батьками та формування позитивного навчального середовища.

6. Таким чином, отримані результати мають високу прикладну значущість і можуть бути використані для проектування програм психолого-педагогічного супроводу п'ятикласників, спрямованих на профілактику дезадаптації, розвиток соціальних навичок і формування позитивної самооцінки.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

3.1 Напрями психологічного супроводу адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

На основі проведеного емпіричного дослідження, що охопило різноманітні аспекти психологічного функціонування учнів 5-х класів у період переходу до середньої школи, а також глибокого аналізу наукових джерел, можна зробити висновок, що адаптація школярів до нового освітнього етапу є не унітарним, а багатокomпонентним і контекстуально залежним процесом. Він охоплює не лише навчальну діяльність, а й глибокі особистісні трансформації, зміну соціальної ролі, перебудову системи стосунків та способів емоційного реагування на стресові освітні ситуації.

Ефективна психологічна адаптація не виникає автоматично в результаті зміни класу чи середовища. Навпаки, вона формується внаслідок тривалої, багатоаспектної взаємодії між особистісними ресурсами дитини та системою зовнішньої підтримки, яку забезпечують школа, родина, педагогічна команда та психологічна служба. Успішна адаптація можлива лише за умови цілеспрямованого, науково обґрунтованого супроводу, який враховує вікові особливості учнів, психоемоційний стан, індивідуальні навчальні траєкторії та соціальний контекст.

У цьому контексті надзвичайно важливим є розроблення та реалізація комплексного підходу до супроводу адаптаційного процесу, що дозволяє не лише знижувати рівень тривожності чи навчальні бар'єри, а й створювати сприятливе середовище для розкриття

потенціалу кожного учня. На основі результатів дослідження доцільно виокремити три ключові напрями психологічного супроводу адаптації учнів 5-х класів:

- профілактичний (запобігання дезадаптації),
- системно-комунікативний (співпраця з батьками та педагогами),
- емоційно-корекційний (впровадження програм психологічної підтримки).

Ці напрями не є відокремленими, а взаємодоповнюють один одного, забезпечуючи цілісність впливу та максимальне врахування потреб дитини в складний період зміни освітнього середовища.

У цьому контексті важливо виокремити три основні напрями психологічного супроводу: профілактичні заходи, співпраця з батьками та педагогами, впровадження програм психологічної підтримки. Розглянемо кожний з цих напрямів.

Профілактика — це перший рівень впливу на адаптаційні процеси, який дозволяє запобігти формуванню стійких проявів дезадаптації. Вона має бути ранньою, цілеспрямованою і послідовною.

До профілактичних заходів належать:

- проведення стартової психодіагностики на початку навчального року для виявлення груп ризику (за показниками тривожності, самооцінки, мотивації);
- психологічне спостереження у динаміці за емоційним станом і поведінковими проявами учнів під час навчання, перерв, позакласної діяльності;
- організація класних годин і тренінгів на розвиток емоційної компетентності (впізнавання, вираження і регуляція емоцій);
- проведення профілактичних занять з теми шкільної адаптації у форматі ігор, рольових ситуацій, кейс-обговорень;
- індивідуальні консультації з учнями, які мають труднощі у спілкуванні або навчанні.

Профілактична діяльність має бути системною, а не реактивною, з урахуванням вікових особливостей та емоційної зрілості п'ятикласників.

Важливою умовою ефективного супроводу адаптації є консолідація зусиль школи, родини та педагогічного колективу. Психологічна адаптація учнів є результатом не лише внутрішніх зусиль дитини, а й підтримки з боку соціального оточення, яке включає в себе педагогів, шкільних психологів, соціальних педагогів, а також батьків і родину. Саме через партнерську взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу можна створити єдине адаптаційне середовище, яке забезпечить дитину стабільністю, безпекою, емоційною підтримкою та можливістю для самовираження.

У цьому контексті важливим є підхід, що передбачає відкритість школи до взаємодії з родинами учнів. Батьки повинні бути не лише пасивними спостерігачами, а й активними партнерами, які допомагають своїм дітям адаптуватися до змін, розуміють специфіку шкільного життя і надають необхідну підтримку вдома. Це вимагає від педагогічного колективу постійної комунікації з батьками через батьківські збори, індивідуальні консультації, повідомлення про досягнення та проблеми учня.

Особливо важливою є система моніторингу адаптації, яка включає регулярні консультації з психологами, спільні педагогічні ради, де обговорюються труднощі адаптації учнів, а також виробляються індивідуальні рекомендації для кожної дитини. Розвиток довіри між батьками, учителями та учнями є ключовим елементом у створенні середовища, яке сприяє комфортному входженню дитини у нові умови. Якщо всі учасники адаптаційного процесу діють як єдина команда, це дозволяє забезпечити психологічну безпеку дитини, підвищити її стійкість до стресових ситуацій і позитивно вплинути на загальну успішність та соціальну інтеграцію.

Загалом, партнерська взаємодія між школою та родиною є невід'ємною частиною цілісної системи підтримки адаптації, і саме цей аспект дозволяє створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини у шкільному середовищі.

Форми роботи з батьками:

- проведення просвітницьких семінарів та батьківських зустрічей на тему адаптації, особливостей віку, ролі емоційного комфорту;
- створення індивідуальних карт спостереження та обговорення їх з батьками;
- поради батькам щодо формування позитивного ставлення до школи, навчання, самооцінки у дитини;
- залучення батьків до класних заходів як елемент формування спільного виховного простору.

Співпраця з педагогами включає:

- проведення психологічних консиліумів з метою обговорення індивідуальних освітніх траєкторій учнів;
- методичні консультації для вчителів щодо способів зниження тривожності учнів, форм ненасильницької комунікації, підтримки учнів з низьким рівнем адаптації;
- розробка та реалізація рекомендацій щодо формування дружнього класного середовища.

У процесі адаптації важливим напрямом є формування психологічної стійкості дитини, здатності керувати емоціями, долати стрес, бути впевненою в собі. З цією метою рекомендовано реалізовувати спеціальні програми емоційної підтримки. Як правило такі програми включають:

- релаксаційні вправи (дихальні техніки, м'язова релаксація, візуалізація безпечного місця);
- тренінги емоційної обізнаності (розпізнавання емоцій у себе та інших, вміння описати емоційний стан);

- заняття з розвитку самоповаги та позитивної самооцінки;
- групова арт-терапія (малювання, колаж, створення символів емоційного стану);
- ігрові психокорекційні заходи, що включають елементи казкотерапії, сюжетно-рольові ігри.

Програми емоційної підтримки мають бути гнучкими, адаптованими до реального психоемоційного стану дітей та інтегрованими у загальну стратегію виховної роботи школи.

Таким чином, психологічний супровід адаптації учнів 5-х класів має бути багатокомпонентним і багатофункціональним процесом, що включає профілактичні, корекційні та підтримувальні заходи, спрямовані на забезпечення ефективного входження дитини в середню школу. Адаптація - це не одноразова дія, а тривалий і поступовий процес, який потребує комплексного підходу, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти розвитку.

Профілактичний аспект супроводу полягає в ранньому виявленні проблемних учнів, визначенні групи ризику та формуванні сприятливих умов для розвитку адаптаційних ресурсів. Важливою складовою є також корекція та розвиток соціальних і емоційних навичок дитини через спеціально організовані заняття, тренінги, групові обговорення.

Соціально включений підхід передбачає активну участь батьків у процесі адаптації, створення умов для їхнього зворотного зв'язку з вчителями та психологами, а також взаємодію з учнями, що дозволяє забезпечити цілісну підтримку на всіх етапах процесу адаптації. Роль батьків у цьому процесі є надзвичайно важливою, оскільки саме вони можуть створити вдома психологічний клімат, який дозволяє дитині успішно подолати труднощі адаптації.

Реалізація психологічного супроводу потребує координації зусиль усіх учасників освітнього процесу: педагогів, психологів, батьків, соціальних педагогів. Вони мають діяти як єдина команда, що

орієнтується на індивідуальні потреби кожного учня та створює комфортне, підтримуюче середовище для розвитку. Крім того, важливо використовувати сучасні технології підтримки: онлайн-консультації, електронні платформи для комунікації з батьками, адаптивні освітні програми, що дозволяють індивідуалізувати навчальний процес і надавати підтримку саме там, де це найбільше необхідно.

Загалом, лише цілеспрямований, комплексний підхід може забезпечити успішну адаптацію п'ятикласників, коли кожна дитина в умовах стабільності та підтримки відчуває себе прийнятою, здатною до самовираження, успішною в навчанні і соціальній взаємодії. Створення такого середовища — це основа для психологічного здоров'я та успішного навчання кожного учня в умовах сучасної школи.

3.2 Програма психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Програма психолого-педагогічної підтримки учнів 5-х класів спрямована на забезпечення всебічної допомоги учням в умовах адаптації до середньої школи, що є критичним етапом їхнього навчального та особистісного розвитку. Вона охоплює всі аспекти шкільного життя, включаючи емоційну стійкість, мотивацію до навчання, соціальну інтеграцію та підвищення самооцінки. Особливу увагу програма приділяє формуванню позитивного ставлення до нового навчального середовища, розвитку внутрішніх ресурсів дитини та забезпеченню підтримки на всіх етапах адаптації. Враховуючи індивідуальні потреби дітей, програма базується на комплексному підході, що включає наступні елементи: психологічні заняття та тренінги, індивідуальні консультації, групові заняття та дискусії, соціально-психологічна підтримка, підтримка соціально уразливих

учнів, психолого-педагогічні тренінги для вчителів. Заняття організовуються в різних форматах: колективних, малогрупових та індивідуальних. Темі тренінгів охоплюють управління емоціями, подолання стресу, впевненість у собі та соціальна взаємодія, підтримка соціально уразливих учнів, психолого-педагогічні тренінги для вчителів. Охарактеризуємо кожний з уторюючих даної програми.

Індивідуальні консультації спрямовані на розвиток емоційної та соціальної компетентності учнів, підвищення їхньої здатності до саморегуляції та формування комунікативних навичок. Для учнів, які стикаються з особливими труднощами в адаптації, передбачено проведення індивідуальних консультацій з психологом, де вони можуть обговорити свої переживання, страхи, труднощі в навчанні або взаєминах з однокласниками. Це дає змогу виявити індивідуальні потреби та розробити персоналізовані стратегії підтримки.

Групові заняття та дискусії включають обговорення актуальних для дітей тем – адаптація до середньої школи, труднощі у взаємодії з однолітками, переживання пов'язані з оцінками та навчальними труднощами. Заняття проводяться у форматі групової дискусії, що дозволяє дітям ділитися своїм досвідом, підтримувати один одного і знаходити колективні рішення.

Соціально-психологічна підтримка передбачає діяльність, спрямовану на формування здорових міжособистісних зв'язків в класі та розвитку групової згуртованості. Це може включати психологічні ігри, тренінги на розвиток емпатії, рольові ігри, спрямовані на покращення взаєморозуміння між учнями і подолання міжособистісних конфліктів.

Психологічні програми для батьків включають регулярні консультації для батьків з питань підтримки дітей під час адаптації. Ці програми орієнтовані на підвищення педагогічної компетентності батьків, навчання їх методам психологічної підтримки вдома, розумінню

важливості емоційного фону в процесі адаптації та розвитку довірливих відносин між батьками і дітьми.

Підтримка соціально уразливих учнів, які можуть бути соціально ізольованими або мають труднощі через зміни в родинній ситуації (розлучення батьків, переїзд, втрати тощо). Це включає роботу зі школярами з низьким соціометричним статусом, спрямовану на розвиток довіри, зміцнення соціальних зв'язків та покращення інтеграції в класний колектив.

Психологічна підтримка не обмежується лише учнями. Вчителям теж потрібна психолого-педагогічна підтримка. Вчителі також беруть участь у тренінгах і консультаціях, на яких їм пояснюються основні принципи психологічного супроводу учнів, зокрема учнів, які мають труднощі в адаптації. Це дозволяє створити на рівні класу здорову педагогічну атмосферу, в якій учні відчують себе комфортно і безпечно.

Реалізація програми має на меті:

1. Зниження рівня тривожності у учнів, покращення емоційного фону, розвиток здатності до саморегуляції.
2. Підвищення навчальної мотивації та інтересу до шкільного життя.
3. Покращення соціальної інтеграції учнів у класному колективі, зменшення випадків ізоляції.
4. Зростання самооцінки та впевненості в собі у дітей, покращення їхньої здатності до самовираження.
5. Створення безпечного середовища, де кожен учень відчуває себе підтриманим і зрозумілим.
6. Формування стійких навичок конструктивної комунікації, управління емоціями, подолання стресових ситуацій.

Програма психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Кіль-сть занять	Тема заняття	Інструментарій	Вправи, що використовуються	Кіл-сть годин
1.	Знайомство з учасниками групи, презентація себе	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Що я роблю краще за всіх...», «Встаньте, хто...» Незакінчені речення «Що важливо для мене?», «Моя візитівка»	1 год.
2.	« Мій образ «Я»	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Дерево бажань» «Якби я був...», «Мій портрет у промінчиках сонця». «Мої внутрішні резерви», «Хто я? Який я?»	1 год.
3.	Мої власні особистісні цінності	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці, анкета	«Мое ім'я», «Однакові чи різні» Анкета «Моя навчальна мотивація», «Фермер, будинок, землетрус»	1 год.
4.	Мої власні особистісні якості	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Обличчям до обличчя», «Асоціації» Діагностична методика дослідження особливостей характеру учня за допомогою методики «Абетки рис характеру» «Чарівний ярмарок»	1 год.
5.	Вчимося ефективному спілкуванню.	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Асоціація імені» незакінчені речення «Спина до спини. Спілкування в різних позиціях» «Зніми шапку» Правила поведінки з ровесниками	1 год.
6.	Ефективне спілкування з однолітками	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Мовчазне привітання» Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування» «Плітка», Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти взаємодіяти» Вправа «Вислухай і поверни» Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти –	2 год.

			взаємодіяти» Вправа «Вислухай і поверни»	
7.	Поважаємо інших	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Компліменти» Діагностика міжособистісного спілкування в класі (соціометрія), «Сліпий та проводир» , «Робот», «Малюнок на двох», Колективний малюнок «Наш дім»	2 год.
8.	Спілкуюсь з задоволенням	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	«Мій...(друг, сусід, знайомий...) про мене сказав би...» «Плакат» Інформаційне повідомлення «Толерантна людина» Вправа «Асоціативний ряд до слова <u>толерантність</u> »	1 год.
9.	Виховуємо доброзичливість	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	„Чарівні картинки” „Що було б, якби...” Етюди „На прогулянці” „Повтори за мною” „Художник” „Дракон” Малювання „Неіснуюча тварина”.	1 год.
10.	Мої моральні якості	Зображувальні засоби, папір А-4, ручки, прості олівці	Привітання. «Я особливий, тому що...» 2.Міні-лекція «Людина як феномен природи. Людина як особистість». Міні-лекція «Людина як феномен природи. Людина як особистість». „Допомагаємо людям”. Сценка „Для тих, хто потребує”. «Аркуш мети» («11-12, 2012, 69)	2 год.
11.	Заняття з вчителями			2 год.
12.	Заняття з батьками			2 год.

3.3 Ефективність програми психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього процесу

Для оцінки ефективності запропонованої програми психолого-педагогічної підтримки було проведено повторну діагностику учнів після завершення її реалізації. Повторна діагностика є важливим етапом у процесі оцінювання програми, оскільки вона дозволяє порівняти зміни, які відбулися в учнів протягом періоду її впровадження. Ця діагностика включала повторне використання всіх основних інструментів, застосованих на початковому етапі дослідження, з метою оцінки динаміки змін у кожного учня за основними психологічними параметрами, що характеризують процес адаптації до середньої школи.

Повторна діагностика охоплювала всі основні психологічні аспекти адаптації: емоційну, соціальну, мотиваційну та поведінкову складові. Оцінка емоційного стану учнів проводилась через методику визначення рівня тривожності, самооцінки, а також за допомогою опитувальника адаптації, що дозволило зафіксувати зміни в емоційній стійкості та відчутті комфорту в шкільному середовищі. Вивчення соціальної адаптації учнів проводилося через соціометричні методи, що дозволили оцінити зміни в міжособистісних відносинах, рівні інтеграції учнів у класний колектив та соціометричний статус. Порівняння результатів за цими параметрами допомогло виявити, які аспекти адаптації потребують додаткової уваги.

Мотиваційна складова адаптації оцінювалась через показники навчальної мотивації, за допомогою інструментів, які дозволяють виявити рівень зацікавленості учнів у навчальному процесі та їх готовність брати участь у класних заходах. Порівняння цих показників дозволило зрозуміти, чи зросла мотивація учнів до навчання після впровадження програми. Поведінкові зміни були оцінені через

спостереження та інтерв'ю з педагогами, що дозволило зафіксувати зміни у дисципліні, взаємодії з однолітками та вчителями.

Таким чином, повторна діагностика стала основним інструментом для аналізу результативності програми, надаючи можливість не лише порівняти показники до і після впровадження програми, а й визначити потрібні корекційні заходи для подальшої роботи з учнями, які мають труднощі у адаптації.

Діагностика включала:

- методи оцінки емоційного фону, самооцінки та навчальної мотивації;
- соціометричні дослідження, щоб оцінити зміни в міжособистісних відносинах у класі;
- спостереження за поведінкою учнів та оцінка їхньої активності в навчальному процесі, взаємодії з однокласниками та педагогами.

Усі учасники були повторно протестовані через 2 місяці після впровадження програми підтримки, що дозволило побачити короткострокові результати та отримати точне уявлення про її вплив на адаптаційний процес.

Отже, одним з критерієм адапованості учня -п'ятикласника до умов навчання в школі є емоційний стан, при якому діагностується підвищена тривожність до процесу знаходження в класному середовщі. До впровадження програми більшість учнів, які перебували на середньому та низькому рівні адаптації, демонстрували підвищену тривожність (показники в межах 65-75% для групи з низьким рівнем адаптації). Після впровадження програми рівень тривожності знизився у більшості учнів. Це підтверджує високу ефективність тренінгових занять з учнями, спрямованих на зниження стресу та розвиток емоційної регуляції.

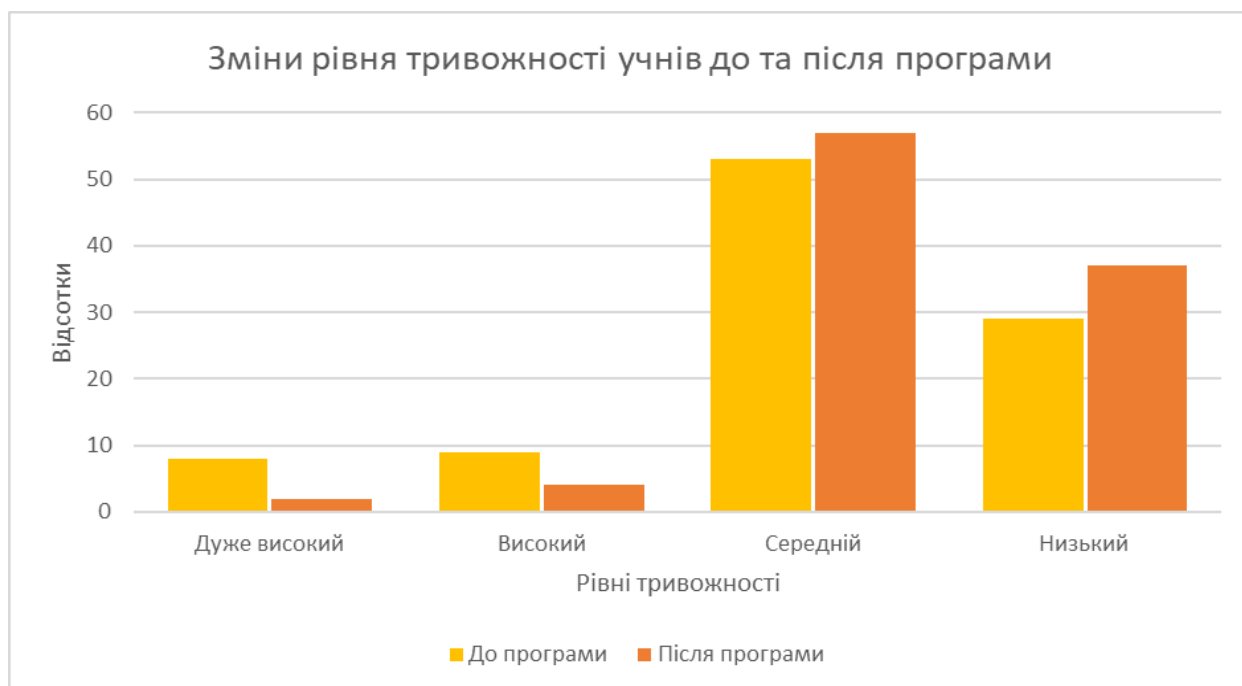


Рис.3.3.1 Зміни рівня тривожності учнів до та після програми

Важливим критерієм адаптації учня до школи є його самооцінка. В разі дезадаптації у учнів спостерігається занижена, або завищена (психологічний захист) самооцінка, що не дає йому (їй) відчувати впевненість в навчальному та комунікаційному процесі. Після програми було зафіксовано значне підвищення самооцінки в учнів з середнім рівнем адаптації, що було підтверджено методикою Дембо–Рубінштейна. Показники самооцінки учнів із низьким рівнем адаптації підвищилися на 10-12%. Учні відзначили збільшення впевненості в собі, готовність брати участь у навчальних завданнях і висловлювати свої думки в групі.

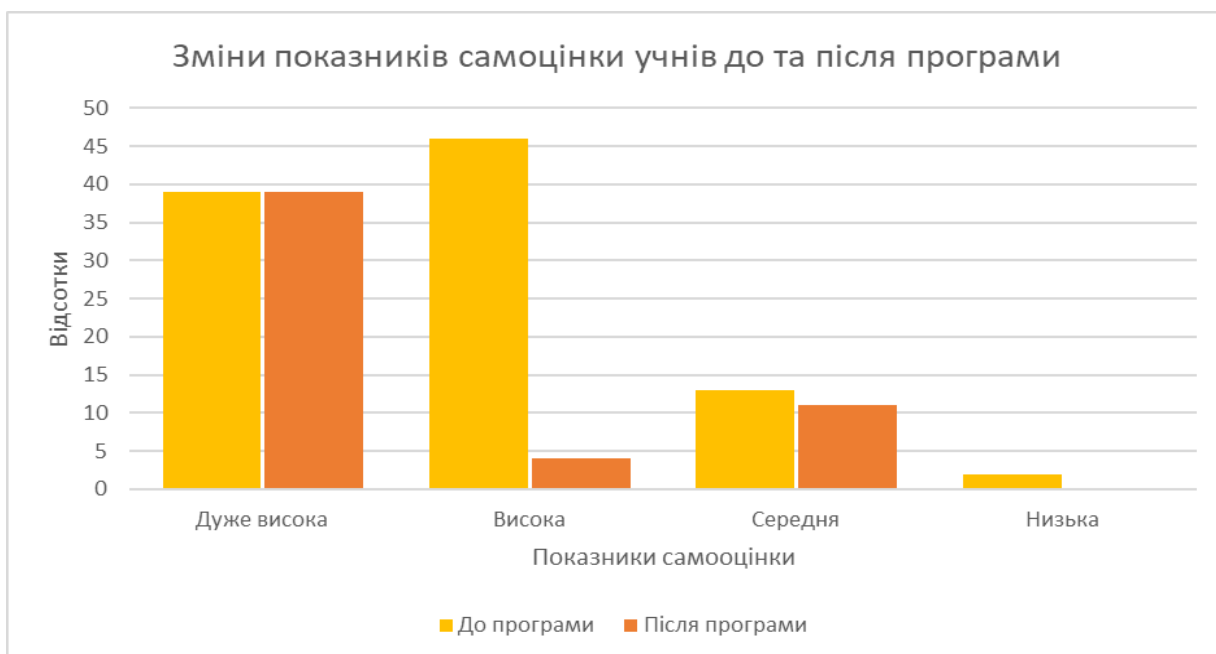


Рис. 3.3.2. Зміна показників самооцінки учнів

Важливим для вивчення процесу адаптації є діагностика навчальної мотивації п'ятикласника. Навчальна мотивація підвищилася у 40% учнів з середнім рівнем адаптації. Зокрема, зменшилася кількість учнів, які уникали навчання, в основному за рахунок покращення відносин з учителями та зміни в емоційному ставленні до школи.

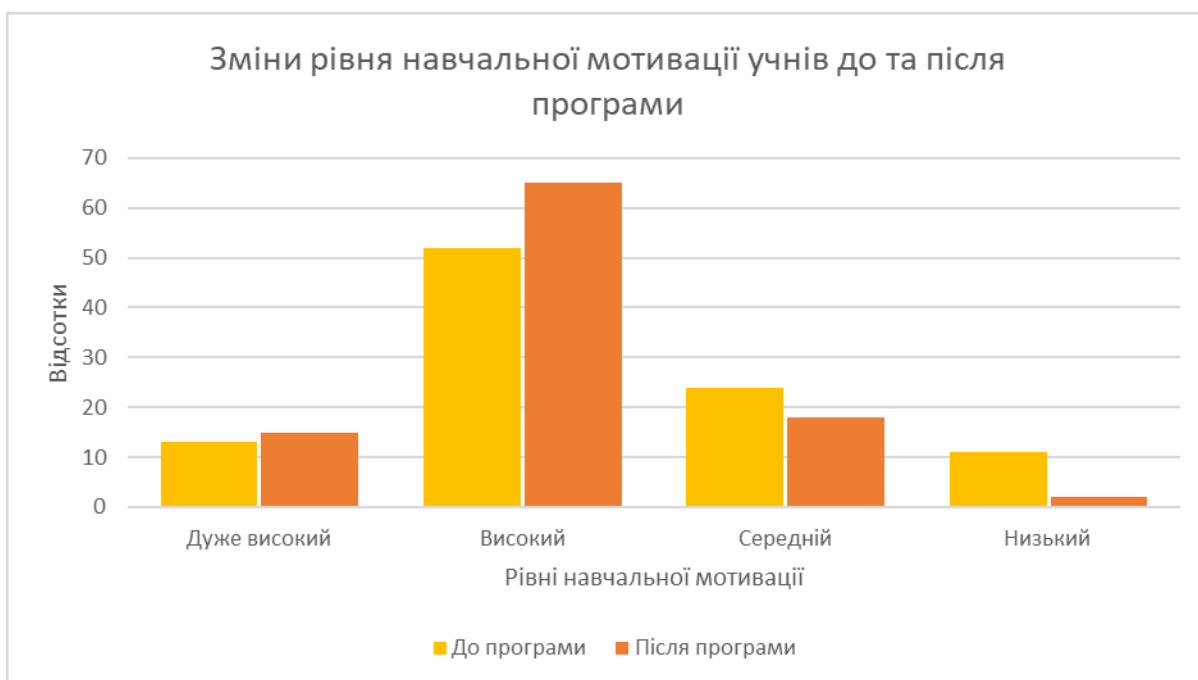


Рис.3.3.3 Рівень навчальної мотивації до та після програми

Входження в колектив, набуття певного соціального статусу особливо важливо для підлітка. Згідно з результатами соціометрії, більшість учнів, які до програми мали низький рівень інтеграції в колективі, після її впровадження виявили зростання соціальних зв'язків: вони стали більш активно брати участь у групових заняттях, іграх та шкільних заходах. 50% учнів з низьким та середнім соціометричним статусом покращили свою взаємодію з однолітками.

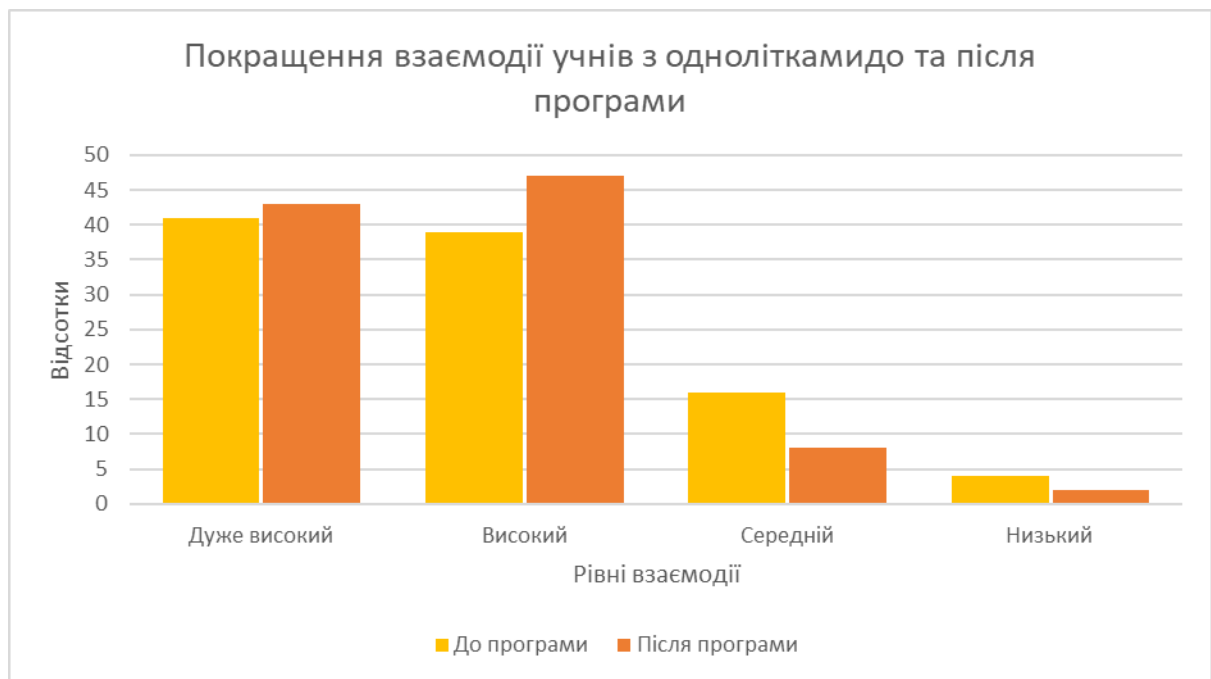


Рис.3.3.4 Покращення взаємодії з однолітками

Одним з показників адаптації, або дезадаптації учня до умов навчання є його поведінка. Спостереження та інтерв'ю з педагогами показали, що після впровадження програми кількість випадків агресивної поведінки або замкненості серед учнів значно зменшилася. Педагоги відзначили зростання самоконтролю учнів, зниження рівня тривожних або негативних емоцій, а також покращення дисципліни та підвищення академічної активності.

Отже, програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів 5-х класів показала високу ефективність у досягненні цілей,

спрямованих на зниження рівня дезадаптації, підвищення соціальної інтеграції, покращення емоційного стану та розвиток навчальної мотивації учнів.

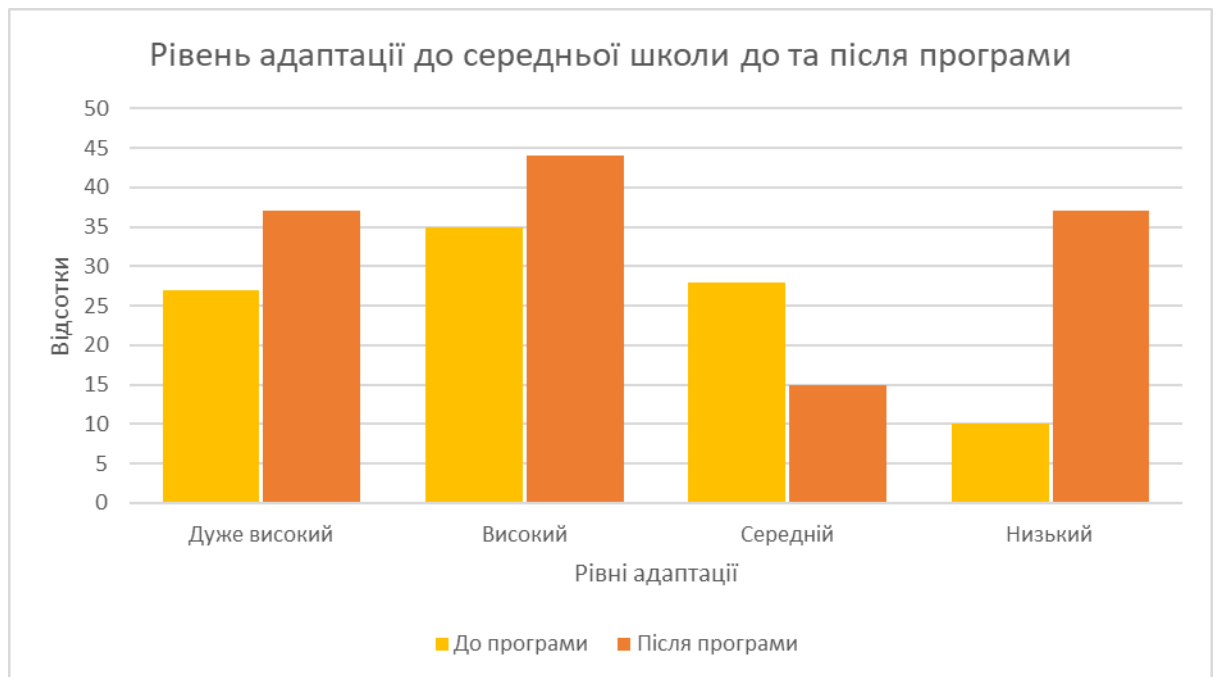


Рис. 3.3.5. Рівень адаптації до середньої школи до та після програми

Після впровадження програми було зафіксовано суттєві позитивні зміни у всіх основних аспектах адаптації:

1. Зниження рівня дезадаптації: За результатами повторної діагностики значно зменшився відсоток учнів з низьким рівнем адаптації, зокрема виявлені зниження тривожності, агресивності та соціальної ізоляції серед п'ятикласників. Це свідчить про успішну корекцію емоційного фону учнів та покращення їхнього психоемоційного стану в процесі адаптації до середньої школи.

2. Підвищення соціальної інтеграції: Програма сприяла поліпшенню міжособистісних зв'язків серед учнів, що підтверджується зростанням соціометричного статусу учнів, покращенням взаємодії в класі та збільшенням кількості позитивних соціальних контактів. Більшою мірою адаптувались учні, які раніше мали труднощі з

інтеграцією в класний колектив, що відображає позитивний вплив програм на формування згуртованості класу.

3. Покращення емоційного стану: Згідно з результатами повторної діагностики, учні продемонстрували значне зменшення рівня тривожності та зростання емоційної стабільності, що свідчить про успішне впровадження програм емоційної підтримки, таких як тренінги з емоційної регуляції та взаємопідтримки. Діти стали більш відкритими та готовими до емоційних викликів.

4. Розвиток навчальної мотивації: Спостерігається значне покращення мотивації до навчання. Учні стали більш зацікавленими в навчальному процесі, активно брали участь у групових та класних заходах. Цей результат підтверджується вищими оцінками навчальної мотивації після впровадження програми, що є безсумнівним показником її успішності.

Враховуючи всі ці фактори, можна стверджувати, що програма психолого-педагогічної підтримки дала змогу знизити рівень психологічного стресу та підвищити адаптаційний потенціал учнів, сприяючи їхньому більш легкому й успішному входженню в середню школу. Результати дослідження підтверджують, що програмна підтримка адаптації є важливим чинником у забезпеченні емоційного комфорту та соціальної інтеграції школярів на критичному етапі їхнього розвитку.

На основі аналізу результатів впровадження програми та на допомогу педагогам та батькам нами було розроблено рекомендації, що дозволять допомогти учням 5-х класів адаптуватись до умов середньої школи.

Рекомендації педагогам.

Індивідуальний підхід: важливо враховувати особистісні особливості учнів, їхній емоційний стан, потреби в навчальній та

соціальній підтримці. Рекомендується регулярне спілкування з учнями для виявлення адаптаційних труднощів.

Гнучкість у вимогах: не слід форсувати адаптацію через занадто високі вимоги, варто застосовувати диференційований підхід для учнів з різними рівнями адаптації.

Розвиток соціальних навичок: проводити уроки, тренінги та інтерактивні заняття для розвитку командної взаємодії, емпатії та вирішення конфліктів.

Своєчасне виявлення проблем: регулярне спостереження за емоційним станом учнів допоможе вчасно виявити ознаки дезадаптації.

Рекомендації батькам 5-ти класників.

Підтримка та розуміння: батьки повинні створювати вдома атмосферу психологічної безпеки, бути відкритими для діалогу з дітьми, підтримувати їхні емоційні потреби.

Активна участь у навчальному процесі: слід активно цікавитися навчанням дитини, не лише оцінками, а й емоційним станом та її сприйняттям шкільного життя.

Формування здорового ставлення до труднощів: важливо навчати дітей не боятися труднощів і вміння подолати їх через стійкість і підтримку.

Рекомендації шкільним психологам, що працюють з 5-ти класниками.

Індивідуальна та групова підтримка: організовувати як індивідуальні консультації, так і групові тренінги, спрямовані на покращення адаптації учнів.

Розробка програм для соціально уразливих учнів: розробляти індивідуальні програми для дітей, які мають низький соціометричний статус, що допоможе їм знайти своє місце в класному колективі.

Впровадження програм емоційної підтримки: регулярні тренінги та психокорекційні заняття для зниження тривожності, розвитку емоційної регуляції.

Висновки до Розділу 3

Програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів 5-х класів була розроблена з урахуванням специфіки цього перехідного віку і орієнтована на комплексну допомогу учням у процесі адаптації до середньої школи. Вона включала емоційну, соціальну та навчальну підтримку, а також індивідуалізовані підходи до кожного учня.

Результати дослідження продемонстрували, що психологічний супровід адаптації є необхідною складовою для забезпечення успішного входження учнів у нові умови навчання. Програма забезпечила зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки учнів, що є ключовими аспектами їхньої адаптації до середньої школи.

За результатами повторної діагностики після впровадження програми, було зафіксовано покращення соціальної інтеграції учнів, зростання їхньої навчальної мотивації, а також стабільність їхнього емоційного фону. Більшість учнів відзначилися вищим рівнем соціальної активності та готовності брати участь у навчальному процесі, що є безсумнівним показником успіху програми.

Підвищення рівня соціальної інтеграції учнів та зменшення випадків ізоляції й конфліктності є важливим результатом, який свідчить про значення класного колективу та шкільної атмосфери для емоційного та соціального благополуччя дітей.

Результати свідчать, що програма психолого-педагогічної підтримки ефективно сприяла розвитку емоційної стійкості та

саморегуляції учнів, що дозволило їм зменшити рівень стресу й негативних емоцій у процесі адаптації.

Загалом, дослідження підтверджує, що психолого-педагогічна підтримка є необхідною умовою для зниження рівня стресу та адаптації учнів до нових освітніх реалій. Інтеграція різноманітних методик у програму сприяла розвитку не тільки навчальних, а й важливих соціальних і емоційних навичок, необхідних для гармонійного розвитку учнів.

ВИСНОВКИ

1. У рамках теоретичного аналізу було розглянуто основні підходи до розуміння психологічної адаптації учнів 5-х класів в умовах середньої школи. Адаптація визначається як багатовимірний процес, який включає емоційні, соціальні, когнітивні та поведінкові аспекти. Цей процес не є одномоментним, він розвивається поступово і вимагає від учня здатності адаптуватися до нових вимог середовища, змінюючи не тільки свою поведінку, а також способи сприйняття ситуацій, вирішення задач та взаємодії з оточенням.

2. Емоційна стабільність, мотивація до навчання, соціальні зв'язки з однолітками та вчителями, а також поведінкова адаптація в класі є основними компонентами, що визначають успіх процесу адаптації 5-класника. Основними труднощами на шляху адаптації є: вікові особливості, недостатня увага з боку дорослих, особливості шкільних колективів тощо. Оцінка ефективності адаптаційного процесу вимагає комплексного підходу, який враховує не лише індивідуальні ресурси дитини (її емоційний стан, здатність до самоорганізації, мотивацію), але й умови її оточення, зокрема освітнє середовище – шкільну атмосферу, педагогічний колектив, взаємодію з батьками та інші соціальні фактори. Емпіричне дослідження, проведене в рамках цього дослідження, підтвердило, що адаптація учнів до середньої школи є складним і багатограним процесом, що включає багато етапів та рівнів. Успішна адаптація залежить не лише від особистісних характеристик учнів — їхньої здатності до самоконтролю, соціальної активності та мотивації, але й від умов їхнього оточення, таких як підтримка з боку вчителів, взаємодія з однокласниками, рівень емоційної підтримки вдома. Виявлені результати свідчать, що основними труднощами адаптації є:

зниження навчальної мотивації, що виникає через відсутність належної емоційної підтримки та стрес, емоційна нестабільність, що може проявлятися в періодичних коливаннях настрою, підвищеній тривожності, страхах перед новими вимогами та змінами. Крім того, труднощі в міжособистісних відносинах та відсутність соціальної інтеграції в класному колективі стали важливими бар'єрами для повноцінної адаптації. Це підкреслює важливість цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, який має на меті створити для учнів умови, що сприяють не тільки адаптації до шкільних вимог, а й до взаємодії з оточенням, розвитку соціальних зв'язків і емоційної стійкості.

3. Нами було проведено емпіричне дослідження, що продемонструвало рівень адаптації 5-класників до навчальних умов середньої школи. Загалом, дослідження показало, що психологічна адаптація учнів може мати позитивну динаміку, якщо вона отримує належну підтримку з боку педагогів, психологів та батьків.

На основі результатів діагностики було визначено три рівні адаптації:

- високий і дуже високий (62%) – учні з гарною навчальною мотивацією, позитивним емоційним станом та активною соціальною взаємодією;

- середній (28%) – учні, які формально пристосувалися до нових умов, однак мають нестійку мотивацію й чутливість до зовнішніх впливів;

- низький рівень (10%) – учні з ознаками дезадаптації: підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, труднощами у спілкуванні.

4. Проведене нами наукове дослідження виявило ослідження виявило типові труднощі адаптації, що зустрічаються у учнів 5-класів, а саме: проблеми у взаємодії з однолітками та вчителями; недостатню

самостійність та слабкі навички саморегуляції; дезорієнтацію у новій системі вимог та оцінювання.

5. В рамках написання наукової роботи нами було розроблено програму психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів, впровадження якої дозволило значно знизити рівень тривожності серед п'ятикласників, підвищити їхню соціальну інтеграцію, що виявилось у більшій кількості позитивних міжособистісних взаємодій і зміцненні класного колективу. Програма також сприяла покращенню навчальної мотивації учнів, оскільки вони стали більш активними учасниками навчального процесу, а також збільшенню емоційної стійкості, що дозволило їм краще справлятися з новими вимогами і стресовими ситуаціями в школі.

6. Результати дослідження після проведення програми підтвердили, що ефективний психолого-педагогічний супровід дозволяє створити стабільну основу для успішної адаптації учнів до середньої школи, що значно полегшує цей перехідний етап у житті кожної дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анан'єв О.І. Психологічна допомога дітям у кризовий період. Практична психологія. 2021. № 3. С. 44–50.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. К. Либідь 2003. Кн. 1. 280 с.
3. Білоус О.М. Соціальна адаптація школярів: чинники впливу. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 55–59.
4. Бондаревська Є.В. Особистісно орієнтована освіта: пошуки нової парадигми. Педагогіка і психологія. 2000. № 4. С. 12–18.
5. Бурляй Ю.О. Особливості мотивації навчання в підлітковому віці. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2019. № 11. С. 38–43.
6. Герасименко І.В. Вікові аспекти розвитку самосвідомості учнів. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 72–78.
7. Горбачук Л.І. Формування стресостійкості у школярів. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 4. С. 12–16.
8. Гребенюк О.О. Психологічні особливості адаптації молодших школярів. Київ: Наукова думка, 2019. 212 с.
9. Данилюк І.М. Психологічна служба в школі: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 220 с.
10. Довгань А.М. Особистісна зрілість та шкільна адаптація. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2021. № 10. С. 49–53.
11. Жданова Н.М. Психологічна характеристика адаптації підлітків. Психологічна наука і освіта. 2020. № 3. С. 33–39.
12. Заріцька Л.П. Психологія безпеки в умовах шкільного середовища. Практична психологія. 2022. № 1. С. 19–24.
13. Карамушка Л.М. Психологічна безпека освітнього середовища. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 144 с.
14. Карпенко О.В. Мотивація навчальної діяльності молодших школярів. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2020. № 6. С. 15–19.

15. Коваленко Н.В. Адаптаційні стратегії учнів в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 64–70.
16. Конопчук С.Ю. Психологічна адаптація учнів 5-х класів до освітнього процесу в середній школі. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / упорядники: В.С. Кулішов, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С.60-62.
17. Костюк Г.С. Психологія навчання. Київ: Рад. школа, 1989. 376 с.
18. Кузікова С.Б. Психологічна підтримка учнів у кризовий період. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 17–22.
19. Кузьменко І.О. Психологічний супровід учнів в умовах війни. *Практична психологія*. 2023. № 1. С. 10–15.
20. Левченко Т.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 256 с.
21. Лисенко О.М. Стратегії психологічної підтримки дітей у кризі. *Психологічна наука і освіта*. 2022. № 4. С. 45–51.
22. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2021. 488 с.
23. Марчук Ю.І. Особливості соціальної інтеграції п'ятикласників. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 7. С. 27–33.
24. Мельник І.В. Психологічні механізми шкільної адаптації. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 91–96.
25. Міністерство освіти і науки України. Концепція нової української школи : освітня концепція реформування закладів загальної середньої освіти в Україні / Міністерство освіти і науки України. – К. : Український видавничий дім, 2017. – 104 с. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/> (Дата звернення: 27.04.2025).

26. МОН України. Рекомендації щодо організації психологічної підтримки в закладах освіти. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення 01.05.2025)

27. Нікітенко О.Є. Психологія навчальної мотивації. Практична психологія. 2021. № 5. С. 36–41.

28. Овчарук О.В. Формування ключових компетентностей в освітньому процесі. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2020. 192 с.

29. Олійник А.П. Психологічна підтримка дітей ВПО. Психологічна газета. 2022. № 3. С. 18–23.

30. Петренко К.В. Психоемоційна напруга школярів і способи її зниження. Психологічна наука і освіта. 2022. № 2. С. 39–44.

31. Пономаренко Л.В. Проективна методика «Дерево»: застосування в практичній психології. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2020. № 9. С. 45–50.

32. Практична психологія. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення 01.05.2025)

33. Рибалко Є.Ф. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 328 с.

34. Романенко Л.Д. Адаптація до нових умов навчання: досвід і практика. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 6. С. 30–35.

35. Семенова І.С. Гендерні аспекти адаптації школярів. Психологічна газета. 2020. № 4. С. 26–31.

36. Синяк І.О. Психологічні аспекти адаптації школярів до освітнього середовища. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 87–93.

37. Ткаченко М.О. Психологія емоційної зрілості в підлітковому віці. Психологія і суспільство. 2021. № 4. С. 58–64.

38. Український центр оцінювання якості освіти. URL: <https://testportal.gov.ua> (дата звернення 01.05.2025)

39. Усик Т.П. Навчальна активність та адаптація учнів. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2020. № 8. С. 11–17.

40. Федоренко А.С. Шкільне середовище як чинник адаптації. Психологічна наука і освіта. 2021. № 3. С. 34–40.
41. Фурман А.В. Діагностика особистісної адаптації учнів. Психологічна газета. 2021. № 5. С. 10–14.
42. Чабан Т.В. Психологія міжособистісної взаємодії в класі. Психологічна газета. 2021. № 1. С. 20–25.
43. Чирков В.І., Соколова О.Л., Сорокіна О.В. Методика експертної оцінки адаптованості дитини до школи. Практична психологія. 2022. № 2. С. 33–38.
44. Шевченко В.І. Роль емоцій у навчальній адаптації. Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 71–76.
45. Яворська Г.Г. Розвиток емоційного інтелекту школярів. Психологічна наука і освіта. 2020. № 4. С. 28–34.
46. Якименко Н.С. Адаптація учнів у перехідному віці: виклики та підтримка. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2021. № 12. С. 54–60.
47. Ярема Н.Б. Вплив шкільного клімату на адаптацію. Психологічна наука і освіта. 2020. № 1. С. 42–48.
48. Яценко О.К. Ефективність програм соціально-емоційного навчання. Практична психологія. 2022. № 5. С. 11–16.
49. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
50. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 330 p.
51. Bruner J. The Culture of Education. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996. 256 p.
52. CASEL. Effective Social and Emotional Learning Programs. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf> (дата звернення 01.05.2025)
53. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.

54. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
55. Hattie J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. London: Routledge, 2008. 392 p.
56. OECD. Supporting Students in Times of Crisis. Paris: OECD Publishing, 2022. 140 p.
57. Smith, J., & Williams, L. Psychological Adjustment in Middle School Students: Challenges and Interventions, Educational Psychology Journal, 2021, Vol. 45, Issue 3
58. UNESCO. Ensuring effective distance learning during school closures. Paris: UNESCO, 2021. URL: <https://unesdoc.unesco.org> (дата звернення 01.05.2025)
59. UNICEF. Guidance on Mental Health and Psychosocial Support. New York: UNICEF, 2022. URL: <https://www.unicef.org> (дата звернення 01.05.2025)
60. WHO. Helping Children Cope with Stress during the COVID-19 Pandemic. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf> (дата звернення 01.05.2025)
61. Zimmerman B.J. Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy. American Psychologist. 1990. Vol. 45(2). P. 112–118.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

(Чирков В.І., Соколова О.Л., Сорокіна О.В.)

Схема вивчення соціально-психологічної адаптації дітей до школи, призначена для батьків, містить 7 шкал.

1 шкала «Успішність виконання шкільних завдань».

5. Правильне безпомилкове виконання шкільних завдань.
4. Одиничні помилки.
3. Поодиничні помилки, пов'язані з пропуском букв або їхньою заміною.
2. Погане засвоєння матеріалу по одному з основних предметів.

1. Погане засвоєння програмного матеріалу з усіх предметів.

2 шкала «Ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань».

5. Дитина працює легко, вільно, без напруження.
4. Виконання шкільних завдань не викликає у дитини особливих утруднень.
3. Іноді працює легко, іноді виявляє впертість. Виконання завдань вимагає певного напруження для завершення.
2. Виконання шкільних завдань потребує від дитини визначеного ступеня напруги.
1. Дитина відмовляється працювати, може плакати, кричати, виявляти агресію.

3 шкала «Самостійність дитини у виконанні шкільних завдань».

5. Дитина сама справляється зі шкільними завданнями.
4. Працює самостійно, майже не звертаючись по допомогу.
3. Іноді звертається по допомогу, але частіше виконує завдання сама.
2. Дитина могла б справлятися зі шкільними завданнями самостійно,

але воліє робити їх за допомогою дорослого.

1. Для виконання дитиною шкільних завдань потрібна ініціатива, допомога і контроль з боку дорослого.

4 шкала «Настрій, з яким дитина йде в школу».

5. Дитина посміхається, сміється, з гарним настроєм іде у школу.

4. Спокійна, діловита, немає проявів зниженого настрою.

3. Іноді бувають прояви зниженого настрою.

2. Трапляються прояви негативних емоцій:

а) тривожність, засмучення, іноді страх.

б) уразливість, запальність, дратівливість.

1. Перевага депресивного настрою або агресії(вибуху гніву, злості).

5 шкала «Взаємини з однокласниками».

5. Товариська, ініціативна, легко контактує з дітьми, у неї багато друзів, знайомих.

4. Малоініціативна, але легко вступає в контакт, коли до неї звертаються діти.

3. Сфера спілкування трохи обмежена: спілкується тільки з деякими дітьми.

2. Воліє знаходитися поруч з дітьми, але не вступати з ними в контакт.

1. а) замкнута, ізольована від інших дітей, воліє знаходитися на самоті.

б) ініціативна у спілкуванні, але часто виявляє негативізм стосовно дітей: свариться, дратується, б'ється.

6 шкала «Загальна оцінка адаптованості дитини».

5. Високий рівень адаптованості.

4. Рівень адаптованості вищий за середній.

3. Середній рівень адаптованості.

2. Рівень адаптованості нижче за середнього.

1. Низький рівень адаптованості.

Критерії:

Зона адаптації	19 – 30 балів
Зона неповної адаптації	13 -18 балів
Зона дезадаптації	0 – 12 балів

Проективна методика «Дерево» Л. Пономаренко

Використовується з метою визначення рівня соціальної та психологічної адаптації та самореалізації дитини.

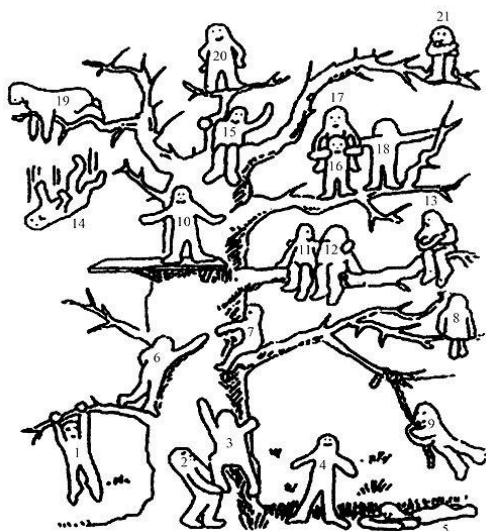
Форма проведення: групова.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обладнання: бланк, червоний і синій олівці.

Інструкція для дітей: учням пропонуються аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки. Кожен учень одержує лист із таким зображенням (але без нумерації фігурок). Завдання дається в наступній формі: “Розглянете це дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них – різний настрій і вони займають різне положення.

Візьміть червоний фломастер і обведіть того чоловічка, що нагадує вам себе, схожий на вас, має такий же настрій як у вас. Ми перевіримо, наскільки ви уважні. Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чієму місці ви хотіли б знаходитися”.



Інтерпретація результатів: Позиції, які вибирає учень є ототожненням свого реального і ідеального положення, чи є між ними розходження?

Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;

№ 2, 19, 18, 11, 12 – товариськість, дружню підтримку;

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги,

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність;

№ 8 – характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

№ 14 – кризовий стан, “падіння в прірву”.

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні з завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ШКОЛЯРІВ (А. Фурмана)

Мета: Здійснити оперативну діагностику особистісної адаптованості школяра на всіх можливих рівнях її функціонування

Інструкція: Любий друже! Прочитай уважно запитання зліва, і постав навпроти нього знак «+» (справа) залежно від того, яке місце у твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття: +5-дуже позитивно, +4-позитивно; 0-нейтрально; -4-негативно; -5-дуже негативно.

Моє ставлення					
	Дуже позитивне +5	Позитивне + 4	Нейтральне 0	Негативне -4	Дуже негативне -5
до однокласників					
до вчителів					
до класного керівника					
до навчальних предметів					
до школи та її вимог					
до матері					
до батька					
до брата, сестри					
до бабусі, дідуся					
до близьких друзів					
до товаришів					
до батьків друзів					
до сусідів					
до своєї поведінки					
Я-образу чи Я-концепції					

Обробка результатів: Підрахуйте загальну кількість балів, визначте рівень особистісної адаптованості за нижченаведеною класифікацією.

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівні особистісної адаптованості	Кількість балів
I. Адаптованість	1. а) максимальний	75
	б) дуже високий	73-74
	2. Високий	69-72
	3. Середній	64-68
II. Неадаптованість	4. Низький	57-63
	5. Неочевидний	50-56
	6. Очевидний	40-49
III. Дезадаптованість	7. Ситуативний	30-39
	8. Стійкий, очевидний	21-29
	9. Критичний	0-20

**Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності,
самого себе та оточуючих (ССДСО) (автор - О. Афанасьєв)**

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. Прочитай, будь ласка, твердження, наведені нижче, і виріши, чи збігаються вони із тим, що відбувається в житті з тобою. Якщо так, то в бланку відповідей постав знак "+", якщо ж ні - то "-". Якщо тобі важко відповісти однозначно, то спробуй пригадати, як частіше буває, і дай все ж таки однозначну відповідь - "так" чи "ні".

1. У мене багато друзів у класі
2. Я успішно долаю свої недоліки
3. Батьки часто не розуміють мене
4. Є вчителі, які мені не подобаються
5. Мої найближчі друзі іноді можуть зробити мені боляче
6. Я із задоволенням виконую домашні завдання
7. Навіть буденна робота приємна, якщо знаєш, що вона потрібна
8. У мене є організаторські здібності
9. Однокласники мене недолюблюють
10. Я вважаю себе цікавою людиною
11. Удома мене часто карають
12. У мене бувають конфлікти з учителями
13. Діти, з якими я гуляю, часто сміються з мене
14. Погана оцінка для мене не рідкість
15. Я іноді буваю лінивим
16. Я із задоволенням виконую доручення старших
17. Більшість у класі мене боїться
18. Я невдаха, мені просто не поталанило
19. Я часто не слухаю батьків

20. Вчителі "чіпляються" до мене
21. Я не завжди добре почуваю себе у компанії друзів
22. Я не завжди вчу уроки
23. Я не завжди сам дивлюся за своїми речами
24. Я уникаю громадських доручень, у мене є важливіші справи
25. У нашому класі є декілька дітей, які погано ставляться до мене
26. Хоча у мене багато недоліків, я не вважаю себе поганою людиною
27. Іноді мені хочеться піти з дому
28. Усі вчителі добре ставляться до мене
29. Я хотів би, щоб мої друзі ставилися до мене краще
30. Я міг би вчитися краще, якби постарався
31. Я рідко допомагаю батькам у домашній роботі
32. На мене можна покластися - не підведу
33. Мої найвірніші друзі вчать зі мною в одному класі
34. Я впевнений у собі
35. Батьки мені довіряють
36. Я намагаюся не сперечатися з учителями, навіть якщо вони не праві
37. З деякими дітьми я товаришую тому, що побоююсь їх
38. Із підручників я дізнаюся багато цікавого
39. Мені подобаються уроки праці
40. Я намагаюся не брати на себе відповідальності
41. Мене не цікавить думка класу, вона мені байдужа
42. Я впевнений, що маю значний авторитет у компанії
43. Мої батьки часто бувають несправедливі до мене і моїх товаришів.
44. Професія вчителя - одна з найшляхетніших у світі
45. Сумніваюся, що можу сподобатись комусь із дівчат (хлопців)
46. На уроках мені часто буває нудно
47. Я люблю майструвати, робити щось своїми руками
48. Я намагаюся не брати участі у шкільних заходах, вони мені не

цікаві

49. Я легко знаходжу спільну мову з однокласниками
50. Я намагаюся не думати про свої проблеми
51. Мої батьки відстали від життя
52. У мене є декілька улюблених вчителів, думку яких я ціную
53. Я переживаю, що нікого із знайомих по-справжньому не можу назвати своїм другом
54. Те, що ми вивчаємо у школі, у житті не знадобиться
55. Мені хочеться після закінчення школи влаштуватися на легку і прибуткову роботу
56. Мені не подобаються доручення, які доводиться виконувати
57. Однокласники зважають на мою думку
58. Мені важко бути самим собою
59. Батьки контролюють кожний мій крок
60. Я із радістю "насолив" би декому з учителів
61. Хочу завжди бути разом із друзями
62. Я хотів би не вивчати деякі предмети
63. Домашня робота заважає мені вчитися
64. Я дуже рідко затримуюсь у школі після уроків, завжди поспішаю у своїх справах
65. Я добре почуваю себе у компанії однокласників
66. Я добре розумію свої почуття і бажання
67. Я відвертий зі своїми батьками
68. Я сильно переживаю через зауваження вчителів
69. Мої друзі рідко запрошують мене гуляти
70. Я задоволений своїми оцінками
71. Я не відмовляюся від жодної роботи
72. Без участі у громадській роботі було б нудно жити

Дата заповнення

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72

Ставлення									Сума x5
до однокласників:									
1	9	17	25	33	41	49	57	65	
+	-	-	-	+	-	+	+	+	
до самого себе:									
2	10	18	26	34	42	50	58	66	
+	+	-	+	+	-	+	-	+	
до батьків:									
3	11	19	27	35	43	51	59	67	
-	-	-	-	+	-	-	-	+	
до вчителів:									
4	12	20	28	36	44	52	60	68	
-	-	-	+	+	+	+	-	+	
до друзів поза школою:									
5	13	21	29	37	45	53	61	69	
-	-	-	-	-	+	-	-	-	
до навчання:									

6	14	22	30	38	46	54	62	70	
+	-	-	-	+	-	-	+	+	
до праці:									
7	15	23	31	39	47	55	63	71	
+	-	-	-	+	+	-	-	+	
до громадської роботи:									
8	16	24	32	40	48	56	64	72	
+	+	-	+	-	-	-	-	+	

Обробка й аналіз результатів

Збіг із ключем дає 1 бал. Кількість балів за кожним видом стосунків множимо на 5. У результаті можлива побудова профілю адаптованості підлітка у системі найбільш значимих стосунків:

ступінь адаптованості за якимось одним видом стосунків:

36-45 балів - дуже високий;

26-35 балів - високий;

16-25 балів - середній;

6-15 балів - низький;

0-5 балів - дезадаптація.

рівень вихованості за ступенем адаптованості у системі стосунків:

288-360 балів - дуже високий;

216-287 балів - високий;

144-215 балів - середній;

73-143 балів - низький;

0-72 балів - дуже низький.

Тут береться до уваги сума балів за всіма видами стосунків .

Додаток Е

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики.

Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Нижче наведено список шкал і характеристика їх психологічного змісту.

Шкала 1. "Загальна тривожність", в результатах якої відображається загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей.

Шкала 2. "Тривога у відносинах із однокласниками", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3. "Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих", в результатах якої відображається рівень специфічної тривожної орієнтації дитини на думку інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; рівень тривоги з приводу оцінок, які дають оточуючі, в зв'язку з очікуванням негативних реакцій з їхнього боку, що проявляється у відчутті дискомфорту, напруження.

Шкала 4. "Тривога у відносинах із учителями", в результат якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених взаємовідносинами із педагогами, і тих, що впливають на успішність та навчальну мотивацію дитини.

Шкала 5. "Тривога у відносинах із батьками", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з дорослими, які виконують батьківські функції, а також характер тривожного реагування дитини в зв'язку з батьківським ставленням

і оцінкою її батьками.

Шкала 6. "Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні", в результатах якої відображається рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату і т.п.

Шкала 7. "Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань дитини в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Шкала 8. "Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань", в результатах якої відображається рівень тривоги дитини в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) її знань, досягнень, можливостей.

Шкала 9. "Зниження психічної активності, зумовлене тривогою", в результатах якої відображається рівень реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до ситуації стресогенного характеру.

Шкала 10. "Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою", в результатах якої відображається рівень вираженості психовегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру.

Таким чином, на основі результатів розглянутих 10 шкал отримують інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності конкретної дитини або підлітка за чотирма основними напрямками психологічного аналізу: 1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3 та 7); 2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали 9 і 10); 3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно - шкали 2, 4 і 5); 4) оцінка

ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням (шкали 6 і 8). Окрім цього, переваги методики полягають у можливості використання єдиного методичного підходу до дослідження дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років, яка дозволяє відслідковувати не тільки вікову динаміку структури тривожності, але й специфіку її проявів у зв'язку з особливостями психоемоційного розвитку в різні вікові періоди. Особливості побудови методики БОДТ допускають в окремих випадках можливість роботи з дітьми 5-7 років, а також із дітьми будь-якого віку, які не мають фізичної можливості самостійно заповнити опитувальник. У цьому випадку пропонується використання форми стандартного інтерв'ю, в ході якого опитувальник заповнює експериментатор (іноді з допомогою батьків). За допомогою опитувальника БОДТ можна диференційовано оцінювати статеві особливості прояву тривожності, які є суттєвими для медико-психологопедагогічної практики, особливо в роботі з підлітками, в період статевого дозрівання. Дослідження за допомогою опитувальника БОДТ дозволяє зробити точну оцінку дитячої тривожності на основі спеціально розроблених статистичних нормативів тестових показників диференційовано для всієї сукупності статевовікових груп дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Іншими словами, за допомогою 10 названих шкал можна отримати найбільш повну інформацію про особливості виникнення і розвитку тривожності в конкретної дитини - відомості, необхідні психологу й педагогу для організації оптимальної, атравматичної взаємодії в процесі навчальної і виховної роботи з дитиною в школі і вдома. За результатами індивідуального тестування можливі прогнозування і оцінка психотравмуючих ситуацій і визначення "мішеней" для індивідуальної і сімейної психотерапії. Інформація, отримана за допомогою опитувальника БОДТ, буде також корисна лікарям, які займаються питаннями лікування різних нервово-психічних і психосоматичних захворювань. Поряд із індивідуальним аналізом характеристик тривожності в окремих дітей і підлітків опитувальник може бути використаний для оцінки її структурних

проявів у шкільних мікрогрупах. Це може сприяти прогнозу успішності шкільного навчання, а також запобіганню розвитку конфліктних ситуацій як між спільнотами учнів окремих класів, так і між школярами і педагогами.

Процедура дослідження Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника, після чого - інструкція: "Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай відчуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти "так" або "ні". Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема правильних або неправильних, "гарних" або "поганих" відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся. Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак "+", якщо відповідь "так", і знак "-", якщо ваша відповідь на дане запитання - "ні". Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, то вибирайте рішення у відповідності з тим, що буває частіше. Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути неоднаковою в різні періоди вашого життя, вибирайте рішення так, як це правильно в даний час. Будь-яку відповідь, яку ви не можете сформулювати як "так", необхідно вважати негативною (тобто "ні")". Потім досліджуваному надається реєстраційний бланк для заповнення. Після того як дитина (або дорослий, який їй допомагає) заповнила бланк, за кожним параметром підраховується арифметична сума "сирих" балів. Такий підрахунок здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

Процедура дослідження

Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника, після чого - **інструкція:**

"Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай відчуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти "так" або "ні". Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема

правильних або неправильних, "гарних" або "поганих" відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся. Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак "+", якщо відповідь "так", і знак "-", якщо ваша відповідь на дане запитання - "ні". Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, то вибирайте рішення у відповідності з тим, що буває частіше. Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути неоднаковою в різні періоди вашого життя, вибирайте рішення так, як це правильно в даний час. Будь-яку, відповідь, яку ви не можете сформулювати як "так", необхідно вважати негативною (тобто "ні").

Потім досліджуваному надається реєстраційний бланк для заповнення. Після того як дитина (або дорослий, який їй допомагає) заповнила бланк, за кожним параметром підраховується арифметична сума "сирих" балів. Такий підрахунок здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Текстовий матеріал

1. Чи часто ти відчуваєшся занепокоєним і схвильованим?
2. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
3. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
4. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
5. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти відчуваєшся стомленим?

10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?
11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжко, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинятися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?

30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?

31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?

32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?

33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?

34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?

35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?

36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?

37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?

38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?

39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?

40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?

41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?

42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?

43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?

44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?

45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?

46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?

47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?

48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш

заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?

49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?

50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?

51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?

52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?

54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?

55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?

56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?

57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?

58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?

59. Чи легко ти засинаєш увечері?

60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?

61. Чи часто тобі сняться страшні сни?

62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?

63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?

64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?

65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?

66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?

67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?

68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через

те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?

69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?

70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шії та обличчі?

71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?

72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?

73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?

74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?

75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?

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

77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?

78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?

79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?

80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?

81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?

82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?

83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?

84. Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?

85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?

86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?

88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?

89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?

90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?

91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?

92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?

93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?

94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?

95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?

96. Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?

97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

98. Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірну роботу?

99. Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що не встиг чогось зробити?

100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?__

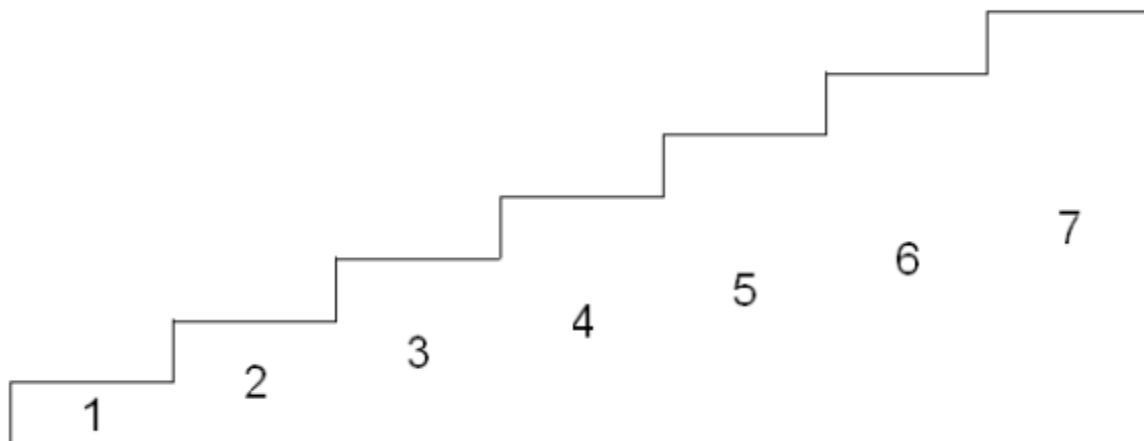
Бланк відповідей до методики БОДТ

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97

8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Діагностика самооцінки за методикою «Сходинок» (В.Г.Щур).

Уяви, що перед тобою сходинок. Намалюй себе на одній з них.



Хід виконання

Дитині показують намальовані на папері 7сходинок, де середня сходинок має форму майданчика і пояснюють завдання: «На трьох нижніх сходах знаходяться погані діти (чим нижче, тим гірші), на майданчику - не погані і не гарні, а на трьох верхніх сходах - гарні діти(чим вище, тим краще)». Кожна сходинок має, тим самим, певну змістову характеристику. Дитина повинна поставити себе на одну зі сходинок і обґрунтувати свій вибір.

Інструкція для дитини

Психолог говорить: «Якщо всіх дітей розставити на цих сходах, то на трьох верхніх сходах опиняються хороші діти: добрі, розумні, сильні, слухняні - чим вище, тим краще. Так на сходинок 5 знаходяться просто гарні діти, на сходинок 6 - дуже гарні, на сходинок 7 - найкращі. Ти знаєш, що є дуже гарні діти, є погані, є середні. Ось на цій драбинці (Показується листок паперу з намальованою драбинкою) середні діти знаходяться посередині, ось на цьому майданчику (показати 4 сходинок). Ці діти не погані, і не гарні, а середні. А на трьох нижніх сходах знаходяться погані діти - чим нижче, тим гірші. Знизу від майданчика знаходяться погані

діти (сходинка 3), на 2 сходинці знизу - дуже погані, на 1 знизу - найгірші. Зрозумів? Давай повторимо (повторюється з дитиною розташування сходинок).

А тепер постав себе на ту сходинку, яку ти, на твою думку, займаєш. Покажи, куди б ти поставив себе, на яку сходинку?» Щоб легше було виконати завдання можна помістити на ту чи іншу сходинку картинку із зображенням хлопчика чи дівчинки.

Чому ти поставив себе на цю сходинку?

Оцінювання результатів

У нормі дитина повинна ставити себе не нижче, ніж на другу сходинку зверху, тобто нормою є самооцінка в 6 балів. 7 чи 5 балів не є відхиленням від норми, а свідчать про дуже гарні чи просто добрі стосунки дитини в сім'ї й у навчальному закладі.

Самооцінка від 1 до 3 балів, тобто віднесення дитиною себе до «поганих» дітей, є важливою ознакою неблагополучного соціального розвитку і, в першу чергу, є показником несприятливого досвіду соціальних взаємодій. Швидше за все, негативна самооцінка пов'язана з неблагополучними сімейними відносинами чи негативним ставленням батьків до самої дитини або пов'язана з несприятливим досвідом спілкування дитини в закладі. Необхідно з'ясувати конкретні причини негативної самооцінки, тому що на цій підставі можна прогнозувати успішність включення дитини в колектив класу і будувати програму корекції образу «Я» дитини.

Спостереження та інтерв'ю з педагогами

Мета:

Метою спостереження та інтерв'ю з педагогами є оцінка адаптаційних процесів учнів 5-х класів з точки зору вчителів, класних керівників та інших педагогічних працівників, які мають безпосередній контакт із дітьми. Це дозволяє отримати суб'єктивну оцінку динаміки адаптації учнів, виявити складнощі, з якими вони стикаються, а також дати рекомендації щодо індивідуалізації навчального процесу та соціальної підтримки учнів.

Спостереження та інтерв'ю з педагогами допомагають оцінити ефективність програми психолого-педагогічної підтримки та виявити можливі недоліки в її реалізації, які потребують корекції.

Структура спостереження та інтерв'ю:

1. Спостереження:

Спостереження проводилось протягом тривалості дослідження (2-3 місяці) на уроках та позакласних заходах, а також в інший час, коли учні перебувають в навчальному середовищі (наприклад, під час перерв або індивідуальних занять з учителями). Ключові моменти, на які зверталася увага під час спостереження:

- **Поведінка учнів:** активність на уроках, інтерес до предмету, взаємодія з однокласниками та вчителями.
- **Емоційний стан учнів:** ознаки тривожності, стресу, агресії чи замкненості.
- **Соціальна інтеграція:** рівень участі у класних заходах, взаємодія з іншими учнями, готовність брати участь у групових завданнях.
- **Навчальна мотивація:** відношення до домашніх завдань, відвідування уроків, готовність до роботи.

Спостереження проводилось за наступними критеріями:

- **Позитивні аспекти адаптації:** готовність учнів до навчання, активність на уроках, ініціативність.
- **Проблемні аспекти:** відсутність зацікавленості, агресивні чи замкнуті реакції, труднощі в соціальній взаємодії з однокласниками або вчителями.

2. Інтерв'ю з педагогами:

Інтерв'ю з педагогами проводились за напівструктурованою схемою, що дозволило зібрати інформацію щодо:

- **Загальної оцінки адаптації учнів:** як вчителі оцінюють рівень адаптації учнів до нових умов, чи спостерігають вони проблеми в соціальній взаємодії, навчанні чи емоційному стані.
- **Зміни в поведінці учнів:** чи помітили вчителі зміни в поведінці учнів після впровадження програми психолого-педагогічної підтримки.
- **Труднощі, з якими учні стикаються:** чи є учні, які мають труднощі з адаптацією, і що саме ці труднощі викликає (наприклад, соціальні проблеми, труднощі в навчанні або емоційні проблеми).
- **Рекомендації щодо підтримки:** що вчителі радять робити для покращення адаптації учнів і які методи вони використовують у своїй педагогічній практиці для підтримки учнів у період адаптації.

Ключові питання для інтерв'ю:

1. Як ви оцінюєте рівень адаптації учнів 5-х класів до середньої школи? Чи є відмінності між учнями, які добре адаптуються, і тими, хто має труднощі?
2. Які труднощі ви спостерігаєте в учнів під час переходу до середньої школи? Які з них є найбільш серйозними?

3. Як ви працюєте з учнями, які мають труднощі в адаптації? Які методи та прийоми використовуєте для підтримки цих учнів?
4. Які зміни ви помітили у поведінці учнів після впровадження програми психолого-педагогічної підтримки? Чи є покращення в соціальних взаємодіях або навчальних результатах?
5. Які рекомендації ви могли б дати щодо покращення адаптаційного процесу для учнів 5-х класів?

Оцінка результатів спостереження та інтерв'ю:

- **Позитивні зміни:** Під час спостереження було помічено зростання активності учнів на уроках, поліпшення міжособистісних відносин та підвищення соціальної інтеграції учнів у класному колективі. Педагоги зазначили покращення навчальної мотивації і емоційної стабільності учнів після впровадження програми підтримки.
- **Проблемні аспекти:** Учні, які раніше мали труднощі в адаптації, потребували більш інтенсивної психологічної підтримки, зокрема в аспектах самооцінки та мотивації до навчання. Деякі учні продовжують мати труднощі в соціалізації, хоча загальна інтеграція покращилася.
- **Рекомендації педагогів:** Педагоги відзначають важливість продовження програми психологічної підтримки, збільшення часу для індивідуальних консультацій з психологом та використання групових методик для покращення міжособистісних відносин серед учнів.

Програма психологічної адаптації учнів 5-х класів до освітнього
процесу

« Успішна адаптація до школи – шлях до успішного життя»

Пояснювальна записка

Адаптація – це процес пристосування індивіда до умов та вимог нового середовища. Початок навчання дитини у школі – складний і відповідальний період у її житті. Це час великих сподівань і розчарувань, перших життєвих перемог і поразок. Без повноцінної адаптації немає внутрішньої рівноваги особистості, впевненості у завтрашньому дні, людської поваги, допомоги і творчості.

Перехід учнів від початкової школи до середньої характеризується появою своєрідної мотиваційної кризи з переважанням зовнішньої мотивації, спрямованої на уникнення невдачі, а також із зниженням навчальної мотивації та інтересу до навчання через зміну соціальної ситуації розвитку.

Складність цього періоду зумовлена, насамперед, сукупністю психофізіологічних та особистісних змін, які відбуваються у внутрішньому світі дітей цього віку.

Нові умови навчання у середній школі висувають високі умови до інтелектуального та особистісного розвитку учнів, підвищують темпи навчальної діяльності, яка втрачає своє головне значення, але продовжує посідати чільне місце в діяльності школярів і впливати на зміст та ступінь розвиненості особистісних структур. Від учнів очікують незалежної, більш самостійної та відповідальної поведінки, до чого багато дітей не готові. Наслідком цього є напруження психіки, перевтома, високий рівень тривожності, труднощі у спілкуванні з ровесниками і педагогами.

Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я – концепції, що виявляється в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою подібність з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність.

У цей період у п'ятикласників є сильною потреба у спілкуванні з однолітками й необхідність у загальній позитивній оцінці себе загалом, незалежно від конкретних результатів. Тому на емоційне самопочуття дитини більшою мірою починає впливати те, як складаються її стосунки з товаришами. Самооцінка дитини дедалі менше починає залежати від навчальних успіхів, а дедалі більше - від того, як її цінують та сприймають.

Різка зміна умов навчання, розмаїття та ускладнення вимог, й навіть зміна позиції «старшого» у початковій школі на «наймолодшого» у середній – все це є випробуванням для психіки школяра.

Для багатьох п'ятикласників, що навчалися спочатку в одного вчителя, перехід до кількох вчителів з різними вимогами, характерами, різним стилем викладання також є зовнішнім показником їхнього дорослішання, але, водночас, і причиною тривожності і проблем. Наявність такої тривожності свідчить про її нездатність упоратися зі своїми почуттями, контролювати їх. Відтак зникає впевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість у досягненні мети. Дитина заздалегідь налаштовує себе на поразку.

Саме тому вкрай актуальним постає питання успішної адаптації п'ятикласників до нового етапу шкільного навчання.

Корекційно-розвивальна програма сприяє підвищенню самооцінки дитини, її самопізнання, самореалізації, впевненості у стосунках із оточенням, формуванню більш глибоких уявлень про своє «Я», подолання шкільної тривожності.

Мета програми: формування вмінь і навичок успішного переходу й полегшення адаптації учнів 5-х класів на новому ступені навчання.

Завдання:

- Підвищення рівня психологічної готовності до навчання;
- Формування позитивної «Я – концепції»;
- Зниження рівня шкільної тривожності;

- Підвищення самооцінки та значущості кожної дитини у групі;
- Формування пізнавальної та навчальної мотивації;
- Формування позитивного ставлення до школи, вчителів і однокласників;
- Розвиток соціальних та комунікативних умінь.

Методи і форми роботи: ігри на знайомство, створення сприятливої, доброзичливої атмосфери; ігри на довіру, спілкування, рухливі та рольові ігри; бесіди; обговорення; самовираження в малюнках; самодіагностика (вправи на самопізнання); релаксаційні вправи.

Програма розроблена для молодших підлітків і складається з 10 занять. Заняття проводять 1 раз на тиждень, тривалість заняття – 1 година.

Корекційно-розвивальні заняття складаються зі вступної, основної та підсумкової частин.

Очікувані результати: подолання шкільної тривожності; формування у учнів вміння володіти собою на уроці, розуміти свій емоційний стан; позитивний вплив на розвиток самосвідомості молодших підлітків, як передумови його особистісного зростання.

Заняття 1

Мета: ознайомити учнів 5 -го класу з метою програми; створити та прийняти правила поведінки на занятті.

Обладнання: зображувальні засоби, аркуші паперу (блокноти), аркуші А-4.

Хід заняття

Вправа-розминка «Що я роблю краще за всіх...»

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації, підвищення самооцінки підлітка

Хід вправи. Кожен з учасників називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Я краще за всіх роблю...»

Правила поведінки в групі.

1. Говорити тільки від свого імені («Я»).
2. Використовувати «Я-висловлювання»
3. Використовувати коректні, не образливі фрази.
4. Відкрито висловлювати свої емоції.
5. Правило правої руки (коли тренер піднімає руку дискусії закінчуються.
6. Конфіденційність. Все, що було на тренінгу залишається всередині групи.

Вправа

«Встаньте,

хто...»

Мета: стимулювання активності учасників заняття, зняття тривожності. *Інструкція.* Ведучий заняття каже певну фразу. Всі, кого вона стосується, піднімаються зі своїх місць.

«Підніміться ті, хто:

у кого зараз гарний настрій

всі у кого добре серце

хто сьогодні встав рано

у кого темні очі

хто любить спілкуватися з друзями

хто любить побути наодинці із собою...

хто любить морозиво

у кого є домашня тваринка»

Методика визначення проблем у самосприйнятті дитини
(незакінчені речення)

1. Я людина, що...
2. Мені найбільше в житті хочеться, щоб...
3. У своїй зовнішності я більше всього...
4. Мій одяг завжди...
5. Коли в мене щось не виходить, я...
6. Вважаю, що мої однолітки до мене...
7. Коли мене обговорюють за моєю спиною, я...
8. Найгірше для мене, коли...
9. Мені подобається в собі ...
10. Я почувався б щасливішим, якби...
11. Коли мені потрібно швидко відповісти на важливе питання, я...

Вправа «Що важливо для мене?»

Мета: допомогти дітям поділитися своїми уявленнями про себе та своїми інтересами, які роблять їх особливими, не схожими на інших.

Хід вправи. Необхідно уявити, що дитина з батьками чи друзями їде, щоб провести канікули на безлюдному острові. Є одна умова: дитині треба взяти з собою лише три речі, найважливіші для неї. Учням треба вказати, що кожен вибере, і намалювати ці речі. Далі потрібно показати і розповісти, чому саме вони вибрали ці речі.

Вправа «Моя Візитівка».

Мета: сприяти формуванню дружніх зв'язків, згуртувати учасників, встановити відверті стосунки.

Хід вправи. Діти діляться на пари. Кожен робить графічне зображення свого

сусіда і представляє його всій групі.

Обговорення заняття.

- Яка вправа сподобалась найбільше і чому?
- Чи дізналися ви щось нове про своїх однокласників?
- Яка вправа виявилась найскладнішою?

Заняття 2

Моє «Я»

Мета: виявлення уявлень учасників про себе, створити в учнів мотивацію на самопізнання.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід роботи

Вправа «Якби я був...»

«Якби я був книжкою, то я був би...(словником, детективом, енциклопедією, фантастикою, віршами тощо...);

«Якби я був явищем природи, то я був би...(вітром, сонцем, бурею тощо...);

«Якби я був музикою, то я був би... (романсом, класикою, джазом...);

«Якби я був дорослим, то я був би...»

Дослідження самооцінки учнів.

Інструкція. Визначте рівень задоволеності собою відзначивши його на шкалі.

0 _____ 100

Аналіз отриманих результатів досліджень.

Вправа «Мій портрет у промінчиках сонця».

Інструкція. Намалюйте сонечко. Напишіть у ньому своє ім'я або намалюйте свій портрет. На кожному промінчику напишіть, що ви вмієте робити найкраще, або яку позитивну рису ви маєте.

Вправа «Дерево бажань»

(Учні малюють дерево, на якому символічними є:

Коріння – позитивні риси дитини,
Стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)
Гілки – чого дитина хоче досягти
Листочки – риси, які хотіли у собі розвинути.

Учні демонструють свої роботи.

Вправа «Мої внутрішні резерви»

Мета: формування позитивного ставлення до своїх можливостей, прийняття себе і прагнення до вдосконалення; визначення спільного між учасниками групи.

Інструкція. Кожен з учасників на аркуші пише 12 тверджень. Своє ставлення до тверджень вкажіть у балах від 1 до 4.

1. У мене нормальні стосунки з оточенням.
2. У мене не буває серйозних конфліктів.
3. Я не вразливий.
4. Батьки розуміють мене.
5. Мої успіхи та невдачі оцінюються справедливо.
6. Вдома я почуваюся добре й відпочиваю.
7. У мене є цікаве захоплення.
8. Я намагаюся враховувати правила психогігієни.
9. У мене є все, що мені потрібно для навчання.
10. Я дотримуюся режиму дня.

11. Я харчуюся в той самий час.

12. У мене гарний сон.

Своє ставлення до тверджень вкажіть у балах від 0 до 4:

- 4 бали – повністю згодний;
- 3 бали – загалом згодний;
- 2 бали – більше згодний, ніж не згодний;
- 1 – бал – більше не згодний, ніж згодний;
- 0 балів – не згодний.

Максимальна кількість балів – 48.

Рефлексія. Робимо загальні висновки.

- Які запитання були найскладніші? Чому?
- На які запитання не могли дати відповідь?

Вправа «Хто я? Який я?»

Мета: формування позитивного ставлення до своїх можливостей, прийняття себе і прагнення до вдосконалення; визначення спільного між учасниками.

Інструкція. Треба письмово продовжити речення:

1. Я думаю, що я...
2. Інші вважають, що я...
3. Мені хочеться бути...

Кількість збігів підраховують, на дошці вказують, як багато спільного між учнями.

Обговорення заняття.

- Яка вправа сподобалась найбільше і чому?
- Що нового дізналися на занятті?
- Чи дізналися ви щось нове про своїх однокласників?
- Яка вправа виявилась найскладнішою?
- Що найкраще запам'яталося? Що здивувало?

- Кого складніше оцінювати: себе чи інших?

Заняття 3

Цінності та якості.

Мета: з'ясувати уявлення учасників про цінності життя, важливі якості та вміння особистості.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід роботи

Вправа «Ім'я»

Мета: сприяти усвідомленню учасників власних цінностей, а також цінностей інших людей.

Інструкція. Учасники по черзі називають своє ім'я та називають позитивну та негативну рису характеру на першу букву свого імені.

Обговорення вправи.

- Які якості було легше називати? Які складніше?
- Чому саме ці якості було названо?

Діагностичне дослідження.

Мета: Визначення ставлення учнів до навчання.

1. Тобі подобається у школі чи не дуже?
2. Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі хочеться залишитись вдома?
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу не обов'язково йти всім учням, то ти б не прийшов до школи?
4. Тобі подобається, коли відмінюють які-небудь уроки?
5. Чи хотів би ти, щоб не задавали домашніх завдань.

6. Чи хотів би ти, щоб у школі залишились тільки деякі предмети?
7. Чи часто ти розповідаєш про школу своїм батькам?
8. Чи хотів би ти, щоб у тебе був менш вимогливий вчитель?
9. У тебе в класі багато друзів?
10. Тобі подобаються твої однокласники?
11. Де б ти хотів навчатися: у 4-му чи у 5-му класі?

Вправа «Однакові чи різні»

Мета: довести дітям, що всі люди відмінні.

«Давайте з'ясуємо, наскільки ми з вами подібні чи відмінні. Адже ви ровесники, навчаєтесь в одному класі, можливо й бажання та захоплення у вас однакові. Отже,

- Тупніть ногою ті, хто любить співати.
- Плесніть у долоні ті, у кого сірі очі.
- А тепер хай нявкне той, хто вважає себе веселим.
- Підніміться ті, хто любить морозиво.
- Пострибайте ті, хто хоче на море.
- Візьміться за голову ті, кому зараз трішки страшно або ніяково.

Кожна людина відрізняється від іншої і особливостями характеру, і звичками, і мріями, і зовнішнім виглядом, і багато чим іншим.

Інформаційне повідомлення.

«Наше життя дуже стрімке, цікаве, повне несподіванок, але в ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе, називаючи їх безцінними, тому що придбати ці речі на можна ні за які гроші. Як ви гадаєте, що це може бути?

Так, це здоров'я та знання. В ході наших занять ми будемо навчатись тому, як зберегти своє здоров'я. А чи любите ви навчатись?»

Анкета «Навчальна мотивація»

I. Який навчальний предмет тобі найбільше подобається?

II. Який навчальний предмет, на твою думку, найнеобхідніший у твоєму подальшому житті?

III. Вибери відповідь, яка характеризує саме твою позицію:

«Я намагаюся навчатися добре, тому, що:

1. Прагну отримати гарну оцінку.
2. Люблю долати труднощі у навчанні.
3. Намагаюся завоювати авторитет серед однолітків.
4. Цікавий зміст навчального матеріалу.
5. Хочу уникнути неприємностей від учителів чи батьків.
6. Розумію необхідність виконання свого обов'язку учня.
7. Хочу пізнати глибше й ширше навчальний матеріал.
8. Хочу відчувати задоволення й радість від досягнутих успіхів.

Обговорення.

- Які запитання були найскладніші? Чому?
- На які запитання не могли дати відповідь?

Вправа «Фермер, будинок, землетрус»

Мета: активізувати увагу учасників, дати змогу відпочити від інтелектуальної роботи.

Спочатку треба розподілити учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і, з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку. Третій учасник стає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди психолога:

- За командою «будинок» - двійки, які утворюють будинок, мають знайти собі інших «фермерів», які в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях;
- За командою «фермер» - на місці залишаються «будинки», а всі фермери мають знайти собі нові будинки;
- За командою «землетрус» -кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів.

Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

Обговорення гри.

- Які враження з'явилися в тебе під час гри?

Обговорення заняття.

Заняття 4

Цінності та якості -2

Мета: розширити уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, з'ясувати ставлення учнів до навчання в школі.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід роботи

Вправа «Обличчям до обличчя»

Всі ходять по колу і вітаються. В середині кола стоїть ведучий і говорить: «Рука до руки», «Ніс до носа», «Лікоть до коліна» тощо. Учасники повинні парами виконати команду, і продовжувати рух по колу. Гра продовжується доти, поки ведучий не зупинить її.

Вправа «Асоціації»

Кожен по черзі називає своє ім'я і продовжує речення.

«Якби я був твариною, то я був би...»

Діагностична методика дослідження особливостей характеру учня за допомогою «Абетки рис характеру»

Інструкція. Перед вами перелік рис характеру, які трапляються найчастіше. Ваше завдання: вибрати з нього не менше 5 і не більше 10 рис, які на вашу думку визначають ваш характер, і виписати їх у стовпчик. Якщо ви вважаєте, що вам властива риса характеру, якої немає в переліку, то після виписаних під рискою допишіть її. Перелічіть риси свого характеру, пронумеруйте їх від першої найбільше вам властивої в порядку зменшення (від 10 до 1). Після виконання завдання потрібно розповісти, на основі яких чинників своєї діяльності ви вважаєте ту чи іншу рису властиву вашому характеру. Самооцінку бажано порівняти з оцінкою характеру учня, даною двома-трьома особами, які його добре знають.

Вправа «Чарівний ярмарок»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних та негативних рис характеру.

Інструкція. Тренер розповідає учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього учні записують на одному стікері риси характеру, які хотіли б продати, на іншому – риси, які хотіли б купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

Обговорення вправи

- Які риси характеру ви витягнули?

- Чи змогли б ви прийняти такі риси?
- Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

Методика «Життєві цінності»

Мета: визначення ієрархії значущості життєвих цінностей учнів.

Інструкція. Прочитай кожне визначення і оціни його за 4-бальною системою залежно від того, якою мірою кожне визначення для тебе найбільш значуще.

1 бал – незначуще, 2 – майже незначуще, 3 – значуще, 4 – дуже значуще.

Перелік життєвих цінностей

1. Навчання.
2. Батьки.
3. Здоров'я.
4. Друзі.
5. Щастя.
6. Іграшки.
7. Тварини.
8. Якості характеру.
9. Мир.
10. Природа.
11. Допомога іншим людям.
12. Багатство.
13. Віра в Бога.
14. Спорт, мистецтво.

Обговорення заняття.

Заняття 5

Вчимося ефективному спілкуванню.

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування у учнів.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід роботи

Вправа «Асоціація імені».

Кожний учасник називаючи своє ім'я, на першу літеру імені називає якусь свою характерну рису, що також починається з цієї літери. Наприклад: Віра – відповідальна, Женя – життєрадісний.

Вправа «Закінчити речення :

«У мене є сусід, йому 10 (11) років. Знають усі, що він і я ...»
Розмова буде про вас, ваших друзів, товаришів.

Методика визначення проблем у спілкуванні (незакінчені речення)

1. Я вважаю, що наш клас... (веселий, дружний, гамірний, недружний...)
2. Мені найбільше подобається, коли діти...
3. З хлопцями я...
4. Мені не подобається, коли мене...
5. Дівчата мені...
6. Мене найбільше ображає...
7. Я люблю, коли діти...
8. Коли сміються у мене за спиною, я...
9. Вважаю, що до мене ставляться...
10. У класі я найкраще почуваюся, коли...

Мозковий штурм

- Яким має бути справжній товариш?
- Яка дружба є справжньою?

Ви маєте: бути чуйним до товаришів; радіти успіхам, не заздрити; співчувати; приходити на допомогу; берегти і захищати товариша; не грубіянити товаришам; бути справедливим; не ображатись на друга; бути чесним, відповідальним; казати те, що думаєш; не видавати таємниці; пробачати помилки товариша; не бути жадібним.

Виконати завдання.

1. Скласти оповідання про товариша, намалювати портрет (портрети) своїх друзів.

2. Подумати, як цікавіше можна привітати з днем народження товариша.

3. Як вчинити справжнім товаришам? Ситуації конфліктного змісту для роздумів:

- Усі садять квіти і дерева, а один учень сидить без роботи;
- Учні збирають урожай, а одна дівчинка набрала так багато фруктів, що не може їх донести;
- Два учні їдять щось смачне, а у третього нічого немає;
- Учень плаче.

Вправа «Спина до спини. Спілкування в різних позиціях»

Інструкція. Учні сідають один до одного спиною. Завдання розповісти один одному про щось або про щось домовитись (2 хв.). Потім один сидить, а інший стоїть і продовжують розмовляти (2 хв.). Нарешті учні розмовляють на одному рівні (2 хв.).

Після вправи учні діляться своїми враженнями і відчуттями: чи було зручно так розмовляти? Чи хотілося б щось змінити?

Вправа «Зніми шапку».

Інструкція. Учні стоять парами. Ліва рука кожного прив'язана до тулуба. Права вільна. На головах – шапки. Завдання гравців: зняти шапку зі свого суперника і не дозволити зняти свою.

Правила поведінки з ровесниками

Метод «Інтерв'ю»

Обговорення заняття

Заняття 6.

Слухати – розуміти - взаємодіяти

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування у учнів.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід заняття

Вправа «Мовчазне привітання»

Гра «Геометричні фігури»

Інструкція: діти, тримаючись за руки по команді ведучого створюють квадрат, трикутник, коло, вісімку.

Інформаційне

повідомлення

«Три сторони спілкування»

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми), інтерактивну (організацію взаємодії між людьми, наприклад, узгодження спільних дій, розподіл функцій, а також

вміння вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника), перцептивну (процес сприйняття партнерами один одного під час спілкування та встановлення на цій підставі порозуміння між ними). (Модуль «Спілкуємось та діємо», с.16).

Вправа «Плітка»

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити чинники, що впливають на спотворення інформації.

снащення: малюнок абстрактного змісту.

Хід вправи

Шість осіб виходять із аудиторії. Сьомому демонструють картинку, яку він має уважно роздивитись і запам'ятати її зміст. Після цього учасники, що перебували за дверима, по одному заходять в аудиторію. Їхнє завдання – уважно вислухати сьомого учасника, який розповість про зміст картинки, та якомога точніше переповісти цей зміст наступному учасникові. Останні два гравці мають зобразити на малюнку інформацію, яку почули. Всім іншим учасникам дається завдання мовчки спостерігати за ходом вправи, запам'ятовувати або занотовувати всі подробиці, щоб бути готовим аналізувати її після завершення.

Обговорення

- Що відбувалося з інформацією, яка передавалась учасниками, під час виконання вправи?
- Чи змінилася інформація у фіналі вправи?
- Чому це відбулося?
- Чому інформація спотворилась?
- Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти – взаємодіяти»

Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес розуміння. Чому цей процес складний? Тому, що, коли уявити реальність у вигляді якогось ландшафту, кожен з нас бачить власну картину цього ландшафту. У створенні карти беруть участь особливості сприймання (переважно зорового, слухового або чуттєвого), особливості мови, власний досвід людини тощо.

Водночас невміння слухати часто стає основною причиною неефективного спілкування, непорозумінь та навіть конфліктів (модуль «Спілкуємось _____ та _____ діємо»).

Висновок: ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно від усіх елементів комунікації (відправника, приймаючого та середовища).

Секрети ефективного спілкування (демонструється плакат):

- Говори так, щоб тебе почули.
- Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.
- Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

Вправа «Вислухай і поверни»

Мета: тренувати навички активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи

Діти об'єднуються у пари. Партнер А розповідає про себе все, що він хотів би повідомити (2 хв.). партнер Б слухає і, по закінченні призначеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...» (2 хв.). Далі партнери міняються ролями.

Обговорення

- Які почуття у вас викликало це завдання?
- Чи вистачило часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомагало вам правильно зрозуміти партнера?

Заняття 7

Вчимося розуміти та поважати інших

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування у учнів.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід заняття

Вправи на розвиток культури спілкування.

«Компліменти». Закінчити речення: «Мені подобається в тобі...».

Обговорюється, що відчували, коли казали комплімент, коли чули комплімент, що сподобалось найбільше, що нового дізналися про себе.

Діагностика міжособистісного спілкування в класі (соціометрія).

Мета: вивчення міжособистісних стосунків у дитячому колективі.

Інструкція. Вам необхідно відповісти на запитання, вказавши три прізвища тих товаришів, яких ви обираєте в рейтинговій послідовності.

1. З ким із однокласників ти хотів би сидіти за одною партою?
2. Кого з однокласників ти б хотів запросити на день народження додому?
3. Кого із своїх однокласників ти б обрав директором підприємства?
4. Кого із своїх однокласників ти не взяв би в туристичний похід?

Вправа «Сліпий та проводир».

Інструкція: вправа проводиться в парах. Один із учасників – «сліпий», а інший – «провідник», який повинен провести «сліпого» через різні перешкоди, створені заздалегідь (меблі, люди тощо). У «сліпого» зав’язані очі. Мета «провідника» - провести його так, щоб той не зачепився, не впав, не забився.

Вправа «Робот»

Інструкція: у кімнаті ховають предмет або іграшку. Серед учнів обирають «робота», який повинен знайти цей предмет. «Робот» рухається за вказівками інших учасників «прямо, ліворуч, праворуч». Згідно з цими вказівками він має з рухатись.

Вправа «Малюнок на двох»

Мета: дати можливість учасникам відстежити свій тип поведінки в конфліктній ситуації.

Інструкція. Кожна пара бере один аркуш паперу і один маркер. Тримавши разом один маркер і не розмовляючи, треба намалювати малюнок на вільну тему (можна запропонувати тему малюнка).

Колективний малюнок «Наш дім»

Колективно намалювати будинок, у якому б могла жити вся група.

Обговорення заняття.

- Яка вправа сподобалась найбільше і чому?
- Що нового дізналися на занятті?
- Чи дізналися ви щось нове про своїх однокласників?
- Яка вправа виявилась найскладнішою?
- Що найкраще запам’яталося? Що здивувало?
- Кого складніше оцінювати: себе чи інших?

Заняття 8

Спілкуватися - це просто!

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування у учнів.

Обладнання: зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші.

Хід заняття

Вправа «Мій...(друг, сусід, знайомий...) про мене сказав би...»

Мета: відпрацювати вміння короткої само презентації.

Інструкція. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу: «Мій... про мене сказав би...».

Вправа « Плакат»

Мета: розвиток вміння знаходити компроміс.

Інструкція. В грі беруть участь два учні, які розглядають плакат з написом цифри і намагаються відстояти свою точку зору.

Діалог цих людей звучатиме приблизно так:

- Це шість.
- Це дев'ять.
- Та ні. Це шістка.
- Яка це шістка, коли це дев'ятка.
- Це справжнісінька шістка.
- Ти щось плутаєш. Це справжня дев'ятка.
- Ти що , не при своєму розумі. Дивишся й не бачиш?
- Та ні, це тобі треба лікуватися!

Висновок. Небажання зрозуміти іншого, впевненість, що ваша думка єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» - найкоротший шлях до непорозуміння, а часто до виникнення конфліктів.

Отже, якщо ви прагнете продуктивного спілкування, необхідно поводитися так, аби не образити партнера, поважати його точку зору та його особистість, незалежно від соціального стану, національності, індивідуальних особливостей, уподобань тощо.

Інформаційне повідомлення «Толерантна людина»

У наш час толерантність розуміють як повагу й визнання рівності, відмову від домінування й примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність – це прийняття інших такими, якими вони є, й взаємодія з ними на основі згоди.

Вправа «Асоціативний ряд до слова толерантність»

Хід вправи. На фліп-чарті або на дошці по вертикалі записується слово толерантність. Учасники називають характеристик людини, що асоціюється з поняттям толерантності і починають з першої букви вертикального рядка.

Вправа «Мух краще ловити на мед»

Мета: показати, що підхід із позиції сили не завжди найефективніший засіб спілкування та спонукання дітей до зміни поведінки.

Хід вправи. Учасники утворюють пари, стають обличчям оди до одного.

Один учасник затискує руку в кулак і тримає його перед напарником.

Завдання для кожного напарника – якомога швидше розтулити кулак партнера.

Через 10 секунд вправу зупиняють і роблять висновок, що більшість учасників намагалися змусити партнерів розтулити долоню силою, проте, чим більше сили вони докладали, тим більшим був опір.

Запитання: чи застосовував хтось інший спосіб спонукати партнера розтулити долоню, наприклад, чемно попросити?

Обговорення

вправи.

Гра – розминка «Австралійський дощ»

Вправа «Малюнок за інструкцією»

Мета: стимулювати зосередження уваги, розвивати вміння слухати і чути іншого.

Інструкція.

Вправа вимагає зосередженості та вміння діяти за правилом.

Спочатку всі малюють свій будиночок. Потім, прибравши малюнок, дістають чистий аркуш і працюють у парах: один малює із заплющеними очима будиночок під диктовку сусіда-автора. У кінці порівнюють, чи схожий малюнок на авторський. Потім міняються місцями.

Обговорення вправи

Партнерам дається можливість обговорити хід спільної роботи.

Притча «Все залежить від тебе»

Обговорення притчі та заняття.

Заняття 9

Мета: розвиток довільності психічних процесів, співробітництва, довіри дітей один до одного, розвивати творчість та долати замкненість, виховувати доброзичливість та дружні стосунки.

Хід заняття

1. Привітання.

Діти за сигналом ведучого починають хаотично рухатися по кімнаті й вітаються з усіма, хто зустрічається на їхньому шляху. Вітатися слід певним чином:

- Один раз плеснули в долоні – вітаємося за руку;

- Двічі плеснули в долоні – вітаємося плечима;
- Тричі плеснули в долоні – вітаємося спинками.

2. Вправа „Чарівні картинки”

Дорослий демонструє картинки, на яких зображено різноманітні геометричні фігури. Діти кажуть, на що схожі фігури та дають їм назви.

3. Вправа „Що було б, якби...”

Діти відповідають на запитання „Що було б, якби...”:

- Діти раптом стали велетнями, а дорослі залишились такими, як були?
- Всі дерева стали шоколадними?
- Діти стали б чарівниками?

4. Етюди „На прогулянці”.

Діти імітують рухи:

- Дерева ростуть;
- Пташки літають;
- Жабки стрибають;
- Равлики повзають.

5. Вправа „Повтори за мною”.

Дорослий відстукує ритм олівцем. Хтось із дітей (за бажанням) повторює ритм. І якщо робить це правильно – діти підіймають великий палець вгору, а якщо ні – опускають вниз.

6. Вправа „Художник”.

З групи вибирають двох дітей. Один – „художник”, а інший замовляє йому портрет. Решта дітей – глядачі. „Художник” уважно дивиться на „замовника” 1-2 хв, а потім повертається до глядачів і з пам’яті описує його

зовнішність.

7. Вправа „Дракон”.

Діти шикуються в ряд, тримаючись за плечі один одного. Перший учасник – „голова”, останній – „хвіст”. „Голова” повинна зловити „хвіст”, „тіло” дракона нерозривне. Як тільки „голова” схопила „хвіст” вона стає „хвостом”.

8. Малювання „Неіснуюча тварина”.

9. Ритуал прощання.

Всі діти разом з дорослим беруться за руки. Усміхаються один одному. Передають енергію.

Заняття 10

Мета: розширювати знання дітей про моральні людські якості, тренувати психомоторні функції, розвивати фантазію.

Хід заняття

1.Привітання. «Я особливий, тому що...»

2.Міні-лекція «Людина як феномен природи. Людина як особистість».

Погляди філософів, письменників на проблему самопізнання».

- Як ви розумієте поняття «унікальність»?
- Чи вважаєте ви себе унікальним?
- Яку людину можна вважати унікальною? За якими критеріями ви визначаєте унікальність людини? Наведіть приклади.

- Чи повинна унікальна людина постійно самостверджуватись?
- Чи варто демонстративно заявляти про власну унікальність? Як це слід робити?
- Які мотиви спонукають людину розкривати свою унікальність?
- Чи є нонконформізм свідченням унікальності?
- Чи корисна унікальна особистість для суспільства, громади?
- Чи можна зарахувати явище дітей «індиго» до проявів унікальності
- Чим пояснити неоднозначне ставлення суспільства до геніальних дітей?
- Чи залежить унікальність людини від її характеру?
- Чому ми не хочемо помічати чужу унікальність? Як ви розумієте слова Йосифа Бродського: «Не варто здійснювати розтин пташки, аби знайти джерело її співу. Варто зробити розтин власного вуха».

3.Вправа на знайомство «Мій герб».

Презентація особистих гербів та групове обговорення.

4.Вправа „Допомагаємо людям”.

Діти діляться на групи. Одна група – „квіти”, друга – „пташки”, третя – „сонячні промені”, четверта – „дощик”. Кожна група повинна розповісти, як вона допомагає людям.

Запитання:

Якою повинна бути людина, щоб усі жителі навколишнього світу допомагали їй?

5.Сценка „Для тих, хто потребує”.

Діти мімікою по черзі зображують різні справи, які вони зроблять для людей, що хворіють і тривалий час не підводяться з ліжка; які довго

голодували; в яких немає одягу тощо. Потім діти вгадують, які справи і для яких людей зобразили їхні друзі.

6. Вправа на знайомство «Дерево».

Потрібно кожному учаснику намалювати дерево з корінням, стовбуром і кроною і дати відповідь.

- 1. Корінь. Що мене тримає на цьому світі? Моя опора.
- 2. Стовбур. Моя мета в житті?
- 3. Крона. Мої здібності.
- Чи легко вголос проговорювати про свої почуття, здібності?
- Як ви думаєте, чому важливо людині вміти вголос сказати: «Так, я це вмію...», «Я це можу...», «Я така»?

7. **Розминка.** «Передай по колу... жаринку, кусок льоду, маленьке зернятко, великий гарбуз, гирю».

8. Обговорення «Аркуша мети»

- Навіщо потрібно знати свою реальну мету?
- Для чого визначати конкретні завдання відповідно до мети?
- Чи корисно знати ресурси, які нам потрібні?