

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

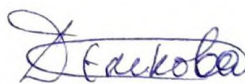
«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ
ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Виконала: студент групи 5559

 Демкова Н.Ю.
(підпис)

Керівник роботи: д. пед. н., проф.



Рогальська-Яблонська І.П.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____Литвиненко І.С.

(підпис)

« 5 » 09 2025 р.

ЗАВДАННЯ**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Демковій Надії Юріївні

1. Тема роботи: Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності

Керівник роботи д. пед. н., професор Рогальська -Яблонська Інна Петрівна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Теоретичні основи адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

Емпіричне дослідження адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

Організація психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного

дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент

(підпис)

Демкова Н.Ю.

Керівник роботи

Рогальська-Яблонська І. П.

АНОТАЦІЯ

Демкова Н.Ю. Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 83 сторінки.

Метою дослідження визначено теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

Для досягнення поставленої мети застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію й узагальнення даних наукової, методичної літератури. Проведений аналіз літературних джерел показав, що проблема адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є багатогранною й розглядається в контексті психічного, соціального та емоційного розвитку дитини. Виявлено, що успішність процесу адаптації значною мірою залежить від психологічної готовності дитини до школи, рівня її мотивації, емоційної стабільності, а також умов сімейного виховання та шкільного середовища. Розглянуто особливості емоційно-вольового, пізнавального та соціального розвитку дітей шестирічного віку, які безпосередньо впливають на їхнє ставлення до навчання та взаємодію з оточенням. Сформульовано основні принципи психологічного супроводу адаптації, серед яких системність, комплексність, індивідуальний підхід, партнерська взаємодія між педагогом, батьками та дитиною. Отримано наступні результати: теоретично обґрунтовано сутність поняття адаптації, визначено її психологічний зміст та чинники, що впливають на ефективність цього процесу, а також розроблено й апробовано програму психологічного супроводу, спрямовану на оптимізацію адаптаційного періоду дітей шестирічного віку.

Ключові слова: адаптація, психологічний супровід, діти шестирічного віку, соціально-психологічна адаптація, психологічний комфорт.

ANNOTATION

Demkova N.Yu. Psychological Support of the Adaptation Process of Six-Year-Old Children to Learning Activities. Qualification work on specialty 053 «Psychology», educational program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 83 pages.

The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of psychological support in the process of adaptation of six-year-old children to learning activities. Based on the analysis of the literature on the studied issue, 60 sources were included in the general list of scientific references. To achieve the research goal, comparative theoretical analysis, concretization, and generalization of data from scientific and methodological literature, as well as online resources, were applied. The analysis of literature sources showed that the problem of adaptation of six-year-old children to learning activities is multifaceted and considered in the context of the child's mental, social, and emotional development. It was found that the success of the adaptation process largely depends on the child's psychological readiness for school, level of motivation, emotional stability, as well as family upbringing conditions and the school environment. The study examined the features of emotional-volitional, cognitive, and social development of six-year-old children that directly influence their attitude toward learning and interaction with others. The main principles of psychological support for adaptation were formulated, including systematization, complexity, an individual approach, and partnership interaction between teachers, parents, and the child. The following results were obtained: the essence of the concept of adaptation was theoretically substantiated, its psychological content and factors influencing the effectiveness of this process were determined, and a psychological support program aimed at optimizing the adaptation period of six-year-old children was developed and tested.

Keywords: adaptation, psychological support, six-year-old children, socio-psychological adaptation, psychological comfort.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	11
1.1. Поняття адаптації та його психологічний зміст	11
1.2. Характеристика психологічних особливостей дітей шестирічного віку	25
1.3. Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності у сучасній освітній практиці.....	29
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	38
2.1. Характеристика методик дослідження та опис вибірки	38
2.2. Особливості адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: аналіз результатів дослідження	46
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	63
3.1. Програма психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.....	63
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	74
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	86
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність теми. Адаптація особистості у суспільстві є важливим етапом трансформації людини в активного та повноправного члена соціальної спільноти. Соціальна інтеграція, здатність налагоджувати ефективну взаємодію з іншими, відповідність загальноприйнятим нормам і очікуванням — це не лише запорука гармонійного функціонування індивіда, а й важлива умова його психологічного благополуччя.

Особливої актуальності набуває вивчення процесу адаптації в період дитинства, коли відбувається перехід від дошкільного до шкільного етапу життя. Для шестирічних дітей цей період є критичним: він супроводжується серйозними змінами в психоемоційному стані, потребує засвоєння нових соціальних ролей, уміння взаємодіяти в колективі, а також відповіді на нові навчальні вимоги. Невміння справитися з такими змінами часто призводить до підвищеного рівня тривожності, невпевненості, а іноді й дезадаптації.

Саме тому психологічний супровід процесу адаптації до школи набуває виняткового значення. Його роль полягає не лише в зниженні рівня стресу, а й у формуванні стійких соціальних і емоційних навичок, розвитку мотивації до навчання, підвищенні самооцінки дитини. Психологічні методи підтримки, розвиток соціальних навичок, формування емоційної стійкості та мотивації є важливими для забезпечення успішної адаптації дітей до нових умов життєдіяльності.

Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є системною та цілеспрямованою діяльністю, спрямованою на забезпечення емоційного комфорту, стабільності та впевненості дитини під час переходу до нових умов. Він включає в себе індивідуальну та групову роботу психолога, співпрацю з учителями та батьками, використання діагностичних методів, корекційно-розвивальних занять і профілактичних заходів. Психологічний супровід дозволяє вчасно виявити труднощі адаптації, сформулювати у дітей позитивне ставлення до

навчання, сприяти розвитку навичок саморегуляції, соціальної взаємодії, а також формуванню позитивної "Я-концепції". Успішна реалізація психологічного супроводу створює передумови для гармонійного особистісного розвитку та успішного включення дитини у шкільне життя.

Великий внесок у вивчення психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності зроблений у вітчизняній та зарубіжній літературі, зокрема у працях Л. Гречко, Т. Калініна, В. Кондратенко, О. Тохтамиш, І. Самойлова, О. Щербакова та інших.

Актуальність проблеми, її практична і теоретична значущість, зумовили наш вибір теми дослідження: «Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності».

Об'єкт дослідження – процес адаптації дітей шестирічного віку.

Предмет дослідження – психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчання в умовах початкової школи.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

Для досягнення поставленої мети варто виокремити наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття адаптації, схарактеризувати його психологічний зміст та визначити чинники, що впливають на процес адаптації дітей шестирічного віку до школи.
2. Схарактеризувати психологічні особливості дітей шестирічного віку.
3. Провести емпіричне дослідження адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності та опрацювати його результати.
4. Розробити програму психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності та довести її ефективність.

Для вирішення окреслених завдань та досягнення мети використано комплекс взаємопов'язаних **методів**: *теоретичні* – аналіз та синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, представлених в сучасній психологічній науці, з метою визначення понятійного апарату дослідження; *емпіричні* – тестування, анкетування, констатувальний психологічний експеримент; методи та методики: анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за О. Киричуком), опитувальник «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд – власна адаптація), анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової, малюнок «Мій клас», а також авторський опитувальник для батьків і вчителів початкових класів.

Дослідження **проводилось** на базі Новобузького ліцею №1 (експериментальна група) та Новобузького ліцею та №10 (контрольна група) Новобузької міської ради Миколаївської області. Вибірка досліджуваних: 56 дітей молодшого шкільного віку, 10 вчителів початкових класів та 25 батьків.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння процесу соціально-психологічної адаптації дітей шестирічного віку до умов навчальної діяльності в початковій школі. У межах дослідження уточнено зміст поняття «психологічний супровід адаптації», розкрито його структурні компоненти, функції та напрями реалізації в освітньому середовищі. Систематизовано психолого-педагогічні підходи до підтримки дитини в період адаптації, узагальнено критерії та показники ефективності адаптаційного процесу. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки науково обґрунтованих моделей психологічного супроводу молодших школярів, удосконалення концепцій дитячого розвитку, а також для підвищення якості психолого-педагогічного забезпечення в закладах загальної середньої освіти.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає в розробці програми психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності. Розроблена програма може бути реалізована

психологом під час роботи з учнями початкових класів в напрямі сприяння їхній соціальній адаптації з урахуванням психологічних особливостей дітей шестирічного віку. Результати та висновки роботи можуть бути використані в практичній діяльності вчителів початкових класів.

Апробація результатів дослідження. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 1 публікації, а саме:

Демкова Н. Ю., Рогальська-Яблонська І. П. Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності. *Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики: матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. (4 квітня 2025 року). Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. С. 644-647.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаної літератури (із 60 джерел) та 6 додатків. Робота включає 6 таблиць та 5 діаграм. Основний зміст роботи викладено на 82 сторінках. Загальний обсяг роботи - 103 сторінки.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Поняття адаптації та його психологічний зміст

Для нашого дослідження важливо було описати основні дефініції. Більшість вчених, які досліджують адаптацію, дійшли висновку, що це складний багатогранний процес. Адаптацію можна інтерпретувати в широкому сенсі як процес налаштування індивідуальних та особистісних рис на умови змінюваного життя та діяльності. Також це активна взаємодія особистості та її середовища, що змінюється залежно від рівня активності особи [24].

Дослідник О. Галус [13, с. 38] спираючись на концепцію О. Мороза, вказує, що адаптація реалізується на двох рівнях. Перший (нижчий) рівень охоплює відносини «організм – природне середовище», які визначаються біологічними закономірностями, але водночас підпадають під вплив соціальних умов. Хоча соціальні фактори не регулюють безпосередньо взаємодію між організмом і природним середовищем, вони модифікують основні принципи цієї взаємодії. Другий (вищий) рівень стосується відносин «особистість – соціальне середовище» і визначається взаємодією особистості з соціумом, що відрізняється від біологічної адаптації.

Так, В. Панок виокремлює два основних підходи до розуміння адаптації: широкий і вузький. Широкий підхід визначає адаптацію як процес пристосування організму до навколишнього середовища, орієнтуючись на підтримання гомеостазу. Вузький підхід трактує адаптацію як підкорення індивідом середовища, що, в основному, не залежить від нього, при цьому середовище розглядається як безпосереднє оточення, що впливає на індивіда. [35].

На рівні соціально-психологічного аналізу адаптація розглядається як процес пристосування особистості до нових соціальних груп, таких як культурні, професійні, етнічні тощо. Це включає інтеграцію індивіда в нове соціальне середовище, усвідомлення його норм, цінностей і ролей, а також розвиток навичок взаємодії з іншими членами цих груп [3, 9].

Адаптація розглядається як процес активної взаємодії системи (організму, групи, дитини) з навколишнім середовищем, що забезпечує збереження її цілісності, стійкості та ефективності в умовах змін. Це означає, що система не лише реагує на зовнішні впливи, а й здатна пристосовувати умови до власних можливостей і потреб, що дозволяє підтримувати нормальне функціонування та розвиток у різних ситуаціях [26].

У підході В. Петренка соціальна адаптація визначається через наявність у суб'єкта конкретних навичок та засобів взаємодії. Згідно з автором, до таких характеристик належать: вільне володіння вербальними і невербальними засобами комунікації; усвідомлення впливу середовища на діяльність; здатність особи розуміти свої стереотипи у сприйнятті інших людей; установка на активну взаємодію з навколишнім середовищем; готовність приймати соціальні ролі. Крім того, важливими аспектами є вміння конструктивно вирішувати конфлікти і здатність нести відповідальність за свої дії [36].

Варто зазначити, що розбіжність між адаптацією як процесом і адаптивністю як результатом цього процесу. Адаптивною є особистість, у якої зберігаються продуктивність і психічна рівновага. Процес адаптації передбачає активні зміни як особистості, так і середовища, що визначають рівень адаптивності. Стан адаптивності є наслідком функціонування складної системи соціальної адаптації. Адаптація дозволяє індивіду змінюватися, використовуючи інформаційні моделі для вирішення проблемних ситуацій і створюючи механізми та моделі, що відповідають на зміни навколишнього середовища [4].

Наголосимо, що психоаналітичний напрямок дозволяє виокремити дві складові адаптації: процес і результат. Як процес, адаптація полягає у запуску та активізації захисних механізмів, а як результат – у нових особистісних здобутках, що забезпечують ефективну адаптацію в складніших умовах. Ці дві складові — адаптація (як процес) та адаптованість (як результат) — є ключовими в розумінні цього явища. Добре адаптовані особистості проявляють високу продуктивність, здатність до насолоди життям і підтримку психічної рівноваги. Таким чином, в процесі адаптації відбувається зміна як особистості, так і середовища. У результаті цього утворюються відносини адаптованості, при цьому адаптаційний процес контролюється «Я». Важливим аспектом є те, що під час адаптації людина активно шукає середовище, яке сприяє її оптимальному функціонуванню [55].

Одним із найбільш прогресивних підходів у західній психології є концепція Ж. Піаже щодо механізмів адаптації психіки індивіда до нових умов середовища чи виду діяльності. У праці [41] дослідники спирались на концепцію Ж. Піаже та трактують адаптацію як процес, що включає дві взаємопов'язані ситуації: акомодацию (засвоєння правил середовища, «уподібнення» йому) та асиміляцію («уподібнення» середовища собі, перетворення його відповідно до своїх внутрішніх схем). Таким чином, адаптація розглядається як процес пристосування організму до навколишнього середовища та досягнення гармонійної рівноваги між ними. Цей процес розглядається як механізм пізнання, де напрямок розвитку визначається через пошук інформації, що полягає в досягненні відповідності між організмом і середовищем. Рівновага досягається завдяки операціям акомодатії, які включають пристосування власних вчинків, думок і понять до вимог зовнішнього світу, а також асиміляції, що передбачає модифікацію зовнішнього світу відповідно до уявлень людини. Найбільш повна рівновага досягається на рівні інтелектуальних операцій, які дозволяють людині максимально ефективно адаптуватися до навколишнього середовища [41].

Ф. Березін виокремлює три аспекти психічної адаптації, які тісно пов'язані з різними сферами її реалізації в єдиному адаптаційному процесі:

- *Психічний аспект* – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища та активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих завдань.
- *Соціально-психологічний аспект* – процес набуття людиною визначеного соціально-психологічного статусу та оволодіння певними соціально-психологічними рольовими функціями в рамках взаємодії з іншими людьми.
- *Біологічний аспект* – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища, таких як температура, атмосферний тиск, вологість, умови навчально-виробничих приміщень, а також взаємодія з безпечними чи небезпечними матеріалами та приладдям [6].

Здійснивши аналіз тлумачення поняття «адаптація», зазначимо, що у «Сучасному психолого-педагогічному словнику», дефініція визначається як процес пристосування індивіда або групи до змінюваних умов середовища або вимог певної діяльності. Вона передбачає адаптацію до соціальних, психологічних або фізичних умов, що забезпечує оптимальне функціонування особистості або групи в нових умовах, зберігаючи стабільність і ефективність діяльності. Важливо, що адаптація може включати зміни в поведінці, звичках, підходах до навчання або взаємодії з навколишнім середовищем [43].

Науковці В. Бондар, І. Шапошнікова, Т. Опалюк, Т. Франчук, Ю. Багно та Я. Домбровська [5, 1] виокремлюють такі види адаптації:

- *Біофізіологічна* адаптація забезпечує оптимальне функціонування організму та підтримку його трудової активності в різних умовах;
- *Психічна (психологічна)* адаптація розглядається як високорозвинутий і складний процес пристосування, який залежить від психічного стану людини та умов її розвитку;

– *Соціальна* адаптація визначається як процес, що організовує мікросоціальну взаємодію та формує відповідні міжособистісні стосунки, необхідні для досягнення поставлених цілей та реалізації цілеспрямованих дій;

– *Професійна* адаптація націлена на формування уявлень про вимоги, які майбутня професія ставить перед особистістю, а також на готовність студентів до успішного засвоєння професійної діяльності. Вона позначає процес пристосування людини до професійних умов.

– *Дидактична* адаптація тісно пов'язана з професійною, оскільки студент у процесі навчання в закладі вищої освіти постійно орієнтується на майбутню професію, сприймаючи навчальний процес як основний фактор розвитку професійної компетентності, необхідної для успішної діяльності у вибраній сфері.

Отже, здійснивши аналіз психолого-педагогічних джерел, у своєму дослідженні ми будемо керуватись визначенням, що *адаптація* – це процес взаємодії індивіда із середовищем, який передбачає його поступове пристосування до нових умов, що забезпечує оптимальне функціонування особистості, досягнення гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, а також успішну реалізацію цілей і завдань у різних сферах життєдіяльності.

Для нашого дослідження важливо описати відмінності поняття психічної, психологічної, соціальної та соціально-психологічної адаптації.

Так, психічна адаптація є складним процесом взаємодії особистості з навколишнім середовищем, в рамках якого індивід змушений не лише враховувати специфічні характеристики цього середовища, але й активно взаємодіяти з ним для досягнення оптимального задоволення своїх потреб. У цьому процесі особистість повинна шукати та застосовувати ефективні засоби і методи, які забезпечують найкраще задоволення її базових потреб. Така взаємодія відображає динамічну відповідь на зміни в умовах життя, а також здатність особистості адаптуватися до різноманітних внутрішніх і

зовнішніх факторів, що можуть впливати на її психічне та фізичне благополуччя [28].

Психологічна адаптація – це комплексна характеристика індивіда, що визначає його здатність підтримувати стійкість у змінних умовах середовища та ефективно адаптуватися до цих умов. Це поняття охоплює як індивідуальні властивості, що дозволяють особистості витримувати стресові фактори та виклики, так і результат цієї адаптації, який проявляється у зміні поведінки, когнітивних і емоційних реакцій, що сприяють оптимізації взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас, психологічна адаптація є процесом, що забезпечує індивіду стабільність і функціональність в умовах постійно змінюваного оточення [16].

Соціальна адаптація являє собою процес адаптації індивіда до нового соціального середовища, а також результат цього процесу. Це складний процес формування у людини соціальної поведінки, яка взаємодіє з поведінкою інших осіб та спрямована на встановлення стійких і самостійних соціальних зв'язків між індивідами і соціальними групами. У контексті соціальної адаптації важливим є дотримання індивідом соціальних норм, які виникають внаслідок історичного розвитку суспільства і регулюють діяльність, взаємодію індивідів, соціальних груп і інститутів. Ці норми відображають потребу суспільства в упорядкуванні діяльності та стосунків відповідно до об'єктивних умов соціального середовища. Соціальна адаптація є важливим чинником стабільності соціальних зв'язків та функціонування суспільства в цілому, оскільки вона забезпечує ефективну інтеграцію індивіда в соціальну структуру [28].

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес і результат активного пристосування індивіда до зміненого соціального середовища, що здійснюється за допомогою різноманітних інтеріоризованих соціальних засобів, таких як дії, вчинки та діяльність. Цей процес передбачає, що індивід активно взаємодіє з оточенням, використовуючи засвоєні соціальні норми, цінності та стратегії, щоб забезпечити гармонійну інтеграцію в нові соціальні

умови. Соціально-психологічна адаптація включає не лише зміни в поведінці, а й у свідомості особистості, які дозволяють ефективно реагувати на виклики середовища, підтримуючи психічну рівновагу та здатність до продуктивної взаємодії з іншими людьми [28].

Отже, адаптація є важливим процесом, що забезпечує ефективну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем. Вона включає як пристосування до змін у зовнішньому середовищі, так і внутрішні зміни в особистості, які дозволяють досягти гармонії та стабільності в умовах соціальних і психологічних викликів. Процес адаптації передбачає активне використання інтеріоризованих соціальних норм і стратегій, що сприяє формуванню соціальної поведінки та встановленню стійких зв'язків з іншими людьми та соціальними групами. Адекватна адаптація є основою для підтримання психічного і соціального благополуччя особистості, а також для стабільного функціонування соціуму в цілому.

Здійснивши аналіз основних концепцій до вивчення соціально-психологічної адаптації, наголосимо, що адаптація може бути поділена на два основних види [24]:

1. Аллопластична адаптація – це процес, за якого особистість змінює зовнішнє середовище для того, щоб задовольнити свої потреби. У цьому випадку адаптація полягає в активній взаємодії з навколишнім світом, що включає зміни, спрямовані на модифікацію умов чи обставин, щоб вони відповідали індивідуальним вимогам.

2. Аутопластична адаптація – це процес адаптації, при якому зміни відбуваються всередині особистості. Індивід змінює свої внутрішні стани, переконання, переконання або способи поведінки для того, щоб краще відповідати вимогам середовища чи соціальних умов.

Ці два типи адаптації відображають різні стратегії, які особистість використовує для досягнення гармонії з навколишнім світом: зміна навколишніх умов або зміна себе. Вони можуть бути взаємодоповнюваними та використовуватись залежно від ситуації, в якій опиняється людина [24].

Дослідники Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. [26] виокремили три види соціально-психологічної адаптації: нормальну, девіантну та патологічну адаптацію:

Нормальна соціально-психологічна адаптація – це процес адаптації особистості, який відбувається в умовах типових соціальних ситуацій і призводить до стійкої інтеграції в середовище. Така адаптація не супроводжується патологічними змінами в особистісних структурах або порушеннями в соціальній структурі. Вона забезпечує ефективну взаємодію особистості з навколишнім середовищем та дозволяє їй успішно функціонувати в соціумі, зберігаючи внутрішню гармонію і психічне благополуччя.

Девіантна адаптація – включає адаптацію особистості в умовах, де її поведінка відхиляється від загальноприйнятих соціальних норм. Така адаптація може бути результатом соціальних чи психологічних труднощів, коли індивід намагається знайти альтернативні шляхи вирішення проблем, які не відповідають стандартним соціальним вимогам.

Патологічна адаптація – це процес, що відбувається в умовах значних порушень в особистісній або соціальній структурі, що призводить до виникнення психологічних або соціальних розладів. У цьому випадку адаптація не є конструктивною, а швидше веде до порушення психічного здоров'я та соціальної функціональності особистості.

Таким чином, нормальна соціально-психологічна адаптація є основою для гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем, тоді як девіантна і патологічна адаптація можуть свідчити про наявність дисбалансу в процесі соціалізації або розвитку особистості.

Варто зазначити, що нормальна соціально-психологічна адаптація також поділяється на види: захисну та незахисну. Більш детально опишемо їх. Так, нормальна захисна адаптація – це реакція особистості на фрустраційні ситуації, що виникають у її житті. Вона полягає в застосуванні захисних механізмів, таких як агресія, раціоналізація, витіснення, проекція, регресія,

формування зворотної реакції або сублімація. Ці механізми дозволяють особистості знижувати внутрішній конфлікт або стрес, не перетворюючи їх на патологічні прояви. Важливо зазначити, що вони залишаються ефективними до того моменту, поки не стають хронічними чи не розвиваються в дисфункціональні моделі поведінки. Нормальна незахисна адаптація виникає в умовах нефрустраційних проблемних ситуацій, що не передбачають внутрішнього конфлікту чи сильного стресу, але вимагають від особистості раціонального підходу до вирішення завдань. Така адаптація включає використання пізнавальних процесів особистості, таких як мислення, аналіз і планування. Важливу роль відіграють також групові соціально-психологічні механізми вирішення проблем, взаємодія з іншими людьми, спілкування та обмін інформацією. Адаптація в таких ситуаціях сприяє застосуванню інтелектуалізації індивідуального життєвого досвіду та розв'язуванню задач через конструктивні стратегії. Таким чином, захисна адаптація спрямована на подолання стресових ситуацій за допомогою захисних механізмів, тоді як незахисна адаптація більше орієнтована на раціональне прийняття рішень та використання інтелектуальних і соціальних ресурсів для розв'язання проблем. Обидва види є важливими для забезпечення психологічної стабільності та ефективної соціалізації індивіда в різних умовах [32].

Отже, у проаналізованих наукових підходах адаптація розглядається як процес та результат двосторонньої взаємодії індивіда і середовища, в результаті якої відбувається гармонізація зазначеної взаємодії. Адаптація передбачає не лише зовнішні зміни у поведінці чи діяльності, а й глибокі внутрішні зміни, які дозволяють людині ефективно функціонувати в нових умовах.

Для нашого дослідження важливо описати процес адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності. Так, процес адаптації першокласників до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному

(входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності) та соціальному (входження до учнівського колективу).

В таблиці 1.1. представлено аналіз процесу адаптації першокласників до навчальної діяльності за рівнями [33].

Одним із ключових чинників, що визначають успішність адаптації першокласників, є зміна соціальної позиції дитини: перехід від статусу дошкільника до учня школи. Це означає, що дитина вперше стає частиною дорослого суспільства, набуваючи нових обов'язків, зокрема, суспільних і громадських. З вступом до школи відбувається також зміна провідної діяльності: замість гри, що була основною до цього часу, на перший план виходить навчальна діяльність. Діти починають освоювати навички "навчання вчитися", що включає запам'ятовування матеріалу, формулювання відповідей, розв'язування задач. Вони зобов'язані виконувати завдання, навіть якщо це не завжди відповідає їхнім бажанням, а також контролювати свою поведінку та бути уважними під час уроків [7].

Важливим фактором адаптації є соціальне оточення дитини: вчитель, однокласники та сім'я. Ставлення вчителя до першокласника, його підтримка та розуміння можуть значною мірою вплинути на успішність подальшого навчання. Крім того, соціальна позиція дитини в класі серед однолітків і сімейна ситуація відіграють важливу роль у її адаптації. Позитивна атмосфера в класі та підтримка з боку родини можуть полегшити процес переходу до шкільного життя [7].

Отже, період адаптації першокласника тісно пов'язаний із трансформацією раніше сформованих стереотипів поведінки та навичок життєдіяльності. Цей процес може спричинити як труднощі у взаємодії з оточуючим світом, так і у повсякденному житті дитини. Необхідність пристосуватися до нових умов іноді призводить до тимчасового погіршення навчальних результатів, оскільки дитина має пройти етап внутрішньої реорганізації та набуття нових способів взаємодії з соціальним середовищем [7].

Таблиця 1.1.

**Процес адаптації першокласників до навчальної діяльності
за рівнями**

Рівень адаптації	Етапи адаптації	Опис етапу
Біологічний	Гостра адаптація (перші 2-3 тижні)	Найважчий період для дитини. Організм реагує значною напругою на нові умови, що часто призводить до захворювань.
	Нестійке пристосування	Організм починає шукати оптимальні варіанти реакцій на нові умови. Дитина пристосовується до нового навчального режиму, хоча можуть виникати тимчасові труднощі.
	Перелік відносно стійкого пристосування	Організм реагує на навантаження з меншою напругою. Дитина більш комфортно адаптується до нового режиму.
Психологічний	Входження до нової системи вимог	Дитина адаптується до нових навчальних вимог, вчиться організовувати свою діяльність, виконувати завдання та засвоювати нові навички, такі як концентрація уваги.
Соціальний	Входження до учнівського колективу	Дитина знайомиться з однолітками, навчається співпрацювати, ділитися увагою, взаємодіяти з іншими учнями та педагогами, формує соціальні ролі в новому середовищі.

* Джерело складено автором на основі [33].

Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури щодо адаптації першокласників, опишемо основні адаптаційні рівні [9]:

Високий рівень характеризується позитивним ставленням першокласника до школи, активним засвоєнням нових вимог і правил. Дитина легко опановує навчальний матеріал, успішно справляється з як базовими, так і складнішими завданнями програми. Вона проявляє високий рівень самостійності: з охотою виконує навчальні завдання, дотримується розпорядку дня, ініціативно підходить до самопідготовки та виконання домашніх завдань. Першокласник підтримує позитивні стосунки з однокласниками і має високий соціальний статус у класі. Окрім того, він демонструє емоційну стабільність, без помітного стресу чи внутрішнього напруження під час навчального процесу.

Середній рівень характеризується позитивним ставленням першокласника до школи, хоча відвідування уроків іноді може викликати незначні переживання або тривогу. Дитина розуміє навчальний матеріал, особливо коли вчитель надає детальні пояснення, але може стикатися з труднощами при самостійному засвоєнні складніших тем. Вона успішно засвоює основний зміст програми і здебільшого самостійно розв'язує типові завдання, хоча може потребувати допомоги при виконанні більш складних завдань. Першокласник має достатньо добрі стосунки з однолітками, але може не бути повністю інтегрованим у соціальний контекст класу. В емоційному стані можуть виникати незначні коливання, але вони не впливають суттєво на навчальний процес.

Низький рівень проявляється в труднощах першокласника у прийнятті нових правил та вимог школи, що супроводжується виникненням негативних емоцій стосовно навчання та відвідування уроків. Дитина стикається з серйозними труднощами в засвоєнні навчального матеріалу і має проблеми з виконанням навіть базових завдань без сторонньої допомоги. Вона потребує постійного контролю та підтримки з боку вчителя та батьків, щоб виконувати завдання. Першокласник має труднощі в процесі соціалізації, що

проявляється в проблемах взаємодії з однокласниками та відсутності позитивного соціального статусу серед них. Крім того, емоційний стан дитини часто нестабільний, і вона може переживати стрес, тривогу або інші негативні емоції, що негативно впливає на її навчальні досягнення.

Отже, у процесі адаптації першокласників до шкільного життя та навчальної діяльності важливо враховувати різні рівні цієї адаптації, які безпосередньо впливають на успішність дітей у навчанні та соціалізації. Високий рівень адаптації свідчить про готовність дитини до навчання, здатність до самостійної роботи та позитивне емоційне ставлення до шкільного процесу. Середній рівень адаптації демонструє достатній рівень засвоєння навчального матеріалу, хоча дитина може мати деякі труднощі, що не впливають суттєво на загальний процес навчання. Низький рівень адаптації вказує на серйозні проблеми з прийняттям нових вимог та труднощі в соціалізації, що потребує більшої уваги з боку педагогів та батьків. Врахування цих рівнів дозволяє ефективно коригувати навчальний процес та надавати необхідну підтримку дітям на різних етапах їх адаптації до школи.

Доцільно зазначити, що в процесі адаптації школярів можуть виникати труднощі, які проявляються, зокрема, у порушенні дисципліни. Це може бути пов'язано з проблемами при самостійному опрацюванні матеріалу, коли робота з підручником викликає у дитини значні труднощі, а виконання самостійних завдань не викликає інтересу. Такі учні часто готуються до уроків нерегулярно, що вимагає постійного контролю та систематичних нагадувань з боку вчителя та батьків. Для розуміння нового матеріалу таким учням необхідна значна допомога як з боку педагогів, так і з боку батьків. Виконання доручень здійснюється під контролем і без виявлення особливого бажання чи ініціативи. Ці фактори можуть стати перепорою для подальшого розвитку навчальних навичок і соціальної інтеграції дитини [48].

Шкільна адаптація є процесом пристосування дитини до нової системи соціальних умов, навчальних вимог, видів діяльності та режиму життєдіяльності. Важливо, щоб цей процес відбувався без серйозних

внутрішніх втрат, негативних змін у самопочутті, настрої чи самооцінці дитини. У психології адаптація розглядається як складний процес пристосування особистості до нових соціальних, навчальних чи емоційних умов, який включає як фізіологічні, так і психологічні компоненти. У контексті адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності це означає, що дитина повинна не лише опанувати нові знання та навички, а й змінити свої емоційні реакції, налагодити соціальні взаємодії та адаптувати способи організації поведінки відповідно до вимог шкільного середовища. Такий процес вимагає від дитини розвитку стійкості до змін та вміння зберігати емоційну рівновагу в умовах нового соціального контексту.

Отже, адаптація є складним, багатогранним та багаторівневим процесом, який охоплює біологічний, психологічний, соціальний і соціально-психологічний аспекти. Вона трактується як активна взаємодія індивіда з навколишнім середовищем, що забезпечує досягнення рівноваги між внутрішніми потребами особистості та вимогами середовища.

Адаптація дітей до навчальної діяльності охоплює фізіологічне звикання до нового режиму, психологічне прийняття навчальних вимог та соціальну інтеграцію в учнівський колектив. Важливу роль у цьому процесі відіграють зовнішні чинники, зокрема соціальне оточення дитини — вчителі, однокласники та родина, а також рівень психологічної підтримки. Психологічний супровід процесу адаптації дітей є необхідним компонентом успішної соціалізації та ефективного навчання, оскільки він сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку саморегуляції, формуванню мотивації до навчання та емоційної стійкості. Наголосимо, що адаптація виступає не лише як умова ефективного функціонування особистості у новому середовищі, а й як показник її здатності до розвитку, навчання та гармонійної взаємодії з соціумом.

1.2. Характеристика психологічних особливостей дітей шестирічного віку

Шестирічний вік є важливим етапом у розвитку дитини, оскільки він позначає перехід від дошкільного до шкільного життя. Цей період характеризується значними психологічними змінами, що охоплюють як когнітивну, так і емоційну та соціальну сферу розвитку. Когнітивні зміни включають розвиток уваги, пам'яті та логічного мислення, що важливо для засвоєння навчального матеріалу. Емоційні зміни виявляються у появі нових емоційних переживань, пов'язаних з новими вимогами та ситуаціями, а соціальні зміни полягають у формуванні нових взаємодій з однолітками, вчителями та іншими дорослими. Ці психологічні особливості мають суттєвий вплив на процес адаптації дитини до шкільного навчання, оскільки вони визначають здатність дитини до ефективного засвоєння нових знань, соціальної інтеграції в колектив та емоційної стабільності в умовах шкільного середовища [41].

Молодший шкільний вік — це період розвитку особистості, який охоплює вік від 6 до 10 (11) років. Цей період часто називають вершиною дитинства, оскільки він характеризується поєднанням дитячих рис, таких як легковажність, наївність і спонтанність, з ознаками дорослості, включаючи логічне мислення, цілеспрямованість і здатність до планування. У цей час відбувається активний розвиток когнітивних, емоційних та соціальних аспектів особистості дитини. Зокрема, розвивається здатність до абстрактного мислення, зростає інтерес до навколишнього світу та соціальних взаємодій, що має важливе значення для успішної адаптації до шкільного навчання та соціуму в цілому [50]. У дітей молодшого шкільного віку активно розвиваються важливі психічні процеси, які є основою для їхнього успішного навчання та соціалізації. Серед них особливо важливими є рефлексія, внутрішній план дій, довільна увага, пам'ять, уява, а також здатність до спостереження. Розвиток цих процесів сприяє більш

ефективному засвоєнню навчального матеріалу, вдосконаленню самоконтролю та самостійності. Вік 6-10 років є найбільш сприятливим для формування таких когнітивних навичок, оскільки дитина в цей період починає активно застосовувати свої розумові здібності для розв'язання завдань, організації навчального процесу і взаємодії з однолітками та дорослими. Це робить цей період важливим для формування основ успішного шкільного життя та соціальної адаптації [51].

Дослідниця В. Іванова [15] зазначає, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для формування мотивів учіння, розвитку стійких пізнавальних потреб і інтересів, а також для засвоєння продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи. Саме в цей період дитина починає розвивати важливе "вміння вчитися", що включає здатність до самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції. Водночас відбувається становлення адекватної самооцінки та критичного ставлення до себе і оточуючих, що є важливими етапами на шляху до соціальної та академічної адаптації. Цей період є визначальним для подальшого розвитку особистості і успішного навчання.

Наголосимо, що навчання є невід'ємним компонентом розвитку дитини, без якого її повноцінний розвиток був би неможливим. В процесі навчання дитина не лише набуває нових знань, але й формує вміння та навички, необхідні для подальшої соціалізації. Шкільне середовище виступає основним осередком, де відбувається не тільки здобуття академічних знань, а й виховання, формування соціальних навичок, цінностей і норм, що забезпечують адаптацію дитини до суспільства. Діти 6–7-річного віку переживають важливий етап переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку, що супроводжується значними змінами в усіх сферах розвитку. Відбувається зміна соціальної ситуації: на перший план виходять взаємини з учителем, зростає значущість оцінки з боку дорослого. Цей період також характеризується фізіологічними змінами, зокрема проходженням через «кризу семи років». Усі ці зміни створюють основу для формування

навчальної мотивації та успішної адаптації до шкільного середовища. Здійснивши аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку дітей шестирічного віку систематизуємо їх у вигляді таб. 1.2.

Таблиця 1.2.

Особливості розвитку дітей 6-7-річного віку

Аспект розвитку	Особливості розвитку дітей 6-7 років
Соціальна ситуація розвитку	Вчитель стає значущою фігурою, змінюється характер взаємин з дорослими.
Фізіологічні зміни	Перехід через «кризу семи років», підвищена фізіологічна напруга.
Сприймання	Удосконалюється зорове й слухове сприймання, зростає точність.
Пам'ять	Відбувається перехід від мимовільної до довільної, розвивається логічна пам'ять.
Мислення	Формується понятійне мислення, вміння класифікувати, узагальнювати.
Увага	Розвивається довільна увага, зростають її обсяг та стійкість.
Емоційно-вольова сфера	Посилюється контроль над емоціями, потреба в підтримці зберігається.
Потреби і мотиви	Зростає потреба у визнанні, самоповазі, формуються пізнавальні мотиви.
Навчальна діяльність	Розвивається самостійність, рефлексія, організація навчального процесу.
Критичність і саморегуляція	Формується здатність до самоконтролю, оцінювання власних дій.

* Джерело складено автором на основі [33, 40].

Отже, розвиток дітей 6-7 років є складним і багатогранним процесом, що включає фізіологічні, пізнавальні, емоційні та соціальні зміни. Цей вік є критичним для формування основних психічних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення, а також для розвитку самоконтролю та соціальної адаптації. Початок шкільного життя супроводжується значними змінами у відносинах дитини з оточуючими: батьками, вчителями та однокласниками, що вимагає від педагогів і батьків уваги до індивідуальних потреб і особливостей кожної дитини.

Особливості розвитку молодших школярів у цей період обумовлюють потребу в створенні відповідного середовища для навчання та виховання, що підтримує розвиток самостійності, критичного мислення, а також здатності до саморегуляції і співпраці. Успішне пристосування дитини до школи залежить від здатності дорослих правильно організувати процес навчання, враховуючи індивідуальні потреби і можливості кожної дитини, що дозволить забезпечити гармонійний розвиток і соціальну адаптацію учня. Таким чином, для того щоб успішно реалізувати особистісно орієнтоване навчання вчитель повинен добре знати особливості індивідуально-психологічного та вікового розвитку дитини. У процесі навчання важливо не тільки озброювати учнів певним запасом знань, способів дій, але й формувати у них критичне ставлення до своїх можливостей і успіхів, учити контролювати власні дії в навчально-пізнавальній діяльності.

Варто зазначити, що шестирічний вік є важливим перехідним етапом у розвитку дитини, що супроводжується значними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Психологічні особливості цього віку, зокрема зміни в мисленні, увазі та емоційному реагуванні, визначають потребу в індивідуальному підході до навчання та розвитку дітей. Важливо враховувати ці зміни під час адаптації до шкільного середовища, оскільки саме в цей період дитина стикається з новими вимогами та соціальними ролями.

Психологічна підтримка є основою для успішної адаптації дітей до нових умов навчання. Врахування особливостей вікового розвитку допомагає створити підтримувальне і комфортне середовище, що сприяє формуванню позитивних ставлень до навчання та розвитку необхідних соціальних навичок. Такий підхід дозволяє забезпечити не тільки успішну адаптацію до школи, але й формування базових компетентностей, які стануть основою для подальшого розвитку дитини.

1.3. Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності у сучасній освітній практиці

Вступ дитини до школи є важливим етапом її життєвого шляху, що супроводжується значними змінами в соціальній, емоційній та когнітивній сферах. Цей період пов'язаний із формуванням нових взаємодій як з однолітками, так і з педагогічним колективом, а також освоєнням нових форм діяльності, які вимагають від дитини адаптації до навчального процесу та шкільного середовища. Більшість сучасних педагогічних концепцій, орієнтованих на особистісний розвиток, намагаються не лише розширити межі пізнання дитини, але й прискорити її особистісне становлення. Це включає інтенсивний розвиток таких важливих психічних процесів, як спостережливість, пізнавальна активність, здатність до рефлексії та творчого мислення. У цьому контексті роль вчителя полягає не лише в передачі знань, а й в активному сприянні розвитку цих когнітивних та емоційних якостей, що є основою для формування внутрішньої мотивації до навчання [41].

Проблема адаптації дітей до школи є комплексною та багатоаспектною, що вимагає інтегрованого підходу до підтримки учнів на різних рівнях їхнього розвитку. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграє психолог школи, який здійснює психодіагностичну та розвивально-корекційну роботу з учнями. Завдяки цим методам психолог сприяє виявленню та усуненню

труднощів, які можуть виникнути під час адаптації, а також працює над зміцненням емоційної стабільності та психологічного комфорту дітей.

Наголосимо, що процес адаптації дітей до школи є складним і багатофакторним, і на нього впливають різні чинники, які представлено в табл. 1.3.

Таблиця 1.3.

Чинники, що впливають на процес адаптації дітей до школи

Чинник	Опис
Індивідуальні особливості дитини	- Емоційна стійкість: здатність справлятися зі стресом та труднощами.
	- Когнітивні здібності: рівень розвитку пізнавальних процесів (увага, пам'ять, мислення).
	- Соціальна зрілість: вміння взаємодіяти з однолітками та дорослими, здатність працювати в групі.
Дошкільний досвід	- Діти, які відвідували дитячий садок, мають навички соціалізації, що сприяють адаптації.
	- Відсутність досвіду може ускладнити процес адаптації.
Сімейне середовище	- Сімейна підтримка: емоційна підтримка з боку батьків допомагає дитині адаптуватися.
	- Сімейні умови: психологічний клімат у родині може впливати на рівень тривожності дитини.
Навчальне середовище	- Вчителі та педагоги: професіоналізм вчителів та їх здатність створювати підтримуюче середовище.
	- Шкільна атмосфера: дружня атмосфера, структурованість допомагає дітям відчувати себе комфортно.

Продовження таблиці 1.3.

Шкільна програма та організація	- Інклюзивність і доступність: програми, що відповідають рівню розвитку дитини, полегшують процес навчання.
Соціальні зв'язки та однолітки	- Легкість у взаємодії з однолітками та здатність знаходити друзів сприяють позитивній адаптації.
	- Мобільність і зміна колективу: часті зміни оточення можуть ускладнювати процес адаптації.
Психологічний супровід і підтримка	- Психологічна допомога: своєчасна діагностика і підтримка знижує рівень стресу і тривожності.
	- Корекційна робота: надання індивідуальної підтримки для дітей з особливими потребами або затримками розвитку.

* Джерело складено автором на основі [33].

Одночасно важливим є просвітницька та консультативна діяльність, спрямована на допомогу батькам і класоводам. Психолог надає рекомендації щодо того, як полегшити процес переходу до шкільного життя та підтримати дитину в умовах нових вимог. Таким чином, ефективний психолого-педагогічний супровід адаптації першокласників можливий лише за умов тісної співпраці вчителя, психолога та батьків, що забезпечує всебічну підтримку дитини в процесі адаптації [34].

Вік від шести до семи років є кризовим для дитини, оскільки цей період супроводжується значними змінами у психічному розвитку. Шестирічний учень за рівнем розвитку ще зберігає багато рис дошкільника, що проявляється в особливостях його мислення та пам'яті. Мимовільне запам'ятовування, що притаманне цьому віку, сприяє запам'ятовуванню лише цікавих, а не обов'язкових для навчання матеріалів. Також увага шестирічних дітей є нестійкою: вони можуть концентруватися на одному

завданні не більше 10-15 хвилин. Урахування цих психологічних особливостей є важливим для коректної організації навчального процесу.

Задля ефективного психологічного супроводу першокласників важливо забезпечити взаємодію вчителя і психолога, що дасть змогу своєчасно коригувати процес адаптації та враховувати індивідуальні потреби учнів. Спільна діяльність на основі рекомендацій психолога дозволяє коригувати хід навчально-виховного процесу, що в свою чергу сприяє успішній адаптації дитини до школи та її подальшому розвитку [34].

Психологічний супровід розвитку школяра у процесі його навчання в початковій школі має на меті підтримку та допомогу кожному учню в процесі соціалізації та адаптації до нових умов шкільного життя. Це забезпечується шляхом оптимального розвитку його потенційних можливостей, що включає не тільки когнітивні та академічні навички, але й емоційно-психологічну підтримку. Психолог працює над формуванням у дитини здатності до самостійного мислення, самоконтролю, а також допомагає в розвитку соціальних навичок, які сприяють успішній інтеграції в колектив однолітків та дорослих.

Психологічний супровід на цьому етапі передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, врахування її особливостей та потреб. Це включає організацію діяльності, що допомагає зняти стрес і тривогу, пов'язані з переходом у школу, а також сприяє розвитку позитивної мотивації до навчання та встановленню довірчих стосунків із вчителями та однокласниками. Таким чином, психологічний супровід є важливим інструментом, що забезпечує всебічну підтримку учня в період його адаптації до нових соціальних умов, сприяючи розвитку його внутрішніх ресурсів і соціально-психологічних компетентностей. [41].

Психологічний супровід адаптації — це система цілеспрямованих дій і заходів практичного психолога, спрямованих на полегшення процесу входження особистості (зокрема дитини) в нові умови діяльності та соціальної взаємодії. Він передбачає діагностику індивідуальних

особливостей, створення сприятливого психоемоційного середовища, підтримку у подоланні труднощів, розвиток адаптивних стратегій поведінки й формування позитивного ставлення до нових умов. Основна мета психологічного супроводу полягає у збереженні психічного здоров'я, забезпеченні емоційного комфорту та сприянні ефективному розвитку і соціалізації особистості [12]. Варто наголосити, що психологічний супровід учнів у початковій школі орієнтований на позитивний розвиток кожної дитини, з акцентом на її пізнавальну діяльність, засвоєння знань, соціальних норм та цінностей, розвиток навичок міжособистісної взаємодії, а також формування самостійності, творчої спрямованості та позитивного психологічного самопочуття. Метою такого супроводу є створення оптимальних умов для розвитку дітей, які відповідають їхнім індивідуальним потребам та особливостям.

Науковець О. Гаврилюк [11] наголошувала, що психологічний супровід у початковій школі повинен здійснюватися за такими етапами:

1. *Психологічний супровід школяра-початківця.* Цей етап триває з моменту вступу дитини до школи до середини другого року навчання. На цьому етапі діти повинні адаптуватися до нового середовища, що включає навчання, соціальні стосунки з однолітками та вчителями, а також розвивати навички самоконтролю та організації навчальної діяльності.

2. *Психологічний супровід з середини другого до середини четвертого класу.* На цьому етапі діти вже мають певний досвід навчання, але ще продовжують формувати власну систему цінностей, пізнавальні інтереси, а також емоційну стійкість. Психологічна допомога полягає у підтримці мотивації до навчання, розвитку критичного мислення та самостійності.

3. *Психологічний супровід у другій половині четвертого класу.* Це період, коли учні готуються до переходу на наступний етап навчання – середню школу. Тут важливо підготувати дітей до нових вимог, що ставляться до їхніх знань та вмінь, а також сприяти розвитку саморегуляції та відповідальності за власне навчання.

Завдяки такому системному підходу до психологічного супроводу, забезпечується комплексна підтримка дитини в процесі її навчання та розвитку в школі, що сприяє її успішній адаптації та формуванню важливих життєвих навичок.

Наголосимо, що психологічний супровід адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є важливою складовою сучасної освітньої практики, оскільки перехід від дошкільного до шкільного етапу розвитку супроводжується рядом змін, які можуть бути джерелом стресу для дитини. З огляду на це, психологічний супровід має на меті забезпечення комфортного та успішного входу дитини в шкільне середовище, зниження рівня тривожності, розвитку необхідних соціальних та когнітивних навичок, а також підтримки емоційного благополуччя. Основними завданнями психологічного супроводу є забезпечення плавної адаптації дитини до шкільного середовища, що включає створення умов для швидкого освоєння нових правил поведінки, соціальних взаємодій та навчальних навичок. Важливим аспектом є зниження рівня тривожності, оскільки дитина може відчувати невпевненість та страх через зміни в оточенні, і психологічний супровід має на меті допомогти їй подолати ці труднощі, сприяючи розвитку емоційної стійкості. Крім того, важливим є розвиток соціальних і когнітивних навичок, що дозволяють дитині ефективно взаємодіяти з однолітками та вчителями, а також оволодіти основами пізнавальної діяльності, як-от увага, пам'ять та мислення. Підтримка емоційного благополуччя є також важливою складовою процесу адаптації, адже психологічний супровід має на меті створення комфортного середовища, зниження стресу і формування позитивного ставлення до навчання та взаємодії з оточуючими [24].

Варто наголосити, що психологічний супровід адаптації у шкільному середовищі є системою заходів, спрямованих на підтримку дитини під час входження в нові умови навчання. Він охоплює діагностику рівня готовності, визначення можливих труднощів, розробку індивідуальних програм

допомоги, а також створення безпечного та комфортного освітнього простору. Структурно супровід включає діагностичний, прогностичний, корекційно-розвивальний, консультативний, профілактичний та моніторинговий компоненти, які забезпечують цілісність і комплексність цього процесу.

Основними функціями психологічного супроводу є підтримувальна, корекційна, розвивальна, соціалізуюча, інформаційна та превентивна. Вони спрямовані на збереження психічного здоров'я, розвиток пізнавальної активності, формування позитивної мотивації до навчання, а також на допомогу дитині у встановленні гармонійних стосунків з однолітками та педагогами. Виконання цих функцій дає змогу не лише подолати тимчасові труднощі, а й створити умови для подальшого успішного розвитку та соціалізації учня [11].

Реалізація психологічного супроводу в освітньому середовищі здійснюється у кількох напрямках: робота з дітьми (заняття, тренінги, ігрові вправи), з педагогами (методична підтримка, рекомендації щодо індивідуального підходу) та з батьками (консультації, тренінги, просвітницька діяльність). Важливою складовою є моніторинг рівня адаптованості та корекція освітніх і психологічних заходів. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на всі учасники освітнього процесу та сприяє успішному входженню дитини у нові соціальні й навчальні умови.

Успішний психологічний супровід адаптації дітей до навчальної діяльності передбачає тісну співпрацю психолога з учителями та батьками. Вчителі допомагають у виявленні проблемних аспектів адаптації, а також вносять корективи у навчальний процес для полегшення адаптації. Батьки, в свою чергу, повинні бути поінформовані про методи підтримки дітей вдома, мати чітке уявлення про важливість емоційної підтримки в цей період. [41].

Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є необхідним компонентом сучасної освітньої практики. Завдяки різноманітним методам і технікам, педагогічним та

психологічним працівникам вдається не лише полегшити перехід дитини до школи, а й допомогти їй розвивати важливі соціальні та емоційні навички.

Такий комплексний підхід сприяє формуванню комфортного і безпечного навчального середовища, в якому діти почуваються захищеними та підтриманими. Це, в свою чергу, позитивно впливає на їх мотивацію до навчання, емоційний стан і загальний розвиток. Таким чином, психологічний супровід є ключовим фактором для забезпечення успішної адаптації та подальшої успішної шкільної кар'єри дітей шестирічного віку.

Висновки до першого розділу

Адаптація дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є складним і багатогранним процесом, який охоплює емоційні, соціальні, когнітивні та фізіологічні аспекти розвитку. Психологічний зміст цього процесу полягає в здатності дитини адаптуватися до нових вимог шкільного середовища, освоюючи нові соціальні ролі, розвиваючи відповідні навички і вміння, а також формуючи внутрішню стійкість до стресових ситуацій, що можуть виникнути в умовах навчання.

Завдяки психологічному супроводу процесу адаптації, можна значно полегшити перехід дитини від дошкільного до шкільного етапу розвитку, що дозволяє знизити рівень тривожності та стресу. Психологічна підтримка сприяє збереженню емоційної рівноваги та розвитку психологічної стійкості, що є необхідним для успішної адаптації до нових умов. Своєчасна допомога психолога, використання спеціальних методів та технік, спрямованих на розвиток соціальних і когнітивних навичок, дозволяє забезпечити комфортний перехід до шкільного життя, зберігаючи психічне здоров'я дитини та стимулюючи позитивну мотивацію до навчання.

Процес адаптації до навчальної діяльності є ключовим етапом у розвитку дитини, і ефективний психологічний супровід цього процесу є вирішальним для забезпечення гармонійного становлення дитини в

шкільному середовищі. Психологічний зміст адаптації передбачає формування емоційної стабільності, розвиток соціальних навичок, когнітивних здібностей та фізіологічної готовності до навчання, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, а також позитивно впливає на мотивацію і загальне психологічне благополуччя дитини.

Особливості розвитку дітей шестирічного віку визначаються зростанням когнітивних здібностей, підвищеною емоційною лабільністю, формуванням перших соціальних зв'язків та потребою в активній фізичній діяльності. Ці чинники є важливими аспектами, що впливають на успішність адаптації до шкільної діяльності, і мають бути враховані під час психологічного супроводу дітей, що допомагає не тільки у зниженні стресових реакцій, але й у розвитку необхідних для навчання навичок.

Психологічний супровід є невід'ємною частиною процесу адаптації та має на меті зниження стресових реакцій у дітей, розвиток їх емоційної стійкості, соціальних навичок і когнітивних здібностей. Використання різноманітних психологічних методів, таких як ігрові техніки, тренінги, індивідуальні консультації, а також тісна співпраця з педагогами та батьками, сприяє ефективній адаптації дітей до нових умов навчання та соціального середовища.

Індивідуальний підхід до кожної дитини є необхідним для успішної адаптації. Успішний психологічний супровід потребує врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, таких як рівень емоційної стійкості, соціальні потреби та когнітивні можливості.

В умовах сучасної освітньої практики активно застосовуються інноваційні методи психологічного супроводу адаптації дітей, зокрема інклюзивні підходи та цифрові технології. Вони забезпечують гнучкість та доступність підтримки для всіх учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами, що сприяє створенню рівних умов для розвитку кожної дитини.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Характеристика методик дослідження та опис вибірки

В нашому дослідженні важливо було не тільки теоретично проаналізувати чинники, що впливають на процес адаптації дітей до школи, але й підтвердити наявність або відсутність взаємозв'язку теорії та практичного дослідження.

Для дослідження психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності в досліджуваних осіб було визначено доцільним застосовувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника» [21].

Метод анкетування має такі очевидні переваги. По-перше, він дозволяє максимально успішно формалізувати та регламентувати процедуру «питання-відповідь». Використання методу анкетування сприяє охопленню великої кількості респондентів за обмежений час, що забезпечує репрезентативність результатів. Завдяки анкетуванню можна чітко визначати позиції дослідника та респондента, зберегти анонімність. Відповіді фіксуються самим респондентом, який так само має змогу ознайомитися одразу з усією сукупністю питань, а також давати на них відповіді у вільній послідовності. Вплив особистості дослідника на опитуваного є мінімальним.

Серед недоліків використання методу анкетування необхідно вказати, зокрема, мінімізацію безпосереднього спілкування респондента із дослідником, можливість спотворення результатів дослідження через нещирість респондента, і, відтак, зниження надійності та достовірності отриманої інформації, оскільки від правдивої відповіді досить легко ухилитися.

Опитувальники можна визначити як «методики, завдання яких подані у вигляді питань (тверджень)» [37]. Особистісні опитувальники (стандартизовані самозвіти) – це сукупність методичних засобів, що використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваній має відповідати (виносити судження, погоджуватись / не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції.

В основі проективного підходу лежить феномен проєкції досліджуваним прихованих або неусвідомлюваних аспектів власної поведінки або психічного життя. Проективні методи дослідження особистості будуються на механізмі вияву проєкцій в отриманих даних експерименту з наступною їх інтерпретацією. Вони характеризуються створенням експериментальної ситуації, яка допускає множину можливих інтерпретацій під час сприйняття її піддослідним.

Організація емпіричного дослідження дітей шестирічного віку щодо виявлення чинників, що впливають на процес адаптації дітей до школи відбувалась в такі етапи:

1. На підготовчому етапі були проаналізовані різноманітні інструментарії та обрано психодіагностичні методики для виявлення чинників, що впливають на процес адаптації дітей шестирічного віку до школи. Також на даному етапі було розроблено діагностичні бланки та інструкції. Було сформовано вибірку, обрано цільову аудиторію та проведені пілотажні дослідження.

2. На етапі вимірювання було здійснено збір даних. Вибірку досліджуваних складала 26 дітей молодшого шкільного віку, 5 вчителів початкових класів та 15 батьків. Дослідження проводилось на базі Новобузького ліцею №1 Миколаївської області. На констатувальному етапі усіх дітей було розподілено на експериментальну і контрольну групи. Експериментальна і контрольна група включала дітей на початковому етапі адаптації, що дозволило зафіксувати вихідний рівень їхньої адаптації, визначити наявні труднощі та потреби, актуальні на констатувальному етапі експерименту. На формувальному етапі в експериментальній групі було впроваджено психологічний супровід процесу адаптації дітей, що сприяло подальшому розвитку та корекції адаптаційних процесів шляхом застосування розробленої програми, покращенню соціальної інтеграції, зниженню рівня тривожності та підвищенню мотивації до навчання. У контрольній групі організація освітнього процесу відбувалася в природних умовах без втручання психолога.

3. Після застосування діагностичного інструментарію та отримання даних, було здійснено аналіз результатів констатувального експерименту. Даний етап включав у себе первинну обробку отриманих діагностичних матеріалів, інтерпретацію отриманих результатів із залученням апарату математичної статистики, оформлення таблиць із кількісними даними та відповідних графічних матеріалів, формулювання висновків. Було проаналізовано наявність чи відсутність зв'язків взаємозв'язку теорії та практичного дослідження щодо психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності.

Для емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової (ДОДАТОК А);

2. Малюнок «Мій клас» (ДОДАТОК Б);

3. Власна адаптація методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) (ДОДАТОК В);

4. анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком). (ДОДАТОК Г);

5. Анкета (авторська розробка) для вчителів початкових класів. (ДОДАТОК Д);

6. Анкета (авторська розробка) для батьків. (ДОДАТОК Е).

Розглянемо кожну з названих методик більш детально.

1. Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової.

Анкета, розроблена Н. Лускановою, є інструментом для вивчення рівня шкільної мотивації та адаптації дітей до навчальної діяльності. Вона складається з питань, що спрямовані на виявлення того, як дитина відчуває себе в школі, наскільки їй цікаво навчатися, а також, як вона адаптується до нових вимог та соціального середовища. Анкета містить як кількісні, так і якісні показники, що дозволяють отримати комплексну картину про емоційний стан і мотивацію дитини в навчальному процесі.

Анкета орієнтована на оцінку рівня мотивації до навчання та адаптації дитини до шкільного середовища. Вона дозволяє виявити, як дитина ставиться до школи, до навчальних завдань, до взаємодії з однокласниками та вчителями, а також її емоційний стан під час шкільного процесу.

Анкета складається з 12 запитань, які охоплюють різні аспекти шкільного життя:

- Інтерес до школи та навчання.
- Відчуття емоційної підтримки та комфортності в класі.
- Ставлення до вчителів і однокласників.
- Труднощі, що виникають під час виконання домашніх завдань.
- Рівень тривожності або страху, пов'язаного з навчальним процесом.
- Оцінка мотивації дитини до навчання та її бажання йти в школу після канікул.

Для кожного запитання запропоновано кілька варіантів відповідей, що дозволяють оцінити емоційний стан і ставлення дитини до школи. Відповіді можуть бути у вигляді:

- "Завжди", "Іноді", "Рідко", "Ніколи" – для оцінки частоти певних переживань або реакцій.
- "Дуже люблю", "Мені подобається", "Не дуже люблю", "Не люблю" – для визначення ставлення до певних аспектів шкільного життя.
- "З великим задоволенням", "Задоволенням", "Не дуже хочеться", "Взагалі не хочу" – для оцінки бажання відвідувати школу.

Після відповіді на питання можна провести аналіз отриманих результатів, визначивши рівень мотивації та адаптації дитини до навчального процесу. Високий рівень позитивних відповідей може вказувати на успішну адаптацію та мотивацію до навчання, тоді як низький рівень свідчить про потребу у психологічній підтримці та корекції підходу до навчання.

Анкета дозволяє виявити дітей, яким необхідна додаткова підтримка в процесі адаптації до школи. Вона допомагає зрозуміти, як дитина переживає своє навчання, що може бути важливим для коригування навчального процесу, організації допомоги з боку психологів або вчителів, а також для співпраці з батьками.

2. *Малюнок «Мій клас»* є одним із інструментів для вивчення психологічного стану дітей, їхнього ставлення до шкільного середовища та соціальних взаємодій у класі. Такий малюнок зазвичай використовується в психологічних дослідженнях та оцінках, оскільки він дає можливість дитині виразити свої емоції, сприйняття навколишнього середовища та взаємодію з однокласниками через творчий процес.

Малюнок «Мій клас» зазвичай включає елементи, які дитина вважає важливими для опису свого класного простору. Це може бути зображення класної кімнати, парт, вчителя, однокласників, навчальних матеріалів, вікон, дверей і навіть певних емоційних аспектів, які дитина хоче передати через малюнок.

Інтерпретація малюнку «Мій клас» полягає в аналізі значення елементів малюнка, зокрема:

- **Розташування учнів:** якщо учні на малюнку розміщені рівномірно і всі займають місця в класі, це може свідчити про добре розвинутий соціальний контакт дитини та її позитивне сприйняття шкільного середовища. Якщо ж дитина розміщує себе або інших учнів на краю класу чи відокремлено від інших, це може вказувати на соціальну ізоляцію або труднощі в адаптації до колективу.
- **Зображення вчителя:** якщо вчитель зображений на малюнку з позитивним виразом обличчя або знаходиться в центрі уваги, це може свідчити про добрі стосунки з вчителем і відчуття підтримки з його боку. Якщо вчитель виглядає віддалено, неуважно чи навіть зображений без виразу емоцій, це може свідчити про певну відчуженість або напруженість у взаємодії.
- **Емоційний фон:** яскраві, теплі кольори можуть свідчити про позитивне ставлення дитини до школи, активну участь у навчанні та гарний емоційний стан. Тьмяні, темні кольори або неприємні вирази обличчя на малюнку можуть вказувати на стрес, тривогу або негативні емоції, пов'язані з навчанням чи шкільним середовищем.
- **Позиція предметів і простору:** якщо дитина зображує клас як просторний, світлий і комфортний, це може свідчити про позитивне сприйняття школи. У разі, коли клас виглядає замкнутим, темним або переповненим, це може вказувати на відчуття дискомфорту чи тривожності дитини в шкільному середовищі.

Малюнок «Мій клас» дає можливість зрозуміти, як дитина відчуває своє місце в класі, чи відчуває вона себе комфортно серед однокласників і вчителя, а також наскільки вона залучена в навчальний процес. Через малюнок дитина може проявити свої переживання, страхи, тривоги, а також відкрити для психолога моменти, які можуть бути неочевидними через усні відповіді.

3. Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд).

К. Роджерс і Р. Даймонд розробили спеціальний опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації, який складається з окремих висловлень про відчуття та усвідомлення людини, про особливості її життєдіяльності: думки, переживання, звички, стилі діяльності та спілкування. Респондент має оцінити кожне із запропонованих висловлювань з акцентом на те, якою мірою воно відповідає особистості суб'єкта. Для цього необхідно вибрати один із семи пропонуваніх варіантів оцінок за шкалою Лайкерта. Переважна більшість висловлювань орієнтована або на визначення ступеня адаптивності, або дезадаптивності. Відповідно до ключа методики окремо підраховуються показники адаптивності та дезадаптивності. За розробленими критеріями вони можуть бути низькими, середніми та високими. Отримані індекси за цими двома шкалами далі застосовуються для обчислення інтегрального показника адаптації.

Одночасно ця методика дає можливість діагностувати відчуття соціально-психологічного комфорту людини, яке і визначає рівень адаптації до соціального та професійного середовища, який залежить від ступеня соціально-психологічної активності, впевненості у завтрашньому дні, переживання щастя. Знижені показники життєвої активності, впевненості у власних силах свідчать про низький рівень адаптації.

Рівень соціально-психологічної адаптації є показником професійної придатності та самореалізації працівника патрульної поліції, бо свідчить про високий розвиток соціальних здібностей та спроможність створити власне поле у системі професійних взаємовідносин.

Так як дана методика найчастіше застосовується із дітьми старшого віку, нами було адаптовано її для учнів шестирічного віку, яка представлена в додатку В.

4. Анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком).

Анкету побудовано на основі соціометричних та координатно-соціограмних методів, метою якої є діагностика емоційних зв'язків, тобто взаємних симпатій між членами групи, а також вирішення таких завдань:

- а) вимір ступеня згуртованості – роз'єднаності в групі;
- б) виявлення співвіднесення авторитету членів груп за ознаками симпатії/антипатії (лідери, зірки, відторгнуті);
- в) виявлення внутрішньогрупових згуртованих утворень на чолі з неформальними лідерами.

Методика дозволяє зробити моментальний зріз динаміки внутрішньогрупових відносин для того, щоб згодом використовувати отримані результати для переструктурування груп, підвищення їхньої згуртованості та ефективності діяльності. Методика дозволяє виявити такі групи учнів: актив групи, пасивні учні групи, відторгнуті учні, ізольовані учні, учні в групі ризику.

Діагностичний комплекс «Соціум» включає в себе 4 питання стосовно симпатії та антипатії в групі учнів, та 9 питань стосовно життєвої активності в різних видах діяльності. Методика дозволяє скласти соціоматрицю – таблицю, до якої вносять результати опитування. Методика показує такий соціометричний параметр, як «індекс групової згуртованості»: показник гарної групової згуртованості – 0,6–0,7.

На основі соціоматриці можна побудувати соціограму, що надає можливість наочного уявлення соціометрії у вигляді схеми-«мішені». Кожна окружність в соціограмі має своє значення.

I. Внутрішнє коло – це так звана «зона зірок», в яку потрапляють лідери, що набрали максимальну кількість виборів.

II. Друге коло – зона, до якої входять бажані особи, які набрали кількість балів нижче середнього показника.

III. Третє коло – зона знехтуваних, до якої потрапляють особи з кількістю виборів нижче середнього показника.

IV. Четверте коло – зона ізольованих, до якої належать ті, хто не отримали жодного балу.

5. *Анкета (авторська розробка) для вчителів початкових класів.* Ця анкета розроблена для того, щоб оцінити процес адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності та виявити можливі аспекти, які потребують психологічної підтримки. Вона також дозволяє зібрати інформацію для покращення освітнього процесу та забезпечення комфортного середовища для учнів.

6. *Анкета (авторська розробка) для батьків.* Запропонована анкета допомагає краще зрозуміти індивідуальні особливості дитини, що сприяє ефективнішому психологічному супроводу та допомагає забезпечити успішну адаптацію до школи. Анкета дає можливість отримати від батьків детальну інформацію про емоційний, соціальний і когнітивний стан дитини, її звички, особливості розвитку та взаємодії в родині.

Отже, запропоновані методики мають важливе значення для процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності, оскільки кожна з них дозволяє виявити різні аспекти психоемоційного стану дітей, рівень їх соціальної адаптації та мотивації до навчання. Загалом, кожна з цих методик є невід'ємною частиною системи психологічного супроводу дітей, що допомагає не тільки коригувати процес адаптації до шкільного середовища, а й забезпечує підтримку для всіх учасників навчального процесу: дітей, батьків та педагогів. Ці інструменти дозволяють своєчасно виявляти проблеми, які можуть виникнути під час адаптації, та надавати необхідну психологічну допомогу.

2.2. Особливості адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: аналіз результатів дослідження

Переходячи до аналізу отриманих результатів, важливо було описати отримані результати за кожної із запропонованих методик.

Згідно з результатами анкети для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації за методикою Н. Лусканової, можна зробити наступні висновки, які представлені на рис. 2.1. Отже, 30% дітей мають високий рівень мотивації до навчання, що свідчить про сильний інтерес до шкільних завдань. 45% дітей демонструють середній рівень мотивації, а 10% мають низький рівень, при цьому лише 5% учнів не проявляють інтересу до навчання. Щодо адаптації до шкільного середовища, 55% дітей відчують себе комфортно в класі, а 20% мають кілька близьких друзів, але не зовсім відчують повну соціальну інтеграцію. Варто наголосити, що 25% учнів мають труднощі з адаптацією. Що стосується виконання домашніх завдань, 25% дітей завжди виконують їх вчасно, 35% потребують нагадувань, а 40% рідко або взагалі не виконують завдання.

Психологічний комфорт у шкільному середовищі виявляється у 25% учнів які не переживають через навчання і почуваються комфортно, в той час як 70% мають певні переживання, які не впливають на їхні результати. Лише 5% дітей переживають значні труднощі, що впливає на їх навчальні досягнення. Таким чином, більшість дітей мають високий рівень шкільної мотивації та адаптовані до навчального середовища, хоча існують окремі випадки з низьким рівнем мотивації та труднощами в адаптації.

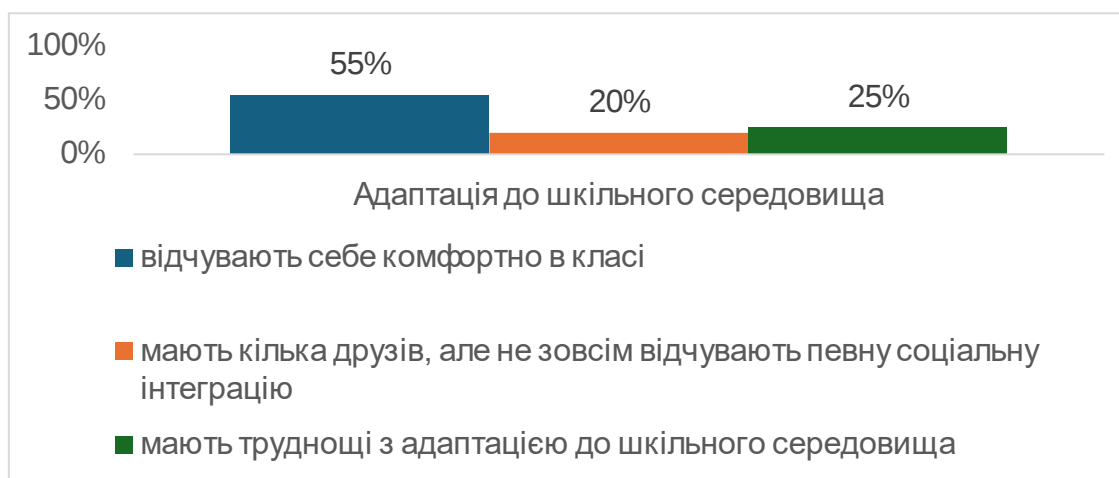


Рисунок 2.1. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання анкети для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової

Отже, результати свідчать, що лише 55% учнів почуваються комфортно в класі, що вказує на низький рівень повної адаптації до шкільного середовища. Наголосимо, що 20% опитаних респондентів мають кілька близьких друзів, проте не відчують повної соціальної інтеграції, що може свідчити про певні бар'єри у формуванні ширших соціальних зв'язків. Водночас 25% учнів мають значні труднощі з адаптацією, що створює ризик емоційного дискомфорту, зниження мотивації до навчання та можливого соціального відчуження. Така ситуація може негативно впливати на загальний психологічний клімат у класі та потребує уваги з боку педагогів і психологів для підтримки соціально-емоційного благополуччя учнів.

Згідно з результатами методики "Мій клас", проведено аналіз емоційного стану та соціальної адаптації дітей у класному колективі. 20% дітей продемонстрували позитивний емоційний настрій щодо навчального середовища, що свідчить про загальний комфорт і задоволеність 70% учнів не виражають чітко свої емоції, а 10% показали негативне ставлення до класу або школи. Щодо місця в класі, 60% дітей зображають себе як частину колективу, що вказує на успішну соціалізацію, тоді як 30% малюють себе ізольованими, що може свідчити про труднощі в адаптації. Лише 10% дітей не показали чітке місце для себе в класі.

Взаємодія з однокласниками також є важливою частиною аналізу: 80% дітей зображують активну взаємодію, 15% – обмежену, а 5% вказують на ізоляцію чи конфлікти. Щодо ставлення до вчителів, 75% дітей малюють їх у позитивному світлі, 15% – нейтрально, і лише 10% зображують негативне ставлення. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість дітей мають позитивне ставлення до навчального процесу, активно взаємодіють з однокласниками і відчують підтримку з боку вчителів. Однак є певна група дітей, які стикаються з труднощами в адаптації та інтеграції в колектив.

Ставлення до вчителів також є значущим чинником психологічної адаптації. У більшості дітей (75%) воно позитивне, що відображає відчуття

підтримки, довіри та емоційної безпеки в навчальному середовищі. 15% дітей демонструють нейтральне ставлення, а 10% – негативне, що може бути маркером внутрішнього напруження, тривоги або попереднього негативного досвіду.

Отже, у деяких учнів спостерігається зниження емоційної стійкості або часті прояви тривоги, особливо на початку навчального року чи після перерв, що може вплинути на загальну психологічну стабільність. 80% вчителів відчують потребу в додаткових психологічних ресурсах, що свідчить про потенційне обмеження у можливостях школи своєчасно реагувати на труднощі адаптації.

За результатами діагностики соціально-психологічної адаптації учасників, проведеної за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, були отримані такі результати, які представлені на рис. 2.2. Результати оцінки ставлення до навчання свідчать, що майже половина учнів (45%) мають сформовану позитивну мотивацію, ще 40% демонструють нестійке або лише частково позитивне ставлення, а 15% респондентів виявляють байдужість або негативізм у навчальній діяльності.

Психологічний комфорт та готовність до змін більшість учасників оцінили на високому рівні, зокрема 40% почуваються комфортно в соціальному середовищі, а 55% мають високу готовність до змін. Щодо взаємодії з однокласниками та вчителями, високий рівень позитивних стосунків відзначили 40% учасників, середній — 35%, а низький — 25%. Отримані дані свідчать, що більшість дітей успішно адаптується до нових умов, проте існує частина учнів, яка потребує додаткової психологічної підтримки для підвищення комфорту, мотивації та соціальної взаємодії в класі.

Варто наголосити, що існують і певні ризики: 20% учасників відчують труднощі у взаємодії, а 35% демонструють низький рівень психологічної адаптації. Ці показники вказують на наявність у окремої частини учнів проблем, які можуть призводити до ізоляції, підвищеного рівня стресу, зниження мотивації до навчання та формування негативного ставлення до шкільного середовища. Якщо не звертати увагу на ці ризики, вони можуть погіршити загальний психологічний клімат у класі, створити бар'єри для ефективної взаємодії та вплинути на успішність навчання. Ви проаналізували відповіді не на всі запитання методики



Рисунок 2.2. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання опитувальника «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

За результатами анкети «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком) було виявлено, що частина дітей мають позитивні взаємини в класі та відчують підтримку з боку вчителів. 45% дітей зазначили, що їхні стосунки з однокласниками є добрими або дуже добрими, тоді як 55% іноді стикаються з конфліктами або відчують ізоляцію. 82,4% дітей відчують підтримку від вчителів, що позитивно впливає на психологічний клімат у класі.

З точки зору соціалізації, 58,8% дітей активно спілкуються з однокласниками під час перерв, однак 11,8% рідко взаємодіють з іншими учнями. Щодо психологічного комфорту, 55% дітей почуваються комфортно в класі, хоча 15% мають труднощі в адаптації та не завжди можуть знайти спільну мову з однокласниками. Загалом, аналіз анкети вказує на високий рівень соціальної адаптації більшості учнів, хоча є кілька дітей, які потребують додаткової уваги для поліпшення взаємодії та адаптації в класному середовищі. Конфлікти у спілкуванні з однолітками та ізолюваність, які відчують 30% учнів, можуть призводити до погіршення соціально-психологічної адаптації. Такі негативні взаємодії спричиняють зниження рівня довіри, почуття небезпеки та тривожності, що в свою чергу ускладнює формування позитивних міжособистісних зв'язків і створює бар'єри для ефективної комунікації в класі. В результаті діти, які стикаються з конфліктами, часто почуваються соціально відчуженими, що негативно впливає на їх загальний психологічний комфорт і успішність у навчанні. Тому важливо приділяти увагу профілактиці та розв'язанню конфліктних ситуацій для забезпечення здорового соціального середовища в школі. Результати наведено на рис. 2.3 та 2.4.

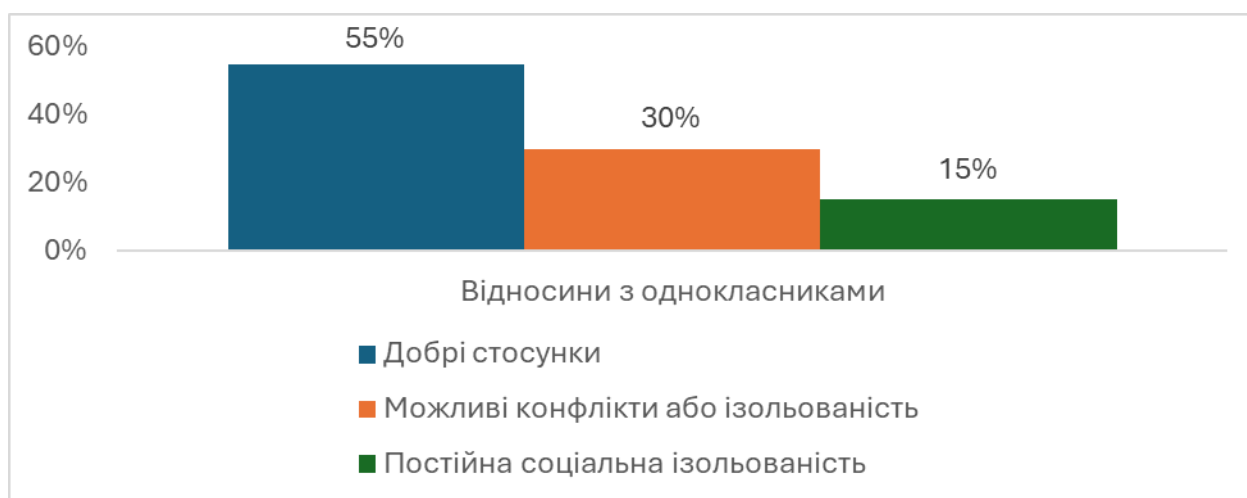


Рисунок 2.3. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання анкети «Соціум»

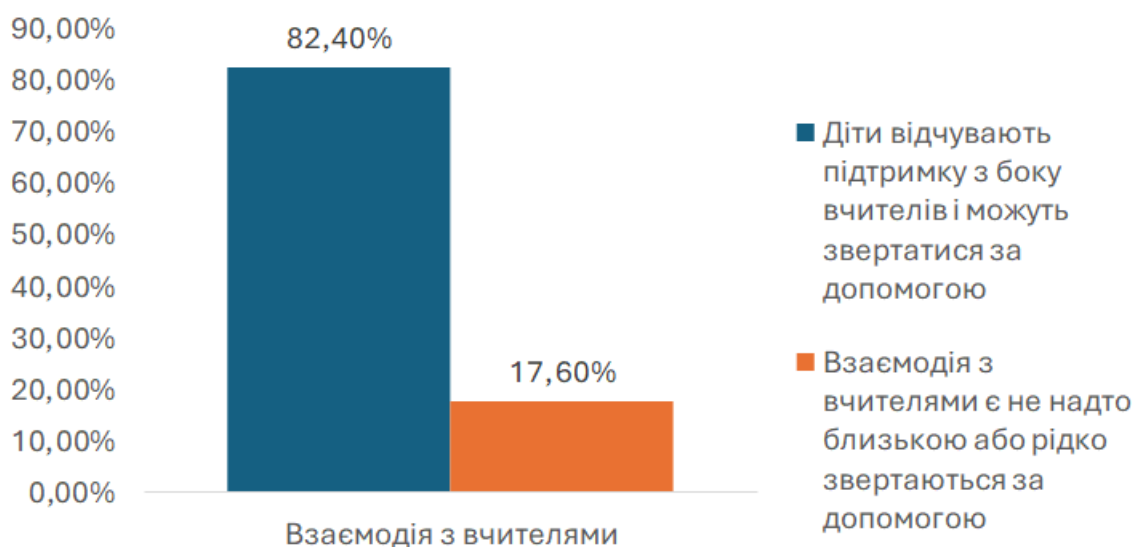


Рисунок 2.4. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання анкети «Соціум»

Отже, переважна більшість дітей відчуває підтримку від вчителів (82,4%), що свідчить про позитивний психологічний клімат в класі. Проте, встановлено, що 17,6% дітей не звертаються за допомогою до вчителів, що може бути пов'язано з різними причинами – від страху осуду чи нерозуміння до недостатньої відкритості у спілкуванні. Це свідчить про необхідність додаткової уваги до створення умов, у яких усі учні почуватимуться комфортно звертатися за підтримкою, а також підвищення рівня довіри між учнями та педагогами.

Проаналізувавши рівні соціально-психологічної адаптації можна відзначити, що діти з високим рівнем адаптації (35% учасників) відчувають психологічний комфорт та готовність до змін, активно взаємодіють з однокласниками і легко звертаються за допомогою до вчителів. Учні зі середнім рівнем адаптації (40%) демонструють позитивне, але нестійке ставлення до школи та навчання; вони частково інтегровані в колектив і потребують періодичної підтримки, аби відчувати впевненість у спілкуванні з педагогами. Низький рівень адаптації (25%) характеризується труднощами у соціалізації, нестійкістю емоційного стану та низьким психологічним комфортом, що може пояснювати, чому ці діти не завжди звертаються за

допомогою та потребують більш індивідуалізованого супроводу. Результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні соціально-психологічної адаптації дітей до школи

Рівень адаптації	Характеристика	Психологічний комфорт	Готовність до змін	Ставлення до навчання	Взаємодія з однокласниками та вчителями	Частка учасників (%)
Високий	Позитивне ставлення до школи; легке засвоєння матеріалу; висока самостійність; позитивні стосунки з однокласниками; емоційна стабільність	високий	високий	позитивне, стабільне	високий соціальний статус, хороші стосунки	35%
Середній	Позитивне ставлення, але можливі незначні переживання; потреба в підтримці при складних завданнях; частково інтегрований у клас	середній	середній	помірно позитивне/ нестале	достатньо добрі стосунки, часткова інтеграція	40%
Низький	Труднощі з прийняттям правил; проблеми з навчанням і соціалізацією; емоційна нестабільність, стрес	низький	низький	негативне або байдужість	труднощі у взаємодії, відсутність соціального статусу	25%

Згідно з результатами анкетування вчителів початкових класів, більшість педагогів (80%) вважають, що учні швидко адаптуються до шкільного середовища, хоча у деяких дітей все ж проявляється тривожність або занепокоєння, переважно рідко або іноді. Це свідчить про наявність

епізодичних емоційних труднощів, а не стійких проблем. У цьому контексті слід врахувати дані анкетування батьків, де 70% повідомляють про періодичні прояви стресу або тривоги у дітей, особливо на початку навчального року чи після канікул. Таким чином, хоч учителі можуть не завжди фіксувати ці емоційні стани у класі, батьки, які спостерігають дітей у домашньому середовищі, помічають їх частіше, що вказує на потребу тіснішої співпраці між сім'єю та школою.

Щодо соціалізації, 60% учителів не відзначають значних труднощів у дітей, і стільки ж учнів активно працюють у команді під час групових завдань, що є позитивним показником адаптації. Щодо взаємодії з батьками, 40% педагогів регулярно підтримують контакт із сім'ями з питань адаптації, а 60% оцінюють участь батьків як активну. Таким чином, результати свідчать про загалом успішну адаптацію учнів до шкільного середовища, однак із наявністю окремих емоційних труднощів, які частіше помічають батьки. Це вказує на необхідність поглиблення комунікації між учителями, батьками та фахівцями психологічної служби задля ефективнішої підтримки дітей у процесі адаптації.

Для нашого дослідження важливо було визначити ставлення батьків молодшого шкільного віку до адаптації дітей. У межах дослідження одним із важливих завдань було з'ясування ставлення батьків учнів молодшого шкільного віку до процесу адаптації їхніх дітей. Згідно з отриманими результатами, більшість дітей на початку навчального року демонструють зацікавленість і готовність до навчання, однак у 60% випадків батьки відзначають супровід такої мотивації періодичними труднощами або тривожністю. Аналогічна тенденція спостерігається й після канікул: 50% дітей виявляють бажання повернутися до школи, проте час від часу висловлюють небажання залишати дім. Загалом 70% батьків повідомляють, що їхні діти іноді переживають стрес або тривожні стани, хоча ці емоції не мають постійного характеру.

Ці дані частково відрізняються від спостережень педагогів, більшість із яких не фіксують таких проявів у класному середовищі. Така розбіжність може свідчити про відмінності у поведінці дітей у шкільному та домашньому контекстах, що, у свою чергу, підкреслює важливість міжсистемної співпраці між школою та родиною для повноцінної підтримки дитини в адаптаційний період.

Визначено, що 50% дітей мають хороші стосунки з однокласниками, а інші мають труднощі в спілкуванні. 70% дітей стикаються з проблемами при подоланні невдач у навчанні, але намагаються виправити свої помилки.

Нам було важливо виявити роль батьків у процесі адаптації дітей шестирічного віку до шкільного середовища. Встановлено, що більшість батьків активно підтримують дітей, обговорюючи враження від школи. 60% батьків використовують бесіди та заохочення як основний метод підтримки.

Отже, результати анкети вказують на те, що діти в основному адаптовані до шкільного середовища, хоча мають деякі труднощі, пов'язані з емоційними реакціями, соціалізацією та навчальною діяльністю. Важливу роль у підтримці адаптації дітей відіграють батьки, які активно заохочують та підтримують своїх дітей.

Варто наголосити, що до основних труднощів, з якими стикаються діти під час адаптації відносять утруднене встановлення контактів із однокласниками (у 50% дітей), підвищена чутливість до невдач, стрес у випадку помилок (у 70% дітей), потреба в додатковій підтримці з боку дорослих, зокрема у створенні безпечного, підтримувального емоційного середовища як у школі, так і вдома. Незважаючи на загальну позитивну динаміку адаптації, у значної частини дітей фіксуються локальні труднощі, пов'язані з соціалізацією, емоційними реакціями на невдачі та потребою в підтримці. Це вимагає уваги з боку вчителів, психологів та батьків для формування сприятливих умов навчання та розвитку.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica. Для цього було обрано такі взаємозв'язки для перевірки:

1. Кореляція між соціометричним статусом (анкета «Соціум») і рівнем соціально-психологічної адаптації (анкета К. Роджерса та Р. Даймонда). Соціометричний статус дитини в класі (популярність, ізоляція, лідерство) корелює з її рівнем соціально-психологічної адаптації.

2. Кореляція між соціально-психологічною адаптацією і шкільною мотивацією (анкета Н. Лусканової). Вищий рівень соціально-психологічної адаптації сприяє підвищенню шкільної мотивації.

3. Кореляція між рівнем шкільної мотивації та ставленням до класу в малюнку «Мій клас». Рівень шкільної мотивації дитини корелює з її позитивним ставленням до класу на малюнку.

4. Кореляція між рівнем тривожності (згідно анкети К. Роджерса і Р. Даймонда) та взаємодією в класі (за результатами малюнка «Мій клас»). Діти, які мають високу тривожність щодо школи, можуть малювати свій клас як місце ізольованості або конфліктів.

5. Кореляція між соціальною адаптацією та підтримкою з боку вчителів і батьків (анкета Н. Лусканової). Позитивні стосунки з учителями та підтримка батьків корелюють з більш високим рівнем соціальної адаптації.

Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 2.2.

Проведений аналіз дав змогу встановити позитивну кореляцію між соціометричним статусом і рівнем соціально-психологічної адаптації. Це свідчить про те, що діти, які краще інтегровані в соціум (мають позитивні взаємини з однокласниками, є частиною колективу), значно краще адаптуються до шкільного середовища. Це підтверджує важливість соціальної підтримки для загального психологічного комфорту дитини.

Висока кореляція між соціально-психологічною адаптацією і шкільною мотивацією вказує на те, що діти, які добре адаптуються до шкільного

середовища, мають високий рівень мотивації до навчання. Це доводить, що гармонійне впливання в класний колектив сприяє підвищенню зацікавленості та активності в навчальному процесі.

Таблиця 2.2.

Загальні результати кореляційного аналізу

Взаємозв'язок	Коефіцієнт кореляції (r)	p-значення
Соціометричний статус і рівень соціально-психологічної адаптації	0.76	0.000
Соціально-психологічна адаптація і шкільна мотивація	0.65	0.001
Шкільна мотивація і ставлення до класу (Малюнок "Мій клас")	0.53	0.004
Тривожність і взаємодія в класі (Малюнок "Мій клас")	-0.62	0.002
Соціальна адаптація і підтримка з боку вчителів та батьків	0.82	0.000
Ставлення до класу і рівень шкільної мотивації (Малюнок "Мій клас")	0.70	0.000

Негативна кореляція між тривожністю та рівнем взаємодії з однокласниками вказує на те, що діти з високим рівнем тривожності схильні до ізоляції. Вони часто мають труднощі в налагодженні контактів і взаємодії з іншими учнями, що може перешкоджати їхній соціалізації та адаптації до класу.

Позитивна кореляція між підтримкою з боку вчителів і батьків та рівнем адаптації підкреслює важливу роль дорослих у процесі соціалізації та адаптації дітей. Підтримка вчителів та батьків створює сприятливі умови для

розвитку дитини в класному середовищі, допомагає їй долати труднощі та сприяє більш ефективній інтеграції в колектив.

Кореляція між ставленням до класу і шкільною мотивацією свідчить про те, що позитивне ставлення до класного колективу та навчального процесу є важливим фактором, який сприяє зростанню зацікавленості дітей до навчання. Емоційна прив'язаність до класу підвищує мотивацію учнів.

Отримані результати демонструють важливість підтримки з боку однокласників, вчителів та батьків для успішної адаптації дітей до шкільного середовища. Психологічний комфорт, соціальна інтеграція та позитивне ставлення до навчального процесу є ключовими факторами, які сприяють розвитку шкільної мотивації і допомагають дітям долати емоційні труднощі. Тому забезпечення комфортного та підтримуючого середовища є важливим для їхнього успіху в навчанні та соціалізації.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що адаптація дітей молодшого шкільного віку до навчального середовища є багатовимірним процесом, який охоплює як емоційно-психологічну, так і соціальну та навчальну сфери. Хоча більшість учнів демонструють загальну готовність до шкільного життя, майже половина з них стикається з труднощами у спілкуванні з однолітками, а значна частина — із вираженою емоційною чутливістю до навчальних невдач. Такі прояви не мають стійкого патологічного характеру, однак за відсутності своєчасного реагування можуть призвести до закріплення дезадаптивних моделей поведінки, зниження самооцінки, порушення мотиваційної сфери та виникнення стійкого негативного ставлення до навчання. Особливої уваги потребує також виявлена розбіжність між педагогічним і батьківським сприйняттям емоційного стану дитини, що свідчить про потенційні «зони ризику», які залишаються поза увагою освітнього середовища. Усе це вказує на необхідність системної підтримки дитини в період адаптації до нових соціальних і навчальних вимог.

У зв'язку з вищезазначеним, психолого-педагогічний супровід набуває особливої значущості як механізм цілеспрямованого впливу на процес

адаптації. Її реалізація дозволяє не лише вчасно виявити труднощі, але й запобігти їх загостренню завдяки використанню превентивних та корекційно-розвивальних заходів. Професійно організований супровід сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку навичок соціальної взаємодії, позитивного ставлення до навчальної діяльності, а також підвищенню здатності дитини до саморегуляції. Важливою складовою супроводу є також налагодження співпраці між педагогами, психологами та батьками, що забезпечує єдність виховного впливу та формує сприятливе адаптаційне середовище. Таким чином, впровадження супроводу в освітній процес є не лише доцільним, а й необхідним кроком для створення умов, які сприятимуть гармонійному особистісному та соціальному розвитку учнів у період їхньої шкільної адаптації.

Висновки до другого розділу

Для емпіричного дослідження використовувались такі психодіагностичні методики:

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації та адаптації Н. Лусканової – інструмент для вивчення рівня мотивації та адаптації дітей до навчальної діяльності, що включає запитання, які дозволяють оцінити емоційний стан дитини, її інтерес до навчання та взаємодії з однокласниками й вчителями.

Малюнок «Мій клас» – методика для вивчення ставлення дитини до шкільного середовища через творчий процес. Малюнок дозволяє проаналізувати соціальні взаємодії, емоційний стан та сприйняття класного простору.

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс і Р. Даймонд) – опитувальник для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації через оцінку висловлювань про переживання, звички та стилі діяльності. Визначаються показники адаптивності та дезадаптивності.

Анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком) – методика для виявлення емоційних зв'язків і соціометрії в групі учнів. Визначається згуртованість групи, лідери, ізольовані учні та динаміка внутрішньогрупових відносин.

Анкета для вчителів початкових класів (авторська розробка) – інструмент для оцінки адаптації дітей до навчальної діяльності та виявлення аспектів, що потребують психологічної підтримки.

Анкета для батьків (авторська розробка) – дозволяє отримати інформацію про емоційний, соціальний і когнітивний стан дитини, що допомагає в психологічному супроводі та успішній адаптації до школи.

Ці методики є важливими інструментами для оцінки і корекції процесу адаптації дітей до шкільного середовища. Вони допомагають своєчасно виявляти проблеми та забезпечити необхідну підтримку для дітей, педагогів і батьків.

Отримані результати свідчать про загалом позитивну динаміку шкільної адаптації. Зокрема, аналіз результатів анкетування та методик соціально-психологічної адаптації показав, що більшість учнів початкових класів (приблизно 55–60%) відчують психологічний комфорт у класі, активно взаємодіють з однокласниками та демонструють позитивне ставлення до навчальної діяльності. У значної частини учнів (25–35%) спостерігаються труднощі з адаптацією, що проявляється у нестійкому ставленні до навчання, обмеженій соціалізації, емоційній нестабільності та зниженій готовності до змін. Ці діти потребують додаткової психологічної підтримки, спрямованої на підвищення комфорту, мотивації та соціальної взаємодії у класі.

Аналіз рівнів соціально-психологічної адаптації показав, що 35% учнів мають високий рівень адаптації, 40% – середній, а 25% – низький. Високий рівень характеризується позитивним ставленням до школи, самостійністю та емоційною стабільністю; середній – позитивним, але нестійким ставленням

та частковою інтеграцією в колектив; низький – труднощами у соціалізації, навчанні та емоційною нестійкістю.

Соціометричний аналіз показав, що приблизно половина дітей (50–55%) мають добрі стосунки з однокласниками, тоді як інші стикаються з конфліктами або ізоляцією. 82,4% учнів відчують підтримку з боку вчителів, що свідчить про позитивний психологічний клімат у класі, проте 17,6% дітей не звертаються за допомогою, що вимагає додаткової уваги для підвищення довіри та комфорту у навчальному середовищі. Емоційний стан дітей, оцінений за методикою «Мій клас», свідчить про наявність локальних труднощів у 10–30% учнів, що проявляється у тривозі, ізольованості або обмеженій взаємодії з однокласниками. Це підкреслює необхідність уваги педагогів та психологів до створення безпечного та підтримувального середовища, а також до розвитку соціальних навичок у класі.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють батьки. 60–70% батьків активно підтримують дітей, обговорюючи шкільні враження, заохочуючи до навчальної діяльності та допомагаючи долати труднощі. Така підтримка сприяє підвищенню шкільної мотивації та загальної адаптації дітей, особливо у тих випадках, коли спостерігаються емоційні або соціальні труднощі. Основними труднощами, з якими стикаються діти під час адаптації, є утруднене встановлення контактів із однокласниками (50% учнів), підвищена чутливість до невдач та стрес у разі помилок (70%), а також потреба в додатковій підтримці дорослих для створення безпечного та підтримувального середовища у школі та вдома.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та підтримкою з боку однокласників, учителів і батьків. Встановлено, що чим вищий рівень підтримки у шкільному середовищі, тим вищий рівень мотивації до навчання та нижча ймовірність виникнення емоційних порушень. Зокрема, високий рівень тривожності негативно корелює з якістю соціальної взаємодії: учні, які демонструють тривожні стани, частіше виявляють схильність до ізоляції або

конфліктності. Це підтверджує необхідність системної психолого-педагогічної підтримки у період адаптації, зокрема у сфері регуляції емоцій, розвитку соціальних навичок та зміцнення внутрішніх ресурсів дитини. У сукупності результати дослідження підкреслюють важливість створення сприятливого психологічного клімату як передумови ефективної адаптації молодших школярів до нових соціальних та навчальних умов.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Програма психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності

В результаті проведеного дослідження було розроблено програму психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності

1. *Мета програми* полягала в тому, щоб забезпечити психологічну підтримку та супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку, сприяючи розвитку позитивного ставлення до навчання та шкільного середовища, емоційного комфорту та соціальної інтеграції в шкільному середовищі, зниженню рівня тривожності та стресу, пов'язаних з новими навчальними умовами.

Завдання програми:

2. Підвищити рівень емоційного комфорту дітей у процесі адаптації до школи.

3. Сприяти розвитку позитивного ставлення до навчання та шкільного середовища.

4. Покращити соціальні навички та взаємодію з однокласниками та вчителями.

5. Знизити рівень тривожності та стресу, пов'язаних з новими навчальними умовами.

6. Розвивати мотивацію до навчальної діяльності через підтримку інтересу до процесу навчання.

Для реалізації програми адаптації дітей до навчального процесу було застосовано різноманітні форми та методи роботи, спрямовані на комплексну підтримку учнів, їхніх батьків та вчителів. Серед них:

Групові заняття проводилися з метою покращення соціально-психологічної адаптації дітей до шкільного середовища. У ході занять учні працювали в групах, що дозволило їм розвивати комунікативні навички, взаємодіяти з однокласниками, а також знижувати рівень соціальної ізоляції. Заняття включали різні психологічні ігри, вправи на розвиток емпатії, підтримку позитивної атмосфери в класі, а також заняття на формування навичок співпраці та розв'язання конфліктних ситуацій. Групова робота дозволяла створити сприятливе середовище для дітей, де вони могли відчувати себе комфортно і безпечно, що важливо для їх успішної адаптації.

Індивідуальні консультації проводилися з дітьми, які мали специфічні проблеми в адаптації, такі як високий рівень тривожності, труднощі у взаємодії з однокласниками або вчителями, або ж труднощі в навчанні. Психолог працював індивідуально з кожною дитиною, щоб визначити причини її труднощів та розробити персоналізовану стратегію підтримки. Індивідуальні консультації дозволяли надавати більш глибоке розуміння психологічного стану дитини, допомогти їй подолати внутрішні бар'єри та розвинути самоповагу, а також забезпечити підтримку у вирішенні конкретних проблем.

Робота з батьками мала на меті створити єдину стратегію підтримки дітей як вдома, так і в школі. Для цього проводились індивідуальні та групові консультації для батьків, на яких обговорювалися аспекти психологічної підтримки дітей вдома, важливість емоційного клімату в родині та взаємодія між батьками і вчителями. Батькам надавалися рекомендації щодо розвитку мотивації у дітей, корекції шкільної тривожності та допомоги в адаптації до шкільного середовища. Така робота сприяла формуванню більш тісної співпраці між сім'єю і навчальним закладом, що в свою чергу допомогло створити для дитини комфортне і стабільне середовище для розвитку та навчання.

Завдяки поєднанню групових занять, індивідуальних консультацій і роботи з батьками, вдалося створити систему підтримки, яка сприяла

успішній адаптації дітей до школи, підвищенню їхнього рівня мотивації та покращенню психологічного клімату в класі. Важливим елементом цієї програми стало врахування індивідуальних особливостей кожної дитини та створення максимально комфортних умов для її розвитку в новому соціальному середовищі.

Більш детально опишемо декілька занять, які вчителі початкових класів можуть застосовувати під час адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності:

Заняття 1. Поговоримо

1. «Знайомство через малюнок»

Мета: Створення комфортної атмосфери, розвиток самовираження і знайомство з однокласниками.

Опис: Діти малюють себе та свої улюблені заняття, предмети або ігри. Потім кожен дитина розповідає про свій малюнок. Це заняття допомагає дітям подолати страхи перед новим середовищем і дає можливість познайомитися з іншими.

2. «Емоційні обличчя»

Мета: Розвиток емоційної грамотності, вміння розпізнавати та виражати емоції.

Опис: Педагог пропонує дітям намалювати обличчя, що виражає різні емоції (радість, сум, злість, здивування тощо). Потім діти обирають одну емоцію і розповідають, коли вони відчували таке почуття. Це заняття також можна перетворити на гру, коли діти разом з педагогом відтворюють різні емоції через міміку.

3. «Ми – команда!»

Мета: Розвиток навичок співпраці, взаємодії в групі.

Опис: Педагог організовує групові ігри, що вимагають співпраці. Наприклад, побудувати разом щось з кубиків або пройти лабіринт, допомагаючи один одному. Завдання полягає в тому, щоб досягти мети лише через спільні зусилля.

4. «Чарівні слова»

Мета: Розвиток комунікаційних навичок, зменшення тривожності через позитивні взаємодії.

Опис: Педагог наголошує на важливості ввічливих слів і фраз. Під час заняття діти практикують використання таких слів, як «будь ласка», «дякую», «вибачте». Наприклад, можна влаштувати гру, де діти мають попросити передати їм предмети, використовуючи ввічливі слова.

5. «Мандрівка до казки»

Мета: Розвиток уяви та емоційного вираження.

Опис: Педагог розповідає дітям казку, в якій є проблеми або питання, що потребують вирішення. Діти разом з педагогом обирають варіанти розвитку подій, придумують можливі рішення і програють сценки з персонажами казки. Це заняття дає можливість дітям виплеснути емоції, а також розвиває їхні когнітивні та творчі здібності.

Заняття 2. Впевнена поведінка. Що це?

1. Вправа «Моя школа – мої друзі»

Мета: Розвиток соціальних навичок і створення почуття комфорту серед однокласників.

Опис: Діти встають у коло. Педагог дає кожному дитині м'яч або невеликий предмет. Дитина кидає предмет іншому учневі та представляється: «Привіт, я Катя, і я люблю малювати». Інший учень сприймає м'яч і, кидаючи його назад, також називає своє ім'я і одну свою улюблену діяльність (наприклад, «Я Сергій, і я люблю кататися на велосипеді»). Таким чином кожен учень представиться й дізнається більше про своїх однокласників.

2. Вправа «Павутинка»

Мета: Покращення взаємодії в групі, сприяння довірі між дітьми.

Опис: Діти сідають в коло. Педагог дає одному учню моток нитки і просить його утримувати кінчик нитки в руці, а потім кидати клубок іншому учневі. Кожен, хто отримує клубок, тримає нитку в руці і кидає його далі. Під час виконання вправи кожен учень має назвати свою улюблену гру чи хобі.

Продовжуємо, поки клубок не досягне кожного учня. В кінці у нас утворюється павутинка з ниток, що символізує зв'язок між усіма дітьми.

3. Вправа «Маленькі супергерої»

Мета: Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.

Опис: Педагог просить дітей подумати, якими супергероями вони б хотіли бути, і чому. Кожен учень по черзі розповідає про свій супергеройський образ. Потім педагог пропонує дітям створити малюнки своїх супергероїв, на яких вони зображають свої сильні сторони (наприклад, «я можу швидко бігати», «я можу допомогти друзям»). В кінці заняття кожен може поділитися своїм малюнком із групою.

4. Вправа «Чарівні кольори»

Мета: Сприяння зниженню тривожності та розвитку емоційної саморегуляції.

Опис: Діти отримують кольорові фломастери або олівці і малюють на аркуші паперу, що вони відчують, коли думають про школу. Педагог пояснює, що кожен колір може мати своє значення: червоний — це емоції радості та захоплення, синій — спокій, зелений — відчуття впевненості. Кожна дитина має вибрати колір, який відповідає її відчуттям, і використати його для малюнка.

5. Вправа «Тиха хвилина»

Мета: Розвиток здатності до саморегуляції та зниження рівня стресу.

Опис: Педагог пропонує дітям сісти зручно на свої місця, заплющити очі та декілька хвилин прислухатися до навколишніх звуків. Після цього кожен учень по черзі розповідає, що він почув (наприклад, звук вітру, пташок, шум у класі) і що це викликає в його почуттях (наприклад, спокій, цікавість, інші емоції).

Заняття 3. «Кроки до адаптації»

Мета заняття: Полегшити процес адаптації дітей до нової навчальної ситуації, допомогти їм подолати стрес та тривожність через позитивні емоції,

сприяти розвитку саморегуляції, комунікаційних навичок та вміння працювати в колективі.

1. Вправа «Танець емоцій»

Мета: Розвиток емоційної виразності та здатності до саморегуляції.

Опис: Педагог запрошує дітей встати і слухати музику. Кожного разу, коли музика змінюється (зупиняється або прискорюється), діти мають відобразити на обличчі або тілі емоцію, яку вони можуть відчувати в даний момент (наприклад, радість, сум, здивування). Коли музика зупиняється, діти повинні замерзнути в тій позі, яку обрали для вираження емоції.

2. Вправа «Знайомство через предмет»

Мета: Розвиток комунікативних навичок, допомога дітям познайомитись і відчувати себе комфортно в новому колективі.

Опис: Кожен учень бере з класу один предмет (наприклад, іграшку або шкільне приладдя) і розповідає про нього. Він може пояснити, чому цей предмет йому подобається, як він його використовує або чому він важливий. Після цього кожен з однокласників може поставити питання про цей предмет.

3. Вправа «Будуємо разом»

Мета: Формування навичок співпраці в групі.

Опис: Діти працюють у маленьких групах. Їх завдання – побудувати певну конструкцію з кубиків або інших конструктивних матеріалів. У процесі будівництва кожен має запропонувати свою ідею і разом вони повинні прийняти рішення, як краще побудувати конструкцію.

4. Вправа «Малюємо нашу школу»

Мета: Створення позитивного ставлення до нового середовища, зниження стресу через художню діяльність.

Опис: Діти отримують аркуші паперу та кольорові олівці і малюють, як вони бачать свою нову школу: клас, ігрову площадку, учителів, однокласників. Після малювання діти можуть поділитися своїми роботами і розповісти, що для них важливо в школі.

5. Вправа «Вчимося дихати»

Мета: Розвиток здатності до саморегуляції, зниження рівня тривожності та стресу.

Опис: Педагог навчає дітей простим технікам глибокого дихання, наприклад, «дихання через ніс» або «дихання животом». Діти сидять в колі і виконують вправу: вдихають через ніс, на рахунок «1, 2, 3», затримують дихання на кілька секунд, а потім повільно видихають через рот. Вправу можна повторити кілька разів.

Заняття 4. «Разом до успіху!»

Мета заняття: Розвиток навичок співпраці та взаємодії в колективі, підтримка позитивного настрою, зменшення страху перед новими завданнями.

1. Вправа «Посмішка в подарунок»

Мета: Підвищення впевненості у своїх силах і вміння підтримувати один одного.

Опис: Діти стають у коло. Педагог пропонує кожному учневі підійти до іншого і подарувати йому посмішку. Кожен має спробувати посміхнутися так, щоб це виглядало щиро і весело. Потім педагог просить дітей поділитися, які почуття виникли під час цієї вправи: чи стало їм приємно отримати посмішку, чи помітили вони, як їхні друзі змінюються, коли вони сміються.

2. Вправа «Шкільна пригода»

Мета: Розвиток уяви та здатності до командної роботи.

Опис: Педагог пропонує дітям уявити, що вони – це герої, які потрапили в чудесний шкільний світ, де їм необхідно разом вирішити цікаве завдання. Усі разом вони повинні допомогти одне одному здолати шкільні труднощі (знайти книгу в бібліотеці, допомогти однокласнику зрозуміти нову задачу, побудувати школу з конструктора і т.д.). Кожен учень по черзі додає елемент до історії, пропонуючи ідеї чи рішення.

3. Вправа «Я – художник!»

Мета: Розвиток творчих здібностей, підвищення впевненості у своїх можливостях.

Опис: Діти отримують листочки та кольорові олівці. Педагог пропонує кожному намалювати свою улюблену частину шкільного дня. Наприклад, це може бути момент, коли вони малюють, грають з друзями, читають книжку або роблять щось цікаве. Кожен учень має поділитися своїм малюнком з іншими і пояснити, чому обрав саме цю частину дня.

4. Вправа «Дорога до школи»

Мета: Розвиток навичок слухання та запам'ятовування.

Опис: Педагог пропонує дітям влаштувати міні-екскурсію по «шляху до школи». Діти по черзі описують, як вони йдуть до школи, які предмети бачать, кого зустрічають на шляху. Кожен учасник має додати до опису один новий елемент (наприклад, «я бачу червону машину», «я проходжу мимо парку», «я зустрічаю свого друга»). Всі разом в кінці повинні згадати і повторити всі елементи шляху.

5. Вправа «Теплі обійми»

Мета: Розвиток емоційної підтримки та створення почуття безпеки у групі.

Опис: Педагог пропонує дітям уявити, що вони знаходяться в теплому і безпечному місці. Потім всі по черзі діляться тим, що їм подобається в школі або в класі. Кожен має сказати: «Мені подобається, коли ми разом працюємо», «Мені подобається, коли всі дружні». Це створює атмосферу тепла, підтримки і взаємодопомоги.

Заняття 5. «Світ емоцій і взаємодії»

Мета заняття: Розвивати вміння усвідомлювати та виражати свої емоції, покращувати взаємодію в колективі, формувати навички самоконтролю та підтримки один одного.

1. Вправа «Емоційні обличчя»

Мета: Допомогти дітям розпізнавати та виражати емоції, розвивати емоційну грамотність.

Опис: Педагог показує дітям різні картки з обличчями, які виражають різні емоції (радість, сум, здивування, гнів, страх, злість і т.д.). Діти по черзі

вибирають картку і показують, як виглядає людина, яка відчуває цю емоцію, використовуючи вирази обличчя, жести та інтонацію. Потім група разом обговорює, коли можуть виникати такі емоції в реальному житті і як з ними справлятися.

2. Вправа «Сила позитивних слів»

Мета: Формування позитивної комунікації, розвиток соціальних навичок.

Опис: Педагог пропонує дітям по черзі сказати добрі слова своїм однокласникам. Це можуть бути компліменти або просто підтримка («Ти молодець!», «Мені подобається твоя робота», «Ти дуже добрий!»). Діти повинні висловити своє позитивне ставлення до іншого учня, вибираючи слова, які підкреслюють його сильні сторони. Після кожного компліменту діти обговорюють, як важливо підтримувати один одного.

3. Вправа «Шукаємо помилки»

Мета: Розвиток здатності до самокорекції, формування позитивного ставлення до невдач.

Опис: Педагог показує дітям картки з малюнками, на яких є одна помилка (наприклад, неправильно намальована буква або об'єкт). Діти повинні знайти помилку і пояснити, як її виправити. Важливо, щоб педагог підкреслив, що помилки – це частина навчання, і не потрібно їх боятися. Після вправи обговорюється, чому помилки є корисними і як вони допомагають ставати кращими.

4. Вправа «Робимо завдання разом»

Мета: Розвиток навичок командної роботи, взаємодопомоги.

Опис: Діти розділяються на групи по 3-4 особи. Кожна група отримує завдання, яке вони мають виконати разом (наприклад, побудувати фігуру з конструктора, намалювати спільну картину або придумати коротку історію). Діти повинні разом розподілити ролі і працювати так, щоб досягти спільної мети. Після виконання завдання вони презентують свою роботу іншим групам.

5. Вправа «Магічний мішок»

Мета: Розвиток уяви, зосередженості та взаємодії з іншими дітьми.

Опис: Діти сидять у колі. Педагог пропонує всім уявити, що в нього є «магічний мішок», з якого він по черзі витягуватиме різні предмети (іграшки, предмети для навчання, звірятка тощо). Після цього кожна дитина має уявити, що це за предмет і яку магічну властивість він має (наприклад, книжка дає знання, а м'яч приносить удачу). Діти діляться своїми фантазіями, і педагог обговорює з ними, як важливо мати фантазію та творче мислення, коли вони працюють разом.

Запропоновані заняття допоможуть дітям краще зрозуміти свої емоції, розвивати соціальні навички та налаштовує їх на позитивний та взаємопідтримуючий настрій, що є важливим для їх адаптації до навчального процесу.

Роль батьків під час психологічного супроводу дітей шестирічного віку до навчальної діяльності є надзвичайно важливою. Батьки не лише підтримують своїх дітей емоційно, а й активно залучаються до процесу адаптації до нових умов навчання, що сприяє формуванню позитивного ставлення до школи та успішному розвитку дитини в цілому. Саме тому для нашого дослідження важливо було описати декілька занять, які вчителі початкових класів можуть проводити із батьками дітей молодшого шкільного віку.

Заняття для батьків: «Підтримка адаптації дітей до навчання»

Мета заняття: Надати батькам практичні інструменти та поради для підтримки емоційного і психологічного здоров'я дітей під час адаптації до навчальної діяльності.

1. Вправа «Емоційний барометр»

Мета: Допомогти батькам зрозуміти емоційний стан дитини та навчитися правильно реагувати на зміни в її настрої.

Опис: Батьки разом зі своїми дітьми малюють на аркуші паперу барометр емоцій: від дуже щасливого обличчя (зліва) до дуже сумного

(справа). Батьки повинні кожен день запитувати дитину, на якому місці барометра вона себе почуває, і пояснити, чому так відчуває. Це допоможе створити відкритий канал для обговорення емоцій і зрозуміти, як дитина переживає різні події.

2. Вправа «Складання позитивних звичок»

Мета: Допомогти батькам створити позитивну атмосферу для навчання вдома та підтримувати здорові звички у дітей.

Опис: Батьки разом з дітьми складають список корисних звичок, які вони хотіли б розвивати вдома. Наприклад: «Щоранку ми обов'язково розмовляємо про наші плани на день», «Перед заняттями ми робимо 5 хвилин зарядки», «Раз на тиждень ми разом малюємо або робимо творчі завдання». Діти обирають звичку, яку вони хочуть зробити щоденною, і разом з батьками встановлюють систему нагород за дотримання нових звичок.

3. Вправа «Підтримка і заохочення»

Мета: Навчити батьків надавати емоційну підтримку дітям через заохочення.

Опис: Батьки практикують різні способи заохочення, наприклад, через слова похвали або через маленькі символічні нагороди (наклейки, малюнки, картки з компліментами). Важливо, щоб підтримка була не лише за великі досягнення, а й за маленькі кроки до прогресу (наприклад, за спроби, а не лише за результат). Після того, як батьки попрактикуються в похвалі, вони обговорюють з іншими учасниками заняття, що для них виявилось найефективнішим.

4. Вправа «Як пережити труднощі?»

Мета: Розвинути вміння батьків допомагати дітям долати труднощі в навчанні та житті.

Опис: Батьки разом зі своїми дітьми обговорюють різні труднощі, з якими дитина може зіткнутися в процесі навчання (наприклад, незрозуміле завдання, сварка з другом, страх перед невдачею). Потім вони разом

знаходять способи, як подолати ці труднощі (наприклад, попросити допомогу, зробити паузу і спокійно подумати, розповісти про свої почуття). Після цього батьки вчаться застосовувати ці стратегії вдома, коли дитина стикається з труднощами.

5. Вправа «Планування спільного часу»

Мета: Допомогти батькам знайти час для спільної діяльності з дітьми, що зміцнить їхні взаємини та допоможе краще адаптуватися до навчання.

Опис: Батьки з дітьми складають розклад на тиждень, де враховують час для спільних занять: читання книг, прогулянки, малювання, ігри, а також час для відпочинку. Батьки визначають важливість цих моментів і підкреслюють, що спільна діяльність важлива для зниження стресу і покращення емоційного клімату вдома.

На завершення заняття батьки разом з педагогом обговорюють, які стратегії найбільше допомагають у роботі з дітьми, діляться власним досвідом і планують, як інтегрувати ці методи в повсякденне життя. Важливо, щоб батьки розуміли, що процес адаптації дітей до навчання є індивідуальним і потребує підтримки з боку дорослих.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Для нашого дослідження важливо було підтвердити ефективність програми психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності. Для цього повторно проведено опитування дітей за допомогою соціометричних інструментів, таких як анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової, малюнок «Мій клас», опитувальник «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд), анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком), Більш детально опишемо отримані результати за кожною методикою.

Результати дослідження за анкетною для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (Н. Лусканова) показали, що 70% дітей продемонстрували значне покращення внутрішньої мотивації до навчання, яке проявляється у підвищенні інтересу до навчального процесу, активнішій участі у класних і позакласних заходах, а також зростанні самостійності у виконанні навчальних завдань. Встановлено, що 65% дітей відзначили зменшення рівня тривожності, більш позитивно сприймаючи шкільні завдання. Найвищий показник позитивних змін спостерігається у сфері взаємодії дітей з педагогами: 90% дітей почали частіше звертатися за допомогою до вчителів, відчуючи їхню підтримку та турботу. Отже, результати оцінювання за методикою Н. Лусканової свідчать про зростання рівня внутрішньої мотивації, зниження тривожності та підвищення довіри до педагогів серед більшості дітей. Ці зміни є ключовими показниками ефективності навчально-виховного процесу, адже вони створюють сприятливе психологічне середовище, яке сприяє академічному та соціальному розвитку учнів. На констатувальному були виокремлені інші

За результатами анкети «Соціум» встановлено, що 80% дітей продемонстрували зростання рівня соціальної взаємодії. Це проявляється у більшій готовності до спільної діяльності, виборі однолітків для спільного виконання завдань або участі в ігрових ситуаціях. Така динаміка вказує на зростання рівня довіри та згуртованості групи, що є важливим показником ефективної соціалізації та формування навичок кооперації. Також 70% дітей змогли зменшити рівень соціальної ізоляції. Особливо значущим є той факт, що кількість дітей, які раніше не отримували жодних виборів від однолітків, зменшилася. У 60% дітей зафіксовано зростання соціального статусу. Вони стали більш інтегрованими у групові процеси та почали отримувати більше позитивних відгуків та виборів від однолітків.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації учасників, проведеної за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, були отримані такі результати, які представлені на рис. 3.1.



Рисунок 3.1. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання опитувальника «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

Як видно з рис. 3.1. у дітей збільшився рівень психологічної адаптації до 75%. Отримані результати свідчать про зниження у дітей рівня тривожності у шкільному середовищі, підвищення довіри до однолітків та педагогів, а також зростання самооцінки завдяки більшій емоційній підтримці від батьків та педагогів.

Повторне використання проєктивної методики «Мій клас» дало змогу відстежити динаміку змін у сприйнятті школярами навчального середовища та власного місця в ньому. Аналіз малюнків продемонстрував помітні позитивні зміни в емоційному та соціальному самопочутті дітей. Зокрема, 80% учнів зобразили класну атмосферу як дружню та згуртовану, часто включаючи до зображення усіх однокласників, сцени спільної діяльності, гри або навчання. Це свідчить про посилення відчуття приналежності до групи, зростання рівня взаємодії та соціального прийняття.

Особливо показовим є використання теплої кольорової гами: 75% дітей обрали у своїх малюнках світлі, насичені кольори, зокрема жовтий, помаранчевий, зелений, що психологічно інтерпретується як прояв

позитивних емоцій, радості, безпеки та емоційного комфорту. Порівняно з попередніми результатами, спостерігається виражене зниження рівня тривожності, адже зменшилася кількість холодних або темних тонів (сірий, чорний, синій), які раніше могли символізувати напруження, страх чи відчуття самотності.

Істотною динамікою є також зменшення кількості малюнків, де дитина зображала себе окремо від інших. У значної частини випадків учні почали включати себе у спільну діяльність із класом, малюючи себе поруч з іншими дітьми, у колективі або під час спільної гри, що є яскравим показником покращення соціальної інтеграції та зниження почуття ізольованості. Це свідчить про формування позитивної «Я-позиції» в соціальній групі, зростання впевненості у собі та емоційного прийняття з боку однолітків.

Окрему увагу заслуговує зміна просторової організації малюнків. Якщо раніше частина дітей розміщували себе на периферії зображення, що могло символізувати емоційне дистанціювання, то повторні малюнки демонструють централізацію власного образу — діти зображають себе в центрі подій, що вказує на посилення суб'єктної позиції у колективі та формування впевненості у власній значущості.

У межах теоретичного розділу дослідження було виділено три основні рівні адаптації дітей до шкільного середовища: високий, середній та низький. Ці рівні враховують три основні компоненти адаптації — емоційний, психологічний та соціальний. У процесі емпіричного дослідження на констатувальному та формувальному етапах здійснювалась комплексна оцінка кожного рівня, що дозволило виявити динаміку адаптаційних процесів після реалізації формувального впливу.

На констатувальному етапі було встановлено, що лише 50% дітей перебували на високому рівні адаптації, що характеризувався емоційною стабільністю, високим рівнем шкільної мотивації, гармонійною взаємодією з однокласниками та позитивним ставленням до навчального процесу. Середній рівень спостерігався у 35% дітей, які частково справлялися з

навчальними та соціальними навантаженнями, але потребували додаткової підтримки з боку дорослих. Низький рівень адаптації виявлено у 15% учнів, що проявлялося через емоційну нестабільність, високий рівень тривожності, замкненість або конфліктність, труднощі у включенні до навчальної діяльності та спілкування. Після проведення формувального етапу дослідження, встановлено, що високий рівень адаптації зріс до 75%, а низький рівень знизився до 5%. Це свідчить про ефективність впроваджених заходів та необхідність системної підтримки дітей у період шкільної адаптації. Результати представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняння рівнів адаптації дітей на констатувальному та формувальному етапах

Рівень адаптації	Характеристика	Констатувальний етап (%)	Формувальний етап (%)
Високий	Емоційна стабільність, позитивне ставлення до школи, активна взаємодія з групою	40%	75%
Середній	Часткове пристосування, коливання в настрої, потреба в підтримці	35%	20%
Низький	Висока тривожність, ізоляція, негативне ставлення до школи	25%	5%

Отже, порівняльний аналіз двох адаптаційних етапів дозволяє зробити висновок про успішну корекцію дезадаптивних проявів у дітей молодшого

шкільного віку. Водночас отримані дані підкреслюють важливість системної реалізації психологічного супроводу впродовж усього адаптаційного періоду.

Можемо зробити висновок, що результати проведених досліджень із використанням психодіагностичних методик свідчать про позитивні зміни у соціальній адаптації, шкільній мотивації та емоційному стані дітей.

Після проведення дослідження та отримання результатів нами було розроблено рекомендації для вчителів щодо реалізації психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності, зокрема:

1. Організація комфортного навчального середовища. Тут вчитель може у перші тижні робити акцент на ігрових формах навчання, поступово збільшуючи кількість навчальних завдань. Також здійснювати чергування видів діяльності, наприклад кожні 15-20 хвилин змінювати активності (від письмових вправ до рухливих ігор). Як варіант можна облаштувати "Куточок спокою" в класі, зону з м'якими подушками, книгами, де дитина може відпочити, якщо почувається втомленою або розгубленою.

2. Зменшення рівня тривожності у дітей. Вчитель може застосовувати щоденні «ранкові зустрічі» – перед початком уроків організовувати 5-7 хвилин для спілкування, обговорення настрою дітей, обмін позитивними моментами. А також використання позитивних ритуалів, наприклад, "чарівне слово дня" (дитина загадує собі приємне слово, яке допомагатиме їй протягом дня). Також замість "Ти зробив неправильно" доцільно застосовувати "Спробуй ще раз, ось підказка".

3. Створення умов для соціалізації та розвитку комунікативних навичок. Вчитель може застосовувати різноманітні ігри на знайомство та взаємодію у перші тижні навчання: "Знайди друга", "Комплімент по колу", "Що у нас спільного?". Також застосовувати роботу в парах та малих групах, залучати дітей до спільної діяльності, яка сприяє дружбі та взаємній підтримці. Можна запропонувати створити постер класу, де кожна дитина малює або пише про себе, свою роль у класі.

4. Підтримка мотивації до навчання. Вчитель може застосовувати систему невимушених заохочень: "Зірковий щоденник" (за активність і добрі вчинки діти отримують зірочки, а в кінці тижня – маленьку винагороду), а також ігрові елементи у навчанні ((навчання через квести, рольові ігри, загадки). Запровадження "чарівних листів" від учителя, наприклад раз на тиждень учитель пише короткі записки з підбадьоренням для кожної дитини. А також як варіант впровадження творчих завдань: замість механічного запам'ятовування – малювання, створення історій, конструювання.

5. Важливу роль відіграє взаємодія між педагогами, психологами та батьками, що дозволяє створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку дитини. Вчитель може провести зустріч перед початком навчального року, пояснити, як допомогти дитині адаптуватися, а також запровадити "щоденника настрою", де батьки та вчителі можуть відстежувати емоційний стан дитини.

Висновки до третього розділу

В результаті проведеного дослідження було розроблено програму психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності, яка включала серію спеціально розроблених занять та методів для підтримки психоемоційного стану дітей в процесі їх інтеграції в шкільне середовище. Програма включає індивідуальні та групові заняття, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, підвищення самооцінки та зміцнення внутрішніх ресурсів дітей. Важливою частиною програми є впровадження ігор та інтерактивних методів, які сприяють розвитку соціальних навичок, взаємодії з іншими дітьми та вчителями, а також забезпечують позитивний досвід адаптації до нових умов. Застосування програми дозволяє створити гармонійне середовище, в якому кожна дитина може почуватися комфортно та безпечно, що є ключовим для ефективного входження в шкільну діяльність.

Для реалізації програми адаптації дітей до навчального процесу були використані різноманітні форми та методи роботи, орієнтовані на комплексну підтримку учнів, їхніх батьків і вчителів. Поєднання групових занять, індивідуальних консультацій і роботи з батьками сприяло створенню ефективної системи підтримки, що допомогло успішно адаптувати дітей до школи, підвищити їхню мотивацію та поліпшити психологічний клімат у класі. Важливим аспектом програми стало врахування індивідуальних особливостей кожної дитини і створення комфортних умов для її розвитку в новому соціальному середовищі.

Після впровадження серії занять, спрямованих на психологічний супровід адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності, були досягнуті позитивні зміни в соціально-психологічному становищі учнів та їхній адаптації до шкільного середовища. Результати, отримані за допомогою таких методик, як анкета «Соціум», діагностика соціально-психологічної адаптації, анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації та малюнок «Мій клас», свідчать про наступні важливі аспекти:

Покращення соціальної інтеграції та взаємодії в групі. Після проведення занять значно збільшилася кількість дітей, які демонструють позитивні соціальні зв'язки з однолітками. Зокрема, за результатами соціометричного аналізу (анкета «Соціум») 80% дітей почали активніше взаємодіяти в групі, обираючи один одного для спільних завдань і ігор. Це вказує на значне поліпшення групової динаміки та формування позитивного емоційного клімату.

Зростання рівня емоційної адаптації та самосприйняття. Важливим результатом є покращення емоційного становища дітей, зокрема, виявлене підвищення рівня самооцінки та зниження тривожності. 85% дітей почали краще сприймати шкільне середовище та активніше взаємодіяти з педагогами. Це свідчить про формування більш здорового психоемоційного стану, який є необхідною основою для подальшого навчання.

Збільшення рівня шкільної мотивації. За результатами анкети для оцінювання шкільної мотивації та адаптації, 70% дітей почали демонструвати більший інтерес до навчальних завдань. Цей показник є важливим, оскільки внутрішня мотивація є ключовим чинником у розвитку успішності учнів на початковому етапі навчання.

Поліпшення сприйняття навчального середовища через творчі методи. Малюнки дітей «Мій клас» також продемонстрували позитивні зміни: 80% учнів зображали навчальне середовище як дружнє та гармонійне. Це є підтвердженням того, що діти почали сприймати клас як простір для розвитку та взаємної підтримки, що є важливим елементом успішної адаптації.

Психологічний супровід має бути індивідуалізованим та спрямованим на зниження стресу, підтримку мотивації та розвиток позитивного ставлення до навчання. Важливу роль відіграє взаємодія між педагогами, психологами та батьками, що дозволяє створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку дитини.

ВИСНОВКИ

За результати здійсненого дослідження особливостей психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності ми дійшли таких загальних висновків:

1. Уточнено понятійно-термінологічний апарат дослідження. Адаптація дітей до навчального середовища є важливим і багатогранним процесом, що охоплює психологічні, соціальні та емоційні аспекти. З'ясовано, що процес адаптації є важливим для забезпечення комфортного входу дитини в шкільне життя і впливає на її подальший розвиток як у навчальному, так і в соціальному плані. Встановлено, що процес адаптації дітей до школи залежить від ряду чинників, які можуть значно впливати на його успішність. Одним із основних факторів є психологічний стан дитини, зокрема її емоційна готовність до навчання та здатність адаптуватися до нових умов. Важливу роль відіграє підтримка з боку батьків і сім'ї, яка забезпечує емоційний комфорт і стабільність дитини в період змін. Крім того, соціальна адаптація, зокрема здатність дитини взаємодіяти з однолітками та педагогами, є ключовим фактором успішного впровадження у шкільне середовище. Не менш важливим є шкільне середовище та його здатність підтримувати позитивну атмосферу, де дитина відчуває безпеку та підтримку. Також важливим є рівень навчальної мотивації дитини та її зацікавленість у процесі навчання, що значною мірою залежить від педагогічного підходу та методик, які застосовуються в школі.

2. Діти шестирічного віку перебувають на порозі переходу від дошкільного до шкільного віку, що включає фізіологічні, пізнавальні, емоційні та соціальні зміни. Цей вік є важливим для формування основних психічних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення, а також для розвитку самоконтролю та соціальної адаптації.. Психологічні особливості цього віку, зокрема зміни в мисленні, увазі та емоційному реагуванні, визначають потребу в індивідуальному підході до навчання та розвитку дітей. Важливо

враховувати ці зміни під час адаптації до шкільного середовища, оскільки саме в цей період дитина стикається з новими вимогами та соціальними ролями. Початок шкільного життя супроводжується значними змінами у відносинах дитини з оточуючими: батьками, вчителями та однокласниками, що вимагає від педагогів і батьків уваги до індивідуальних потреб і особливостей кожної дитини.

3. Емпіричне дослідження адаптації дітей до шкільного навчання, проведене на констатувальному етапі, показало, наявність трьох рівнів адаптації: лише 50% дітей перебували на високому рівні адаптації, що характеризувався емоційною стабільністю, високим рівнем шкільної мотивації, гармонійною взаємодією з однокласниками та позитивним ставленням до навчального процесу. Середній рівень спостерігався у 35% дітей, які частково справлялися з навчальними та соціальними навантаженнями, але потребували додаткової підтримки з боку дорослих. Низький рівень адаптації виявлено у 15% учнів, що проявлялося через емоційну нестабільність, високий рівень тривожності, замкненість або конфліктність, труднощі у включенні до навчальної діяльності та спілкування.

Кореляційний аналіз показав, що взаємодія з однокласниками, підтримка вчителів і батьків значно пов'язані з рівнем соціально-психологічної адаптації. Підтримка з боку педагогів і родини є важливими чинниками створення позитивного психологічного клімату в класі, що полегшує процес адаптації. Також виявлено, що рівень шкільної мотивації безпосередньо залежить від соціально-психологічної адаптації, адже діти, які краще інтегровані в шкільне середовище, мають більшу мотивацію до навчання. Крім того, було відзначено негативну кореляцію між рівнем тривожності та взаємодією в класі: учні з високим рівнем тривожності часто схильні до соціальної ізоляції або конфліктів, що підкреслює важливість підтримки їхнього психоемоційного стану для успішної адаптації.

4. Розроблено програму психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності та доведено, що супровід є системною та цілеспрямованою діяльністю, спрямованою на забезпечення емоційного комфорту, стабільності та впевненості дитини під час переходу до нових умов. Розроблена програма психологічного супроводу адаптації дітей шестирічного віку до навчального процесу включає індивідуальні та групові заняття, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, покращення самооцінки та зміцнення внутрішніх ресурсів дітей під час їх інтеграції в шкільне середовище.

Для реалізації цієї програми були застосовані різноманітні форми та методи роботи, орієнтовані на комплексну підтримку дітей, їх батьків і вчителів. Поєднання групових занять, індивідуальних консультацій та роботи з батьками сприяло створенню ефективної системи підтримки, що забезпечило успішну адаптацію дітей до шкільного життя, покращило їхню мотивацію та позитивно вплинуло на психологічний клімат в класі.

Після впровадження програми було досягнуто значних позитивних змін у соціально-психологічному стані дітей та їхній адаптації до шкільного середовища. На констатувальному етапі дослідження результати розподілилися таким чином: високий рівень адаптації спостерігався у 50% учнів, середній — у 35%, а низький — у 15%. Після впровадження програми психологічного супроводу відбулося суттєве покращення: на формуальному етапі високий рівень адаптації було зафіксовано вже у 75% дітей, середній — у 20%, а низький знизився до 5%. Ці зміни підтверджено також за допомогою методик (малюнок «Мій клас», анкета Н. Лусканової, методики К. Роджерса і Р. Даймонда, соціометрія), які виявили покращення емоційного стану, соціальної взаємодії, зниження рівня тривожності та зростання мотивації. Малюнковий аналіз засвідчив, що 80% дітей почали зображати клас як простір співпраці, з дружньою атмосферою та яскравими кольорами, що є наочним маркером внутрішньої психологічної перебудови. Отже, отримані дані емпірично доводять ефективність впровадженого психологічного

супроводу та підтверджують доцільність його систематичного застосування у практиці початкової освіти на етапі адаптації дітей шестирічного віку до навчання.

Наші подальші дослідження будуть зосереджені на розробці диференційованих програм адаптації для дітей з особливими освітніми потребами з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: *монографія*. укл. В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
2. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: *Психологія обдарованості*. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 459 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723603/1/25_7.pdf
3. Андросович К. А. Аналіз емпіричного вивчення соціальної адаптації учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості : щомісячний наук.-метод. журн.* К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. № 5 (36). С. 42–45.
4. Андросович К. А. Розвиток та соціалізація особистості у сучасному суспільстві. *Освіта та розвиток обдарованої особистості : щомісячний наук.-метод. журн.* К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. № 11 (30). С. 22–27.
5. Багно Ю.М., Домбровська Я.М., Адаптація. *Сучасний психолого-педагогічний словник*. Переяслав-Хмельницький: 2016. 10 с.
6. Березін, Ф. Б. Психічна та психофізична адаптація людини. Л. : Наука, 1988. 270 с.
7. Березовська Л. І. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання . *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 162-167. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_30
8. Бех І. Д. Психологія розвитку: навчальний посібник. К.: Либідь, 2021. 480 с.
9. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2005, 208 с.

10. Бужинецька К.Б. Мотиваційна готовність до шкільного навчання дітей з когнітивними порушеннями в умовах дистанційного навчання. Київ, 2023. 33 с.

11. Гаврилюк О. М. Психологічна адаптація дітей до навчальної діяльності: теоретичні аспекти і практика. К.: Академвидав, 2022. 340 с.

12. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48

13. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с.

14. Гречко Л.М. Психологічний супровід дітей молодшого шкільного віку з вадами психофізичного розвитку в умовах інтегрованого навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т. Кам'янець-Подільський, 2008. 201 арк. : табл. Бібліогр.: арк. 181-202.

15. Іванова В. Діагностика розвитку творчого мислення у дошкільному та молодшому шкільному віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журн.* Півд. наук. Центру АПН України. 2010. № 2. С. 213 – 218.

16. Ільїна Г. В. Виклики освітніх інновацій: дитинство в умовах цифрової соціалізації. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2018. Вип. 2 (21). С. 121–127

17. Калініна Т. С., Самойлова І. В., Кондратенко В. О. Психолого-педагогічний супровід дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : Серія : Психологія. 2021. №4. С. 124-128.

18. Карамушка Л. М. Мотиваційний компонент психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри : зміст, структура, рівень розвитку, за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка*

НАПН України. К. : А.С.К., 2012. Т. 1 : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. Вип. 34. С. 263–272.

19. Киричук В. П. Соціометричний аналіз групи: методичні вказівки. К.: Нова школа, 2021. 150 с.

20. Коць Є. М. Психологічні особливості феномену соціальної тривожності. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (15 травня 2017 р.). за заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2017. С. 18-20.

21. Кочарян О. С. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків. *Психологічне консультування і психотерапія. Збірник статей*. Київ, 2014. № 1. С. 209–221.

22. Кочубинська Т. М. Модель соціально-психологічної адаптованості учасників операції об'єднаних сил. *Габітус: науковий журнал*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2021. №22. С. 34–38.

23. Кузнєцова О. В. Соціальна адаптивність у осіб з різним локусом контролю. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 136-140.

24. Лукашевич Н. П. Соціологія виховання: короткий курс лекцій. К.: МАУП, 1996. 180 с.

25. Лусканова Н. В. Діагностика соціально-психологічної адаптації дітей. К.: Педагогіка, 2020. 280 с.

26. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів: науковий посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: «Видавництво Людмила» 2022. 420 с.

27. Медвідь О.В. Особливості адаптації першокласників до навчання в школі. Тези доповіді на V Міжнародній науково-технічній конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (25-26 листопада 2016 року). Тернопіль, ТНТУ, 2016. С. 358-359.

28. Музальов О. О. Професійна адаптація особистості в процесі вивчення предмета “Культурологія” у ВПУ : навчально-методичний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 185 с
29. Нова українська школа. Порадник для вчителя. під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с
30. Обухівська А.Г. Психологу про дітей з особливими потребами у загальноосвітній школі. К.: Редакції загальнопед. газет, 2012. 28 с.
31. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. Ліки України. 2021. № 7. С. 32-35
32. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 1. 208 с. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
33. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці, за ред. Бадюк Т. К. *Інформаційно-методичний посібник*. Вінниця, 2013. 34 с.
34. Паламарчук О. М. Психологічні особливості формування соціальної компетентності сучасної молоді. *Рідна школа*. 2018. № 9–12 (1060). С. 21–27.
35. Панок В. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 102 с.
36. Петренко В. В. Психологія розвитку дітей шестирічного віку: сучасний підхід. Харків: Освітня думка, 2021. 350 с.
37. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля*. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231.
38. Прохоренко Л.І. Дитина із труднощами у навчанні. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 48 с.
39. Роджерс К., Даймонд Р. Психологія соціально-психологічної адаптації: нові підходи. К.: Інтерпрес, 2021. 310 с.

40. Сенцов В. В. Шкільна мотивація і адаптація дітей до навчальної діяльності: методики та практичні рекомендації. Одеса: Остром, 2020. 400 с.
41. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник. за ред К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
42. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.
43. Сучасний психолого-педагогічний словник. авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. 473 с.
44. Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології: Збірник наукових праць: Вип. за ред. О. В. Чеботарьової, І. В. Гладченко. К., 2023. 147 с.
45. Томилин Ю. О. Психологічний супровід дітей шкільного віку: теоретичні аспекти і практичні стратегії. К.: Вища школа, 2020. 378 с.
46. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
47. Тохтамиш О. М. Психологічний супровід дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з гіперактивністю та дефіцитом уваги : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2010. 16 с.
48. Червона Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
49. Шваль Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота.* 2017. С. 28–31.

50. Шевчик Л. О. Успішна адаптація першокласників до школи як умова гармонійного розвитку особистості: батьківські збори-практикум з використанням тренінгових вправ. *Початкове навчання та виховання*. 2013. № 26. С. 6-11.

51. Шимон Л. П. Розвиток критичного мислення учнів початкових класі. *Вісник Житомирського державного університету*. 2009. № 44. С. 164–167

52. Шмидт В. В. Психологічні основи шкільної адаптації в умовах сучасної освіти. М.: Перспектива, 2022. 320 с.

53. Шульга В. М. Проблема соціально-психологічної адаптації обдарованих учнів в умовах профільного навчання. *Обдаровані діти – інтелектуальний потенціал держави : матеріали XII-ї Міжнар. наук.-практ. конф.* (Чорноморськ, Одеська обл., 1–8 лип. 2019 р.). Київ : ІОД НАПН України, 2019. С. 364–369.

54. Яцюк М. В. Адаптація опитувальника академічної саморегуляції Р. М. Райана і Д. Р. Коннелла (Causal Dimension Scale II SRQ-A). *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 4. С. 45-47.

55. Androsovich K. Psychological support and maintenance of the process of socialization of gifted pupils / K. Androsovich // *Development of modern science: the experience of European countries and prospects for Ukraine: monograph*. – 3rd ed. – Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2019. 662 p.

56. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 44. P. 1–21.

57. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.

58. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. *Personality symposia*. New York: Gruñe & Stratton, 2016. P.11–34.

59. Pennycook G., Fugelsang J., Koehler D. What makes us think? A three-stage dual-process model of analytic engagement. *Cognitive Psychology*. 2015. Vol. 80. P. 34–72.

60. Shcherbakova O., Fomenko K., Zhukova N., Nadyon V. (2019) Cognitive predictors of schoolchildren's hubristic motivation. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 60. Харків: ХНПУ. 181 - 195 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової

Шановний друже!

Ця анкета допоможе виявити, як ти почуваєшся в школі та наскільки цікаво тобі навчатися. Будь ласка, уважно прочитай кожне запитання і вибери відповідь, яка найкраще описує твоє ставлення.

1. Тобі подобається в школі?

- а) Так;
- б) не дуже;
- в) ні.

2. Уранці ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?

- а) Іду з радістю;
- б) буває по-різному;
- в) частіше хочеться залишитися вдома.

3. Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов до школи чи залишився б вдома?

- а) Пішов би до школи;
- б) не знаю;
- в) залишився б удома.

4. Тобі подобається, коли відміняють уроки?

- а) Не подобається;
- б) буває по-різному;
- в) подобається.

5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали ніяких домашніх завдань?

- а) Не хотів би;
- б) не знаю;
- в) хотів би.

6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися лише перерви?

- а) Ні;
- б) не знаю;
- в) хотів би.

7. Ти часто розповідаєш про школу своїм батькам і друзям?

- а) Часто;
- б) рідко;
- в) не розповідаю.

8. Ти хотів би, щоб у тебе був інший, менш суворий учитель?

- а) Мені подобається наш учитель;
- б) точно не знаю;
- в) хотів би.

9. У тебе в класі багато друзів?

- а) Багато;
- б) мало;
- в) немає друзів.

10. Тобі подобаються твої однокласники?

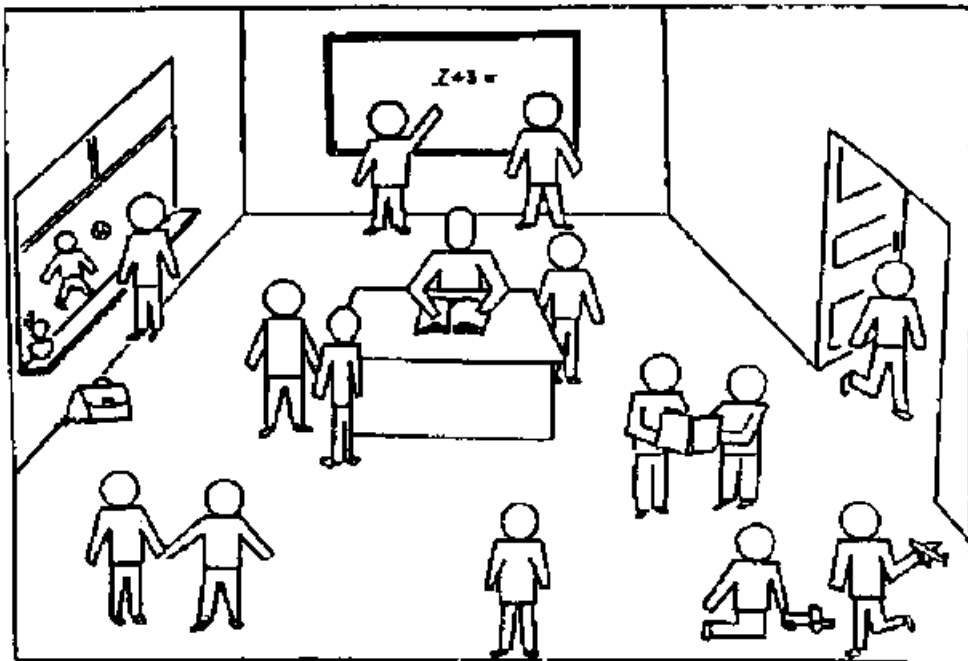
- а) Подобаються;
- б) не дуже;
- в) не подобаються.

Дякуємо за відповіді!

Малюнок «Мій клас»

Шановний друже!

На цьому малюнку схематично зображений ваш клас. За столом сидить вчитель, учні зайняті своєю справою. Частина хлопців грається. Знайдіть і позначте хрестиком на малюнку себе, напишіть поруч свої ім'я та прізвище. Потім позначте (теж хрестиком) на малюнку свого товариша, напишіть поруч його ім'я і прізвище". А тепер давайте розмалюємо малюнок, намалюємо учням та вчителю обличчя, розмалюємо одяг та клас.



Дякуємо!

Додаток В

**Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»
(Роджерса–Даймонда)**

Шановний друже!

Будь ласка, уважно прочитай кожне запитання і вибери відповідь, яка найкраще описує твоє ставлення.

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Оцініть своє ставлення до навчання в школі:	1. Дуже люблю
		2. Люблю
		3. Не люблю
		4. Важко сказати
2	Я відчуваю себе комфортно в класі:	1. Завжди комфортно
		2. Іноді комфортно
		3. Рідко комфортно
		4. Не комфортно
3	Як часто ви взаємодієте з однокласниками?	1. Дуже часто
		2. Іноді
		3. Рідко
		4. Ніколи
4	Чи є у вас друзі в класі?	1. Так, багато друзів
		2. Є кілька друзів
		3. У мене немає друзів
		4. Я не знаю, хто є моїми друзями
5	Як ви почуваетесь на уроці, коли вчитель запитує вас?	1. Я дуже впевнений і хочу відповісти
		2. Я іноді сумніваюся, але відповідаю
		3. Я відчуваю страх, коли мене запитують
		4. Я не хочу, щоб мене запитували
6	Як ви відчуваєте себе під	1. Я граю з іншими дітьми і мені дуже

	час перерви з іншими дітьми?	подобається 2. Я часто граю з іншими, але не завжди 3. Я іноді стою осторонь і не граю з іншими 4. Я не граю з іншими дітьми
7	Оцініть, як ви відчуваєте себе в класі:	1. Я відчуваю себе тут вдома, як серед друзів 2. Я почуваюся добре, але іноді є незручності 3. Я почуваюся не зовсім зручно 4. Я не почуваюся тут комфортно
8	Як ви ставитесь до вчителів?	1. Мені дуже подобається, коли мене вчать 2. Я не завжди люблю уроки, але мене підтримують 3. Я не завжди розумію вчителя 4. Я не люблю, коли мене вчать
9	Що б ви змінили в школі, щоб вам було комфортніше?	

Дякуємо за відповіді!

Анкета «Соціум» (соціометричний аналіз групи, за В. Киричуком)

Шановний друже!

1. Вибери зі списку учнів класного колективу номери однокласників, що відповідають, на твою думку, нижчезазначеним запитанням. Вибір однокласників необмежений. Порядковий номер вибраного учня відзнач значком (X) у відповідній графі анкети – завдання № 1.

1. Хто із однокласників найбільше подобається тобі?

2. Хто із однокласників менше або зовсім тобі не подобається?

3. Хто із однокласників підтримує тебе, ділиться з тобою думками, переживає за тебе?

4. Хто із однокласників не завжди доброзичливо відноситься до тебе, не бажає підтримувати хороші стосунки, часто відмовляє тобі в допомозі, підтримці?

2. Аналогічно вибери зі списку учнів класу номери однокласників, що проявляють активність за нижче визначеними запитаннями. Вибір однокласників також необмежений. Порядковий номер вибраного учня відміть значком (X) у відповідній графі анкети – завдання № 2.

1. Хто із однокласників багато часу проводить з товаришами на вулиці?

2. Хто із однокласників робить уранці зарядку, займається спортом, хоче або відвідує спортивні секції, слідує за своїм здоров'ям?

3. Хто із однокласників гарно малює, ліпить, вміє і любить співати, танцювати тощо?

4. Хто із однокласників вміє і проявляє бажання працювати (шиє, вишиває, майструє, ремонтує тощо)?

5. Хто із однокласників добре і з бажанням навчається, володіє значним обсягом знань?

6. Хто із однокласників має багато товаришів, підтримує з ними хороші дружні стосунки, допомагає і співчуває учням свого класу?

7. Хто із однокласників є хорошим організатором заходів у класі, сумлінно дотримується і виконує «Правила для учнів»?

8. Хто із однокласників підтримує українські традиції, знає і любить свій рідний край, шанобливо ставиться до символів держави (герба і прапора України)?

9. Хто із однокласників найбільш чесний, правдивий, добрий, активний, безкорисливий тощо?

Дякуємо за відповіді!

Додаток Д

Анкета (авторська розробка) для вчителів початкових класів щодо психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності

Шановні вчителі!

Просимо Вас приділити час та надати відповідь на декілька запитань. Ваші відповіді анонімні. Ця анкета розроблена для того, щоб оцінити процес адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності та виявити можливі аспекти, які потребують психологічної підтримки.

Запитання	Варіанти відповідей
1. Як швидко діти пристосовуються до нового шкільного середовища?	☐ Дуже швидко
	☐ Помірно швидко
	☐ Повільно
	☐ З великими труднощами
2. Як часто діти проявляють тривогу або занепокоєння щодо школи?	☐ Дуже рідко
	☐ Іноді
	☐ Часто
	☐ Завжди
3. Чи спостерігаєте ви у дітей страх перед вчителями або однокласниками?	☐ Ніколи
	☐ Іноді
	☐ Часто
	☐ Постійно
4. Як діти реагують на нові вимоги і завдання в навчальному процесі?	☐ З великою цікавістю та мотивацією
	☐ З помірною цікавістю, але з труднощами
	☐ З неохотою, іноді з труднощами
	☐ Відмовляються виконувати завдання
5. Чи відзначаєте ви позитивні емоційні реакції дітей після	☐ Завжди
	☐ Час від часу

виконання навчальних завдань?	о Рідко
	о Ніколи
6. Чи спостерігається у дітей зниження емоційної стійкості (наприклад, розчарування, сльози)?	о Дуже рідко
	о Іноді
	о Часто
	о Постійно
7. Чи спостерігаєте ви труднощі в соціалізації дітей із однокласниками?	о Немає труднощів
	о Іноді є невеликі труднощі
	о Іноді діти проявляють конфлікти
	о Часто діти не знаходять спільної мови
8. Як діти взаємодіють між собою під час групових завдань або ігор?	о Завжди працюють в команді, допомагають один одному
	о Іноді допомагають, але не завжди
	о Зазвичай намагаються працювати самостійно
	о Виявляють агресію або ігнорують інших
9. Як часто дитина проявляє ініціативу в спілкуванні з іншими дітьми або з вами?	о Часто
	о Іноді
	о Рідко
	о Ніколи
10. Яким чином ви взаємодієте з батьками щодо адаптації дитини до школи?	о Регулярно організовуються бесіди та консультації
	о Іноді проводяться зустрічі, за потреби
	о Тільки у випадку серйозних проблем
	о Майже не взаємодіємо
11. Як ви оцінюєте роль батьків у процесі адаптації дитини до навчання?	о Батьки активно підтримують і допомагають адаптуватися
	о Батьки допомагають, але іноді не

	розуміють потреб дитини
	о Батьки мало залучені у процес
	о Батьки не виявляють підтримки
12. Чи використовуєте ви психологічні методи (ігри, тренінги, бесіди) для підтримки дітей в процесі адаптації?	о Постійно
	о Час від часу
	о Рідко
	о Не використовую
13. Як діти реагують на психологічні методи підтримки?	о Дуже добре, вони зацікавлені та активно беруть участь
	о Вони проявляють інтерес, але не завжди активно
	о Інколи вони не розуміють або не хочуть брати участь
	о Вони не реагують або негативно ставляться
14. Чи маєте ви необхідність у додаткових психологічних консультаціях або ресурсах для роботи з дітьми в процесі адаптації?	о Так, я потребую додаткових ресурсів
	о Інколи це потрібно
	о Ні, мені вистачає наявних ресурсів
	о Я не знаю, чи є така потреба

Дякуємо за відповіді!

Додаток Е

Анкета (авторська розробка) для батьків щодо психологічного супроводу процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності

Шановні батьки!

Просимо Вас приділити час та надати відповідь на декілька запитань. Ваші відповіді анонімні. Ця анкета розроблена для вивчення того, як дитина адаптується до шкільного життя та навчальної діяльності в умовах початкової школи. Ваша участь у заповненні анкети допоможе зрозуміти, як дитина переживає період адаптації і які аспекти цього процесу потребують уваги та підтримки з боку педагогів і психологів.

Запитання	Варіанти відповідей
1. Як ваша дитина почувається на початку навчального року?	о Дуже радісно і зацікавлено
	о З ентузіазмом, але іноді виникають труднощі
	о З певною тривогою, але швидко звикає
	о Має труднощі в адаптації, часто переживає
2. Як дитина ставиться до походів у школу після канікул?	о З великим бажанням і радістю
	о Мотивація є, але іноді хоче залишитись вдома
	о Відчуває тривогу або неохоту
	о Взагалі не хоче йти до школи після канікул
3. Чи є у вашої дитини страх або тривога, пов'язані з навчанням або школою?	о Ніколи
	о Іноді
	о Часто
	о Постійно
4. Як ваша дитина ставиться до своїх однокласників?	о Завжди має хороші стосунки, легко знаходить друзів
	о Іноді виникають проблеми в спілкуванні, але в цілому добре

	o Має труднощі в спілкуванні з однокласниками
	o Відчуває себе ізольованою або має конфлікти з іншими дітьми
5. Як ваша дитина реагує на невдачі чи помилки під час навчання?	o Залишається спокійною, прагне виправити помилки
	o Іноді розчаровується, але знову намагається
	o Легко засмучується, має труднощі з подоланням невдач
	o Піддається стресу, відмовляється від подальших зусиль
6. Як ваша дитина ставиться до домашніх завдань?	o Виконує їх з бажанням і цікавістю
	o Іноді робить завдання охоче, але бувають моменти нерозуміння
	o Часто відмовляється виконувати домашні завдання
	o Постійно уникає виконання завдань, викликає стрес або роздратування
7. Чи помічаєте ви у вашої дитини зміну в поведінці з початку навчання?	o Немає змін
	o Легкі зміни, які можна легко пояснити адаптацією
	o Явні зміни, які потребують уваги
	o Великі зміни, що вказують на труднощі в адаптації
8. Як дитина реагує на нові завдання та вимоги?	o Відкрито приймає нові завдання, з ентузіазмом
	o З деякими труднощами, але намагається зрозуміти і виконати
	o Часто відчуває стрес або занепокоєння при

	виконанні нових завдань
	o Відмовляється від виконання нових завдань
9. Як часто ви обговорюєте з дитиною її враження від школи?	o Регулярно, завжди намагаюся дізнатися, як пройшов день
	o Іноді, коли дитина хоче поділитися
	o Рідко, дитина не проявляє ініціативи
	o Дуже рідко, через відсутність часу або інтересу з боку дитини
10. Які методи ви використовуєте для підтримки дитини під час адаптації до школи?	o Бесіди, заохочення, допомога в навчанні
	o Спільні ігри, прогулянки, відволікання від стресових ситуацій
	o Мінімальна допомога, намагаюся залишити все на власний розсуд дитини
	o Інші методи (вказіть які): _____
11. Чи вважаєте ви, що психологічна підтримка є необхідною для вашої дитини на цей момент?	o Так, однозначно
	o Можливо, для деяких аспектів адаптації
	o Ні, дитина адаптується самостійно
	o Не впевнений/не впевнена
12. Як ви оцінюєте загальний стан адаптації вашої дитини до навчальної діяльності?	o Повністю адаптована, без проблем
	o В основному адаптована, але є певні труднощі
	o З серйозними труднощами, потребує більше підтримки
	o Не адаптована, необхідно втручання психолога
13. Що, на вашу думку, могло б покращити	o Додаткові заняття чи підтримка

адаптацію вашої дитини до школи?	о Тренінги або ігри для зниження стресу
	о Більше уваги з боку вчителів або психолога
	о Покращення взаємодії з однокласниками
	о Інше (вказіть) _____

Дякуємо за відповіді!