

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТУСА

КУЛИК ДІАНА АРТЕМІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д.економ.наук, к. психол.н., професор
В.А. Оверчук _____
«___» _____ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО
ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ КРИЗИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:
Сидоренко Ж.В, доцент кафедри
психології, к. психол.наук

Оцінка: ____ / ____ / ____
Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ.....	8
1.1. Аналіз поняття адаптації у науковій літературі	8
1.2. Особливості психологічної готовності першокласників до школи	16
1.3. Особливості психологічної адаптації першокласників до школи в умовах військової кризи	20
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	30
2.1. Організація та методики дослідження психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	38
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ	46
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність теми. Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні у дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності, поваги до себе, віри у власні сили. Проте, на заваді цьому інколи постає страх, тривога. Стурбованість, тривога, страх – це такі ж невід’ємні емоційні прояви нашого психічного життя, як радість, захоплення, гнів, здивування. Але при надмірній піддатливості до тривоги, страхів, залежності від них суттєво змінюється поведінка людини, що позначається на встановленні нею міжособистісних взаємин.

Як визначає Базова програма розвитку дитини дошкільного віку, очікування суспільства пов’язані сьогодні насамперед з формуванням життєздатної, гнучкої, свідомої, творчої людини. Вибір дошкільного віку в дослідженні обумовлений тим, що саме в дитинстві закладається фундамент для становлення повноцінної особистості, окрім того, у цей період можливо вже на початкових етапах розвитку стану тривоги допомогти дитині подолати його негативний вплив. Тим більше, що практика засвідчує: майже у кожного третього дошкільника наявні прояви тривожності.

Відомо, що дошкільний вік є тим життєвим етапом, у якому починає формуватися самосвідомість особистості, а дитина починає визнавати своє справжнє «Я». Дошкільний вік – це умовний етап відліку того, що потім ми сприймаємо за фундамент особистісного становлення. Сьогодні існує багато підходів щодо особистісного становлення індивіда та його розвитку в дошкільному віці. Проте певним чином поза увагою науковців залишаються проблемні аспекти, що пов’язані зі статусним положенням дитини дошкільного віку в групі однолітків. Ці аспекти останнім часом мають тенденцію до загострення, оскільки трансформаційні процеси, що відбуваються в суспільстві, безпосередньо впливають й на виховання дітей та молоді. Отже, проблема розвитку дитини дошкільного віку є достатньо

актуальною, потребує свого детального вивчення крізь призму статусних характеристик, яких дитина набуває в групі однолітків.

На сьогодні в психологічній та педагогічній практиці вивчення психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану є темою дуже актуальною в сучасному світі, де воєнні конфлікти та кризи відбуваються на різних територіях світу, і діти відчують вплив тих чи інших наслідків війни. За результатами багатьох досліджень, показано, що переїзд в іншу країну може стати для дітей дуже стресовою ситуацією, особливо якщо вони стикаються з воєнними конфліктами або кризами. Це може призвести до проблем з адаптацією до нових умов, які включають культурний шок, мовні бар'єри та відсутність друзів і знайомих. Також у зв'язку зі зростанням глобалізації та міграції людей, питання адаптації стає все більш актуальним для педагогів, психологів та інших спеціалістів, які працюють зі старшокласниками.

Для педагогів та інших фахівців, які мають справу зі старшокласниками в умовах воєнного стану, важливо мати глибокі знання про процес адаптації, а також вміти застосовувати ефективні методики психологічної підтримки. Психологічна адаптація має значення не тільки для дітей та підлітків, які пережили воєнні дії, але й для всіх учнів, які змінили місце проживання. Інтеграція до нової шкільної спільноти та успішне навчання можуть залежати від успішної психологічної адаптації. Дослідження психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану є дуже важливим, оскільки може допомогти педагогам та психологам розробити ефективні методики підтримки та допомоги цієї категорії дітей. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для урядів, які можуть використовувати їх для розробки програм та політик, спрямованих на підтримку дітей, які пережили війну та насильство.

Проблема вивчення адаптації першокласників до навчання під час війни розглядалася представниками різних шкіл та підходів (Н. М. Нікітіна, І.В.Бойко, М. І. Шевченко, О. О. Марченко). Така актуальність проблеми

зумовила вибір теми дипломної роботи: «Психологічна адаптація першокласників до школи в умовах військової кризи».

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що процес адаптації першокласників до навчання в умовах війни проходить з більшими труднощами, ніж у мирний час.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації першокласників в умовах воєнного стану.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

1. Розглянути теоретичні засади вивчення адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану;
2. Створити методичний інструментарій та організувати емпіричне дослідження психологічної адаптації першокласників;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
4. Розробити рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану.

В дослідженні використовувались наступні методи: Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів, до якого увійшли: аналіз, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, спостереження, бесіда, анкетування, проєктивні методики, а також методи статистичної обробки кількісних даних.

Для виявлення рівня готовності та адаптації дітей до школи було використано діагностичні методики:

- Тест Керна-Йірсека (див. Додаток А),
- методика Н.Г. Лусканової – анкета «Оцінка рівня шкільної мотивації» (див. Додаток Б),

- Тест «Намисто» (див. Додаток В).

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути застосовані у розробленні конкретних психологічних рекомендацій. Також, отримані дані можуть бути враховані під час організації навчально-виховного процесу.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ

1.1. Аналіз поняття адаптації у науковій літературі

Адаптація — це фундаментальний процес, який визначає спосіб, у який живі організми пристосовуються до змін навколишнього середовища, щоб забезпечити власне виживання та успішне розмноження. Це поняття відображає не тільки біологічні аспекти, а й соціальні, економічні та культурні адаптації, що відбуваються в суспільстві. [35]

У науковій літературі адаптація досліджується в різних контекстах, від еволюційної біології до соціології та психології. Однією з ключових тем дослідження є біологічна адаптація, яка вивчається в рамках екології та генетики. Цей аспект адаптації охоплює механізми, які дозволяють організмам пристосовуватися до змін навколишнього середовища, таких як міграція, мімікрія, фізіологічні зміни тощо.

З іншого боку, соціальна адаптація розглядається в контексті соціології та психології. Він описує способи, якими індивіди чи групи пристосовуються до соціальних умов і вимог. Цей аспект адаптації може включати розвиток нових культурних практик, зміну соціальних ролей, адаптацію до економічних обставин і багато іншого.

Адаптація також вивчається в рамках організаційної та управлінської науки, яка вивчає стратегії, за допомогою яких компанії або організації адаптуються до змін у бізнес-середовищі, щоб забезпечити свій успіх і конкурентоспроможність.

У сучасному світі адаптація стає все більш важливою властивістю як для живих організмів, так і для суспільства в цілому. Стрімкі зміни технологій, кліматичні кризи, соціальні трансформації — все це вимагає від нас уміння адаптуватися до нових умов. Тому вивчення концепції адаптації в

науковій літературі відіграє ключову роль у розумінні та управлінні цими процесами, сприяючи збереженню життя на планеті та розвитку суспільства.

Пристосування розглядалося ще в давнину. Вперше спробував обґрунтувати залежність організмів від умов життя філософ Анаксагор у «Збірнику Гіппократа» [35]. Причини діяльності живих тіл виділив Аристотель [68]. Це питання розглядав і Демокріт, який дійшов висновку, що спосіб життя визначає специфіку забарвлення і форми тварин [53]. Поняття адаптації розглядав ще в 1513 р. Н. Макіавеллі, для якого людина — це щось пластичне, що піддається навчанню і адаптації до середовища. Природа людини має формувальний характер, який здатний сприймати величезну кількість всіляких властивостей [55].

Однак вперше поняття «адаптація» було використано в 1865 році фізіологом Г. Обером і означало «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до дії подразників». вона набула поширення в природничих, технічних і суспільних науках» [63]. Це поняття спочатку виникло в біології, але зараз воно використовується в природничих і соціальних науках, що призводить до неоднозначності його визначення. На думку ряду дослідників, концепція адаптації як загальнонаукове явище сприяє синтезу знань різних наук у цілісні теоретичні конструкції.

Нині поняття «адаптація» у Великому енциклопедичному словнику представлено так: «Адаптація (лат. *adaptatio* — застосування та пристосування, у біології — сукупність морфофізіологічних, поведінкових, популяційних та інших особливостей біологічного виду, що забезпечує можливість специфічного способу життя в певних умовах зовнішнього середовища» [25].

Філософська енциклопедія визначає адаптацію так: «Адаптація — це адаптація, тобто знаходження відповідності (а також процесу, що призводить до такої відповідності) між живою системою (або її частиною) і зовнішніми щодо неї умовами» [8].

Коротко розглянемо явище адаптації з точки зору різних наукових напрямів і концепцій.

Дослідники в галузі біології пояснюють адаптацію через еволюцію. Відповідно до дарвінізму, «еволюція — це процес пристосування організмів до умов середовища, а пристосування організмів — результат еволюції» [57].

У медицині це поняття використовується для характеристики оптимальної життєдіяльності та нормального соціобіологічного розвитку людини.

У технічних науках і кібернетиці на її основі розроблено поняття «адаптивні системи», якими позначають різноманітні самонастроювані технічні системи зі зворотним зв'язком.

У багатьох суспільних науках (філософії, соціології, педагогіці та ін.) частіше використовується категорія «соціальна адаптація», під якою розуміють систему, спрямовану на засвоєння соціальних норм. Варто зазначити, що соціальна адаптація не виключає біологічні форми адаптації, а видозмінює їх, включаючи регульовані та внутрішні елементи.

Біхевіористи розуміють адаптацію як "процес фізичних, соціально-економічних або організаційних змін у груповій поведінці, соціальних відносинах, культурі. Сенс процесу адаптації залежить від перспектив підвищення здатності груп чи індивідів до виживання або на шляху до досягнення значущих цілей» [8]. У біхевіористському визначенні ми говоримо більшою мірою про зміни груп, а не індивідів.

Водночас біхевіористи відзначають адаптивний характер зміни поведінки через процес навчання. Вперше цю проблему обговорив філософ Х. Спенсер, який говорив про важливу умову набуття адаптаційних можливостей особистості в процесі її розвитку та соціалізації [12].

У рамках гуманістичної психології А.Маслоу та Г.Олпорт вважають, що адаптацію слід розглядати як «ефективний, оптимальний вплив особистості та середовища» [15].

За словами А. Маслоу, "Конфлікт виникає у разі невідповідності особистісно значущих цінностей реальній ситуації. Стан тривоги спонукає індивіда до дій щодо його усунення" [35].

Так, представники гуманістичної психології А. Маслоу і Г. Олпорт розглядають адаптацію як «динамічний процес взаємодії індивіда і середовища, причому важливим критерієм успішності адаптації є ступінь інтеграції особистості з середовищем» [22].

У рамках гуманістичної концепції адаптацію вивчав і К. Роджерс. Він вважав, що головний мотив існування людини полягає в збереженні і розвитку себе, в «схильності до актуалізації». Ця тенденція має біологічну основу, забезпечуючи на рівні організму збереження живої істоти (рослини, тварини, людини) за рахунок задоволення фізіологічних потреб у їжі, воді, теплі тощо, а також диференціацію органів і функцій, ріст і постійне оновлення. На думку К. Роджерса, всіма живими істотами керує прагнення до росту та розвитку, це суть життя [6].

Таким чином, адаптація особистості полягає в досягненні відповідності між усвідомленими «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Людина прагне до реалістичного сприйняття себе та своїх стосунків з іншими людьми. Вона відкрита до переживань, приймає відповідальність за свою поведінку.

Психоаналітичне розуміння адаптації базується на уявленнях З. Фрейда про структуру психічної сфери, де є три інстанції: «Воно», «Я» і

«Над-я». «Воно» включає інстинкти, Над-Его є системою централізованої моралі, а «Я» включає раціональні когнітивні процеси індивіда. Воно керується принципом задоволення, Я — принципом реальності. Я протистоїть Воно і Над-Я і зовнішня реальність» [7].

Вивчення «Я» в психоаналізі почалося з опису захисних механізмів. Так, Х. Гартманн вважав, що «якщо конкретний інтелектуальний процес відіграє захисну роль, це не означає, що його функція вичерпує визначення [20]. Цей процес може бути спрямований на зовнішню реальність і сприяти адаптації особистості в Багато функцій «Я» не включаються в особистісні

конфлікти, але опосередковано впливають на захисні процеси відіграють таку роль: вони активізуються, коли фрустрований індивід потребує когнітивних процесів для підтримки свого захисту, наприклад, для інтелектуалізації та раціоналізації. Тому одним із можливих напрямів розвитку теорії соціально-психологічної адаптації є дослідження, як у процесі розвитку інтелектуальних здібностей деякі з них починають виконувати захисно-приспосувальну роль.

Також німецька психоаналітична школа (Г. Гартман та інші психоаналітики) розрізняє адаптацію як процес і адаптивність як результат» [20].

Крім того, З. Фрейд виділив два види адаптації:

1. «алопластична адаптація, яка здійснюється шляхом змін зовнішнього світу, які вносить людина, щоб привести його у відповідність зі своїми потребами.
2. аутопластична адаптація, що забезпечує зміни особистості, за допомогою яких вона адаптується до навколишнього середовища» [64].

Крім того, психоаналітики надають великого значення соціальної адаптації особистості.

Повноцінне визначення наукового терміну адаптація базується на ідеї онтогенетичної соціалізації. Тобто можна зазначити, що явище адаптації пов'язане із соціальною сферою життя людини.

Адаптацію в цілому А. Налчаджян охарактеризував як «стан відносин між індивідом і групою, коли:

1. Індивід здійснює свою діяльність без зовнішніх чи внутрішніх конфліктів.
2. Індивід задовольняє свої потреби і повністю відповідає рольовим очікуванням, пред'явленим йому референтною групою.
3. Особистість переживає стан самоствердження і вільного вияву творчих здібностей» [65].

У контексті даної проблеми варто зазначити, що існує кілька підходів до класифікації типів адаптації. Так, одна з цих класифікацій заснована на аналізі потреб і мотивів особистості. За іншою класифікацією можна виділити зовнішню і внутрішню різновиди адаптації. Зовнішня адаптація – це процес пристосування людини до зовнішніх проблемних ситуацій. Внутрішня адаптація спрямована на вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

У свою чергу, фахівці в галузі фізіології вважають, що адаптація виникає внаслідок резервних можливостей людини, які проявляються у вигляді фізіолого-біохімічних змін, перебудови на рівні систем органів тощо. Ці зміни досліджували Х. Сельє, який розробив модель адаптації до стресу. Крім того, він виділив три стадії відповідної реакції на стрес: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження [49].

З точки зору фізіології адаптація - це властивість організму, що забезпечується різними системами - серцево-судинною, видільною, дихальною.

Основою дослідження феномену психологічної адаптації у вітчизняній науці є культурно-історична теорія Л. Виготського, вчений зазначав, що в процесі історичного розвитку людства виникають і формуються культурні форми поведінки [13]. Він також акцентував увагу на тому, що характер пристосування людини до природи відрізняється від природи тварин, оскільки в основі природи людини лежить історичне життя людства, що зумовлює якісно іншу систему поведінки.

Відповідно до теорії Л. Виготського, "вищі функції людини в процесі розвитку людини піддаються глибоким змінам. Розвиток психічних функцій включає створення зовнішніх засобів, які є інструментами, що дозволяють досягти вищих результатів". Створення і використання штучних символів є допоміжними засобами для оволодіння власними реакціями, які є основою тієї чи іншої форми, що визначає поведінку, що відрізняє елементарну поведінку від вищої» [62].

Крім того, у вітчизняній психологічній науці феномен адаптації розглядається при використанні категорії суб'єктної діяльності та поняття «присвоєння». Присвоєння - це оволодіння особистістю виробленими суспільством способами орієнтації у світі.

На думку А. Леонтьєва, вирішальне значення має той факт, що "досягнення спокою соціальних об'єктів є як би завданням для особистості. Підкреслюється також відмінність процесів адаптації від процесів привласнення, яка полягає в тому, процес адаптації – це процес зміни здібностей організму та його специфічної поведінки» [50].

У свою чергу, оволодіння – це процес, результатом якого є відтворення особистістю історично сформованих здібностей і функцій.

Відповідно до позиції С. Рубінштейна, «феномен адаптації передбачає активність діяльності людини, яка спрямована на задоволення зовнішнього і внутрішнього середовища особистості». Крім того, С. Рубінштейн розвиває положення про єдність свідомості і діяльності, які, на його думку, «... утворюють органічне ціле, що сприяє процесу адаптації. Таким чином, свідомість людини забезпечує регуляцію діяльності і є умова його виконання» [17].

Також феномен адаптації знайшов відображення в таких категоріях, як «переживання» Л. Виготського [103], «особистісний сенс» А. Леонтьєва [50], «людське ставлення» В. Мясіщева і «установка» Д. Узнадзе [2].

«Кожна названа категорія та пов'язане з нею поняття вказують на інтегративну роботу, яка виконується в процесі адаптації особистості» [29].

Щодо адаптації як педагогічного явища, то з позиції М. Бірюкової мова йде про адаптацію в педагогічному середовищі – конкретно, відповідно до педагогічних цілей, створеної системи умов для організації їхньої життєдіяльності, спрямованої на формування ставлення особистості, що адаптується, до світу, людей і один до одного. Детермінанти педагогічного середовища – це сукупність соціальних, побутових, організаційно-

педагогічних та особистісних умов освітньої діяльності педагогічного суб'єкта (учнів, учителів, працівників закладів освіти в цілому).

Педагогічна адаптація характеризується найважливішими аспектами:

- 1) екологічні детермінанти навчального закладу;
- 2) діяльність, що відбувається в умовах навчального процесу;
- 3) діяльність, яка педагогічно організована та керована;
- 4) навчальний заклад є одночасно адаптуючим і адаптованим елементом;
- 5) студент є не лише суб'єктом процесу адаптації, а й частиною самого середовища [58].

Як бажаний результат адаптаційного процесу відзначено адаптацію, балансування та самоактуалізацію, що відображає розуміння сутності самого процесу адаптації. Іншими словами, через кінцеву мету процесу були спроби її визначення [22].

Таким чином, процес адаптації спрямований на досягнення і підтримку рухомого стану системи, одночасно протидіючи впливу внутрішніх і зовнішніх факторів, які порушують цю рівновагу.

Отже, визначено, що адаптація – це процес пристосування до середовища, який може відбуватися на різних рівнях: біологічному, фізіологічному, психологічному, соціальному, соціально-психологічному, соціально-педагогічному. Адаптація – це індивідуальний процес, заснований на аналізі потреб і мотивів особистості. Крім того, розрізняють адаптацію як процес і адаптивність як результат.

1.2. Особливості психологічної готовності першокласників до школи

Поняття «психологічна адаптація» В. Петровський розуміє як «інтеграцію особистості в сформовану систему суспільних відносин» [70]. Водночас, на нашу думку, сформульоване цим автором визначення не виражає всієї тієї багатогранної та різноманітної взаємодії, яка двосторонньо відбувається між особистістю та середовищем.

Точка зору І. Милославової, яка досліджує процес адаптації, приходить до висновку, що це явище має об'єктивно-суб'єктивний характер [62]. Це пов'язано, перш за все, з тим, що в процесі адаптації індивід засвоює і поступово засвоює правила і норми поведінки, прийняті в суспільстві, членом якого він є. А завдяки засвоєнню засвоєних правил і стереотипів поведінки особистість конструктивно пристосовується до умов навколишнього середовища, які через певний час стають для неї постійними [62].

На думку Ф. Березіна, процес адаптації залежно від переважання однієї з двох взаємодіючих сторін може мати різні результати [13]. Адаптація буде результатом пристосування в тому випадку, коли соціальне середовище більш активне по відношенню до суб'єкта, що адаптується. Активна діяльність буде результатом процесу адаптації лише за умови домінування суб'єкта у взаємодії [13].

М. Бітянова розглядає процес психологічної адаптації в більш широкому контексті [15]. На її думку, адаптація – це не лише вузький процес пристосування особистості до ефективної взаємодії в певному середовищі. Перш за все, автор розглядає процес психологічної адаптації як формування здібностей індивіда та до психологічного, особистісного та соціального функціонування в суспільстві в цілому протягом його життя. У контексті теми дослідження студентом, який успішно адаптувався до нової навчальної діяльності, можна вважати особистість, яка ефективно реалізує свій

фізичний, інтелектуальний та особистісний потенціал на високому рівні в нових педагогічних умовах [15].

Для опису та глибшого розуміння змісту процесу адаптації в умовах навчальної діяльності необхідно розглянути суттєві в даному контексті поняття «адаптація» та «соціалізація». На думку М. Яніцького, адаптація виступає як необхідна умова, що забезпечує нормальну соціалізацію людини [11]. Адаптація дає можливість індивіду почуватися в безпеці, проявити своє ставлення до інших людей, висловити свою активну життєву позицію. На основі такого повноцінного функціонування особистість має можливість соціально розвиватися та вдосконалюватися [18].

І. Кон вважає, що соціалізація – це процес засвоєння індивідом знань, норм і цінностей, а також соціального досвіду в цілому, на основі якого він конструктивно функціонує в певному суспільстві як повноправний член [44]. Слід зазначити, що здатність індивіда психологічно адаптуватися до різноманітних умов навколишнього середовища закономірно детермінована. Однак цей вид здатності досить індивідуальний і відмінності значні. В результаті одні адаптуються до умов середовища швидше і легше, а інші – повільніше і з великим опором. Ознаками успішної адаптації людини є задоволеність навколишнім середовищем, активне самовираження та набуття відповідного досвіду.

Відомий вітчизняний дослідник Л. Мардагаєв розглядає процес адаптації як узгодженість трьох складових: процесу, прояву та результату [56]. Адаптація як процес — це біологічно обумовлений розвиток пристосувальних можливостей індивіда в мінливих умовах середовища його життя або в конкретних умовах (сім'я, шкільний колектив, спортивна команда). Для особистості адаптація як процес виражається в її соціалізації в найбільш сприятливих для неї умовах, які дозволяють їй забезпечити природну самореалізацію.

Адаптація як прояв визначає типову поведінку і ефективність діяльності індивіда в умовах навколишнього середовища, яке є

відображенням його пристосування до неї. За зовнішніми проявами індивіда можна робити висновки про ступінь його адаптованості до конкретних умов середовища, в яких він знаходиться в даний період часу. Відносно особистості того, хто навчається адаптація як прояв виражається в особливостях поведінки індивіда в тих чи інших ситуаціях, в своєрідності його поведінки в різних умовах. Спостереження за особливостями поведінки учня, можливість педагога змінювати умови середовища, робити їх більш комфортними для того, хто навчається, допомагає йому виробляти більш ефективні способи пристосування до неї.

Адаптація як результат виступає як підтвердження ступеня пристосованості індивіда до навколишнього середовища життєдіяльності, до конкретних умов, в яких він знаходиться. В якості критеріїв визначення ступеня адаптації виступають поведінка індивіда, його відносини в групі, відповідність результатів його діяльності віковим особливостям, нормам і правилам, прийнятим в конкретному соціумі. Відносно того, хто навчається адаптація як результат виступає як оцінка відповідності або невідповідності його соціального розвитку віковим особливостям і нормативним критеріям. (посиланн

Психологічна адаптація до освітньої діяльності в сучасній психолого-педагогічній літературі розуміється як не простий процес взаємного пристосування особистості до освітньої організації і навпаки. Цей процес для того, хто навчається полягає в перебудові пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер при переході від різних видів діяльності до систематичного організованого навчання, самоосвіти в тому числі. Процес адаптації до освітньої діяльності при сприятливих умовах закінчується до кінця першого півріччя. Ефективна адаптація індивіда до навчання проявляється в сформованості нових психологічних якостей і умінь щодо вимог і норм конкретного середовища, а також у повноцінному розвитку в ній фізичного, особистісного та інтелектуального ресурсів особистості.

У найзагальнішому вигляді всі труднощі, які пов'язані з адаптацією індивіда до освітньої діяльності, зі зміною соціальної ситуації розвитку, пов'язані з такими моментами:

- адаптацією учня до групи однолітків;
- встановленням взаємин з педагогами (дані труднощі виникають при відсутності в індивіда здатності до регуляції своєї діяльності, власних афектів і проходженню правил);

- появою нових вимог до знань, умінь і навичок того, хто навчається.

Дослідження в даному напрямку вказують на те, що психологічна адаптація багатоплановий процес, складовими якого є фізіологічна адаптація та соціально-психологічна адаптація.

Фізіологічна адаптація полягає в тому, що, звикаючи до нових умов і вимог, організм учня проходить ряд етапів:

1. Орієнтовна стадія - це процес бурхливої негативної реакції всього організму індивіда і його значне напруження у відповідь на весь комплекс нових впливів, які пов'язані з початком систематичних тренувань. Ця фізіологічна резистентність триває досить довго (близько 1 місяця).

2. Стадія нестійкої адаптації – пошук організмом оптимальних, найбільш комфортних реакцій на зовнішні впливи. На цьому етапі організм витрачає всі наявні ресурси, досить швидко втомлюється і відчуває фізичний дискомфорт. Цей фактор необхідно враховувати при організації навчального процесу та плануванні додаткових навантажень. До кінця другої стадії організм виробляє більш ефективні пристосувальні реакції, фізіологічна резистентність першої стадії значно знижується.

3. Стадія досить стійкої адаптації - виявлення організмом найбільш оптимальних варіантів пристосування до навантажень, що вимагають мінімального навантаження на всі системи. При всіх видах стресу (інтелектуальне навантаження при засвоєнні нової інформації, фізичне навантаження при вимушеному «сидячому» положенні, психологічне навантаження при тривалому перебуванні у великій групі) кожна система

організму включається в роботу і реагує своїм навантаженням. . Відповідно, при ефективній адаптаційній перебудові організму потрібно менше навантаження на кожну з його систем, що, в свою чергу, дозволяє індивідууму економити свої ресурси і правильно їх розподіляти для досягнення більш високих результатів у тренуваннях при збереженні здоров'я організму. Цей етап припадає на другий місяць навчання.

У результаті теоретичного аналізу наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів ми дійшли висновку, що ефективному включенню студента в навчальний процес сприяє успішна психологічна адаптація. Під психічною адаптацією в контексті досліджуваної теми ми розуміємо різнобічний і активний процес, що полягає у формуванні компетентностей, які дозволяють здобувати знання, уміння і навички в рамках навчальної діяльності, формувати здатність до самоосвіти. на високому рівні та навчитися ефективно функціонувати в нових соціальних умовах.

Таким чином, психологічна адаптація в процесі навчальної діяльності є необхідною умовою адаптації особистості до мінливих умов зовнішнього середовища та основою її ефективного функціонування в суспільстві в майбутньому.

1.3. Особливості психологічної адаптації першокласників до школи в умовах військової кризи

Адаптація дитини до школи – складний період у житті молодшого школяра. Різка зміна ігрової діяльності на навчальну, зміна соціального статусу і нові обов'язки, численні вимоги і обмеження, які виходять з боку вчителя і батьків, - несуть з собою серйозні зміни, що впливають на

самопочуття і самооцінку дитини. Адаптація до нових умов і середовища не має універсальних термінів, а залежить від багатьох умов, серед яких найважливіша роль належить сім'ї, стану здоров'я, психологічній готовності дитини до школи, сформованості навичок соціалізації, стилю педагогічного спілкування. і т.д.

Характер взаємодії дитини з оточуючими багато в чому буде визначатися досвідом, отриманим у батьківській сім'ї. Сприйняття своїх сильних і слабких сторін, реагування на різні ситуації, віра в свої сили або серйозні сумніви щодо своєї здатності впоратися з труднощами є показниками інтеріоризації стосунків батьків з дитиною.

Е. Ейдемільер вважає, що сім'я з продуктивним психологічним кліматом формує у дитини адекватну самооцінку, а проблемні та дисфункціональні сім'ї ініціюють формування неадекватної самооцінки [24]. Коли батьки надмірно люблять дитину, опікуються нею, потурають її примхам і висувають недостатні вимоги, створюються умови, що сприяють розвитку завищеної самооцінки. Навпаки, обмеження, численні заборони, тиск з боку дорослих тощо – джерело заниженої самооцінки дитини. Адекватна самооцінка допомагає дитині правильно оцінювати свої якості та вчинки, полегшує спілкування з оточуючими. Завищена самооцінка пов'язана з переоцінкою своїх можливостей, тому діти часто конфліктують з оточуючими, вважаючи їх джерелом проблем. Низька самооцінка пов'язана зі складністю побудови будь-яких відносин, недооцінкою своєї ефективності, незначним рівнем домагань, викликаних частим осудом, усвідомленням невідповідності реальності очікуванням дорослих [24].

Коли батьки використовують авторитетний стиль виховання, заснований на прийнятті та заохоченні самостійності дитини, теплих стосунках і розумній вимогливості, діти виростають соціально адаптованими, впевненими в собі, з адекватною самооцінкою і хорошим самоконтролем.

Авторитарний стиль пов'язаний із жорстким контролем, холодними, дистанційованими стосунками, що призводить до формування замкнутості,

тривожності, дратівливості дитини, але гендерна специфіка проявиться у розвитку у дівчаток пасивності та залежності, а агресивність, неконтрольованість – у хлопчиків; дітям важко адаптуватися до нових умов. Ліберальний стиль виховання, який базується на низькому рівні контролю, теплих стосунках і майже відсутності обмежень для дитини, призводить до неслухняності, імпульсивності, невимогливості до себе. Байдуже виховання, яке побудоване на холодних стосунках, низькому рівні контролю, байдужості та ізоляції дорослих від дітей, може призвести до емоційної черствості, агресивності, формування деструктивної поведінки, спрямованої не лише на себе, а й на інших [3]. .

Схвалення та любов батьків є умовою нормального розвитку особистості та формування почуття безпеки. Відмова, надмірні вимоги є основою для фрустрації, низької цінності, залежності, зовнішнього локусу контролю, асоціальності [38]. Дитина, яка виховується в благополучних умовах, зазвичай має високий соціометричний статус серед однолітків, тоді як несприятливі сімейні умови (неповна сім'я, конфліктні або деструктивні стосунки в сім'ї, низький рівень культури батьків) корелюють з низьким статусом школяра [13].

У стосунках «дорослий-дитина» провідна роль належить дорослому, який організовує та спрямовує взаємодію, ставить перед дитиною цілі, навчає переходити від зовнішнього контролю поведінки та діяльності до самоконтролю. Але важливо, щоб батьки орієнтувалися не на зовнішні норми і обмеження, а на стан дитини, який є критерієм ціннісного ставлення до неї. У школі місце батьків займе вчитель, а хід шкільного життя учня протягом усього періоду навчання залежатиме від впливу сім'ї на характер процесу адаптації, якість педагогічної діяльності. стосунки з дитиною.

Саме школа виступає для дитини трампліном, забезпечуючи стрибок із дитинства у доросле життя.

В умовах підвищеної моральної відповідальності школярі часто стають тривожними, невпевненими, що призводить до формування конформності як

у поведінці, так і мисленні, безініціативності, формального ставлення до навчальної діяльності, пов'язаного з психологічним дискомфортом, наслідком чого є розвиток виключається негативна особистісна характеристика, а не дезадаптація, яка перешкоджає оптимальному включенню молодшого школяра в провідну для нього діяльність, паралельно позначаючись на здоров'ї та емоційному самопочутті дитини, її сприйнятті школи, стосунках з учителем і однокласниками. Хоча дезадаптація виникає з різних причин, у підсумку вона призводить до розладу з собою та навколишнім світом, самотності, відчуженості [15]. Тривала напруга, втома, перевтома є провісниками і джерелами психосоматичних захворювань, деформацій особистісного розвитку.

Шкільна адаптація впливає на роботу організму дитини, викликаючи перебудову його функцій відповідно до вимог зовнішнього середовища. До найбільш виражених труднощів, характерних для молодших школярів, відносяться: тривале статичне навантаження, нестійкість функціональних станів, стомлюваність нервової системи, низька і нестійка працездатність. Нові провідні види діяльності та нові соціальні контакти породжують необхідність розширення спектру соціальних навичок, розвитку та формування особистісних якостей, необхідних для виконання навчальної діяльності, ефективного спілкування з учителем та однокласниками, адекватного сприйняття власної особистості та статусу студента.

Адаптація дітей до школи – явище багатогранне. Його якісні характеристики можна умовно співвіднести з рівнем адаптивності та активності самої дитини. При високому рівні адаптації учень вже виступає як суб'єкт навчальної діяльності, займає високий соціометричний статус у класі, орієнтований на самоосвіту, має розвинену навчальну мотивацію, гарну успішність, довільну регуляцію. Середній рівень адаптації свідчить про потребу дорослого в допомозі та контролі за роботою першокласника, при цьому дитині комфортно в класі, де у неї багато друзів. Низький рівень адаптації (дезадаптація) свідчить про слабку адаптацію дитини до школи,

труднощі в засвоєнні знань і вмінь, низьку працездатність, несформованість навчальної мотивації, несприятливе становище серед однолітків, негативне ставлення до школи. Існує також прихована дезадаптація дитини до школи, яка проявляється на фоні гарної успішності та дисциплінованості у постійній внутрішній тривозі, страху перед учителем чи однокласниками, труднощах у спілкуванні, неадекватній самооцінці [19]. Дезадаптація більш характерна для хлопчиків, ніж для дівчаток у співвідношенні від 4:1 до 6:1 [18].

А. Реан із співавторами виділяють зовнішні та внутрішні критерії адаптації [80]. До зовнішніх проявів адаптації вчені відносять: відповідність реальної поведінки людини вимогам середовища, установкам суспільства, правилам і показникам соціальної поведінки. Внутрішній критерій оцінюється за психоемоційною стійкістю, станом задоволеності, відсутністю дистресу. Такий підхід дозволив авторам пояснити конфліктну, асоціальну поведінку як дезадаптацію за зовнішнім критерієм при адаптації та дезадаптацію молодших школярів з адаптивністю за внутрішнім критерієм. Тому справжня адаптація полягає в узгодженості обох критеріїв [47].

Адаптація виступає своєрідним критерієм розвитку та вихованості дитини порівняно з переважною більшістю однолітків, під час взаємодії з якими учень успішно засвоює навчальну програму, набуває внутрішньої позиції, соціального статусу та комунікативних навичок, мотивації, нового Я. -повага та рівень домагань, вчиться самостійно керувати своєю поведінкою та діяльністю та емоційним благополуччям [20]. Результатом завершення адаптації є адаптованість.

Найоптимальніший період адаптації для молодшого школяра – 23 місяці. У цей період особливо важливо «ніжне» і дбайливе ставлення до кожної дитини як у школі, так і вдома, створити постійну ситуацію успішної діяльності, демократичний стиль спілкування, інтерес дорослих до кожної дитини. . Різкі зауваження, постійні репліки «це неправильно», «ти не стараєшся», «неуважний» руйнують у першокласника позитивне ставлення

до діяльності, знижують інтерес до навчальної діяльності. Особливо важливо в період адаптації дати дитині можливість працювати у своєму темпі.

У сучасних психологічних дослідженнях велика увага приділяється проблемі адаптації дітей до школи. Незважаючи на це, за даними дослідників, кількість дезадаптованих студентів продовжує залишатися досить високою [1]. У зв'язку з цим ця проблема продовжує цікавити психологів і не втрачає своєї актуальності.

Відомо, що процес адаптації, під яким розуміють пристосування дитини до школи, до вимог і умов навчання, може мати два варіанти свого розвитку. Її результатом може бути як адекватний психологічний механізм, який в кінцевому підсумку забезпечує успішну адаптацію, так і неадекватний механізм, що призводить до дезадаптації дитини. Це також може бути психологічна атмосфера класу чи школи в цілому, особливості взаємин з учителем і т. д. При цьому, за даними дослідників, приблизно від 5 до 20% таких дітей потребують психотерапевтичної допомоги, а «ще більший відсоток дітей потребує психологічної допомоги та профілактики в їх постпсихотерапевтичних формах. На цей контингент має бути спрямована робота вікових психологів-консультантів» [12]. Доповнюючи цю ідею, В. Сорокіна каже, що, власне, така допомога повинна надходити від шкільних психологів [41]. З нашої точки зору, це дійсно так. У сучасній школі роботу з дезадаптованими дітьми може і повинен проводити педагог-психолог. Але ця робота повинна проводитися в обов'язковому співробітництві з учителем і батьками.

Навчальний рік у першому класі поділяється на адаптаційний (2 місяці) та основний періоди. Для успішного навчання школярів необхідно враховувати особливості їх адаптації (пристосування) до шкільного життя. Труднощі першого року навчання визначаються новими умовами життя, новими умовами діяльності, новими вимогами до дитини. Перші три-чотири тижні навчання в школі особливо важкі у фізіологічному та психологічному

відношенні, а тому привчання дитини до шкільного життя має здійснюватися поступово.

План навчання з адаптації першокласників до навчально-виховного процесу складається із спостереження, діагностики, обробки та аналізу результатів, виявлення дітей групи «ризик», консультації вчителів та учнів, участі в батьківських зборах, консультації.

Психологічна готовність до навчання в школі включає: розвиток вищих психічних функцій (пам'яті, уваги, мислення, мови) відповідно до вікової норми; розвиток комунікативної сфери (навички спілкування та взаємодії з дітьми, дорослими); саморегуляція і довільність (уміння чути, слухати і виконувати інструкції; поводитися відповідно до загальноприйнятих норм поведінки); інтелектуальний компонент (розвиток пізнавальних процесів).

Аналіз великої кількості фактичних досліджень у цій галузі показує, що найбільш глибокі закономірності виявляються на рівні фізіологічної адаптації, де показано, що в процесі життєдіяльності організм набуває нових властивостей, корисних для організму і дозволяють йому зберігати стабільність під постійним впливом різних факторів.

Розуміння неподільності реакції організму на чинники шкільного навчання дало змогу провести широкий спектр досліджень щодо оцінки адаптаційних можливостей організму та шкільної дезадаптації в процесі навчальної діяльності.

Н. Дубровінська вважає, що фізіологічна адаптація має три основних етапи, перший називається орієнтовним, коли весь комплекс нових впливів пов'язаний з початком систематичної діяльності і всі системи організму відповідають на бурхливу реакцію організму значним стресом. Друга стадія характеризується нестабільністю організму, коли він шукає і знаходить оптимальні варіанти реакцій на цей вплив. Останнім етапом фізіологічної адаптації є період досить стійкої адаптації, тут організм вже знаходить оптимальні варіанти реагування на тренувальне навантаження і при цьому не вимагає великих витрат напруги регуляторних систем організму [24].

Тривалість всіх трьох адаптацій займає близько 5-6 тижнів. Слід зазначити, що всі три процеси адаптації не можна обмежувати лише цим терміном, оскільки навчальна діяльність є безперервною і роль цих факторів може залежати від віку, статі та застосовуваної педагогічної технології.

Одним із основних факторів, що визначають ефективність адаптації, є функціональний стан особистості в процесі її діяльності.

Так, Р. Карданов дає таке визначення функціонального стану: «...поняттю «рівень активації» відповідає уявлення про функціональний стан особистості як фон, на якому реалізується ця специфічна діяльність...» і далі – «функціональний стан позначає загальний стан багатьох структур, як умову протікання процесів не в одній, а в багатьох структурах мозку» [44].

Як зазначала О. Хухлаєва, функціональний стан людини розуміється як цілісний комплекс, який має наявність характеристик і тих функцій, якостей, які прямо чи опосередковано зумовлюють діяльність людини [9].

Надмірне навантаження на психологічні та фізіологічні ресурси людини може бути джерелом різних захворювань. На цьому ґрунті виникають патологічні і нормальні стани. Але є ще група так званих прикордонних станів, які можуть довести людину до хвороби.

Сучасна освіта характеризується постійним збільшенням навчальних навантажень. Звертаючись до експерименту з удосконалення структури та змісту загальної освіти, можна простежити, що домінування засвоєння знань може призвести до різкого перенапруження систем життєзабезпечення та негативно вплинути на стан здоров'я учнів [6].

Учитель будує свою діяльність з урахуванням ступеня і тривалості адаптації першокласників. Особливо важливі такі якості вчителя, як доброзичливість, стриманість, спокій, терплячість, вміння налагодити стосунки з кожною дитиною. У перші місяці навчання недоречно називати дошки дітей, які важко адаптуються до шкільного життя, невпевнених у собі, сором'язливих. Не можна демонструвати перед усім класом неспроможність діяльності учня, його помилки та недоліки. Потрібна спеціальна додаткова

робота для усунення труднощів у навчанні, що виникають у деяких школярів, підвищення інтересу до навчальної діяльності та впевненості у власних силах. Якщо не враховувати труднощі адаптаційного періоду, це може призвести до нервового зриву дитини і порушення його психічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи ми розкрили теоретичні основи адаптації першокласників до шкільного навчання.

Ми розібрали поняття адаптації як психологічного явища. Визначено, що адаптація в системі психологічних знань є однією із значущих категорій, яка розкриває можливість і необхідність адаптації особистості до мінливих умов життя, що є основною умовою стабільності соціальної системи та її розвитку. Кожна наукова дисципліна розглядає його у своїй предметній галузі: філософія в загальнотеоретичному плані, психологія на рівні інтенсивності психічних реакцій людини на зовнішні впливи, соціологія в аспекті впливу на стабільність соціальної системи на всіх її рівнях. На основі сукупності цих знань можна ефективно керувати процесами соціальної адаптації окремих індивідів і груп, ґрунтуючись на гуманістичних засадах формування гармонійних відносин між особистістю, суспільством і державою. Адаптація – це енерговитратний процес, який вимагає від особистості вольових та емоційних зусиль. Основними засобами адаптації є отримання й обмін інформацією в процесі контактування індивіда з іншими людьми, пошук і відбір інформації в системі соціальних засобів масової комунікації, прагнення до встановлення позитивних стосунків у соціальній системі. З точки зору психології, адаптація — це процес набуття певного психологічного статусу, оволодіння певними функціями психологічної ролі.

Це визначення свідчить про те, що адаптація є предметом міждисциплінарних досліджень.

Також описано психолого-фізіологічні особливості адаптації дітей до школи. Підкреслено, що шкільна адаптація впливає на роботу організму дитини, викликаючи перебудову його функцій відповідно до вимог зовнішнього середовища. До найбільш виражених труднощів, характерних для молодших школярів, відносяться: тривале статичне навантаження, нестійкість функціональних станів, стомлюваність нервової системи, низька і нестійка працездатність. Адаптація дітей до школи – явище багатогранне. Його якісні характеристики можна умовно співвіднести з рівнем адаптивності та активності самої дитини. При високому рівні адаптації учень вже виступає як суб'єкт навчальної діяльності, займає високий соціометричний статус у класі, орієнтований на самоосвіту, має розвинену навчальну мотивацію, гарну успішність, довільну регуляцію. Середній рівень адаптації свідчить про потребу дорослого в допомозі та контролі за роботою першокласника, при цьому дитині комфортно в класі, де у неї багато друзів. Низький рівень адаптації (дезадаптація) свідчить про слабку адаптацію дитини до школи, труднощі в засвоєнні знань і вмінь, низьку працездатність, несформованість навчальної мотивації, несприятливе становище серед однолітків, негативне ставлення до школи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методики дослідження психологічної адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану

Емпіричне дослідження було проведене на базі Бердичівського міського ліцею № 15 (БМЛ № 15) — державного загальноосвітнього закладу, який знаходиться у місті Бердичеві Житомирської області за адресою: вул. Михайла Грушевського, 5 А. В опитуванні взяли участь 15 учнів першого класу.

Емпіричне дослідження включало три етапи наукового пошуку: теоретико-аналітичний етап; етап емпіричного дослідження; аналіз та узагальнення результатів.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз психологічної наукової літератури, у якій вивчався стан досліджуваної нами проблеми. На основі аналізу і узагальнення наукового матеріалу було розроблено програму дослідження, здійснено відбір психо-діагностичних методик. Визначено об'єкт, предмет, конкретизовано мету та основні завдання дослідження.

На другому етапі дослідження було проведене опитування 15 учнів першого класу, відповідно до відібраних методик.

На третьому, завершальному етапі, застосувавши методики статистичного аналізу, було здійснено наукову інтерпретацію та аналіз результатів психологічного дослідження. Зроблено проміжні та загальні висновки.

В якості методів дослідження були використані:

- спостереження,
- тестування,
- анкетування тощо.

Для виявлення рівня готовності та адаптації дітей до школи було використано діагностичні методики:

- Тест Керна-Йірсека (див. Додаток А),
- методика Н.Г. Лусканової – анкета «Оцінка рівня шкільної мотивації» (див. Додаток Б),
- Тест «Намисто» (див. Додаток В).

Для оцінки результатів методик та інтерпретації біагностичного інструментарію було використано статистичні методи та метод графічного узагальнення.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Згідно перевірки дітей вибірки за методикою Керна-Йірсека ми отримали результати, що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою Керна-Йірсека

Респонденти	Тест Керна-Йірсека
Досліджувальний 1	9
Досліджувальний 2	10
Досліджувальний 3	5
Досліджувальний 4	8
Досліджувальний 5	9
Досліджувальний 6	13
Досліджувальний 7	4
Досліджувальний 8	8
Досліджувальний 9	5
Досліджувальний 10	11
Досліджувальний 11	8
Досліджувальний 12	9
Досліджувальний 13	5
Досліджувальний 14	8
Досліджувальний 15	11

Тепер сформуємо результати згідно з рівнями готовності до школи, де:

- 3-6 балів – у неї високий рівень готовності до школи;
- 7-12 балів – середній рівень;
- 13 -15 балів – низький рівень готовності, дитина потребує додаткового обстеження інтелекту та психічного розвитку.

Вказані рівні представимо в таблиці 2.2 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою Керна-Йіресека

Рівень	Кількість респондентів	%
Високий	4	27
Середній	10	67
Низький	1	6



Рисунок 2.1. - Результати дослідження за методикою Керна-Йіресека

Таким чином, ми можемо прослідкувати, що у чотирьох учнів першого класу високий рівень готовності до школи, середній рівень готовності до школи показали 10 учнів та тільки у одного учня діагностовано низький рівень готовності до навчання у закладі шкільної освіти.

Результати анкетування для визначення шкільної мотивації представлені в таблиці 2.3.

Результати за методикою «Анкета для визначення шкільної мотивації»
(за Н. Г. Лускановою)

Респонденти	Анкета для визначення шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою)
Досліджувальний 1	1
Досліджувальний 2	15
Досліджувальний 3	12
Досліджувальний 4	21
Досліджувальний 5	18
Досліджувальний 6	12
Досліджувальний 7	24
Досліджувальний 8	27
Досліджувальний 9	6
Досліджувальний 10	12
Досліджувальний 11	24
Досліджувальний 12	15
Досліджувальний 13	24
Досліджувальний 14	21
Досліджувальний 15	21

Сформуємо підсумкову таблицю за результатами проведеного анкетування (таблиця 2.4), з урахуванням того, що:

- 25–30 балів — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність.
- 20–24 бала — ставлення до себе як до школяра практично сформоване.
- 15–19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами.
- 10–14 балів — ставлення до себе як до школяра не сформоване.
- Менше 10 балів — негативне ставлення до школи.

Таблиця 2.4

Результати за методикою «Анкета для визначення шкільної мотивації»

Рівень	Кількість респондентів
сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність	1
ставлення до себе як до школяра практично сформоване	6
позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами	3
ставлення до себе як до школяра не сформоване	3
негативне ставлення до школи	2



Рисунок 2.2. - Результати за методикою «Анкета для визначення шкільної мотивації»

Отже, після проведення діагностики ми можемо із впевненістю стверджувати, що більшість дітей готові до школи та вважають себе повноцінними школярами.

Результати методики «Намисто» представлений у таблиці 2.5.

Результати діагностики за методикою «Тест «Намисто»

Респонденти	Тест «Намисто»
Досліджувальний 1	4
Досліджувальний 2	3
Досліджувальний 3	1
Досліджувальний 4	2
Досліджувальний 5	3
Досліджувальний 6	2
Досліджувальний 7	1
Досліджувальний 8	2
Досліджувальний 9	1
Досліджувальний 10	1
Досліджувальний 11	2
Досліджувальний 12	2
Досліджувальний 13	1
Досліджувальний 14	3
Досліджувальний 15	2

За результатами Тестування Керна-Йірасика ми бачимо, що 4 учні мають високий рівень готовності до школи, 10 учнів - високий рівень готовності до школи та одна дитина з низьким рівнем готовності до навчального процесу. Тобто, 27 % класу готовдо навчального процесу, 67% - мають середній рівень готовності до школи та 6% класу -не готові навчатися.

Анкета для визначення шкільної мотивації показала, що 1 (6%) учень має сформоване ставлення до себе як до школяра та високу навчальну активність, у 6 (40%) учнів ставлення до себе як до школяра практично сформоване, 2 (13%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами, в 3 (20%) учнів ставлення до себе як до школяра не сформоване та 2 (13%) учні мають негативне ставлення до школи.

За тестами «Намисто» 1 учень (6%) учень виконав завдання на відмінно, відповідно має сформоване ставлення до себе як до школяра, 9 (60%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше

приваблює поза навчальними сторонами та 5 (33%) учнів мають негативне ставлення до школи.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було проведене на базі Бердичівського міського ліцею № 15 (БМЛ № 15) — державного загальноосвітнього закладу, який знаходиться у місті Бердичеві Житомирської області за адресою: вул. Михайла Грушевського, 5 А. В опитуванні взяли участь 15 учнів першого класу.

Емпіричне дослідження включало три етапи наукового пошуку: теоретико-аналітичний етап; етап емпіричного дослідження; аналіз та узагальнення результатів.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз психологічної наукової літератури, у якій вивчався стан досліджуваної нами проблеми. На основі аналізу і узагальнення наукового матеріалу було розроблено програму дослідження, здійснено відбір психо-діагностичних методик. Визначено об'єкт, предмет, конкретизовано мету та основні завдання дослідження.

На другому етапі дослідження було проведене опитування 20 учнів старшого шкільного віку, відповідно до відібраних методик.

На третьому, завершальному етапі, застосувавши методики статистичного аналізу, було здійснено наукову інтерпретацію та аналіз результатів психологічного дослідження. Зроблено проміжні та загальні висновки.

Для виявлення рівня готовності та адаптації дітей до школи було використано діагностичні методики:

- Тест Керна-Йірасека (див. Додаток А),
- методика Н.Г. Лусканової – анкета «Оцінка рівня шкільної мотивації» (див. Додаток Б),
- Тест «Намисто» (див. Додаток В).

За результатами Тестування Керна-Йірасека ми бачимо, що 4 учні мають високий рівень готовності до школи, 10 учнів - високий рівень готовності до школи та одна дитина з низьким рівнем готовності до навчального процесу. Тобто, 27 % класу готовдо навчального процесу, 67% - мають середній рівень готовності до школи та 6% класу -не готові навчатися.

Анкета для визначення шкільної мотивації показала, що 1 (6%) учень має сформоване ставлення до себе як до школяра та високу навчальну активність, у 6 (40%) учнів ставлення до себе як до школяра практично сформоване, 2 (13%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами, в 3 (20%) учнів ставлення до себе як до школяра не сформоване та 2 (13%) учні мають негативне ставлення до школи.

За тестами «Намисто» 1 учень (6%) учень виконав завдання на відмінно, відповідно має сформоване ставлення до себе як до школяра, 9 (60%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами та 5 (33%) учнів мають негативне ставлення до школи.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнні конфлікти та кризові ситуації в різних країнах світу залишають серйозний вплив на життя дітей, зокрема на їхню освіту та навчання.

Початок навчального шляху для кожної дитини – це період великої адаптації та змін. Умови воєнного стану створюють додаткові виклики та стреси для маленьких учнів, які можуть відчувати небезпеку, нестабільність та тривогу. Тому важливо розглянути деякі ключові аспекти адаптації першокласників до навчання у таких умовах.

По-перше, необхідно створити безпечне та підтримуюче навчальне середовище. Це включає в себе забезпечення фізичної безпеки, контроль за доступом до шкільного приміщення, а також розвиток планів навчання у разі екстрених ситуацій.

Другим важливим аспектом є психологічна підтримка дітей та їхніх сімей. Шкільні психологи та соціальні працівники повинні бути готові надавати підтримку та консультації дітям, які можуть відчувати тривогу, стрес чи психологічний дискомфорт через воєнну ситуацію.

Крім того, важливо застосовувати гнучкі педагогічні підходи до навчання. Це означає врахування індивідуальних потреб та особливостей кожного учня, а також використання інтерактивних та зацікавлюючих методів навчання, спрямованих на підвищення мотивації та уваги.

Крім цього, співпраця з батьками та опікунами грає важливу роль у успішній адаптації дітей до навчання в умовах воєнного стану. Регулярний обмін інформацією та взаємна підтримка можуть допомогти зменшити стрес та покращити психологічний стан дітей.

Адаптація першокласників до навчання в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим завданням, яке вимагає спеціальної уваги та підходів. Військові конфлікти створюють складні умови для здобуття освіти, і діти, особливо ті, що тільки починають свій навчальний шлях, можуть відчувати

особливий стрес та нестабільність. Проте, існують конкретні практичні рекомендації, які можуть допомогти в цьому процесі (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Практичні рекомендації щодо адаптації до навчання першокласників в умовах воєнного стану

№	Рекомендація	Сутність
1	Створення безпечного середовища	Важливо забезпечити безпеку та стабільність у школі. Це включає у себе забезпечення фізичної безпеки, проведення регулярних планових навчань з евакуації та надання психологічної підтримки.
2	Розвиток ресурсів для психологічної підтримки	Надання доступу до психологічної підтримки для дітей та їхніх сімей. Це може бути у вигляді індивідуальних консультацій, групових сесій та психосоціальних програм.
3	Гнучкі навчальні мето	Використання гнучких методів навчання, які дозволяють враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учня. Це може включати диференційоване навчання, інтерактивні методи та інші стратегії, спрямовані на підвищення уваги та залучення дітей.
4	Посилення взаємодії з батьками та опікунами	Співпраця з батьками та опікунами для забезпечення підтримки та комунікації між домом та школою. Регулярні зустрічі, інформування про ресурси та послуги, доступні для дітей та сімей, можуть сприяти покращенню адаптації.
5	Організація психологічних тренінгів для вчителів	Навчання вчителів методам психологічної підтримки та впровадження стратегій для підтримки дітей у складних ситуаціях.
6	Стимулювання культури толерантності та розуміння	Проведення уроків та заходів, спрямованих на підвищення свідомості про різноманітність та культурну толерантність.
7	Надання підтримки відповідно до індивідуальних потреб	Кожна дитина унікальна, тому важливо надавати індивідуальну підтримку, враховуючи її особливості та потреби.

Важливо пам'ятати, що адаптація до навчання в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу та спільних зусиль учителів, шкільної

адміністрації, психологів, батьків та інших учасників навчального процесу. Тільки за таких умов можна забезпечити успішну адаптацію дітей та створити безпечне та підтримуюче навчальне середовище.

Процес консультування дітей передбачає використання різноманітних форм роботи. Так, в деяких випадках дитина може отримати консультацію безпосередньо у психолога, без залучення дорослих:

1) коли необхідну для її успішної адаптації допомогу дитина може отримати від психолога без присутності батьків. Наприклад, дитина обговорює з психологом, як вийти з конфліктної ситуації з однолітками чи дорослими;

2) коли батьки більшу частину часу зайняті на роботі і не мають можливості відвідати з дитиною консультанта, а доручають консультацію педагогу-психологу (у школі);

3) коли проблема звернення дитини не є особистою проблемою, а потребує лише інформування;

4) коли дитина не погоджується обговорювати важливу для неї проблему в присутності батьків.

У таких випадках консультування відбувається за схемою «дитина-консультант». Воно може проходити у формі інформації, бесіди, діагностичного обстеження, профорієнтаційної роботи, психотерапії. Як правило, перше звернення до консультанта відбувається від зацікавлених дорослих (батьків або вчителів).

І тут дорослі вказують на проблему і просять психолога-консультанта допомогти і дитині, і собі [15]. Такі консультації можуть бути обмежені контактами батьків-консультантів або вчителів-консультантів. Причому робота з дорослими може бути обмежена як рамками консультування без використання консультування, так і включати консультування. Все буде залежати від конкретного випадку, від бажання дорослих, від умінь консультанта.

Досить часто батькам (педагогам) необхідно лише отримати необхідну інформацію про вікові особливості дітей, про методи ефективної взаємодії, про врахування індивідуальних особливостей дитини. У центрі уваги завжди дитина та її проблеми, але часом психологічна допомога потрібна і самим батькам. Так, іноді мамі «маленької дитини» потрібно допомогти стати мамою школяра.

Консультування часто вимагає від психолога взаємодії з усіма членами родини. А ще тут можна провести пізнавальну бесіду, психотерапію. Дитяче консультування – це багато в чому сімейне, оскільки психологічно впливати на дитину найкраще через батьків, вплив яких має глобальний характер. Якщо у одного з батьків є невроз або психопатія, без психокорекційної роботи з батьком дитину не вилікувати.

Психолог проводить діагностику особистісних особливостей батьків, особливостей внутрішньосімейних стосунків, надає допомогу в покращенні міжособистісних стосунків у сім'ї (адже проблема дитини, яку інколи декларують батьки, – згуртувати сім'ю). тільки тортурами). Психолог виявляє проблеми дитини та пояснює їх батькам. І якщо батьки краще, глибше розуміють свою дитину, це ще один етап їхнього зближення з нею. Загалом завдання можна вважати вирішеним, якщо об'єктивний опис дитини та її проблем не викликає труднощів і роздратування у батьків. Ставлення до дитини, виховання формує систему ставлення до себе, до оточуючих, до життя.

Існує наступна схема консультування батьків:

- обговорення організаційних моментів, складання договору між батьками та психологом;
- Збір інформації про труднощі у вихованні дитини;
- Виявлення моментів, за якими у батьків немає розбіжностей;
- Виявлення позицій, щодо яких у батьків є розбіжності;
- Виявлення позицій, щодо яких батьки готові дійти консенсусу;

- Складання договору між батьками на основі узгоджених позицій. Щоб відносини консультант-дитина-батьки стали справді «корисними», психолога потрібно зацікавити.

Фахівці виділяють чотири елементи процесу консультування:

1. Первинна бесіда з батьками (або особами, які їх замінюють) і дитиною.
2. Процес дитиноцентричної взаємодії.
3. Оцінювання, що включає визначення проблем.
4. План втручання.

Вступна співбесіда проводиться з батьками за участю дитини. Важливо, щоб дитина усвідомлювала, що терапевт здебільшого зосереджений на її загальному благополуччі, а не лише на інтересах батьків. Для консультанта важлива думка дитини про проблему. Консультант може працювати як індивідуально з дитиною, так і з усією родиною, або тільки з батьками. Він повинен вловити специфіку і приховану мотивацію прохання, спробувати скласти договір на певний вид допомоги. Найчастіше на перший прийом з дитиною приходять один із батьків. Це фрагмент сімейної системи (якщо сім'я повна), і консультативний процес сімейної діади можна розглядати як сімейний догляд. Потім на наступну зустріч запрошуються інші члени родини [10]. Вже при першій зустрічі консультант з'ясовує, від кого йде запит, і працює з цим членом сім'ї. Найчастіше запитання психолога, адресоване дитині (і навіть підлітку), може сформулювати його запит. Найчастіше відповідають: "У мене немає проблем. Хвилюється мама". Не завжди батьки допомагають психологу з'ясувати справжній стан речей. У разі вимушеного залучення до роботи з психологом (при направленні дитини та батьків до спеціаліста вчителем, адміністрацією, правоохоронними органами) тощо. У цьому випадку батьки не готові до співпраці та можуть чинити психологічний опір. Це може бути викликано страхом дезорганізації, бажанням уникнути глибини емоційного впливу, ціннісними та соціокультурними відмінностями між клієнтом і консультантом,

загальним негативним ставленням, негативним досвідом тощо та поведінкою. Діти не повинні бути виключені з психотерапевтичного процесу. Тому що це невід'ємна частина сім'ї як цілісного виховання. Як правило, на консультаціях «балакучих» дорослих «включають у роботу» і «невербальних», хоча вони добре грають, маленьких дітей виключають [48]. Крім того, найсерйознішим недоліком у роботі сучасних дитячих і сімейних психотерапевтів є те, що жоден з них не проводить спільних сімейних сеансів за участю маленьких дітей. Частіше вони працюють самі з дітьми, без дорослих або з дорослими, за винятком маленьких дітей [19].

З метою попередження розвитку дезадаптивних реакцій у першокласників вчителю на етапі шкільного навчання необхідно систематично проводити профілактичну діяльність. Під профілактикою розуміється діяльність, спрямована на попередження можливих проблем у психічно-особистісному розвитку учнів і створення психолого-педагогічних умов, максимально сприятливих для цього розвитку [10].

Профілактика недостатньої сформованості пізнавальних процесів полягає в організації педагогом ігор і вправ, які сприяють розвитку уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови дітей. З цією метою вчитель може запропонувати майбутнім першокласникам вправи, які передбачають опис предметів і сюжетів за ілюстраціями; графічний диктант; вправи в плануванні майбутньої діяльності та свого дня [11]. Корисно також організувати самостійне читання та переказування дітьми невеликих текстів, бесіду за змістом прочитаних творів. Педагог також може рекомендувати батькам виступати з умілими дітьми в образах без слів з використанням рухів героїв казок, тварин, представників професій, організувати домашній театр, спільне читання та обговорення дитячої літератури. Необхідно спонукати батьків до відвідування з дітьми виставок, театрів, музеїв, концертів, розповідей, відповідей на запитання дітей.

Профілактика несформованості комунікативних навичок полягає в діяльності вчителя, спрямованій на формування у дітей умінь ділово

спілкуватися з однолітками та дорослими, правильно формулювати запитання, давати повні й розгорнуті відповіді на поставлені питання, уважно слухати співрозмовника, і проявляти стриманість у процесі спілкування. Для вирішення цих завдань учитель може організувати розігрування дітьми ситуацій майбутнього навчання в школі, формувати у них позитивне психологічне ставлення до нової для них ситуації соціального розвитку, проводити педагогічні тренінги, спрямовані на організацію спільної діяльності та спілкування майбутніх першокласників. .

З метою попередження недостатнього розвитку практичних умінь і навичок вчитель може організовувати дидактичні ігри, спрямовані на формування цих умінь, а також проводити індивідуальні та групові консультації батьків щодо методів і прийомів розвиваючої роботи з дітьми.

Профілактика недостатньої особистісної готовності майбутніх першокласників полягає в організації вчителем бесід про важливість навчання в школі для розвитку здібностей, реалізації життєвого сценарію особистості в майбутньому, читанні та обговоренні дитячих творів про школу, перегляді. або малювання малюнків та ілюстрацій на шкільні теми, обговорення їх; створення авторських казок на предмети шкільної тематики з урахуванням аналізу позитивного шкільного досвіду дорослих [12; 13; 14].

Отже, проблема профілактики дезадаптивних реакцій у майбутніх першокласників в умовах сучасної освіти є надзвичайно актуальною. Його слід вирішувати з урахуванням пріоритетних наукових підходів до типів, причин і механізмів формування захисних поведінкових реакцій у дітей. Нормативними документами у сфері шкільної освіти визначено вимоги до професійної діяльності вчителя, в тому числі в аспекті виявлення та попередження труднощів у навчанні, що призводять до формування дезадаптивних реакцій першокласників.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі описано профілактичну, консультаційну та корекційну роботу з сім'єю щодо адаптації першокласників до школи.

Надано методичні рекомендації для вчителів та батьків щодо успішної адаптації першокласників до школи. Підкреслено, що педагогічний супровід адаптації першокласників до школи має комплексний характер і включає організаційно-управлінські заходи щодо встановлення режиму шкільного життя учнів, психолого-профілактичну роботу, організацію навчально-пізнавальної та позакласної роботи, моніторинг перебіг адаптаційних процесів, а також організація ефективної взаємодії з семи Я першокласник. Комплексність і багатоаспектність змісту педагогічного супроводу адаптації першокласників визначається його багатопредметністю. У ньому беруть участь як вчителі початкових класів, так і інші спеціалісти – психологи, соціальні педагоги, вихователі, адміністрація навчального закладу і навіть батьки учнів. Тісна взаємодія учасників освітньої спільноти є однією з найважливіших умов ефективної адаптації першокласників.

Описано психологічне консультування, психокорекційну роботу та підтримку сімей в адаптації першокласників до школи. Зроблено висновок, що проблема профілактики дезадаптивних реакцій у майбутніх першокласників в умовах сучасної освіти є надзвичайно актуальною. Його слід вирішувати з урахуванням пріоритетних наукових підходів до типів, причин і механізмів формування захисних поведінкових реакцій у дітей. Нормативними документами у сфері шкільної освіти визначено вимоги до професійної діяльності вчителя, в тому числі в аспекті виявлення та попередження труднощів у навчанні, що призводять до формування дезадаптивних реакцій першокласників.

ВИСНОВКИ

У результаті написання кваліфікаційної роботи нами сформовані наступні висновки:

У першому розділі кваліфікаційної роботи ми розкрили теоретичні основи адаптації першокласників до шкільного навчання.

Ми розібрали поняття адаптації як психологічного явища. Визначено, що адаптація в системі психологічних знань є однією із значущих категорій, яка розкриває можливість і необхідність адаптації особистості до мінливих умов життя, що є основною умовою стабільності соціальної системи та її розвитку. Кожна наукова дисципліна розглядає його у своїй предметній галузі: філософія в загальнотеоретичному плані, психологія на рівні інтенсивності психічних реакцій людини на зовнішні впливи, соціологія в аспекті впливу на стабільність соціальної системи на всіх її рівнях. На основі сукупності цих знань можна ефективно керувати процесами соціальної адаптації окремих індивідів і груп, ґрунтуючись на гуманістичних засадах формування гармонійних відносин між особистістю, суспільством і державою. Адаптація – це енерговитратний процес, який вимагає від особистості вольових та емоційних зусиль. Основними засобами адаптації є отримання й обмін інформацією в процесі контактування індивіда з іншими людьми, пошук і відбір інформації в системі соціальних засобів масової комунікації, прагнення до встановлення позитивних стосунків у соціальній системі. З точки зору психології, адаптація — це процес набуття певного психологічного статусу, оволодіння певними функціями психологічної ролі. Це визначення свідчить про те, що адаптація є предметом міждисциплінарних досліджень.

Також описано психолого-фізіологічні особливості адаптації дітей до школи. Підкреслено, що шкільна адаптація впливає на роботу організму

дитини, викликаючи перебудову його функцій відповідно до вимог зовнішнього середовища. До найбільш виражених труднощів, характерних для молодших школярів, відносяться: тривале статичне навантаження, нестійкість функціональних станів, стомлюваність нервової системи, низька і нестійка працездатність. Адаптація дітей до школи – явище багатогранне. Його якісні характеристики можна умовно співвіднести з рівнем адаптивності та активності самої дитини. При високому рівні адаптації учень вже виступає як суб'єкт навчальної діяльності, займає високий соціометричний статус у класі, орієнтований на самоосвіту, має розвинену навчальну мотивацію, гарну успішність, довільну регуляцію. Середній рівень адаптації свідчить про потребу дорослого в допомозі та контролі за роботою першокласника, при цьому дитині комфортно в класі, де у неї багато друзів. Низький рівень адаптації (дезадаптація) свідчить про слабку адаптацію дитини до школи, труднощі в засвоєнні знань і вмінь, низьку працездатність, несформованість навчальної мотивації, несприятливе становище серед однолітків, негативне ставлення до школи.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Бердичівського міського ліцею № 15 (БМЛ № 15) — державного загальноосвітнього закладу, який знаходиться у місті Бердичеві Житомирської області за адресою: вул. Михайла Грушевського, 5 А. В опитуванні взяли участь 15 учнів першого класу.

Емпіричне дослідження включало три етапи наукового пошуку: теоретико-аналітичний етап; етап емпіричного дослідження; аналіз та узагальнення результатів.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз психологічної наукової літератури, у якій вивчався стан досліджуваної нами проблеми. На основі аналізу і узагальнення наукового матеріалу було розроблено програму дослідження, здійснено відбір психо-діагностичних методик. Визначено об'єкт, предмет, конкретизовано мету та основні завдання дослідження.

На другому етапі дослідження було проведене опитування 15 учнів першого класу, відповідно до відібраних методик.

На третьому, завершальному етапі, застосувавши методики статистичного аналізу, було здійснено наукову інтерпретацію та аналіз результатів психологічного дослідження. Зроблено проміжні та загальні висновки.

Для виявлення рівня готовності та адаптації дітей до школи було використано діагностичні методики:

- Тест Керна-Йірсека (див. Додаток А),
- методика Н.Г. Лусканової – анкета «Оцінка рівня шкільної мотивації» (див. Додаток Б),
- Тест «Намисто» (див. Додаток В).

За результатами Тестування Керна-Йірсека ми бачимо, що 4 учні мають високий рівень готовності до школи, 10 учнів - високий рівень готовності до школи та одна дитина з низьким рівнем готовності до навчального процесу. Тобто, 27 % класу готовдо навчального процесу, 67% - мають середній рівень готовності до школи та 6% класу - не готові навчатися.

Анкета для визначення шкільної мотивації показала, що 1 (6%) учень має сформоване ставлення до себе як до школяра та високу навчальну активність, у 6 (40%) учнів ставлення до себе як до школяра практично сформоване, 2 (13%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами, в 3 (20%) учнів ставлення до себе як до школяра не сформоване та 2 (13%) учні мають негативне ставлення до школи.

За тестами «Намисто» 1 учень (6%) учень виконав завдання на відмінно, відповідно має сформоване ставлення до себе як до школяра, 9 (60%) учнів мають позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами та 5 (33%) учнів мають негативне ставлення до школи.

У третьому розділі описано профілактичну, консультаційну та корекційну роботу з сім'єю щодо адаптації першокласників до школи.

Надано методичні рекомендації для вчителів та батьків щодо успішної адаптації першокласників до школи. Підкреслено, що педагогічний супровід адаптації першокласників до школи має комплексний характер і включає організаційно-управлінські заходи щодо встановлення режиму шкільного життя учнів, психолого-профілактичну роботу, організацію навчально-пізнавальної та позакласної роботи, моніторинг перебіг адаптаційних процесів, а також організація ефективної взаємодії з семи Я першокласник. Комплексність і багатоаспектність змісту педагогічного супроводу адаптації першокласників визначається його багатопредметністю. У ньому беруть участь як вчителі початкових класів, так і інші спеціалісти – психологи, соціальні педагоги, вихователі, адміністрація навчального закладу і навіть батьки учнів. Тісна взаємодія учасників освітньої спільноти є однією з найважливіших умов ефективної адаптації першокласників.

Описано психологічне консультування, психокорекційну роботу та підтримку сімей в адаптації першокласників до школи. Зроблено висновок, що проблема профілактики дезадаптивних реакцій у майбутніх першокласників в умовах сучасної освіти є надзвичайно актуальною. Його слід вирішувати з урахуванням пріоритетних наукових підходів до типів, причин і механізмів формування захисних поведінкових реакцій у дітей. Нормативними документами у сфері шкільної освіти визначено вимоги до професійної діяльності вчителя, в тому числі в аспекті виявлення та попередження труднощів у навчанні, що призводять до формування дезадаптивних реакцій першокласників.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів на складних вікових етапах (1, 5, 10 класи): система роботи з дітьми, батьками, педагогами / авт.-упоряд. С. А. Коробкіна. Вінниця: Учитель, 2011. 238 с.
2. Адо А.Д. Опосередкування біологічного соціальним в проблемі адаптації людини до екстремальних умов. Вісник педагогіки. 2000. №4. С. 57-63.
3. Аксьонова Г.К., Аксьонова П.Ю. Проблема адаптації особистості у вітчизняній психології. Прикладна юридична психологія. 2012. № 4. С. 28- 36.
4. Ананьєв Б.Г. Вибрані праці з психології. Т. 2. Розвиток і виховання особистості. Суми. 2007. 549 с.
5. Ананьєв Б.Г. Людина як предмет пізнання. Київ, 2000. 352 с.
6. Андреева Г.М. Соціальна психологія. Одеса. Прес, 2009. 363 а
7. Андреева Д. А. Про поняття адаптація. Людина і суспільство. 2003. № 1. С. 62-69.
8. Бал Г.А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. Питання психології. 2009. № 5. С.92-100.
9. Басін Ф.В. Про силу «Я» і «психологічний захист». Питання філософії. 2009. № 2.
10. Батрахіна Т.Н., Ткаченко Ю.І. До питання про адаптацію / теоретичний аспект. Молодий учений, 2015. № 7. С. 464-466.
11. Безруких М. М. Труднощі навчання в початковій школі: причини, діагностика, комплексна допомога. Харків, 2009. 464 с.
12. Беккер І.Л., Мельникова О.А. Сучасні особливості соціальної адаптації молодших школярів. Вісник психології, 2008. С. 78.
13. Березін Ф. Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. Вінниця, 2008. 270 с.

14. Берьозіна Ф.Б. Психологічна і психофізіологічна адаптація людини. Львів, 2008. С. 270.
15. Битянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. Київ, 2001. 340 с.
16. Бірюкова М.В. Сучасні підходи до розуміння соціально- педагогічної адаптації як психолого-педагогічного явища. Про деякі питання і проблеми психології і педагогіки: збірник наукових праць за підсумками міжнародної науково-практичної конференції. Інноваційний центр розвитку освіти і науки, 2014. С. 21-23.
17. Блінова Н.Г., Кайгородова Н.З., Казин Е.М. Варіативні особливості еколого-фізіологічної адаптації дітей до навчання в школі. Вісник психології, 2011. № 3/1. С. 69.
18. Вінокуров Л.Н. Можливості міжвідомчої і міждисциплінарної інтеграції в профілактиці шкільної дезадаптації. Вісник практичної психології освіти, 2009. № 2. С. 61-67.
19. Вишняков С.М. Професійна освіта: словник. Ключові поняття, терміни, актуальна лексика. Ужгород, 2009. 538 с
20. Гартманн Г. Психологія і проблеми адаптації особистості. Суми, 2002. 160 с.
21. Гуткіна Н. І. Психологічна готовність до школи. Суми, 2004. 208 с.
22. Дарвін Ч. Походження видів шляхом природного відбору, або збереження сприятливих рас у боротьбі за життя; пер. з 6-го вид. [Лондон, 1872]. Київ, 2001. 539 с.
23. Дубровінська Н.В. Психологія дитини. Психологічні основи дитячої валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2000. 144 с.
24. Ейдемільер Е.Г., Юстицкис В.В. Психологія і психотерапія родини. Київ, 2008. 672 с.
25. Ейєстад Г. Самооцінка у дітей і підлітків. Одеса, 2014. 294 с.

26. Ердинєєва К.Г., Батоциренов В.Б. Психологія адаптації особистості: природа, сутність, функції. Вісник психології. 2007. № 3 (44). С. 200-200.
27. Єрмолаєва О.В., Канина С.Ю. Креативність освітнього середовища як фактор розвитку особистості школяра. Педагогічний журнал, 2012. С. 25.
28. Зелена Л. В. Проблема адаптації в педагогічній психології. Сучасна психологія: матеріали IV Міжнар. науч. конф. «Сучасна психологія». Київ, 2016. С. 43-45.
29. Карпова, Е.В. Адаптація дітей, які виховуються в умовах інтернату. Реалізація освітніх стандартів в школі: проблеми і перспективи: збірник наукових статей. Львів, 2011. С. 79-82.
30. Ізотова Є.Г. Особливості конфліктів і емоційного клімату в початковій школі. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник наукових статей науково-практичної конференції [18 грудня 2019 р] / під наук.ред. О.В. Коропової. Львів, 2019. С. 127-132.
31. Ізотова Є.Г. Шкільна адаптація як фактор успішності навчання в початкових класах. Дошкільна та початкова освіта: різноманіття підходів: матеріали науково-практичної конференції «Читання Ушинського». Ч. 1. Львів, 2019. С. 140-144.
32. Ізотова Є.Г., Костеріна Е.М. Особливості психолого-педагогічної роботи з дітьми-дезадаптантами молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми психології і педагогіки в сучасній освіті: матеріали II міжнародної заочної науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 29-31.
33. Ізотова Є.Г., Смирнова А.А. Психологічна корекція страхів і тривожності у початковій школі. Психологія розвитку особистості в сучасному світі: матеріали XIX міжнар. студ. наук.-практ. конф., Моршин, 2019. С. 169-171.
34. Ізотова Є.Г., Соболева Г.М. Фактори, що впливають на успішну навчальну діяльність в молодшому шкільному віці. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник

наукових статей всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2019. С. 373- 377.

35. Ізотова Є.Г., Торопова Е.М. Адаптація молодших школярів до навчання в школі. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник наукових статей науково-практичної конференції [16 грудня 2020 р] / під наук. ред. О.В. Коропової. Львів, 2020. С. 164-168.
36. Ільїна М. Н. Підготовка до школи: розвиваючі тести і вправи. Суми, 2008. 208 с.
37. Іовчук Н. М., Бесонова І. С. Профілактика соціальної дезадаптації у школярів з психічними порушеннями. Моршин, 2006. 43 с.
38. Ісаєв Д. Н. Емоційний стрес, психосоматичні і соматопсихічні розлади у дітей. Суми, 2005. 400 с.
39. Калайков І.Д. Теорія відображення і проблема пристосування. Миколаїв, 2006. С. 144.
40. Карданов Р.Ш. Методологічні основи вивчення проблем соціальної адаптації. Вісник державного університету. Серія 1: Регіонознавство: філософія, історія, соціологія, юриспруденція, політологія, культурологія, 2000. № 8. С. 44.
41. Кістяк, Т.В. Психологічна адаптація першокласників: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Харків, 2008. 176-187 с.
42. Коломінський Я.Л., Панько Е.А., Ігумнов С.А. Психічний розвиток дітей в нормі та патології: психологічна діагностика, профілактика і корекція. Одеса, 2004. 480 с.
43. Кон І. С. Соціологія особистості. Одеса, 2003. 352 с.
44. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. Суми, 2005. 940 с.
45. Крисько В.Г. Соціальна психологія: курс лекцій. 3-е вид. Одеса, 2006. 352 с.
46. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ, 2009. 478 с.
47. Особливості психічного розвитку дітей 6-7-річного віку / під ред. Д.Б. Ельконіна, А.Л. Венгера. Київ, 2008. 136 с.

48. Павлова Т.Л. Діагностика готовності дитини до школи. Харків, 2006. 128 с.
49. Постовалова Г.І. Про фактори, що визначають адаптаційну здатність людини. Психологічні та соціально-психологічні особливості адаптації. Одеса, 2003. С. 18-19.
50. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. Суми, 2006. 479 с.
51. Психологія і педагогіка початкової освіти: навч. посібник / під заг. ред. Н.П Мурзін. Одеса, 2015. 484 с.
52. Раз П.В. Форми соціальної адаптації громадян. Влада. 2013. №4. С. 140-143.
53. Растова Л.М. Соціальна адаптація особистості в колективі: автореф. дис канд. філос. наук. Ужгород, 2004. 22 с.
54. Реан А.А. Психологія адаптації особистості. Житомир, 2008. 479 с.
55. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика. Кривий Ріг, 2006. 479 с.
56. Робоча книга шкільного психолога / під ред. В.І. Дубровиної. Біла Церква, 2011. 346 с.
57. Розум С.І. Психологія соціалізації та соціальної адаптації. Кривий Ріг, 2006. 365 с.
58. Ростовцева М.В., Машанов А.А. Природничо-наукові, психологічні та філософські аспекти адаптації людини. Вісник психології, 2013. № 6.
59. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. У 2 т. Т. 1. Київ, 2009. 488 с.
60. Сельє Г. Деякі аспекти вчення про стрес. Хрестоматія по психології навчальний посібник. Одеса, 2007. С. 305-310.
61. Сенфорд Р. Від Роджерса до Глейкома і від Глейкома до Роджерса. Карл Роджерс і його послідовники: психотерапія на порозі XXI століття. Одеса, 2005. С. 271-292.

62. Серода Т.В. Особливості характеристик спілкування в процесі адаптації до стрес-факторам навчального процесу: автореф. дис канд. пед. наук. Львів, 2007. 20 с.
63. Сластенін В.А., Ісаєв І.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогіка: навчальний посібник для студентів. 7-е вид., Одеса, 2007. 576 с.
64. Смелков М.Ю. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації в контексті соціалізації особистості в контексті соціалізації особистості. Вісник психології, 2011. № 4. С. 16.
65. Сорокіна В.В. Психологічне неблагополуччя дітей в початковій школі. Діагностика та шляхи подолання. Київ, 2007. 191 с.
66. Сорокіна В.В. Психологічний аналіз негативних переживань дітей в початковій школі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2001. 24 с.
67. Фрейд З. Дослідження істерії; пер. С. В. Панкова. Повне зібрання творів в 26 т. Т. 1. Суми, 2005. 464 с.
68. Фролова І. Т. Філософський словник / під ред. І.Т. Фролова. Моршин, 2001. 719 с.
69. Фролова П. І. Проблеми формування мовлення дитини дошкільного віку: подолання та корекція. Сім'я і діти в сучасному світі: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 квітня 2019 г.) / під заг. ред. В.Л. Ситникова. Суми, 2019. С. 990-994.
70. Яницький М. С. Адаптаційний процес: психологічні механізми та закономірності динаміки. Київ, 2009. 184 с.
71. Ясницький А. До історії культурно-історичної гештальтпсихології: Виготський, Лурія, Коффка, Левін та ін.. DubnaPsychologicalJournalПсихологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства і людини. 2012. № 1. С. 60-97.

ДОДАТКИ

Додаток А ТЕСТ КЕРНА-ЙІРАСИКА (ДІАГНОСТИКА ГОТОВНОСТІ ДО ШКОЛИ)

Тест виявляє загальний рівень психічного розвитку, рівень розвитку мислення, вміння слухати, виконувати завдання за зразком, довільність психічної діяльності.

Тест складається з 3-х частин:

- тест «Малюнок людини» (чоловічої фігури);
- копіювання фрази з письмових букв;
- змальовування точок.

Тест «Малюнок людини»

Завдання. «Намалюй людину, як ти вмієш». Під час малювання неприпустимо поправляти дитину («ти забув намалювати вуха»), дорослий мовчки спостерігає.

Оцінювання.

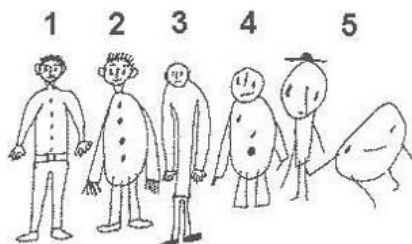
1 бал: намальована чоловіча постать (елементи чоловічого одягу), є голова, тулуб, кінцівки; голова з тулубом з'єднується шиєю, вона не повинна бути більшою за тулуб; голова менша за тулуб, на голові – волосся, можливий головний убір, вуха; на обличчі – очі, ніс, рот; руки мають кисті з п'ятьма пальцями; ноги відігнуті (тобто є ступня або черевик); фігура намальована синтетичним способом (контур цільний, ноги і руки ніби ростуть з тулуба, а не прикріплені до нього).

2 бали: виконання всіх вимог, крім синтетичного способу малювання, або якщо присутній синтетичний спосіб, але не намальовані 3 деталі: шия, волосся, пальці; обличчя повністю є промальованим.

3 бали: фігура має голову, тулуб, кінцівки (руки і ноги намальовані двома лініями); можуть бути відсутніми: шия, вуха, волосся, одяг, пальці на руках, ступні на ногах.

4 бали: примітивний малюнок з головою і тулубом, руки і ноги не промальовані, можуть бути у вигляді однієї лінії.

5 балів: відсутність чіткого зображення тулуба, немає кінцівок; каракулі.



Копіювання фрази з письмових букв

Завдання. «Подивися, тут щось написано. Спробуй переписати так само тут (показати нижче написаної фрази), як зможеш».

На аркуші напишіть фразу великими літерами, перша буква – велика: Він їв суп.

Оцінювання.

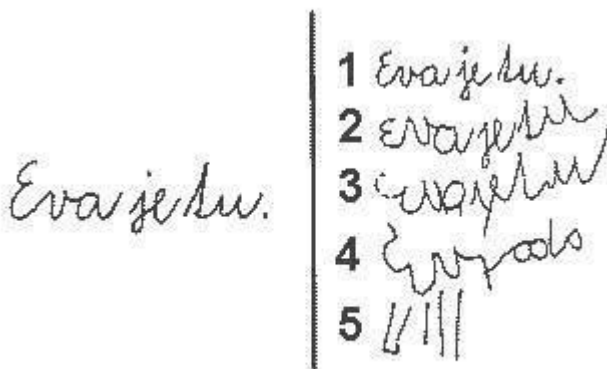
1 бал: добре і повністю скопійований зразок; букви можуть бути трохи більшими ніж у зразку, але не в 2 рази; перша літера – велика; фраза складається з трьох слів, їх розташування на аркуші горизонтальне (можливо невелике відхилення від горизонталі).

2 бали: зразок скопійовано розбірливо; розмір букв і горизонтальне положення не враховується (літери можуть бути більші, рядок може йти вгору або вниз).

3 бали: напис розбитий на три частини, можна зрозуміти хоча б 4 літери.

4 бали: зі зразком збігаються хоча б 2 літери, розрізняється рядок.

5 балів: нерозбірливі каракулі, черкання.



Змальовування точок

Завдання. «Тут намальовані точки. Спробуй намалювати поруч такі ж». У зразку 10 точок знаходяться на рівній відстані одна від одної по вертикалі і по горизонталі.

Оцінювання

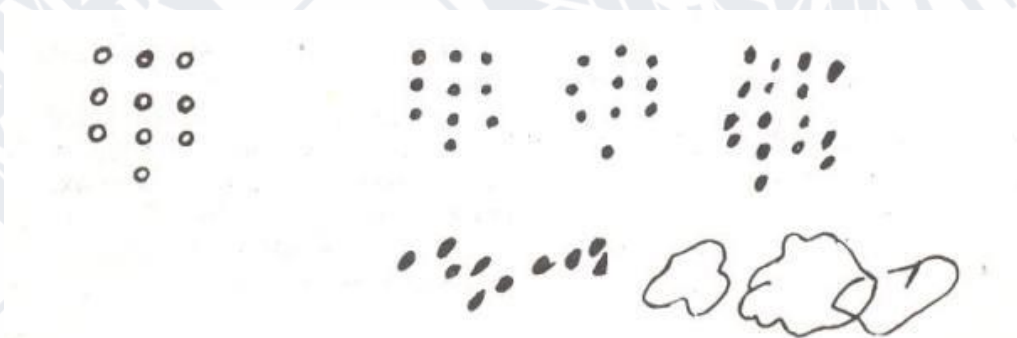
1 бал: точне копіювання зразка, допускаються невеликі відхилення від рядка або стовпця, зменшення малюнка, неприпустиме збільшення.

2 бали: кількість і розташування точок відповідають зразку, допускається відхилення до трьох точок на половину відстані між ними; точки можуть бути замінені кружечками.

3 бали: малюнок у цілому відповідає зразку, по висоті або ширині не перевищує його більше, ніж у 2 рази; число точок може не відповідати зразку, але їх не повинно бути більше 20 і менше 7; допустимо розворот малюнка навіть на 180 градусів.

4 бали: малюнок складається з точок, але не відповідає зразку.

5 балів: каракулі, черкання.



Після оцінки кожного завдання всі бали сумуються.

Якщо дитина набрала в сумі за всіма трьома завданнями:

3-6 балів – у неї високий рівень готовності до школи;

7-12 балів – середній рівень;

13 -15 балів – низький рівень готовності, дитина потребує додаткового обстеження інтелекту та психічного розвитку.

Загальний результат тесту - це сума балів за всі завдання. Кращою буде найменша сума, гіршою - найбільша.

Додаток Б

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ

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 відмінюють 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.

Опрацювання результатів

За кожен варіант «а» — 3 бали, варіант «б» — 1 бал, варіант «в» — 0 балів.

25–30 балів — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність.

20–24 бала — ставлення до себе як до школяра практично сформоване.

15–19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами.

10–14 балів — ставлення до себе як до школяра не сформоване.

Менше 10 балів — негативне ставлення до школи.

Додаток В

ТЕСТ «НАМИСТО»

Джерело Фурман А.В. Методы психологической готовности детей к школьному обучению. - Киев-Донецк-1993.-12 с.

Мета: виявити кількість умов (правил), які може втримати дитина в процесі свідомої діяльності при сприйнятті завдання на слух.

Організація роботи: завдання виконується на окремих аркушах з малюнком кривої, що зображує нитку:

Для роботи у кожної дитини повинно бути не менше шести кольорових олівців або фломастерів.

Етапи виконання тесту: робота складається з трьох частин: перша частина (основна) – виконання тесту (малювання намиста), друга – перевірка роботи і третя (у разі необхідності) – перемальовування намиста.

Інструкція для дітей (до першої частини тесту):

«Діти, у кожного з вас на листочку намальована нитка. На цій нитці потрібно зобразити 5 круглих намистинок таким чином, щоб ця нитка проходила через середину намистинок. Всі намистинки повинні бути різного кольору, а середня – синя. (Цей текст психолог повторює двічі). Починайте малювати».

Інструкція для дітей (до другої частини тесту, виконання якої починається після того, як всі діти виконали першу частину):

«Діти, зараз я ще раз розповім, які намистини треба було намалювати, а ви перевірте свої малюнки, чи все зробили правильно. Хто помітить помилку, зробить нижче правильний малюнок. Слухайте уважно». (Умова тесту повторюється ще раз в повільному темпі, кожна вимога виділяється голосом).

Система оцінювання (оцінюється кращий з виконаних варіантів):

1-й рівень – завдання виконане правильно, тобто враховані всі 5 умов:

- а) розташування намистинок на нитці;
- б) форма намистин;
- в) їх кількість;

г) використання п'яти різних кольорів;

д) відповідний (синій) колір середньої намистини.

2-й рівень - при виконанні завдання враховано 3-4 умови.

3-й рівень - при виконанні завдання враховано 2 умови.



АНОТАЦІЯ

Кулик Діана Артемівна. Психологічна адаптація першокласників до школи в умовах військової кризи. Спеціальність 053 «Психологія», спеціалізація «Соціальні та поведінкові науки». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У роботі проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння процесу адаптації дітей до школи, зокрема в екстремальних умовах. Розглянуто психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, їхні потреби та проблеми, з якими вони стикаються під час першого року навчання в школі.

Емпірична частина дослідження включає результати опитувань та спостережень за першокласниками, які переживають військову кризу. Проведено порівняльний аналіз адаптації дітей, які проживають у зонах активних бойових дій, з дітьми, які проживають у відносно спокійних умовах. Оцінено рівень тривожності, стресу та емоційного благополуччя дітей, а також визначено основні чинники, що сприяють або заважають успішній адаптації.

У роботі запропоновано комплекс заходів, спрямованих на підтримку першокласників у процесі адаптації до школи в умовах військової кризи. Результати дослідження показують, що систематична психологічна підтримка та використання спеціалізованих адаптаційних програм значно полегшують процес адаптації першокласників до шкільного життя в умовах військової кризи, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та успішному навчальному процесу.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, воєнний стан, воєнні дії, стрес.

63 с., 6 табл., 2 рис., 3 додатки, 71 джерело.

ABSTRACT

Kulyk Diana Artemivna. Psychological adaptation of first-graders to school in the conditions of a military crisis. Specialty 053 "Psychology", specialization "Social and behavioral sciences". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The paper analyzes modern theoretical approaches to understanding the process of children's adaptation to school, particularly in extreme conditions. The psychological characteristics of children of primary school age, their needs and the problems they face during the first year of schooling are considered.

The empirical part of the study includes the results of surveys and observations of first-graders who are going through a military crisis. A comparative analysis of the adaptation of children living in areas of active hostilities with children living in relatively peaceful conditions was carried out. The level of anxiety, stress and emotional well-being of children was assessed, and the main factors contributing to or hindering successful adaptation were determined.

The work offers a set of measures aimed at supporting first-graders in the process of adapting to school in the conditions of a military crisis. The results of the study show that systematic psychological support and the use of specialized adaptation programs significantly facilitate the process of adaptation of first-graders to school life in the conditions of a military crisis, contributing to their emotional well-being and a successful educational process.

Key words: adaptation, psychological adaptation, martial law, military actions, stress.

63 pp., 6 tables, 2 figures, 3 appendices, 71 sources.