

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МАЦЮК ДАРИНА ОЛЕГІВНА

Допускається до захисту:

в.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

_____ Н.Д.Корольова

« _____ » _____ 2025р.

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В
ШКОЛІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Матохнюк Л.О., професор кафедри загальної та
соціальної психології, док. психол. н., професор

Оцінка: _____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2025

АНОТАЦІЯ

Мацюк Д.О. Психологічна адаптація першокласників до навчання в школі. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У бакалаврській роботі досліджено психологічну адаптацію першокласників до навчання в школі. Проаналізовано проблему психологічної адаптації. Здійснено теоретичний огляд підходів до розуміння адаптації (біологічного, психологічного, соціального), розкрито вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та чинники, що впливають на процес адаптації. Здійснено опис організації проведення емпіричного дослідження. Використано комплекс методик: анкету для оцінювання рівня шкільної мотивації та адаптації (Н. Лусканова), проективну методику «Мій клас» (А. Лескова-Савицька), малюнкову методику «Що мені подобається в школі» (Н. Лусканова), а також методику «Експертна оцінка адаптованості» (Чирков, Соколова, Сорокіна).

На основі отриманих результатів було виявлено залежність адаптації від психологічного факту, а саме прийняття ролі учня, рівня мотивації до навчання, соціального самопочуття в класі та підтримки з боку дорослих. Встановлено чим вища мотиваційна спрямованість дитини до пізнання, тим сприятливішою була психологічна адаптація. Запропоновано програму психопрофілактики дезадаптації в умовах шкільного середовища.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, навчання, дезадаптація, першокласники.

60 с., 4 табл., 5 діаграм, 4 дод., 29 джерел.

ABSTRACT

Matsiuk D.O. Psychological adaptation of first graders to study at school. Specialty 053 "Psychology", Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The bachelor's thesis investigated the psychological adaptation of first-graders to school. The problem of psychological adaptation was analyzed. A theoretical review of approaches to understanding adaptation (biological, psychological, social) was carried out, the age characteristics of primary school children and factors influencing the adaptation process were revealed. The organization of the empirical study was described. A set of methods was used: a questionnaire for assessing the level of school motivation and adaptation (N. Luskanova), the projective method "My Class" (A. Leskova-Savitskaya), the pictorial method "What I Like at School" (N. Luskanova), as well as the method "Expert Assessment of Adaptation" (Chirkov, Sokolova, Sorokina).

Based on the results obtained, the dependence of adaptation on the psychological fact was revealed, namely, the acceptance of the role of a student. the level of motivation for learning, social well-being in the classroom and support from adults. It was established that the higher the child's motivational orientation towards cognition, the more favorable was the psychological adaptation. A program of psychoprophylaxis of maladaptation in the school environment was proposed.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, learning, maladaptation, first-graders.

60 p, 4 tab., 5 diagrams, 4 append., 29 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.	7
1.1.Поняття психологічної адаптації у першокласників до навчання в школі.....	7
1.2. Вікові та індивідуально - психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	7
1.3. Фактори, що впливають на процес адаптації до навчання в школі.....	17
Висновок до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ.....	23
2.1. Характеристика вибірки та етапів організації дослідження.....	23
2.2.Психодіагностичні методики емпіричного дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ	32
3.1. Результати емпіричного дослідження психологічної адаптації першокласників до навчання в школі.....	32
3.2. Програма підтримки та профілактики дезадаптації у шкільному навчальному закладі.....	39
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність: набуття нової соціальної позиції «школяра» передбачає вхід дитини в новий колектив однолітків (соціальну групу), прийняття її норм, правил поведінки, навичок взаємодії, що має вирішальне значення для подальшого її становлення і розвитку у світі.

Проблем з якими зустрічаються діти під час адаптації до навчання в школі є багато. Сюди можна віднести труднощі з прийняттям дитини нової ролі – «школяра». Поруч з цією проблемою виникає відмова небажання ходити до школи. Дитина часто переживає тривожність, страх бути незрозумілою та страх помилитись, невпевненість у власних силах, емоційні зриви та істерики.

Період адаптації важкий не лише для першокласника, а й для його батьків. Батьки можуть стикатись із завищеними або заниженими очікуваннями. Часто виникає тривога за дитину: чи зможе дитина влитись в колектив, чи не буде плакати, чи не зіткнеться з булінгом. В цей час вибудовуються нові обов'язки і може зрости кількість конфліктів, через що порушуються батьківсько-дитячі стосунки. Деякі батьки стикаючись з дезадаптацією першокласників ігнорують симптоми.

Отже, готовність дитини виступає однією з головних умов адаптації до шкільного навчання, яка представляє собою систему якостей, знань, умінь та навичок, які необхідні для успішної діяльності та поведінки в школі.

Мета дослідження: виявити особливості психологічної адаптації першокласників та розробити програму підтримки й профілактики дезадаптації в школі.

Об'єкт дослідження: адаптація молодших школярів.

Предмет дослідження: психологічні чинники адаптації молодшого шкільного віку до навчального закладу.

Гіпотеза дослідження склало припущення , що адаптація дитини до шкільного навчання буде залежати від психологічних і соціальних чинників, а також від ролі сім'ї та особливостей шкільного середовища..

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури уточнити поняття психологічної адаптації першокласників до шкільного навчання, її структуру, чинники та особливості прояву в молодшому шкільному віці.
2. На основі емпіричного дослідження виявити рівень шкільної адаптації першокласників, їхню мотиваційну спрямованість до навчання, особливості соціального самосприйняття в класі та емоційне ставлення до школи.
3. На основі теоретичного аналізу систематизувати підходи до визначення змісту адаптації в психології, виділити основні аспекти адаптаційного процесу в контексті шкільного навчання.
4. На основі математико-статистичного аналізу здійснити інтерпретацію кількісних результатів, встановити взаємозв'язки між рівнем шкільної мотивації, соціальною інтегрованістю та загальним рівнем адаптації учнів.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було обрано такі методики дослідження:

1. Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.
2. Емпіричні методи: «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» Н. Лусканової, «Мій клас» А. Лескової-Савицької, «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової, «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (автори В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна).
3. Математико-статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 32 учні 1 класу (6-7 років) Комунального закладу «Якушинецький ліцей» с. Якушинці.

Практична значущість. Результати цієї роботи можуть бути корисними для батьків, педагогів та інших фахівців, які працюють із молодшими школярами. Це дозволить розробити більш ефективні методи та рекомендації щодо психологічної підтримки і профілактики дезадаптації у шкільному середовищі.

Теоретична значущість. Дослідження полягає в уточненні уявлень про структуру та чинники психологічної адаптації першокласників до навчання, поглиблює уявлення про механізми входження дитини у шкільне середовище та формування навчальної мотивації, що є основою для подальших наукових і прикладних розробок.

Наукова новизна: Виявлено специфіку впливу психологічних та соціальних чинників на успішність адаптаційного процесу у першокласників, запропоновано напрями його оптимізації.

Апробація. Результати дослідження було апробовано на I Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 24-25 квітня 2025 року.

Структура кваліфікаційної бакалаврської роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 29 найменувань, додатків. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, містить 4 таблиці, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.

1.1. Поняття психологічної адаптації у першокласників до навчання в школі.

Індивід як особистість формується в тісному взаємозв'язку її біологічної природи та соціального досвіду. Прояви особистості виявляються через систему ставлень до себе та оточення, реалізуються у безпосередній міжособистісній взаємодії. Отже, особистість не існує поза соціальним середовищем, а її розвиток визначається взаємодією органічного та соціального компонентів.

Процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків, результатом якого є звання діяти відповідно до норм, правил і цінностей конкретної культури, розглядається як багатогранне і довготривале явище. Він триває протягом усього життя, охоплюючи поступове усвідомлення людиною своєї природи, розуміння інших і набуття суб'єктної позиції в особистісному розвитку, що дозволяє стати активним учасником і організатором власного життя.

Кожна неочікувана зміна зовнішніх обставин призводить до виникнення невідповідності між уявленнями людини про очікуваний результат (когнітивним прогнозом) і фактичною дійсністю. Чим більш вираженою є ця невідповідність (когнітивний дисонанс), тим більше вона може призводити до дезорганізації поведінки й психологічного напруження. Особливо небезпечною вона стає тоді, коли потребує негайного прийняття рішень і дій [1, с. 145].

Після початку повномасштабного вторгнення, українське суспільство продемонструвало виняткову гнучкість, високий рівень адаптивності та внутрішньої сили. Народ України виявив значну солідарність, згуртованість і громадянську активність. Ці характеристики стали вирішальними у формуванні дієвих механізмів взаємопідтримки та взаємодопомоги, що сприяють пошуку нових форм самоусвідомлення, зміцненню соціальної стійкості та адаптації до нової соціальної реальності.

Адаптація – це здатність людини адекватно реагувати та сприймати навколишню дійсність, людей, події, вчинки (свої та інших), виявляючи при

цьому готовність до продуктивної комунікації, навчання та регуляції власної поведінки відповідно до вимог, норм і традицій культурного середовища.

У психології соціально-психологічне пристосування або адаптація трактується як процес набуття людьми певного соціально-психологічного статусу, засвоєння відповідних соціально-психологічних рольових функцій.

Загалом у соціально-психологічному контексті адаптація – це процес входження особистості до нового соціального довкілля відповідно до його норм, структур цінностей, потреб та власних інтересів особистості[2, с. 136]. Одним із зовнішніх (поведінкових) показників адаптованості буде вміння побудувати та налагодити гармонійні взаємини з оточенням, зберігаючи при цьому власну ідентичність без внутрішньої змістовної трансформації особистості людини.

Психологічна адаптація виступає як динамічний процес мотивації адаптивної поведінки особистості, постановки життєвих цілей та розробки програм їх досягнення в умовах новизни та соціальної значущості середовища. Вона передбачає взаємодію дитини з навколишнім середовищем, з урахуванням його правил функціонування, специфіки організації та можливостей для задоволення як базових фізіологічних, так і емоційних та соціальних потреб. Такий процес передбачає активне використання та пошук дитиною адекватних засобів для забезпечення відчуття безпеки, фізіологічних потреб (у харчуванні, сні, відпочинку тощо), а також отримання прийняття, любові, визнання, поваги, а також реалізації потенціалу через самовираження, самоствердження й розвиток. За таких умов створюються умови для ефективної соціальної адаптації та соціалізації дитини.

Науковці виокремлюють три ключові аспекти адаптації дитини до навчання в школі, а саме:

— Біологічний аспект, передбачає фізіологічне пристосування до нового режиму навчання, зміненого способу життя, інтенсивності навантаження.

— Психологічний аспект - включає процес прийняття нової ролі учня, формування готовності до навчальної діяльності, розуміння вимог і очікувань з боку дорослих.

— Соціальний аспект - стосується входження до нового соціального середовища, встановлення взаємодії з учителями, однокласниками та адаптації до нових умов соціального функціонування.

Біологічна (фізіологічна) адаптація першокласника проходить через кілька етапів:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні). Найважчий час для дитини. Характеризується відповіддю організму дитини значною напругою майже всіх своїх систем, як наслідок багато першокласників хворіє у вересні;

- нестійке пристосування – організм дитини починає знаходити адекватні, оптимальні варіанти реакцій на нові умови;

- період відносно стійкого пристосування – фізіологічні реакції організму стають більш збалансованими та менш напруженими [10].

В умовах воєнного конфлікту особливої значущості набуває проблема адаптації дітей, адже вони є найбільш вразливою категорією населення. Стресові обставини, емоційне напруження, страхи й травми можуть негативно вплинути на фізичний і психологічний стан дитини, її соціальну активність і навчальну мотивацію. За тривалої дії таких факторів можливе формування емоційної пасивності, що проявляється у відсутності ініціативності, уникненні нових дій та втраті інтересу.

У процесі адаптації до шкільного життя дітей поділяють на 3 рівні сформованості адаптаційних механізмів:

Високий рівень адаптації. Дитина позитивно ставиться до школи: сприймає адекватно вимоги і дотримується правил; засвоює легко навчальний матеріал; виявляє високий рівень оволодіння програмовим матеріалом, розв'язує ускладнені задачі, уважно та чемно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; охоче виконує доручення, без контролю; виявляє високу зацікавленість до

самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має позитивний соціальний статус у колективі.

Середній рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: навчання не викликає в нього негативних емоцій, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом із тим потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе; доручення виконує сумлінно; дружить з багатьма однокласниками.

Низький рівень адаптації. Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, який вчитель пояснює засвоюється дитиною фрагментарно; викликає труднощі, коли дитина самостійно працює з підручником, не виявляє інтересу до самостійних завдань; за наявності тривалих пауз, щоб відпочити - може зберігати працездатність і увагу; доручення дитиною виконуються під контролем і без особливого бажання.

Початок навчання у школі супроводжується необхідністю пристосування до нових умов, нової ситуації розвитку, змінених соціальних ролей, нових обов'язків. Цей період вимагає мобілізації особистісних і соціальних ресурсів дитини, а також активної участі дорослих – зокрема, батьків і вчителів.

Наукові праці таких дослідників, як Л. В. Алексєєва, М. М. Безруких, С. П. Єфімова, Л. П. Пономаренко, Ю. Д. Гакаме, М. Е. Тавадьян, К. Г. Теплякова та інших присвячено проблемі шкільної адаптації та специфіці входження дитини у навчальну діяльність.

Під час дослідження проблеми адаптації дитини шестирічного віку до навчання в школі, варто приділити особливу увагу ролі батьків у даному процесі та їх готовність у створенні сприятливого середовища для розвитку. Забезпечення

стабільного режиму дня, якісного харчування, повноцінного відпочинку, організованого дозвілля є чинниками, які можуть створити батьки, щоб посприяти адаптаційним процесам.

Психологи наголошують, що позитивний адаптаційний процес можливий лише за умов наявності гармонійних і стабільних сімейних взаємин, вільних від конфліктів. У процесі пристосування дитини до нових умов нестача або взагалі відсутність підтримки з боку вчителів чи батьків може призвести до появи психологічної дезадаптації, що проявляється складними внутрішніми переживаннями, невпевненістю в собі та в подальшому може трансформуватися у негативні особистісні утворення.

Дезадаптація – порушення пристосування людини до змін навколишнього середовища, що проявляється неадекватними характеру подразників реакціями.

Психосоціальна дезадаптація – є наслідком збою механізмів психічного пристосування під час емоційного стресу, внаслідок чого виникає часткова або повна нездатність пристосовуватись до умов соціального оточення і виконувати звичайну для власного статусу роль у суспільстві через обмеження функціональності психіки [3, с. 63].

Як зазначається в дослідженнях, дезадаптація часто виникає у ситуаціях, коли дитина не володіє необхідними знаннями або стратегіями дії в нових умовах. Початок навчання у школі — це саме така ситуація.

Крім того, адаптаційні процеси ускладнюються емоційною нестабільністю дитини, страхами перед новими вимогами, соціальною тривожністю, сором'язливістю чи боязню вчителя. Ігнорування цих переживань з боку дорослих поглиблює дезадаптацію та може стати бар'єром на шляху до повноцінного включення в шкільне життя.

Ознаками успішного пристосування дитини до школи є:

- ☐ позитивні емоції від процесу навчання, упевненість у собі і своїх силах;

- ☐ успішність у опануванні шкільної програми або «встигання»;
- ☐ задоволений стосунками з однокласниками і вчителем.

Як зазначалося раніше, психологічна дезадаптація може виникати у випадках, коли людина стикається з новими умовами, не маючи в своєму досвіді ефективних моделей поведінки або знайомих стратегій дій, що призводить до функціонування в умовах невизначеності. Для дитини початок навчання у школі є саме такою ситуацією, що вимагає глибокої перебудови звичного способу життя.

Початковий етап шкільного навчання, зокрема перший рік, є особливо складним і напруженим для дитини, адже він передбачає необхідність пристосування до нових життєвих обставин, освоєння нових видів діяльності, прийняття нових соціальних ролей, виконання нових обов'язків, а також включення в нове соціальне середовище.

Психологічна адаптація першокласника передбачає не лише пристосування до навчального процесу, але й формування нової життєвої позиції, яка супроводжується засвоєнням навчальної діяльності як провідної. Саме в цьому процесі відбувається виникнення важливих психологічних новоутворень, характерних для молодшого шкільного віку.

До основних індикаторів психологічної адаптованості дитини до школи належать: розвиток адекватних форм поведінки в навчальному середовищі, встановлення ефективної взаємодії з однолітками та педагогами, а також набуття необхідних практичних навичок, пов'язаних із виконанням навчальних завдань. При цьому дитина не лише пасивно сприймає умови середовища, а й активно на них впливає, забезпечуючи реалізацію своїх потреб і значущих соціальних зв'язків.

Якщо дитина приймає на себе соціальну роль школяра та сприймає навчальний заклад як сприятливе середовище для особистісного розвитку, це стає чинником, що сприяє її ефективній адаптації. У протилежному випадку – у

разі неприйняття цієї ролі – можуть виникати труднощі у поведінковій сфері, зниження мотивації до навчання та ускладнення процесу соціалізації в шкільному колективі.

Отже, гіпотеза, яка вважаємо доречним перевірити в межах нашого дослідження формулюється наступним чином: адаптація дитини буде залежати від психологічного факту, а саме прийняття ролі учня.

1.2. Вікові та індивідуально - психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Кожен віковий період, будучи значущим етапом психічного розвитку, супроводжується низкою змін, які в сукупності формують характерну структуру особистості дитини на відповідному щаблі її становлення. Це дає підстави говорити про соціально-педагогічні та психологічні особливості, що є властивими дітям певного віку. Хоча всі індивіди проходять однакові стадії психічного розвитку, у період переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку проявляються як типологічні, так і індивідуальні відмінності. Вони виявляються через особливості нервової системи, інтелектуального, емоційного та вольового розвитку, інтереси, здібності, що зрештою веде до формування унікального індивідуального профілю особистості.

Згідно з позицією науковців І. Агафонової та О. Никоненко [7, с. 102], зміна соціального статусу дитини й поява нових обов'язків можуть значно впливати на характер її взаємодії з однолітками, вчителями та батьками. Реакція учнів на перехід до шкільного навчання є різною, а рівень успішності адаптації до нової соціальної ролі значною мірою визначається педагогічною майстерністю і тактом учителя початкових класів, а також рівнем батьківської підтримки. У сприятливих умовах у психіці дитини формується перше вікове психічне новоутворення — внутрішня позиція учня, яка свідчить про успішну адаптацію до шкільного середовища. Ця позиція включає позитивне ставлення до навчання, готовність виконувати вимоги вчителя та визнавати його авторитет. Таким чином,

психологічно дитина переходить у нову вікову стадію — молодший шкільний вік. Перехід від дошкільного періоду до шкільного навчання та від сімейного до шкільного виховання є складним процесом, який супроводжується істотними анатомо-фізіологічними, психологічними трансформаціями та новоутвореннями, що не були притаманні попередньому етапу розвитку.

Молодший шкільний вік охоплює період психічного розвитку дитини від 6/7 до 10/11 років. Його початкова межа (6—7 років) пов'язана з переходом до систематичної й цілеспрямованої навчальної діяльності. У перші місяці цього періоду елементи дошкільного віку співіснують з характеристиками школяра. Часто це поєднання є суперечливим і проявляється у невідповідності між можливостями дитини та вимогами школи й батьків.

Перехід від дошкільного до молодшого шкільного віку супроводжується появою феномену, який в літературі описується як "симптом втрати безпосередності". Він означає, що між бажанням щось зробити та самою дією з'являється новий етап — усвідомлення того, яку користь або значення має ця дія для самої дитини. Цей симптом виражається як внутрішня орієнтація дитини на зміст її дій у контексті емоційних стосунків з дорослими та іншими дітьми, що вказує на зародження емоційно-сислової основи вчинку. Однією з основоположних змін у цей період є трансформація соціального статусу дитини: дошкільник стає учнем, що поєднує особливості дошкільного віку та молодшого школяра. Як і в усіх перехідних фазах розвитку, цей вік відкриває широкі можливості для фізичного, психічного та соціального зростання. Провідною діяльністю стає навчання, основною метою якого є засвоєння знань, формування навичок і вмінь, а також розвиток мислення.

У процесі навчання діти цього віку починають демонструвати конкретно-образне мислення, навчаються робити висновки, аналізувати причини явищ, пояснювати мотиви поведінки. Молодшим школярам властиві схильність до наслідування та підвищена навіюваність, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування соціальних норм і моральних уявлень.

Цей період є чутливим до розвитку творчої активності, оскільки діти виявляють високу пізнавальну активність і зацікавленість до навколишнього світу. Саме на етапі початкової освіти створюються найбільш сприятливі умови для розвитку креативності — здатності нестандартно мислити та творити у різних видах діяльності.

У молодшому шкільному віці дитина прагне до дорослого статусу, бажаючи виконувати діяльність, яка є значущою не лише для неї, а й для її соціального оточення. Це прагнення реалізується через позитивне ставлення до навчання як до важливої соціально значущої діяльності [27].

У процесі засвоєння знань дитина розкривається як особистість зі своїми індивідуальними особливостями мотивації, свідомості та активності. Формування основних рис особистості молодшого школяра відбувається через зміну механізмів засвоєння, що має бути враховано у виборі методів навчання. Загальна закономірність когнітивного розвитку у цьому віці полягає в тому, що пізнання формується через активну діяльність суб'єкта [9].

Видатний психолог П.П. Блонський розглядав семирічний вік як період інтенсивного психічного розвитку, в якому виразно простежуються як кризові, так і сенситивні фази. На його думку, криза є природною та необхідною фазою розвитку, яка засвідчує якісні зрушення у психічному становленні дитини. Вивчаючи емоційний стан дітей у цей перехідний період, він акцентував увагу на характерних для нього рисах: схильності до наслідування, обмеженості досвіду, високій навіюваності, а також можливих негативних формах поведінки — таких як брехливість, упертість, лінощі. Водночас поступово зникають риси, типові для дошкільника — щирість, імпульсивність, безпосередність, ситуативність мислення — що є свідченням переходу до нового рівня особистісного розвитку.

Важливою іншою ознакою зазначеної кризи є формування здатності осмислено ставитися до власних емоційних переживань. У віці 6–7 років дитина вперше усвідомлює наявність власних переживань, які набувають для неї

значущості через їх узагальнення, тобто інтелектуалізацію афекту. Кожна реакція дорослого сприймається дитиною як позитивна або негативна оцінка, що формує у неї уявлення про ставлення інших до неї. Хоч ці переживання спершу мають фрагментарний і нетривалий характер, у 7 років починається їх узагальнення в досвіді спілкування, що стає підґрунтям для формування первинної самооцінки і, відповідно, входження у новий період розвитку — етап становлення самосвідомості.

Враховуючи вікові особливості емоційного розвитку дітей цього періоду, було виокремлено критерії й показники емоційного інтелекту молодших школярів. Когнітивний компонент емоційного інтелекту включає розуміння власних емоцій і емоцій інших осіб, що проявляється у здатності виявляти емоційний стан у себе та інших, розпізнавати емоції за мімікою, вербалізувати переживання, розуміти їх причини та прогнозувати наслідки. Емоційний компонент представлений емоційним самопочуттям, емоційністю, стабільністю, експресивністю емоцій, а також емоційним ставленням до себе та інших. Конативний компонент охоплює здатність до регуляції емоцій — самоконтроль, саморегуляцію, управління емоціями інших і емоційну креативність. Соціально-комунікативний компонент включає вміння застосовувати емоційні знання у взаємодії — розвинену емпатію, відсутність емоційних бар'єрів, здатність швидко встановлювати емоційний контакт з іншими.

У цьому віці діти навчаються керувати своїми емоціями за допомогою дорослих, поступово долаючи імпульсивність. У них формуються риси настійливості, стриманості, самовладання. Пізнавальні процеси до кінця періоду стають вищими психічними функціями, що характеризуються свідомістю та опосередкованістю [8].

Також важливою характеристикою цього віку є поступове послаблення егоцентризму, зростання рівня самосвідомості та відповідальності, що зумовлює зменшення кількості страхів, особливо у хлопчиків. Однак страхи не зникають повністю — вони трансформуються. Якщо в дошкільному віці домінують

інстинктивні страхи, зумовлені інстинктом самозбереження, а в підлітковому — соціальні страхи, то в молодшому шкільному віці вони поєднуються. Інстинктивні страхи мають переважно емоційний характер, а соціальні — є результатом раціонального осмислення, тобто раціоналізації емоцій. А. Захаров підкреслює, що для молодших школярів характерні як страх і боязнь (властиві дошкільному віку), так і тривожність і побоювання (властиві підліткам).

Провідним страхом цього періоду є страх не відповідати очікуванням, страх бути "не таким, як слід" — не відповідати нормам, правилам, вимогам шкільного, соціального або сімейного середовища. Це проявляється у страху припуститися помилки, зробити щось неправильно. Такий страх є наслідком ще несформованого вміння оцінювати власні вчинки з погляду моральних норм, що становить основу формування відповідальності. [28].

1.3. Фактори, що впливають на процес адаптації до навчання в школі

Від двох-трьох тижнів до півроку може тривати період адаптації першокласника до навчання в школі

У психологічній науці під факторами, що мають вплив на процес адаптації до навчання, розуміють причини й рушійні сили цього процесу, які визначають його специфіку та характер. Зазвичай фактори адаптації поділяють на об'єктивні та суб'єктивні, що стосуються як середовища, так і самої особистості. Об'єктивні фактори, як правило, розглядаються дослідниками як зовнішні умови психологічної адаптації [13].

Адаптація першокласника до шкільного середовища визначається сукупністю різноманітних чинників, серед яких вирізняються психологічні, фізіологічні, комунікативні, поведінкові тощо. Зокрема:

- психологічна готовність до шкільного навчання, що охоплює інтелектуальний компонент (розвиток пізнавальних здібностей), емоційно-вольовий (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) та особистісний (мотиваційна й комунікативна готовність);

- раціональна організація навчального процесу і режиму дня, що передбачає відповідність умов навчання віковим особливостям учнів, включаючи методи викладання, зміст і структуру програм, умови зовнішнього середовища;

- вікові та індивідуально-психологічні особливості дитини-першокласника ;

- рівень фізичного і психічного здоров'я, інтелектуального розвитку, навчальної мотивації, здатності до соціальної взаємодії та адекватної поведінки в нових ситуаціях;

- вік початку систематичного навчання;

- особливості освітнього середовища, зокрема характер взаємодії з учителями та однокласниками;

- мікроклімат у родині, що включає психологічну атмосферу, стосунки між батьками, стиль виховання, соціальний статус дитини в родині, режим її життєдіяльності;

- індивідуальні риси особистості та основні характеристики психічного розвитку [11].

До критеріїв, що відображають рівень особистісного розвитку дитини в умовах адаптації до навчального процесу, належать:

– соціальна спрямованість;

– адекватність самооцінки;

– рівень фізичного розвитку та загальної підготовленості фізичної ;

– комунікативна компетентність у формальних і неформальних взаємодіях;

– відповідність розвитку психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення, сприйняття) віковим нормам.

М. Корольчук вказує, що адаптація, як реакція лише на окремий фактор, трапляється вкрай рідко й характерна винятково для лабораторних умов. У реальному житті адаптаційні процеси обумовлені взаємодією численних і тісно пов'язаних між собою факторів [12].

Психологічна готовність до школи є підсумковим результатом психічного розвитку дитини в дошкільному періоді. Уявлення про неї базуються на концепції Л.С. Виготського, згідно з якою готовність до навчання полягає не у кількості знань, а в рівні розвитку пізнавальних процесів. Виготський пов'язував її зі здатністю до узагальнення, диференціації об'єктів і явищ, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та самостійного формулювання висновків.

Л.І. Божович акцентувала на значущості як інтелектуальної, так і особистісної готовності дитини до школи, підкреслюючи, що успішне оволодіння навчальною діяльністю та адаптація до нових умов значною мірою залежать від рівня мотиваційного розвитку, довільності поведінки та сформованості інтелектуальної сфери.

З огляду на це, процес адаптації в кожній дитини відбувається індивідуально. При "легкій адаптації" емоційна напруженість знижується вже за 1–2 тижні, нормалізується самооцінка. У разі "середньої адаптації" нормалізація емоційного стану триває 10–18 днів. При "важкій адаптації" період пристосування може розтягуватись від трьох місяців до року й супроводжується різко негативними емоційними реакціями, неприйняттям шкільного середовища, уникненням контактів з однолітками та вчителями. Якщо адаптація відбувається нормально, з часом стабілізуються як емоційне самопочуття, так і самооцінка. Однак при порушеннях у цьому процесі можуть виникати деформації особистісного розвитку. Ознаками ефективної адаптації виступають з одного боку — продуктивність навчальної діяльності, з іншого — стабільний внутрішній стан, відсутність тривожності. Більшість першокласників адаптуються до школи швидко, охоче відвідують заняття та дотримуються правил. Водночас у частини дітей адаптація затягується. Іноді вона не

завершується навіть протягом першого року навчання, що не завжди позначається на успішності, проте виявляється у підвищеній тривожності, вираженій у хвилюванні, очікуванні негативної оцінки від учителя або однолітків, невпевненості у своїй поведінці [14].

Одним з головних чинників успішної адаптації є підтримка з боку дорослих — батьків, бабусь і дідусів. Чим ширше таке коло підтримки, тим легше дитина пристосовується до нових умов.

Взаємини з оточуючими — батьками, ровесниками, учителями — мають важливе значення для дитини цього віку. За умов доброзичливого ставлення до себе дитина відчуває емоційну безпеку, впевненість у власних силах, що стимулює позитивне ставлення до оточення. Відомо, що тільки в атмосфері взаємної любові дитина здатна вчитися любити інших. Першокласники починають сприймати інших лише тоді, коли самі отримують любов і повагу. Саме тому з перших днів шкільного життя дитина повинна бути захищеною від емоційної дисгармонії [29, с. 358–359].

Якщо дитина відвідувала дошкільний заклад, основне навантаження з підготовки до школи лягало на вихователів, оскільки ця діяльність закладена у зміст програм дошкільної освіти. Багато батьків помилково вважають, що основними критеріями готовності до школи є вміння читати, рахувати, знання літер, віршів або пісень. Утім, дослідження показують, що ці навички не є визначальними для навчальної успішності. Вони формуються у процесі навчання в школі, тому спеціальна підготовка у цьому напрямі не є обов'язковою.

Значну роль в адаптації відіграє здатність до соціальної взаємодії з однолітками, що дозволяє формувати доброзичливі стосунки, враховувати думку інших без вдавання до конфліктів або домінування. Важливою є також наявність уявлень про статеві особливості поведінки.

Таким чином, готовність дитини до школи та її подальші успіхи у навчанні значною мірою залежать від ставлення до освітнього процесу, характеру

взаємодії з дорослими й однолітками, а також від сформованості навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.

Висновок до розділу 1

На основі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що психологічна адаптація до навчання в школі це процес звикання дитини до шкільних вимог і порядків, нового для неї оточення, умов діяльності, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності.

Психологічна адаптація першокласника до навчання в школі є складним багатовимірним процесом, що охоплює зміну способу життя, прийняття нової соціальної ролі та інтеграцію в освітнє середовище. На початку шкільного навчання дитина стикається з новими вимогами, режимом, обов'язками та соціальними контактами. Цей період характеризується когнітивною та емоційною напругою, оскільки виникає потреба діяти в умовах високої новизни, що часто не співпадає з попереднім досвідом дитини. Адаптація включає мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти, зокрема формування внутрішньої позиції учня, розвиток навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та здатності задовольняти власні потреби у новому середовищі. Наявність або відсутність адаптації визначає подальший хід розвитку дитини, її успішність у навчанні, стосунках з однолітками і вчителями, а також здатність ефективно долати труднощі.

Вікові та індивідуально-психологічні особливості молодших школярів суттєво впливають на динаміку адаптаційного процесу. У цьому перехідному віці відбуваються важливі зміни в емоційній, когнітивній та особистісній сферах: розвивається конкретно-образне мислення, посилюється самосвідомість, формується самооцінка, зростає чутливість до соціального оточення. Шестирічна дитина ще зберігає риси дошкільника, а тому її готовність до навчальної діяльності залежить не лише від інтелектуального рівня, а й від мотивації, здатності до самоконтролю, навичок емоційної регуляції. Значущу

роль відіграє здатність дитини встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, розуміти зміст навчальних завдань, а також приймати нові умови й правила. Окрему увагу слід приділяти емоційній чутливості дітей, їх потребі у підтримці, схваленні, відчутті безпеки та приналежності до групи. Нерідко саме неузгодженість між високими очікуваннями дорослих і реальними можливостями дитини стає причиною внутрішнього напруження, тривожності, а згодом — дезадаптації.

Фактори, що впливають на адаптацію першокласника до шкільного навчання, є численними й комплексними. Їх можна умовно поділити на зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні). Серед зовнішніх визначальними є: якість педагогічного супроводу, рівень підготовки дитини в дошкільному закладі, організація навчального середовища, мікроклімат у класі та родині. Важливою умовою є наявність довірчих взаємин з учителем, стабільний режим, відповідність навантаження віковим особливостям. Внутрішні чинники включають: фізичне та психічне здоров'я, рівень пізнавального розвитку, сформованість навчальної мотивації, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, соціальні навички. Одним з найвагоміших факторів залишається підтримка з боку дорослих — батьків, педагогів, значущих дорослих, які можуть створити атмосферу безпеки, прийняття й емоційної підтримки. Без такої підтримки можливе формування психологічної дезадаптації, яка проявляється у тривожності, пасивності, униканні контактів, порушеннях поведінки та навчальних труднощах. Адаптація першокласника — процес індивідуальний, тому педагогічна та сімейна взаємодія має бути гнучкою, уважною до особистісних особливостей дитини.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

2.1. Характеристика вибірки та етапів організації дослідження

Дослідження на тему «Психологічна адаптація першокласників до навчання в школі» проходило на базі комунального закладу «Якушинецький ліцей» серед першокласників. Дослідження проводилось у закладі освіти з різними класами відповідно до навчальних програм.

У дослідженні приймали участь 32 першокласника, віком 6-7 років.

На початку дослідження усіх батьків та учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі батьки та учасники дали згоду на участь у дослідженні.

Дослідження було проведено у кілька етапів.

На першому етапі була визначена тема, мета, об'єкт і предмет, сформована гіпотеза та поставлені для дослідження завдання. Було проведено підбір методик згідно теми та мети дослідження.

Темою нашого дослідження є : «Психологічна адаптація першокласників до навчання в школі». Відповідною ми визначили об'єктом даного дослідження адаптації молодших школярів , а предметом - психологічні чинники адаптації молодшого шкільного віку до навчального закладу.

Гіпотеза дослідження склало припущення , що адаптація дитини до шкільного навчання буде залежати від психологічних і соціальних чинників, а також від ролі сім'ї та особливостей шкільного середовища. Адаптація першокласника до шкільного навчання розглядається як багатовимірний психологічний процес, що включає емоційне, когнітивне, мотиваційне та поведінкове пристосування до нових умов навчальної діяльності. У гіпотезі висунуто припущення, що успішність цього процесу не є автоматичною чи суто

індивідуальною особливістю, а залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Таким чином, у дослідженні передбачається, що чим більш гармонійно взаємодіють ці чинники, тим успішніше дитина проходить адаптаційний період, що проявляється у позитивному ставленні до школи, соціальній активності, навчальній мотивації, зниженому рівні тривожності й стабільному емоційному стані.

Другий етап передбачав формування вибірки, з якими було проведено 4 методики. А саме : «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» Н. Лусканової, «Мій клас» А. Лескової-Савицької, «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової, «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (автори В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна). Ці чотири методики було обрано, оскільки вони найбільш ефективно враховують вікові особливості першокласників і дозволяють комплексно оцінити ключові аспекти адаптації: Анкета Н. Лусканової — оцінює рівень шкільної мотивації та загальної адаптації в доступній для дітей формі. «Мій клас» (А. Лескова-Савицька) — виявляє соціальну позицію дитини в колективі за допомогою проєктивного малюнка. «Що мені подобається в школі» (Н. Лусканова) — досліджує емоційне ставлення до школи, допомагає зрозуміти, що саме приваблює або насторожує дитину. «Експертна оцінка адаптованості» (Чирков, Соколова, Сорокіна) — дає об'єктивну оцінку адаптації на основі спостережень учителів. Ці методики взаємодоповнюють одна одну й охоплюють мотиваційний, емоційний, соціальний і поведінковий аспекти адаптації.

Під час даного етапу було діагностовано рівень мотивації та адаптації дітей до школи, положення дитини в колективних відносинах, а також особливості прояву шкільної адаптації.

На третьому етапі було проведено обробку результатів, які зіставлялися та інтерпретувалися на наявність взаємозв'язку між досліджуваними параметрами. Ми впорядкували дані, на основі яких нами були зроблені висновки.

Під час четвертого етапу роботи було розроблено практичні рекомендації для педагогів, які можуть допомогти під час роботи та навчання з школярами. Дані рекомендації створені нами на основі аналізу висновків та зібраних даних, які були отримані в ході емпіричного етапу дослідження.

2.2. Психодіагностичні методики емпіричного дослідження

Відповідно до мети та гіпотези були обрані такі методи дослідження:

- ☐ теоретичні (вивчення та аналіз літератури, узагальнення та порівняння) описано в розділі 1.;
- ☐ емпіричний метод (спостереження; бесіди; методи оцінювання та вимірювання).

1. Для вивчення рівня мотивації та адаптації дитини до школи застосовано «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» Н. Лусканової. [4, с.597]

Форма проведення: індивідуальна і групова.

Із шестирічками – індивідуальна або в малій групі, Із 7-річними –групова, але в групі не більш як 15 осіб (важливо, щоб діти вміли орієнтуватися на аркуші паперу і добре знали числа від 1 до 10).

Для ефективної організації процесу адаптації й мотивації учнів початкової школи, було діагностовано рівень навчальної мотивацію учнів за допомогою анкетування, у результаті якого визначено рівні мотивації. Опитувальник представлений у вигляді набору тверджень, кожному з яких поставлений у відповідність набір відповідей закритого типу. Тест містить 10 пар, тверджень на кожне питання можна відповісти: «так» (+), «іноді» або «не знаю» (?), «ні»(-).

У результаті підрахунку балів, методика дозволяє виміряти високий рівень шкільної адаптації – 25-30 балів, середній рівень шкільної адаптації – 20-24 балів,

зовнішня мотивація – 15-19 балів, низький рівень шкільної адаптації – 10-14 балів, шкільна дезадаптація – 9 і менше балів.

2.Для визначення положення дитини в колективних відносинах використано проєктивну методику «Мій клас» А. Лескової-Савицької.[5 с.35]

Школярі молодших класів можуть стикатися з труднощами у роботі зі шкалами, опитувальниками та тестами, що традиційно використовуються в соціально-психологічній практиці. Вони можуть бути незручними для використання для діагностики дітей молодшого віку, тому у таких випадках корисніше використовувати альтернативні підходи, один серед яких передбачає використання наочних матеріалів. Зокрема, дітям пропонується аркуш паперу з малюнком, що зображає їхній клас. На цьому малюнку видно, як вчитель сидить за столом, а учні зайняті своїми справами: деякі з них читають, інші займаються малюванням, а частина грається. Така візуалізація дозволяє дітям легше уявити своє місце в класі та положення серед однокласників.

Інструкція, яка супроводжує цей малюнок, звучить наступним чином: «На цьому малюнку схематично зображений ваш клас. Знайдіть себе на малюнку та позначте своє місце хрестиком. Напишіть поруч свої ім'я та прізвище. Потім позначте хрестиком місце вашого товариша і напишіть поруч його ім'я та прізвище».

Цей метод не лише допомагає школярам краще зорієнтуватися у власному положенні в класі, а й сприяє розвитку навичок співпраці та комунікації з однокласниками, що є важливим аспектом їхнього соціально-психологічного розвитку. Окрім цього, цей підхід є не лише дієвим, але й захоплюючим способом збору інформації про дітей та особливості їх бачення свого навчального середовища.

Для практичного психолога важливо з'ясувати декілька важливих аспектів стосовно дитини, які можуть суттєво вплинути на її соціальне середовище та

емоційний стан. Також це допоможе зрозуміти, з ким дитина прагне будувати свої соціальні зв'язки, а з ким – уникає. Тож, по-перше, варто визначити, з ким дитина себе ототожнює: це може бути вчитель, товариші або інші учні.

По-друге, важливо звернути увагу на соціальну позицію дитини у класі через ототожненого нею персонажа на малюнку. Це може надати інформацію про бажання отримати підтримку та визнання від одного товариша чи однокласника чи виявити почуття самотності дитини серед інших людей. Ці питання дозволяють виявити, як дитина сприймає свою роль у класному колективі, а також визначити рівень її інтегрованості.

Окрім цього, психологу важливо виявити інтереси та вподобання школяра для розробки індивідуальних підходів до навчання та підтримки, а також для покращення загальної атмосфери в класі.

Аналіз результатів:

Результати обстеження вказують на ряд позицій, одна з яких може бути притаманна школяреві, серед них:

- ☐ позиція, що відображає пізнавальні інтереси учнів та є свідченням адекватного соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра;
- ☐ позиція «один, далеко від вчителя», що вказує на емоційні труднощі адаптації дитини в класному колективі;
- ☐ ототожнення себе з дітьми, що грають разом як свідчення про благополучну соціально-психологічну позицію;
- ☐ розташування поряд з учителем, що також вказує на його значущість для дитини та її прагнення до прийняття в групу;
- ☐ позиція, що є протилежною навчальній – ігрова позиція.

3. Для виявлення рівня особливостей прояву шкільної адаптації обрано методику «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової [5 с.34];

Форма проведення: індивідуальна і групова.

Час проведення: 15 хв.

Обладнання; аркуш з альбому формату А4, простий олівець, гумка, кольорові олівці.

Інструкція для дітей. «Намалюйте, що вам подобається в школі».

Примітка. Аркуш з альбому має бути розташований горизонтально.

Інтерпретація:

1. Невідповідність малюнка темі свідчить про:

- мотиваційну незрілість дитини, відсутність шкільної мотивації на користь ігрових мотивів;
- дитячий негативізм, труднощі пристосування до шкільних вимог;
- нерозуміння завдання, коли діти нічого не малюють або копіюють сюжети з інших малюнків.

2. Якщо малюнок відповідає темі, то його сюжет має значення та може бути свідченням наступного:

- навчальні ситуації свідчать про високу шкільну мотивацію та пізнавальні інтереси;
- ненавчальні ситуації з шкільними атрибутами, що характеризують дітей із позитивним ставленням до школи, але зовнішньою мотивацією;
- ігрові ситуації, що вказують на позитивне ставлення до школи з перевагою ігрових мотивів.

4. Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна)[6, с.42]

Методика дозволяє визначити рівень адаптованості дитини до навчання в школі. Методика складається з двох схем: Схема 1 – для вивчення соціально-психологічної адаптації дітей до школи, для вчителів, яка і була використана у нашому дослідженні. Також є Схема 2 – для батьків.

Схема 1 (для вчителів) включає 4 критерії адаптованості і 7 характеристик (шкал) для їхньої оцінки. Як критерії виступають такі параметри:

1. Ефективність навчальної діяльності;
2. Засвоєння шкільних норм поведінки;
3. Успішність соціальних контактів;
4. Емоційне благополуччя.

Схему можна використовувати різними способами для оцінки адаптації дитини до школи. При одноразовому застосуванні вчителі та батьки отримують інструкцію обрати найбільш відповідне твердження за кожним критерієм, що відображає поточний стан адаптації дитини. Кожне з цих тверджень оцінюється відповідними балами, після чого набрані бали додаються за кожною схемою, що дозволяє отримати об'єктивну оцінку адаптаційних можливостей дитини в навчальному середовищі. Цей підхід забезпечує отримання чіткої і структурованої інформації щоб проаналізувати процес адаптації дитини для розробки шляхів подальшої підтримки і корекції навчального процесу.

Схема 1: 22-35 балів – зона адаптації; 15-21 бал – зона неповної адаптації; 0-14 балів – зона дезадаптації.

Схема 2: 19-30 балів – зона адаптації; 13-18 балів – зона неповної адаптації; 0-12 балів – зона дезадаптації.

Висновки до розділу 2

У другому розділі підібрано методики для використання в емпіричному дослідженні психологічної адаптації першокласників до навчання. Також в другому розділі ми описали вибірку та етапи.

Вибірка складалась з 32 першокласника комунального закладу «Якушинецького ліцею», віком 6-7 років.

Дослідження складалось із чотирьох етапів. На першому етапі було визначена мета, об'єкт і предмет, сформована гіпотеза та завдання. Здійснено підбір методик. Другий етап передбачав формування вибірки та проведення 4 методик. На третьому етапі було проведено обробку результатів, інтерпретація впорядкування даних, на основі яких зроблені висновки. Під час четвертого етапу роботи було розроблено практичні рекомендації для профілактики дезадаптації у школі.

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (Н. Лусканова) [4, с.597] ефективно дозволяє оцінити мотиваційний компонент адаптації першокласника до школи. Завдяки простому формату анкетування вона є зручною як для індивідуального, так і для групового застосування. Шкала оцінювання допомагає чітко розподілити дітей за рівнями адаптації — від повної шкільної мотивації до дезадаптації. Методика дозволяє не лише діагностувати рівень мотивації, а й за необхідності оперативно виявити учнів з ризиком дезадаптації, що є критично важливим на початковому етапі навчання.

Проективна методика «Мій клас» (А. Лескова-Савицька) [5 с.35] присвячений діагностиці соціального самосприйняття дитини в класному колективі. Методика базується на візуалізації та грі, що робить її доступною і привабливою для молодших школярів. Через малюнок дитина виражає своє місце серед однокласників, свої емоції, зв'язки й відчуття безпеки або ізоляції. Це дозволяє психологу визначити ступінь соціальної інтегрованості, виявити лідерів, дітей у зоні ризику або тих, хто потребує особливої уваги в процесі

соціалізації. Метод є гнучким, емоційно нейтральним і водночас дуже інформативним.

Методика «Що мені подобається в школі» (Н. Лусканова) [5 с.34] дозволяє виявити емоційне ставлення дитини до школи через її візуальні уподобання. Зміст і форма дитячого малюнка вказують на рівень мотивації, наявність або відсутність тривожності, схильність до навчальної або ігрової діяльності. Це особливо важливо для виявлення дітей з негативним емоційним фоном, які можуть не вербалізувати свої почуття.

Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна)[6, с.42] дає змогу оцінити адаптацію дитини до шкільного середовища з позиції дорослих – вчителів або батьків, що дозволяє сформувати повніший портрет адаптаційного рівня. Система критеріїв і чітке шкалювання результатів забезпечують об'єктивність і структурованість оцінювання. Метод є особливо корисним для планування подальших корекційних заходів та освітньої підтримки, оскільки охоплює як емоційну, так і поведінкову та соціальну сфери шкільного життя дитини.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

3.1. Результати емпіричного дослідження психологічної адаптації першокласників до навчання в школі.

1. Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової [4, с.597]

Перед початком проведення даної методики, ми обрали груповий формат обстеження, заздалегідь обговоривши з дітьми правила поведінки під час анкетування. Проте учні почали викрикувати відповіді та збивати інших; у проведенні дослідження з іншим класом цей фактор був врахований.

За результатами обстеження рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової (Таблиця 1.1), більшість респондентів (майже 41%) мають високий рівень шкільної адаптації, середній рівень шкільної адаптації – майже 35%, тоді як у одного учня-першокласника, що становить 3,13%, виявлено шкільну дезадаптацію. Низький рівень шкільної адаптації діагностовано у 9,38%.

У 12,50% діагностованих переважає зовнішня мотивація до навчання, зумовлена бажанням отримати винагороду ззовні або уникнути негативних наслідків, що з'ясовано у процесі обстеження.

Таблиця 1.1 - Результати обстеження рівня шкільної мотивації й адаптації

Н. Лусканової

Рівень адаптації	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий рівень шкільної адаптації (25—30 балів)	13	40, 63%

Середній рівень шкільної адаптації (20—24 бали)	11	34,38%
Зовнішня мотивація (15—19 балів)	4	12,50%
Низький рівень шкільної адаптації (10—14 балів)	3	9,38%
Шкільна дезадаптація (9 і менше балів)	1	3,13%

Тобто можемо дійти висновку, що більшість досліджуваних демонструють середній та низький рівень шкільної адаптації.

Результати обстеження зобразимо на рисунку 1.1.

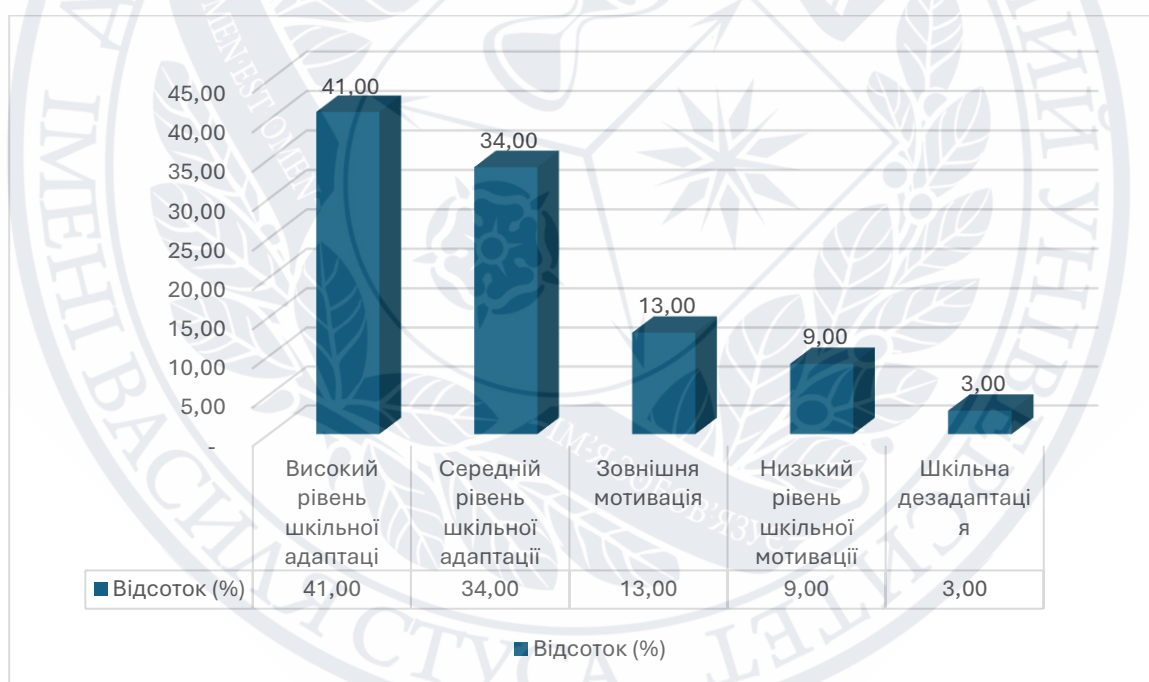


Рис. 1.1 - Результати обстеження рівня шкільної мотивації й адаптації у 32-х учнів за методикою Н. Лусканової

Проективна методика «Мій клас» А. Лескової-Савицької.[5 с.35]

В результаті проведення діагностики з використанням даної методики отримані наступні результати: 37,5 % респондентів мають виражені пізнавальні

інтереси (робота біля дошки, читання книги, запитання вчителю), що вказує на адекватний соціально-психологічний статус продіагностованих.

Отже, 28,12 % дітей обрали позицію «один, далеко від вчителя», що може свідчити про труднощі адаптації до класного колективу. 9,37 % дітей ідентифікували себе з товаришами, що стоять у парі або об'єднані грою, що є свідченням сприятливої соціально-психологічної позиції. При цьому, 3,12 % респондентів знаходяться у позиції «поруч з учителем», що може вказувати роль вчителя як значущої фігури у житті окремих учнів. У 21, 87 % респондентів діагностовано мотиваційну незрілість.

Результати за методикою А.Лескової-Савицької відобразимо у таблиці 2.1 та графічно відобразимо на рисунку 2.1.

Таблиця 1.2 - Результати за методикою «Мій клас» А. Лескової-Савицької

Позиції в класі	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Вираженість пізнавальних інтересів	12	37, 5%
Позиція «один, далеко від вчителя» — емоційно неблагополучна позиція	9	28, 12
Благополучна соціально-психологічна. Позиція ототожнення з дітьми	3	9, 37%
Місце поряд з учителем	1	3, 12%
Ігрова позиція	7	21, 87%

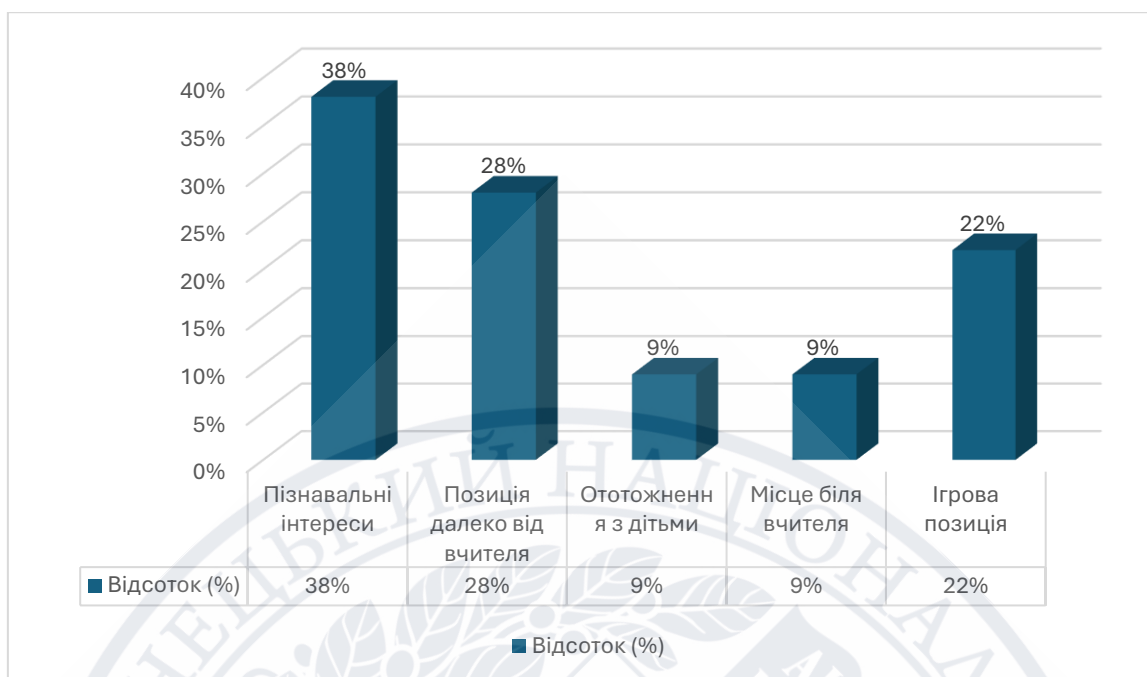


Рис. 1.2 - Результати обстеження 32-х учнів за проективною методикою «Мій клас» А.Лескової-Савицької

Методика визначення рівня особливостей прояву шкільної адаптації «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової [5 с.34].

Отримані результати за методикою показують (таблиця 1.3, рис. 1.3), що більшість дітей (50%) мають високу шкільну мотивацію, що свідчить про активну позицію у навчальному процесі та вираженість пізнавальних мотивів. Однак, значна частина респондентів (31,25%) віддають перевагу ігровій діяльності, що може свідчити про те, що вони ще не адаптувалися до шкільних вимог. Лише 6.25% дітей не зрозуміли завдання або проявили негативізм, що свідчить про труднощі в адаптації. 12.5% респондентів демонструють позитивне ставлення до школи, але в основному через зовнішні мотиви, такі як соціальні атрибути чи бажання виправдати очікування дорослих.

Таблиця 1.3 - «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової

Категорія	Кількість респондентів	Відсоток (%)

Невідповідність малюнка темі	2	6,25%
Висока шкільна мотивація	16	50%
Зовнішня мотивація	4	12,50%
Переважаючі ігрові мотиви	10	31,25%

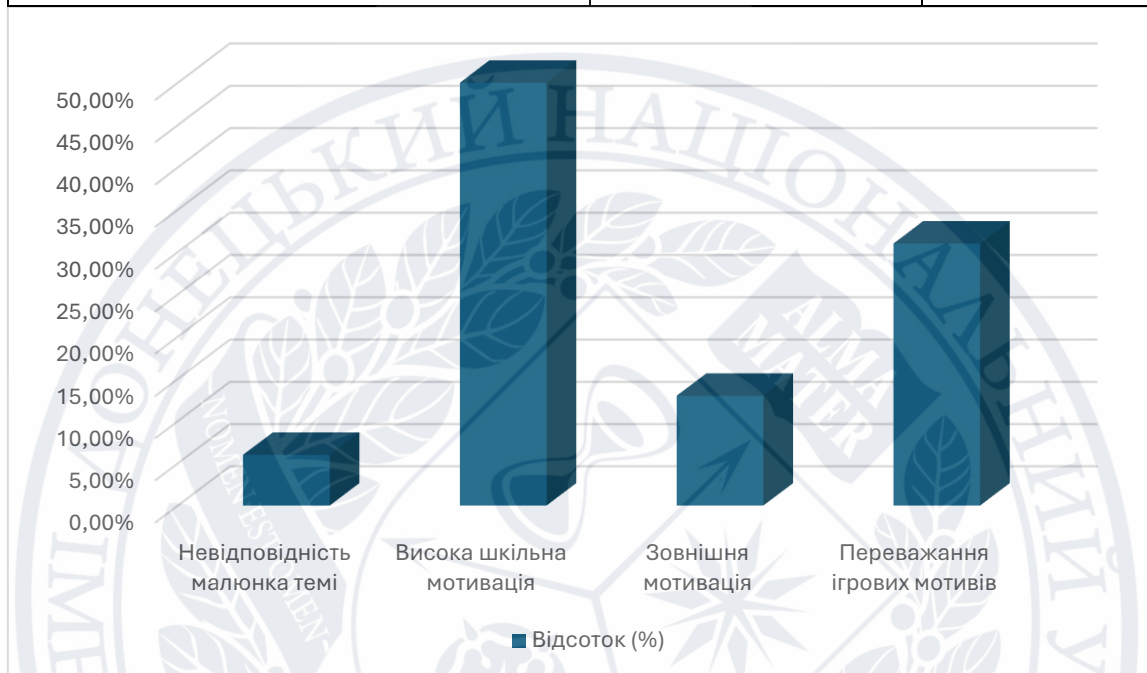


Рис. 1.3 - Результати обстеження 32-х учнів за проективною методикою «Що мені подобається в школі» Л. Лусканової

Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (автори В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна) [6, с.42].

Результати рівня адаптованості до школи учнів 1-х класів наступні:

За результатами 1-І класу, майже 94% учнів успішно адаптовані та справляються з вимогами шкільного середовища, проте, особливої уваги потребує один з респондентів, результати якого свідчать про «неповну адаптованість», що створює труднощі для останнього.

Деадаптованих респондентів не виявлено, що свідчить про те, що жоден з опитаних не зазнає серйозних проблем в адаптації.

За результатами 1-А класу, один із респондентів має труднощі з адаптацією, що потребує додаткової підтримки чи індивідуального підходу. Більшість респондентів адаптовані до навчання, що свідчить про позитивне ставлення до нової ситуації розвитку.

Загалом, результати методики демонструють позитивну тенденцію адаптації серед респондентів (Таблиця 1.4.)

Таблиця 1.4 - Результати методики «Експертна оцінка адаптивності житини до школи В.Чирков, О.Соколова, О.Сокоріна.»

		Кількість учнів	%		Кількість учнів	%
Зона адаптації (22-35 балів)		15	93,75%		15	93,75%
Зона неповної адаптації (15- 21 балів)		1	6,25%		1	6,25%
Зона дезадаптації (0-14 балів)	1-І Клас	0	0%	І-А Клас	0	0%

Порівняльний аналіз результатів двох 1-х класів можемо представити наступним чином на рисунку 1.4:

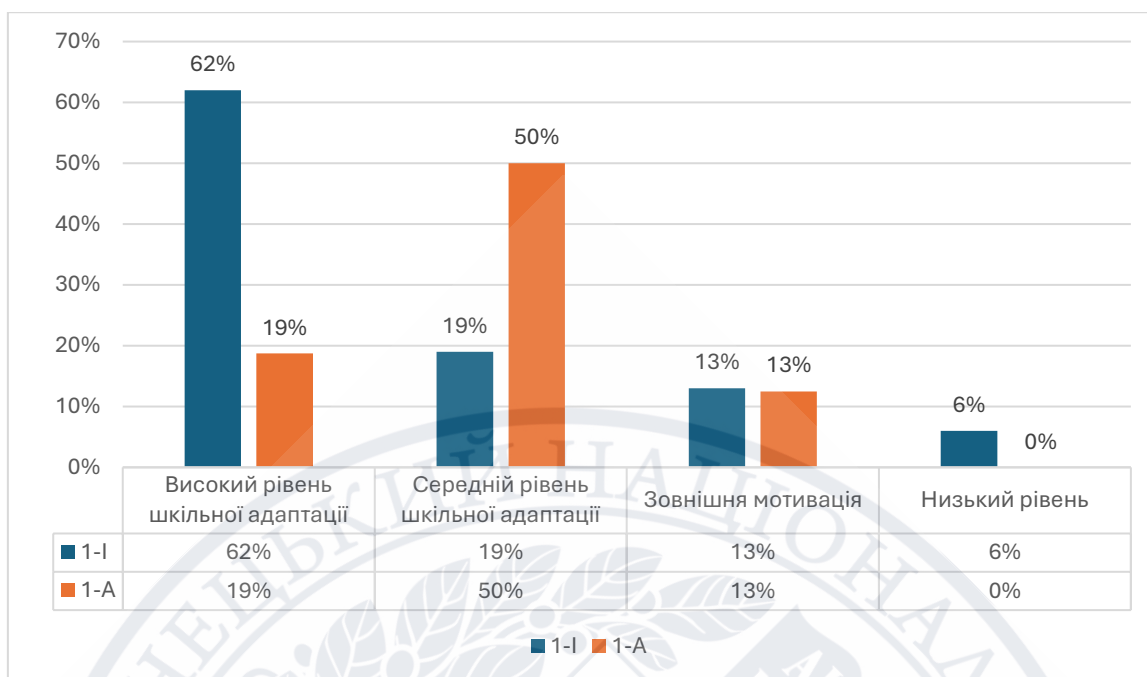


Рис. 1.4 - Результати анкети для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової

Високий рівень адаптованості за анкетною шкільною мотивацією і адаптацією Н. Лусканової переважає серед учнів 1-І класу, серед учнів 1-А класу – переважає середній показник адаптованості. Дезадаптованих серед учнів обох класів не виявлено.

За результатами методики «Мій клас» А. Лескової-Савицької (рис. 1.5) у 1-А класі серед учнів є ті, у кого переважає ігрова мотивація, проте, переважна більшість (половина класу) має пізнавальний інтерес. Клас 1-І має переважно сприятливу соціально-психологічну позицію серед учнів, які налічують третину класу.

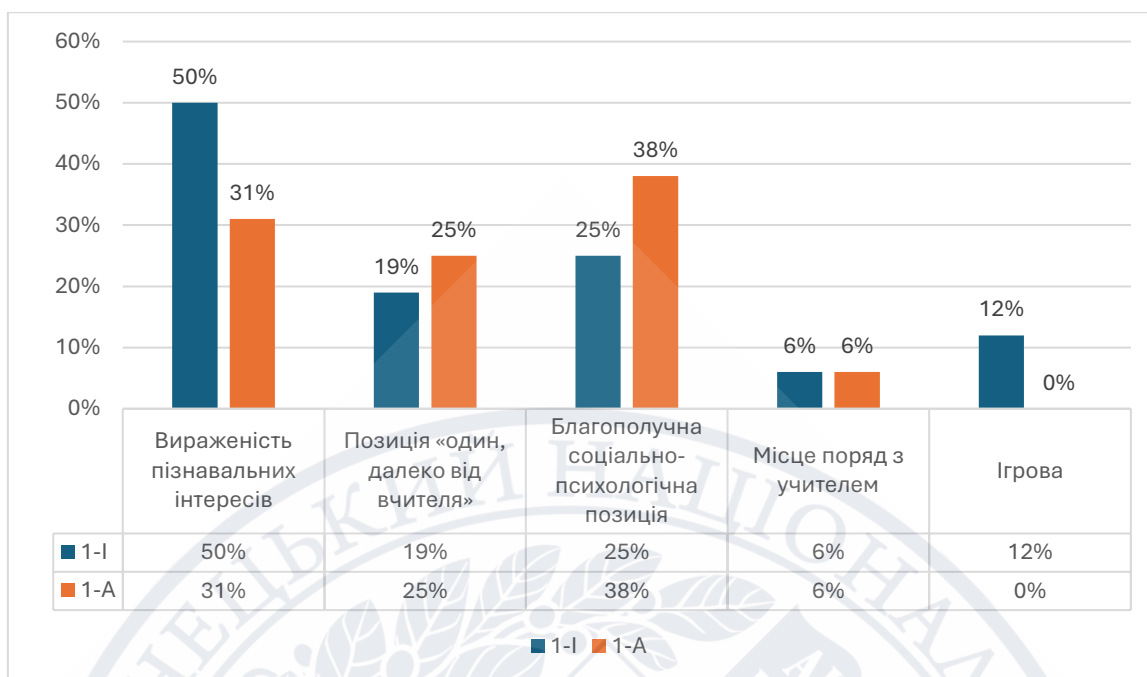


Рис. 1.5 - Результати проективної методики «Мій клас» А. Лескової-Савицької

Водночас помітна, але незначна частина дітей ще не повністю інтегрована в шкільне середовище, відчуває труднощі з адаптацією, маючи ігровий мотив. Загалом, результати свідчать про відносно сприятливий рівень адаптації молодших школярів, однак окремим учням варто приділити більше уваги для розвитку їх внутрішньої позиції «школяра», шкільної мотивації, щоб допомогти їм краще адаптуватися до нових умов навчання.

3.2. Програма підтримки та профілактики дезадаптації у шкільному навчальному закладі.

Метою програми підтримки та профілактики є створення умов для успішної адаптації першокласників до шкільного навчання, зменшення рівня психоемоційного напруження та запобігання виникненню ознак психологічної дезадаптації.

Завдання програми:

1. Формування психологічної готовності до навчання, позитивного ставлення до школи.

2. Розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та навичок безконфліктного спілкування.
3. Встановлення довірчих взаємин з учителями, однолітками та дорослими.
4. Залучення батьків до процесу адаптації, просвіта з питань емоційного розвитку дітей.
5. Раннє виявлення ознак дезадаптації та надання адресної допомоги.

Тривалість програми складає від вересня до грудня. Ця програма націлена на учнів 1-х класів, батьків першокласників та педагогічних працівників. Форми роботи: групові та індивідуальні заняття з дітьми; спостереження, психодіагностика; консультації та тренінги для батьків; семінари, майстер-класи, супервізії для педагогів.

Основні напрями та заходи:

1. Діагностично-аналітичний етап (вересень):
 - Спостереження за поведінкою дітей у класі та під час перерв.
 - Проведення експрес-діагностики емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки.
 - Анкетування батьків щодо особливостей поведінки дитини вдома.
 - Бесіди з учителями для виявлення “групи ризику”.
2. Профілактично-корекційний етап (жовтень–грудень):

З учнями:

- Тренінгові заняття з адаптації:
 - «Я і школа» (знайомство зі шкільним простором);
 - «Школа — мій новий дім» (розвиток позитивного ставлення);
 - «Мої емоції» (емоційна грамотність);
 - «Друзі навколо» (соціальні навички);

- «Як справлятися з труднощами» (саморегуляція, стратегії подолання).

З батьками:

- Тематичні зустрічі:
 - «Як підтримати дитину у новому статусі школяра»;
 - «Сім'я як ресурс адаптації»;
 - «Ознаки шкільної дезадаптації: як не прогавити».
- Індивідуальні консультації для сімей із “групи ризику”.

З педагогами:

- Методичний семінар «Психолого-педагогічна підтримка першокласників».
- Поради щодо створення безпечного освітнього середовища.
- Обговорення кейсів з практики.

Вправи , які можна використати :

1. Вправа «цеглинка настрою». Метою вправи є допомогти дітям усвідомити та виразити свій настрій[17].

Опис: Кожна дитина обирає цеглинку певного кольору, що відповідає її настрою, та пояснює свій вибір.

2. Вправа «Чарівний клубок». Метою вправи є заохотити першокласників до розуміння своєї важливості та унікальності. Організувати діяльність, у якій учні зможуть переконатися, що кожна особистість є особливою. Сприяти налагодженню дружніх стосунків між учнями[18].

Опис: Вправу починає вчитель(ка). Він\вона налаштовує дітей на усвідомлення власного значення, значення інших дітей та наголошує, що всі якоюсь мірою залежать одне від одного. Його\її висловлювання може бути таким:

«Тягнись ,мотузочко, до Марійки, від Марійки до Миколки (Називає всіх учасників). Я передаю клубок Марійці і відчуваю, що вона хоче поділитись гарним настроєм з усіма. Я бажаю Марійці, щоб вона частіше посміхалась». Той\ та, кому передали клубок, береться за мотузку та висловлює свої почуття і бажання. Коли клубок знову передають учителеві\учительці, діти беруться за руки і натягують мотузку. Вчитель(ка) пропонує їм уявити, що вони – єдине ціле і кожен\ кожна є частинкою цього цілого. Учитель(ка) окреслює коло, і учні крейдою позначають своє місце. Учитель(ка): «Коло – це наш клас, і в ньому в усіх є своє місце та рівні права та обов'язки. Кожен\кожна усвідомлює власну гідність і поважає інших. Якщо хтось вийде за межі кола, воно розірветься та перестане існувати. Цінуймо одне одного».

3. Вправа «Знайди пару». Метою цієї вправи є допомогти дітям взаємодіяти у парах і познайомитись ближче із однокласника[19].

Опис: Кожна дитина отримує картку з половиною зображення (наприклад, половина серця, квітки). Їм потрібно знайти однокласника, у якого є інша половина цього зображення. Діти підходять один до одного, шукаючи пару, та мають назвати свої імен.

4. Вправа «Чудовий(ва) я». Метою даної вправи є сприяти усвідомленню власної унікальності та підвищувати самооцінку[20].

Опис: Діти уявляють себе перед великим дзеркалом, розглядають себе та описують свої позитивні якості.

5. Вправа «Крила». Метою вправи є зняти емоційне напруження та розслабити м'язи[21].

Опис : Діти стають розслабляючи коліна, трясуть руками, уявляють, що в них вирости крила, і «злітають», розмахуючи руками.

6. Вправа «Моя шкільна мрія». Метою вправи є розвивати уяву та позитивне ставлення до школи[22].

Опис: Діти малюють або описують свою мрію, пов'язану зі школою, та розказують про неї класу за бажанням.

7. Вправа «Карта класу» Метою вправи є сприяти орієнтації в шкільному середовищі та формуванню командного духу[23].

Опис: Учні разом створюють карту класу або школи, позначаючи важливі місця.

8. Вправа «Мій друг». Метою вправи є розвивати навички спілкування та дружби[24].

Опис: Діти розповідають про свого друга в класі, що їм у ньому подобається.

9. Вправа «Шкільний детектив». Метою вправи є покращити увагу та спостережливість учнів[25].

Опис: Учні шукають у класі або школі певні предмети або місця за підказками.

10. Вправа «Моя суперсила». Метою вправи є підвищити самооцінку та впевненість у собі[26].

Опис: Кожен учень розповідає про свою «суперсилу» – те, що він робить найкраще.

Вчителям, які працюють з учнями початкових класів, варто дотримуватись таких рекомендацій:

1. Для досягнення ефективного навчання шестирічних дітей слід поєднувати ігрову, пізнавальну, творчу та інші види діяльності, сприяючи формуванню позитивного емоційного ставлення до навчального процесу.

2. Організацію діяльності дітей шести років доцільно здійснювати з активним використанням методів дошкільного виховання, особливо в першому семестрі, поступово вводячи елементи шкільних методик. Важливо дотримуватись узгодженості як у підходах до навчання, так і в стилях педагогічного спілкування.

3. Варто активно використовувати виховний потенціал групових форм роботи, розвивати у дітей навички рольового й особистісного спілкування, що є необхідним для переходу до нових видів провідної діяльності.

4. Під час адаптації дитини до шкільного середовища потрібно враховувати її індивідуальні психологічні особливості — рівень навчальної спроможності, темп засвоєння знань, ставлення до розумової праці, а також емоційно-вольову регуляцію поведінки.

Поради для батьків, щоб уникнути дезадаптації:

- Будіть уранці дитину спокійно. Зранку дитина, прокинувшись, має почути лагідний голос та побачити посмішку. Не робіть поспіху, розрахуйте час.
- Підбодьоруйте дитину добрими словами та бажайте успіху. Але не говоріть дорогою до школи «Дивись не бешкетуй» або «Дивись аби сьогодні без поганих оцінок».
- Не примушуйте одразу після школи першокласника виконувати домашні завдання. Дитина має відпочити. На думку психологів, найкращий час для навчання – з 8 до 12 та з 16 до 18 години.
- Говорячи «Якщо зробиш гарно уроки, я тобі дам ...», ви можете дати дитині неправильно зрозуміти мету навчання. Вона подумає, що робить батькам послугу, за яку отримує винагороду.
- Не критикуйте особистість вчителя в присутності дитини.
- Присвячуйте своїй дитині хоча б півгодини в день, щоб вона відчувала, що Ви її любите та цінуєте. Не забувайте, що першокласники – це ще маленькі діти, які люблять погратися, послухати казку на ніч чи колискову або, щоб

їх просто потримали на руках. Усе це допоможе дітям зняти напруження, почувати себе спокійно та впевнено[12].

Висновки до розділу 3

Для вивчення рівня мотивації та адаптації дитини до школи застосовано «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» Н. Лусканової[4, с.597]. Більшість досліджуваних демонструють середній та низький рівень шкільної адаптації за даною методикою.

Для визначення положення дитини в колективних відносинах використано проєктивну методику «Мій клас» А. Лескової-Савицької.[5 с.35] За тестом отримали 37,5 % респондентів мають виражені пізнавальні інтереси, що вказує на адекватний соціально-психологічний статус продіагностованих. У 28,12 % дітей труднощі адаптації до класного колективу. У 9,37 % сприятлива соціально-психологічної позиції. При цьому, 3,12 % вказує на те, що роль вчителя як значущої фігури у житті окремих учнів. У 21,87 % респондентів діагностовано мотиваційну незрілість.

Для виявлення рівня особливостей прояву шкільної адаптації обрано методику «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової[5 с.34]. Отримані результати за методикою показують, що більшість дітей (50%) мають високу шкільну мотивацію. Однак, значна частина респондентів (31,25%) віддають перевагу ігровій діяльності. Лише 6,25% дітей не зрозуміли завдання або проявили негативізм, що свідчить про труднощі в адаптації. 12,5% респондентів демонструють позитивне ставлення до школи, але в основному через зовнішні мотиви.

Для визначення рівня адаптованості дитини до навчання в школі обрано методику «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна)[6, с.42]. За результатами 1-І класу, майже 94% учнів успішно адаптовані, проте, особливої уваги потребує один з респондентів, результати якого свідчать про «неповну адаптованість». Дезадаптованих

респондентів не виявлено. За результатами 1-А класу, один із респондентів має труднощі з адаптацією, більшість респондентів адаптовані до навчання. Результати методики демонструють позитивну тенденцію адаптації серед респондентів.

Програма підтримки та профілактики дезадаптації першокласників спрямована на полегшення переходу дитини до шкільного життя шляхом створення сприятливих умов для навчання, розвитку емоційної стабільності та формування позитивного ставлення до школи. Її комплексний характер охоплює роботу з дітьми, батьками та педагогами, що дозволяє вчасно виявити труднощі адаптації та надати необхідну допомогу. Завдяки різноманітним вправам і тренінгам першокласники розвивають комунікативні навички, самооцінку та впевненість у собі. Рекомендації для педагогів щодо поєднання ігрових і навчальних методів, урахування індивідуальних особливостей кожного учня, організації діяльності з урахуванням вікової специфіки, дозволяють зробити процес адаптації більш природним та ефективним. Водночас важлива й участь батьків, які, дотримуючись порад фахівців, можуть значно полегшити дитині перехід від домашнього до шкільного простору, сформувати у неї позитивне ставлення до навчання, підтримати її віру у власні сили та здібності.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання дослідження були досягнуті поставлені завдання, що дозволило сформулювати наступні висновки:

На основі теоретичного аналізу наукових джерел уточнено поняття психологічної адаптації першокласників до шкільного навчання. Адаптація розглядається як складний багаторівневий процес пристосування до нової соціальної ролі, навчального середовища, вимог і норм поведінки. Визначено її основні компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий, а також чинники, що впливають на її успішність — індивідуально-психологічні особливості, рівень підготовленості до школи, підтримка з боку дорослих, педагогічний супровід тощо.

У ході емпіричного дослідження виявлено, що рівень шкільної адаптації у більшості першокласників перебуває на середньому або високому рівні, проте є група дітей, які потребують психологічної підтримки. За допомогою чотирьох методик було діагностовано мотиваційну спрямованість учнів, емоційне ставлення до школи, а також їхнє соціальне самосприйняття в класному середовищі. Було виявлено, що прийняття ролі учня є ключовим чинником ефективної адаптації.

Теоретичний аналіз дозволив систематизувати наукові підходи до вивчення адаптації — біологічний, психологічний та соціальний. Виділено основні аспекти адаптаційного процесу у шкільному контексті, зокрема: прийняття нової ролі, формування внутрішньої позиції учня, розвиток навчальної мотивації та емоційної стійкості, встановлення соціальних контактів.

За результатами математико-статистичного аналізу емпіричних даних встановлено взаємозв'язок між рівнем шкільної мотивації, соціальною інтегрованістю та загальним рівнем психологічної адаптації. Діти з високою мотивацією до навчання, позитивним ставленням до школи та доброзичливими

соціальними контактами виявили кращу адаптованість. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

Таким чином, дослідження поглиблює розуміння природи адаптації першокласників до шкільного середовища, виявляє її важливі чинники та пропонує шляхи для практичної психологічної підтримки дітей у цей відповідальний період.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова О.І. Основи психології та педагогіки: підручник. 2-е вид., переробл. Київ: Знання, 2011. 333 с.
2. Сікора Я.Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2(51). С. 135–139.
3. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Український вісник психоневрології, 2018, 26, вип. 1: 62-65.
4. Лемак В.М, Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-е вид., переробл. Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
5. Лескова А.А. Проблема адаптації першокласників до школи: Методичні рекомендації для шкільних психологів. Одеса, 2001. 232 с.
6. Івахова О.М. Адаптація першокласників до навчання в школі. Методичний посібник с. Петрашівка, 2016. 98 с.
7. Поліщук, В. М. Психологічні особливості дітей перехідного періоду від дошкільного до молодшого шкільного віку (дис. ... канд. психол. наук). К. (Polishchuk, V. M. (1995). Psychological features of children of transition from preschool to younger school age (dis. ... Candidate of Psychol. Sciences). K.)
8. М. М. Шпак. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (68), 164, 2018.
9. Іванова, В. В. Вікові кризи у формуванні особистісних якостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кропивницький 2013. С.368-376
10. Березовська Л.І., Смоляк М.А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. Вісник Національного університету оборони України. №4(41), м.Мукачеве. 2014. С. 162-166.

11. Сосун Н.О. Проблема адаптації першокласників до шкільного навчання. Вісник студентського наукового товариства №19, Ніжин. 2018. С.333-335.
12. Кокон О. М. Психофізіологія: навчальний посібник. Центр навчальної літератури, Київ. 2006. 184 с.
13. Вінник Т.О., Максимова К.В. Умови адаптації першокласників до нової української школи. The XXVII International Science Conference «Multidisciplinary academic research and innovation», May 25 - 28, 2021, Amsterdam, Netherlands. 839 p.
14. Панасюк Ю.І. Процес адаптації дитини до навчання в школі як психолого-педагогічна проблема. Професійний розвиток педагога. Матеріали II науково-практичної інтернетконференції “Сучасний вчитель початкових класів: досвід та перспективи”, присвяченої 75-річчю, Рівне. 2015. 182 с.
15. Назарина Ю.М. Адаптація першокласників до навчання у школі: психологопедагогічний семінар. Шкіл. психологу. Усе для роботи: наук.-метод. журн. 2013, № 5. С. 9–11
16. Мартиненко С.М., *Advice to parents on pedagogical adaptation of first-graders* Початкова школа і сучасність (9(13)). 2015. pp. 8-12.
17. Хоренко Н. Скарбничка вправ «Адаптація першокласників». 2022. С.4
18. Крюкова С. Дивлюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей. Київ: Генеза. 2007.
19. Крутій К.Л. Вправи для легкої адаптації першокласників до школи. URL:
20. Коробко С. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Літера ЛТД, Київ. 2006.
21. Редакція «Української правди». Як підготувати дитину до школи: поради психолога. URL:

22. Загній І.Я. Я уже першокласник : корекційно-розвивальна програма для успішної адаптації учнів перших класів. Шкільному психологу. №7, 2004. С.10-15.
23. Близнюк Т.І. Профілактика дезадаптації першокласників до школи: Методична розробка для вчителів початкових класів, вихователів дитячих закладів. Одеса, 2017. 90 с.
24. Гуріна О. Адаптація першокласників: семінар для вчителів початкових класів . Психолог. Шкільний світ. 2008. № 15. С. 13–16.
25. Воронова Є. Психологічна адаптація першокласників – основа успішного навчання. 2010. № 9. С. 5–7.
26. Гресь А. Як допомогти дитині адаптуватися до школи. Зростаємо разом. 2010. № 9. С. 2–5.
27. Смоляр С. Вікові особливості розвитку креативності дітей молодшого шкільного віку. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільногуманітарних наук: збірник матеріалів І Всеукраїнської науковопрактичної інтернетконференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ: ред. кол. Ломейко О. П., Єременко О.А., Михайлов В. В [та ін.]. Частина 1. Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С.304–307.
28. Вавілова А.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. Теорія і практика сучасної психології. Видавничий дім «Гельветика».Херсон. 2020 р., № 1, Т. 1. С.140-144.
29. Медвідь О.В. Особливості адаптації першокласників до навчання в школі. Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль. 17-18 листопада 2016. С.358-359.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 – Бали за анкетною для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н.Лусканової.

№	Бали	Рівень шкільної мотивації та адаптації
1-А клас		
1	27	Високий
2	21	Середній
3	18	Зовнішня
4	24	Середній
5	21	Середній
6	21	Середній
7	21	Середній
8	27	Високий
9	12	Низький
10	21	Середній
11	12	Низький
12	21	Середній
13	15	Зовнішня
14	12	Низький
15	27	Високий
16	24	Середній
1-І клас		
1	27	Високий
2	27	Високий
3	30	Високий
4	27	Високий
5	27	Високий
6	30	Високий
7	24	Середній
8	6	Деадаптація
9	15	Зовнішня
10	27	Високий
11	27	Високий
12	27	Високий
13	21	Середній
14	21	Середній
15	27	Високий
16	15	Зовнішня

Додаток Б

Таблиця Б.1 – Результати за методикою «Мій клас» А. Лескової – Савицької.

№	Категорія
1-І клас	
1	Дитина позначила багато друзів на малюнку. Ототожнення себе з дітьми – це благополучна соціально-психологічна позиція молодшого школяра
2	Учень обрав місце поряд з учителем, вчитель являється значущою особою для нього. вираженість пізнавальних інтересів
3	Ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі і також позначено багато друзів на малюнку. Це благополучна соціально-психологічна позиція молодшого школяра
4	Дитина позначила себе в центрі малюнку замість вчителя
5	Ототожнення себе з дітьми, що разом грають. Переважання ігрової позиції
6	Учень позначив позицію у парі зі спільним читанням книги. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів
7	Учень позначив позицію, де діти задають питання вчителю. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів. Вчитель є значущою особою
8	Позиція «Один, далеко від вчителя». труднощі адаптації до перебування в класному колективі
9	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
10	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
11	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
12	Позиція “один, далеко від вчителя”. Учень не позначив друзів, тому наявні труднощі адаптації до колективу
13	Позиція “один, далеко від вчителя. Учень позначив товариша далеко від себе тому наявні труднощі адаптації до колективу
14	Ототожнення себе з дітьми, що разом грають. Переважання ігрової позиції
15	Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.

16	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
1-А клас	
1	Позиція “один, далеко від вчителя. Учень позначив товариша далеко від себе
2	Ототожнення себе з дітьми , що разом грають. Переважання ігрової позиції
3	Ототожнення себе з дітьми , що разом грають. Переважання ігрової позиції
4	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
5	Учень позначив позицію , де діти задають питання вчителю. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів. Вчитель є значущою особою.
6	Дитина позначила себе в центрі малюнку замість вчителя
7	Позиція “один, далеко від вчителя”
8	Учень позначив позицію , де діти задають питання вчителю. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів. Вчитель є значущою особою
9	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
10	Позиція “один, далеко від вчителя”
11	Мотиваційна незрілість , переважання ігрової позиції
12	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.
13	Мотиваційна незрілість , переважання ігрової позиції
14	Мотиваційна незрілість , переважання ігрової позиції
15	Учень позначив позицію , де діти задають питання вчителю. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів. Вчитель є значущою особою.
16	Учень позначив себе біля дошки під час вирішення завдання біля дошки. Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра та вказування на вираження пізнавальних інтересів.

Додаток В

Таблиця В.1 – Результати зо методикою «Що мені подобається в школі» Н. Лусканової.

№	Позиція в класі
1-І клас	
1	Позитивне ставлення до школи , але з переважанням ігрової діяльності
2	Переважання ігрових мотивів
3	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
4	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
5	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
6	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
7	Позитивне ставлення до школи , але більшою спрямованістю на зовнішні шкільні атрибути
8	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
9	Переважання ігрових мотивів
10	Висока шкільна мотивація та навчальна активність дитини, наявності пізнавальних навчальних мотивів;
11	Нерозуміння і неправильне тлумачення завдання
12	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
13	Невідповідність малюнку заданій темі. Дитячий негативізм
14	Переважання ігрових мотивів

15	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
16	Переважаючі ігрові мотиви
1-А клас	
1	Позитивне ставлення до школи, але зовнішня мотивація
2	Навчальні ситуації, що свідчать про високу шкільну мотивацію
3	Переважаючі ігрові позиції, але теж наявні зовнішні шкільні атрибути
4	Позитивне ставлення до школи, але зовнішня мотивація
5	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
6	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
7	Переважаючі ігрові позиції
8	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
9	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
10	Переважаючі ігрові позиції
11	Переважаючі ігрові позиції
12	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
13	Переважаючі ігрові позиції
14	Переважаючі ігрові позиції
15	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію
16	Навчальна ситуація , що свідчить про високу шкільну мотивацію

Додаток Г

Таблиця Г.1 – Результати за методикою «Експертна оцінка адаптивності дитини до школи».

№	Ефективність навчальної діяльності		Засвоєння шкільних норм поведінки		Успішність соціальних контактів		Емоційне благополуччя	Загальна кількість балів
	Навчальна активність	Засвоєння знань	Поведінка на уроці	Поведінка на перерві	Взаємини з однокласника	Ставлення до вчителя		
1	4	4	5	5	5	5	5	33
2	3	3	4	3	4	5	5	27
3	4	5	5	5	3	5	5	27
4	4	3	3	4	5	4	4	27
5	5	5	5	5	5	5	4	34
6	3	2	4	4	4	4	3	24
7	4	5	4	5	5	5	4	32
8	1	5	4	1	1	4	1	17
9	4	4	5	4	3	4	4	28
10	4	5	4	5	4	5	4	31
11	4	4	5	5	3	5	3	29
12	3	4	3	3	4	5	5	27
13	2	5	5	5	3	4	4	28
14	3	3	5	5	4	5	4	29
15	4	5	5	5	4	5	4	32
16	3	3	4	4	3	4	4	25

Таблиця Г.2 – Результати за методикою «Експертна оцінка адаптивності дитини до школи».

№	Ефективність навчальної діяльності		Засвоєння шкільних норм поведінки		Успішність соціальних контактів		Емоційне благополуччя	Загальна кількість балів
	Навчальна активність	Засвоєння знань	Поведінка на уроці	Поведінка на перерві	Взаємини з однокласника	Ставлення до вчителя		
1	3	3	3	4	4	5	4	26
2	4	4	3	3	4	4	3	25

3	4	5	5	4	4	5	4	31
4	2	3	3	3	3	3	3	20
5	3	4	4	4	5	5	4	29
6	4	4	5	4	4	5	4	30
7	4	4	5	5	4	5	4	31
8	4	4	4	5	4	5	4	30
9	3	4	4	5	4	4	4	28
10	4	5	4	3	5	4	4	29
11	3	4	4	5	4	5	4	29
12	4	4	4	4	3	4	4	27
13	3	3	4	4	5	4	4	27
14	3	4	5	5	5	4	4	30
15	4	5	5	5	5	5	5	34
16	5	5	4	5	4	5	5	33

