

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КОРНІЙЧУК АЛЬОНА ПЕТРІВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол. наук, доцент

_____ Н. Д. Корольова

«__» _____ 2026р

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОЇ
ШКОЛИ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Афанасьєва Н.Є.,
д.психол.н., професор,
професор кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали за шкалою ЄКТС/за національною
шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця - 2026

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості адаптації учнів молодшої школи до навчання в середній ланці. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній бакалаврській роботі досліджено психологічні особливості адаптації учнів молодшої школи до навчання в середній ланці. Розкрито зміст поняття психологічної адаптації, охарактеризовано вікові та психологічні особливості учнів у період переходу до 5 класу, визначено основні чинники й показники адаптації до нових умов навчання.

Проведено емпіричне дослідження на базі ліцеїв с. Леухи та с. Слободище, у якому взяли участь 40 учнів. Для діагностики використано методику «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної, проєктивну методику «Дерево» Л. Пономаренко та опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана. Встановлено, що достатній рівень адаптації мають близько третини учнів, тоді як більшість перебуває в зоні неповної адаптації або має окремі ознаки дезадаптації. Найпомітнішими труднощами є тривожність, втомлюваність, невпевненість у собі, нестійке ставлення до навчання, потреба в підтримці дорослих і складнощі у взаєминах з однокласниками. Розроблено програму психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання. Програма спрямована на зниження емоційного напруження, розвиток позитивної самооцінки, покращення комунікативних навичок, згуртування класного колективу та формування більш упевненого ставлення до навчання в середній школі. Оцінка ефективності програми показала позитивну динаміку: після її реалізації зросла кількість учнів із достатнім рівнем адаптованості, зменшилася частка дітей із неповною адаптацією та дезадаптацією.

Ключові слова: психологічна адаптація, учні 5 класу, середня ланка навчання, п'ятикласники, шкільна тривожність, самооцінка, навчальна мотивація, психологічний супровід.

74 с., 9 табл., 6 рис., 3 дод., 41 джерело.

ABSTRACT

Psychological features of primary school pupils' adaptation to learning in middle school. Specialty 053 "Psychology". Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The bachelor's qualification paper studies the psychological features of primary school pupils' adaptation to learning in middle school. The paper defines the concept of psychological adaptation, describes the age-related and psychological characteristics of pupils during the transition to the 5th grade, and identifies the main factors and indicators of adaptation to new learning conditions.

The empirical study was conducted at the lyceums of Leuhy and Slobodyshche villages. The sample included 40 pupils. The research used the "Expert assessment of a child's adaptation to school" method by V. Chyrkov, O. Sokolova and O. Sorokina, the projective "Tree" method by L. Ponomarenko, and A. Furman's questionnaire of pupils' personal adaptability.

The study found that only about one third of pupils demonstrated a sufficient level of adaptation, while most pupils were in the zone of partial adaptation or showed some signs of maladaptation. The most noticeable difficulties were anxiety, fatigue, lack of self-confidence, unstable attitude towards learning, need for adult support, and difficulties in relationships with classmates.

A program of psychological and pedagogical support for pupils' adaptation to new learning conditions was developed. The program is aimed at reducing emotional tension, developing positive self-esteem, improving communication skills, strengthening class cohesion, and forming a more confident attitude towards learning in middle school. The evaluation of the program's effectiveness showed positive dynamics: after its implementation, the number of pupils with a sufficient level of adaptation increased, while the share of pupils with partial adaptation and maladaptation decreased.

Keywords: psychological adaptation, 5th grade pupils, middle school, school anxiety, self-esteem, learning motivation, psychological support.

74 pages, 9 tables, 6 figures, 3 appendices, 41 references.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ	9
1.1. Сутність поняття психологічної адаптації у психолого-педагогічній літературі.....	9
1.2. Вікові та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку в період переходу до середньої ланки навчання	9
1.3. Чинники та показники адаптації учнів до навчання в середній школі...	15
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ	26
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації учнів до навчання в середній ланці	29
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ.....	37
3.1. Основні напрями психологічного супроводу учнів у період переходу до середньої школи	37
3.2. Програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання.....	42
3.3. Оцінка ефективності програми психологічного супроводу адаптації учнів	52
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перехід з початкової школи до середньої ланки є одним із тих етапів шкільного життя, який зовні може виглядати звичайним, але для дитини часто стає доволі складним. Учень переходить до 5 класу, змінюється розклад, з'являються нові навчальні предмети, замість одного вчителя з дитиною починають працювати різні педагоги. Зростає кількість вимог, навчальний матеріал стає складнішим, а від школяра очікують більшої самостійності й відповідальності.

Для частини дітей ці зміни проходять спокійно. Вони швидко звикають до нових учителів, орієнтуються в розкладі, знаходять своє місце в класі, зберігають інтерес до навчання. Але є учні, для яких перехід у середню школу супроводжується тривожністю, втомлюваністю, зниженням успішності, невпевненістю в собі, конфліктами з ровесниками або небажанням відвідувати школу. Такі труднощі не можна пояснювати лише лінощами чи слабкою підготовкою. Часто вони пов'язані саме з процесом психологічної адаптації до нових умов навчання.

Проблема адаптації учнів до середньої ланки розглядається в працях багатьох українських авторів. М. І. Блажівський аналізує поняття адаптації як складне явище, що охоплює не лише пристосування до зовнішніх умов, а й внутрішні зміни особистості [5]. О. А. Дзюбенко досліджує психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі, звертаючи увагу на поєднання навчальних, емоційних і соціальних труднощів [9]. О. Г. Коблик пропонує практичні підходи до підтримки дітей у період переходу до п'ятого класу [12]. Ю. М. Крайнова підкреслює, що адаптація школярів до середньої ланки є не другорядним питанням, а окремою психологічною проблемою, яка потребує уваги педагогів і шкільного психолога [15].

Актуальність теми посилюється тим, що перехід до 5 класу часто збігається з початком молодшого підліткового віку. У цей період дитина стає більш чутливою до оцінки дорослих і ровесників, гостріше переживає невдачі,

прагне визнання в колективі, але ще не завжди вміє самостійно справлятися з напруженням. Тому нова система навчання може стати для школяра як ресурсом розвитку, так і джерелом стресу.

Важливо враховувати і те, що адаптація залежить не лише від самої дитини. На неї впливають стиль спілкування вчителів, емоційний клімат у класі, ставлення батьків до оцінок, рівень навчального навантаження, наявність друзів, досвід успіху або невдач. Якщо дорослі помічають труднощі вчасно, дитині простіше пройти цей період. Якщо ж проблеми залишаються без уваги, вони можуть закріплюватися і впливати на подальше ставлення до школи.

Г. А. Крупник наголошує на значенні психологічного супроводу адаптації п'ятикласників до навчального процесу [16]. О. Бабич також розглядає психолого-педагогічний супровід як важливу умову підтримки учнів 5 класу в період адаптації [2]. Це важливо, бо підтримка дитини не може обмежуватися лише разовою бесідою або спостереженням. Потрібна послідовна робота: діагностика, виявлення труднощів, групові заняття, індивідуальні консультації, співпраця з класними керівниками та родинами.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації учнів молодшої школи до навчання в середній ланці, а також розробити програму психолого-педагогічної підтримки учнів у період переходу до нових умов навчання.

Для досягнення мети визначено такі **завдання:**

1. Розкрити сутність поняття психологічної адаптації у психолого-педагогічній літературі.
2. Охарактеризувати вікові та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку в період переходу до середньої ланки навчання.
3. Визначити чинники та показники адаптації учнів до навчання в середній школі.
4. Організувати емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в середній ланці.

5. Проаналізувати рівень адаптованості учнів, їхній емоційний стан, самооцінку, навчальну мотивацію та особливості взаємин у класному колективі.
6. Розробити програму психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання.
7. Оцінити ефективність запропонованої програми психологічного супроводу.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації учнів до навчання в середній ланці школи.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації учнів молодшої школи до навчання в середній ланці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що адаптація учнів до навчання в середній ланці буде успішнішою за умови цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, який поєднує діагностику рівня адаптованості, зниження тривожності, розвиток позитивної самооцінки, підтримку навчальної мотивації та покращення взаємин у класному колективі.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- Теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація психолого-педагогічної літератури з проблеми адаптації учнів до середньої школи.
- Емпіричні методи: методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної, що дала змогу визначити рівень навчальної, емоційної та соціальної адаптованості учнів; проєктивна методика «Дерево» Л. Пономаренко, використана для вивчення соціально-психологічного самопочуття дитини, її реального та бажаного положення в шкільному середовищі; опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана, спрямований на визначення ставлення учнів до однокласників, учителів, школи, навчальних предметів, родини, власної поведінки та образу «Я». Сукупне використання цих методик дозволило оцінити

рівень адаптації, неповної адаптації або дезадаптації учнів у період переходу до середньої ланки навчання..

– Методи обробки результатів: кількісний і якісний аналіз отриманих даних, порівняння результатів первинної та повторної діагностики, узагальнення виявлених тенденцій.

База дослідження: ліцеї с. Леухи та с. Слободище. У дослідженні взяли участь 40 учнів, які перебувають у періоді переходу до навчання в середній ланці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані практичними психологами, класними керівниками, учителями-предметниками та батьками для своєчасного виявлення труднощів адаптації учнів. Запропонована програма психолого-педагогічної підтримки може застосовуватися в роботі закладів загальної середньої освіти для зниження тривожності, розвитку впевненості в собі, покращення спілкування між учнями та формування позитивного ставлення до навчання в середній школі.

Структура роботи відповідає меті та завданням дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади психологічної адаптації учнів до навчання в середній ланці. У другому розділі подано організацію емпіричного дослідження та аналіз його результатів. У третьому розділі обґрунтовано напрями психологічного супроводу й запропоновано програму підтримки учнів у період адаптації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ

1.1. Сутність поняття психологічної адаптації у психолого-педагогічній літературі

Поняття психологічної адаптації є важливим для розуміння того, як учень переживає перехід із початкової школи до середньої ланки. Зовні цей перехід може здаватися звичайною зміною навчального режиму: з'являються нові предмети, інші вчителі, складніший розклад, більше домашніх завдань. Але для дитини це не лише організаційні зміни. Вона має звикнути до нової системи вимог, навчитися спілкуватися з різними педагогами, знайти своє місце серед однокласників і зберегти віру у власні сили.

У широкому розумінні адаптація означає пристосування людини до нових або змінених умов життя. М. І. Блажівський зазначає, що поняття адаптації в сучасній науковій літературі має складний зміст і не зводиться до простого підлаштування під середовище [5]. Людина не тільки реагує на зміни, а й поступово виробляє нові способи поведінки, спілкування та саморегуляції. Для школяра це особливо важливо, бо навчальне середовище постійно ставить перед ним нові завдання.

Я. О. Сікова розглядає адаптацію як об'єкт психолого-педагогічного аналізу й підкреслює її багатогранність [32]. У шкільному житті адаптація охоплює емоційну, соціальну, навчальну та поведінкову сторони. Емоційна сторона пов'язана з настроєм дитини, рівнем тривожності, відчуттям спокою або напруження. Соціальна сторона виявляється у взаєминах з однокласниками, прийнятті в колективі, наявності друзів. Навчальна сторона стосується ставлення до уроків, здатності виконувати завдання й розуміти вимоги вчителів. Поведінкова сторона помітна в дисципліні, організованості, умінні дотримуватися правил.

Психологічна адаптація учня проявляється в тому, як дитина входить у нові умови навчання. Якщо вона не боїться ставити запитання, може звернутися по допомогу, зберігає інтерес до уроків і має хоча б кілька позитивних контактів у класі, адаптація відбувається спокійніше. Якщо ж школа викликає постійне напруження, страх, розгубленість, замкнутість або протестну поведінку, це свідчить про труднощі адаптаційного процесу.

С. Д. Максименко у працях із загальної психології наголошує, що особистість розвивається у діяльності та взаємодії з оточенням [21]. Для теми шкільної адаптації це має пряме значення. Дитина пристосовується до середньої школи не абстрактно, а в конкретних ситуаціях: на уроці, під час перерви, у спілкуванні з учителями, у виконанні домашніх завдань, у груповій роботі. Саме в цих щоденних ситуаціях стає помітно, наскільки учень прийняв нові умови навчання.

Окреме місце в дослідженні цієї проблеми займає соціально-психологічна адаптація. М. С. Панов пов'язує її з входженням особистості в систему соціальних зв'язків, норм і очікувань [28]. Для п'ятикласника це дуже важливо, адже під час переходу до середньої школи змінюється його соціальна позиція. У початковій школі дитина звикла до одного вчителя, знайомих правил і стабільного класного середовища. У середній ланці вона має будувати стосунки з різними педагогами, орієнтуватися в нових вимогах і знаходити своє місце серед ровесників.

О. М. Білоус серед чинників соціальної адаптації школярів виділяє вплив освітнього середовища, характер взаємин у колективі та підтримку дорослих [4]. Це показує, що адаптація залежить не тільки від самої дитини. Навіть активний і здібний учень може переживати труднощі, якщо в класі напружена атмосфера або якщо дорослі помічають лише помилки. І навпаки, дитина з невпевненістю може поступово розкритися, якщо отримує підтримку, має друзів і розуміє, чого від неї очікують.

Л. І. Березовська та М. А. Смоляк звертають увагу на те, що адаптація школярів до навчання пов'язана з їхнім емоційним станом, мотивацією,

особистісними якостями та умовами шкільного середовища [3]. Це важливо для розуміння переходу до 5 класу, бо в цей період дитина стикається не з однією зміною, а з цілим комплексом нових вимог. Їй потрібно не тільки вчитися за складнішою програмою, а й витримувати новий темп, спілкуватися з кількома вчителями і брати більше відповідальності за власну навчальну роботу.

Шкільна адаптація має свою специфіку, бо відбувається в межах організованого освітнього процесу. І. В. Мельник пов'язує психологічні механізми шкільної адаптації з розвитком мотивації, саморегуляції та емоційної стійкості [23]. У 5 класі це особливо помітно. Учень має не лише засвоювати новий матеріал, а й планувати час, розуміти вимоги різних учителів, швидше переключатися між предметами, відповідальніше ставитися до виконання завдань.

О. А. Дзюбенко зазначає, що адаптація молодших підлітків до навчання в основній школі ускладнюється поєднанням двох процесів: зміни освітнього середовища і вікових змін самої дитини [9]. Учень цього віку вже прагне більшої самостійності, але ще не завжди вміє контролювати емоції, розподіляти сили, спокійно реагувати на невдачі. Через це він може хотіти дорослого ставлення до себе, але водночас потребувати допомоги в простих організаційних моментах.

Важливо розрізняти адаптацію, неповну адаптацію і дезадаптацію. Адаптація означає поступове входження дитини в нові умови без значного порушення її емоційного стану, навчальної активності та соціальних зв'язків. Неповна адаптація проявляється тоді, коли учень загалом включений у навчання, але має окремі труднощі: швидко втомлюється, хвилюється, потребує постійної підтримки, не завжди впевнено спілкується з однокласниками. Дезадаптація є глибшим порушенням пристосування. Н. В. Пророк, Л. Г. Царенко та С. Т. Бойко звертають увагу на важливість точного розмежування понять адаптації, дезадаптації та розладів адаптації [30]. У шкільній практиці це допомагає не перебільшувати труднощі, але й не залишати їх без уваги.

Ю. М. Крайнова підкреслює, що адаптація школярів до навчання в середній ланці є саме психологічною проблемою, а не лише організаційним питанням [15].

Перехід до 5 класу не можна звести до нового розкладу чи інших підручників. Для дитини змінюється вся система шкільного життя. Вона має звикнути до предметного навчання, різних стилів викладання, більшої кількості домашніх завдань, нових форм контролю й оцінювання.

Г. Опанасюк, аналізуючи перебіг адаптації дітей у 1 і 5 класах, звертає увагу на те, що п'ятий клас є одним із найбільш чутливих етапів шкільного розвитку [27]. У цей час змінюються ті опори, до яких дитина звикла в початковій школі. Раніше поруч був один учитель, який добре знав клас, бачив настрій дітей і міг швидко помітити труднощі. У середній школі дитина взаємодіє з кількома педагогами, і їй потрібно щоразу пристосовуватися до нової манери спілкування та нових вимог.

О. П. Прищепа зазначає, що молодший підлітковий вік посилює вразливість дитини в період переходу до основної школи [29]. Учні гостріше реагують на критику, порівнюють себе з іншими, переживають через оцінки та ставлення ровесників. Звичайне зауваження вчителя може сприйматися як серйозна невдача, особливо якщо дитина має нестійку самооцінку або не відчуває підтримки.

Адаптацію не можна оцінювати тільки за навчальною успішністю. Учень може мати нормальні оцінки, але бути тривожним, напруженим або соціально ізольованим. Інший учень може тимчасово знизити успішність, але зберігати позитивне ставлення до школи й поступово входити в новий ритм. Тому вивчення адаптації має бути комплексним. Потрібно враховувати емоційний стан, самооцінку, навчальну мотивацію, поведінку, стосунки з однокласниками та вчителями.

А. О. Татьянчиков у дослідженнях соціально-психологічної адаптації підлітків наголошує на значенні навчальної діяльності та міжособистісного середовища [35; 36]. Для п'ятикласника навчання і спілкування тісно пов'язані. Якщо дитина боїться насмішок, вона може не відповідати навіть тоді, коли знає матеріал. Якщо в класі є підтримка, учень легше переживає помилки й активніше включається в роботу.

До основних показників успішної психологічної адаптації можна віднести спокійне ставлення до школи, збереження інтересу до навчання, емоційну рівноваженість, адекватну самооцінку, прийняття правил, наявність позитивних контактів у класі та здатність звертатися по допомогу. Труднощі адаптації проявляються через тривожність, нестійку поведінку, уникання навчальної діяльності, зниження мотивації, конфлікти або ізоляцію.

Проблема супроводу адаптації також широко розглядається в психолого-педагогічній літературі. О. Бабич аналізує психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу й підкреслює потребу в системній допомозі дитині в цей період [2]. Це означає, що школа має не чекати, поки учень сам звикне до нових умов, а створювати для нього підтримувальне середовище. Така допомога може включати діагностику, спостереження, бесіди, групові заняття, консультації для батьків і педагогів.

О. Г. Коблик також наголошує на потребі спеціальної програми адаптації дітей до середньої школи [12]. Така програма допомагає не лише виявити труднощі, а й поступово розвивати в учнів упевненість, навички спілкування, уміння звертатися по допомогу, приймати нові правила й справлятися з навчальним навантаженням. Г. А. Крупник підкреслює значення психологічного супроводу адаптації п'ятикласників до навчального процесу [16]. Це особливо важливо для дітей, які перебувають у зоні неповної адаптації або мають ознаки дезадаптації.

Психологічна адаптація пов'язана і з навчальною мотивацією. О. Є. Нікітенко розглядає мотивацію як важливу умову активності учня в навчанні [25]. У п'ятому класі мотивація може знижуватися через перевантаження, страх оцінювання, нерозуміння вимог або втрату звичного емоційного контакту з учителем. Тому підтримка інтересу до навчання є частиною адаптаційної роботи.

О. О. Ходоровська досліджує психологічні особливості адаптації учнів до вимог середньої школи й звертає увагу на те, що саме нові вимоги часто стають для дитини джерелом напруження [38]. Йдеться не лише про складніший

навчальний матеріал, а й про новий формат взаємодії з педагогами, більшу кількість завдань, потребу швидше орієнтуватися в різних правилах. Через це підтримка учнів у період переходу має бути не формальною, а реально пов'язаною з їхніми щоденними труднощами.

Психологічна адаптація учнів до навчання в середній ланці є складним і поступовим процесом. Вона охоплює емоційне прийняття нових умов, соціальне входження в класний колектив, збереження навчальної активності, поведінкову організованість і внутрішню готовність дитини справлятися з новими вимогами. Для п'ятикласника важливо не лише зрозуміти правила середньої школи, а й відчутти себе впевнено серед нових учителів, не боятися помилок, мати підтримку однокласників і поступово ставати самостійнішим.

Успішність цього процесу залежить від особистісних ресурсів учня, рівня його самооцінки, емоційної стійкості, підтримки дорослих, характеру класного колективу та якості освітнього середовища. Якщо ці умови поєднуються, перехід до середньої школи стає для дитини керованим і зрозумілим етапом розвитку. Якщо підтримки бракує, труднощі можуть посилюватися й впливати на навчання, поведінку та ставлення до школи.

Отже, психологічна адаптація учнів до навчання в середній ланці є багатокомпонентним процесом, який охоплює не лише звикання до нового розкладу, предметів і вчителів, а й зміни в емоційному стані, самооцінці, навчальній мотивації, поведінці та взаєминах дитини з оточенням. Аналіз літератури показує, що успішність адаптації залежить від поєднання внутрішніх ресурсів учня та зовнішньої підтримки з боку педагогів, батьків, класного колективу і шкільного психолога. Для п'ятикласників цей процес є особливо важливим, оскільки перехід до середньої школи збігається з віковими змінами, зростанням потреби в самостійності та підвищеною чутливістю до оцінки дорослих і ровесників. Саме тому психологічна адаптація потребує уважного вивчення, своєчасного виявлення труднощів і цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу.

1.2. Вікові та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку в період переходу до середньої ланки навчання

Перехід від початкової школи до середньої ланки припадає на дуже чутливий віковий період. Учень 5 класу ще багато в чому залишається молодшим школярем: йому потрібні підтримка дорослого, зрозумілі правила, схвалення, допомога в організації навчання. Водночас у нього вже з'являються риси молодшого підлітка: прагнення до самостійності, потреба у визнанні, сильніша орієнтація на думку ровесників. Через це поведінка п'ятикласника може бути нестійкою: сьогодні він хоче, щоб йому довіряли, а завтра потребує підказки навіть у простій навчальній ситуації.

У початковій школі дитина звикає до відносно стабільної системи навчання. Більшість предметів зазвичай веде один учитель, який добре знає клас, бачить настрій дітей, помічає втому, розгубленість або конфлікти. У середній ланці ця система змінюється. З'являються різні вчителі-предметники, нові навчальні кабінети, інший темп уроків, більший обсяг домашніх завдань. Для дорослих це може виглядати як звичайна організаційна зміна, але для дитини це перебудова майже всього звичного шкільного життя.

Т. В. Левченко зазначає, що віковий розвиток дитини пов'язаний зі зміною потреб, способів мислення, емоційного реагування та форм спілкування [20]. У період переходу до середньої школи ці зміни стають особливо помітними. Дитина вже не хоче, щоб до неї ставилися як до маленької, але ще не завжди готова діяти відповідально й самостійно. Через це виникає внутрішнє напруження: учень прагне дорослішання, однак поки що не має достатнього досвіду, щоб легко впоратися з усіма новими вимогами.

Однією з важливих вікових особливостей п'ятикласників є підвищена чутливість до оцінювання. У початковій школі оцінка часто сприймається через особистий контакт з учителем: дитина звертає увагу не тільки на бал, а й на інтонацію, підтримку, похвалу, ставлення педагога. У середній школі оцінювання стає більш предметним і вимогливим. Учень може отримувати різні оцінки від

різних учителів, і йому складно одразу зрозуміти, чому на одному уроці він успішний, а на іншому має труднощі.

Це безпосередньо впливає на самооцінку. Якщо дитина не отримує пояснення і підтримки, вона може почати сприймати навчальні труднощі як доказ власної неспроможності. Особливо вразливими є учні з нестійкою самооцінкою. У таких дітей навіть звичайне зауваження може викликати сильне переживання, сором або бажання більше не відповідати біля дошки. О. О. Ходоровська підкреслює, що адаптація до вимог середньої школи пов'язана не лише з навчальним навантаженням, а й із тим, як дитина переживає нові очікування з боку дорослих [38].

Помітні зміни відбуваються і в пізнавальній сфері. Учні цього віку вже здатні до складнішого мислення: вони краще аналізують, порівнюють, роблять висновки, можуть працювати з поняттями та правилами. Проте увага ще залишається нестійкою, особливо коли матеріал подається швидко або не викликає інтересу. Дитина може активно працювати на одному уроці й швидко втомлюватися на іншому. Це не завжди свідчить про небажання вчитися. Часто йдеться про те, що психічні процеси ще пристосовуються до нового навчального навантаження.

О. А. Дзюбенко звертає увагу на те, що адаптація молодших підлітків до основної школи ускладнюється поєднанням навчальних і вікових змін [9]. Учні потрібно засвоювати нові предмети, орієнтуватися в різних стилях викладання, виконувати більше завдань і швидше переключатися між уроками. Один учитель очікує чіткої відповіді за підручником, інший просить міркувати самостійно, третій більше уваги звертає на дисципліну. Для п'ятикласника це може бути заплутаним, бо в початковій школі вимоги зазвичай були більш узгодженими.

Емоційна сфера в цей період також стає вразливішою. Діти можуть швидко змінювати настрій, гостро реагувати на невдачі, ображатися на зауваження, соромитися публічних відповідей. Частина учнів стає замкнутою, інші починають сперечатися, демонструвати протест або різко реагувати на слова

дорослих. Такі прояви не завжди означають погану дисципліну. Часто за ними стоять тривога, страх помилки, перевтома або бажання привернути увагу.

О. П. Прищепа зазначає, що молодші підлітки в період переходу до основної школи особливо потребують емоційної підтримки та стабільності [29]. Якщо дитина не розуміє, чого від неї очікують, або відчуває, що її труднощі не помічають, рівень напруження зростає. Звідси можуть виникати скарги на втому, небажання йти до школи, зниження активності на уроках, конфлікти з однокласниками чи вчителями.

Соціальна сфера в п'ятому класі набуває нового значення. У молодшій школі думка вчителя часто була для дитини головною. У період переходу до середньої ланки дедалі важливішим стає місце серед ровесників. Учень уважніше стежить за тим, як його сприймають у класі, чи хочуть з ним дружити, чи не сміються з його відповідей, чи беруть у спільні справи. Тому навіть навчальна активність може залежати від соціального самопочуття дитини.

Ю. І. Марчук підкреслює значення соціальної інтеграції п'ятикласників, оскільки саме включеність у класний колектив допомагає дитині відчути безпеку в новому середовищі [22]. Якщо учень має друзів, отримує підтримку, бере участь у спільній діяльності, йому легше приймати нові вимоги. Якщо дитина ізольована або часто вступає в конфлікти, адаптація ускладнюється навіть за нормального рівня навчальних здібностей.

Поступово зростає потреба в самостійності. Діти хочуть, щоб їм довіряли, давали можливість висловлювати думку, визнавали їхню дорослість. Проте ця самостійність ще нестійка. Учень може хотіти сам вирішувати, коли робити домашнє завдання, але забути про нього або неправильно розподілити час. Він може вимагати поваги до себе, але ще не завжди вміти поважати межі інших. Тому дорослим важливо не просто посилювати контроль, а поступово навчати дитину відповідальності.

О. Г. Коблик, розглядаючи програму адаптації дітей до середньої школи, наголошує на важливості поступового входження п'ятикласників у нову систему навчання [12]. Дитині потрібен час, щоб зрозуміти правила середньої школи,

звикнути до різних учителів, навчитися організовувати свої речі, виконувати завдання з кількох предметів і не губитися в новому розкладі. Якщо школа одразу очікує від учня повної самостійності, частина дітей починає відставати не через слабкі здібності, а через недостатньо сформовані організаційні вміння.

Навчальна мотивація в цей період може змінюватися. У початковій школі дитина часто навчається через бажання отримати схвалення вчителя або батьків. У середній ланці цього вже недостатньо. Поступово має формуватися внутрішній інтерес, розуміння власної відповідальності, відчуття успіху. О. Є. Нікітенко підкреслює, що навчальна мотивація пов'язана з емоційним ставленням до навчання та вірою дитини у власні можливості [25]. Якщо учень постійно відчуває невдачу, мотивація знижується.

Важливим є і стиль педагогічного спілкування. У 5 класі дитина швидко помічає, хто з учителів пояснює спокійно, хто підтримує, а хто переважно критикує. Дорослий для п'ятикласника залишається значущою фігурою, навіть якщо дитина зовні демонструє незалежність. Доброзичлива вимогливість, чіткі правила і готовність пояснити помилку працюють краще, ніж різкі зауваження або постійні порівняння з іншими дітьми.

Г. А. Крупник зазначає, що психологічний супровід п'ятикласників має враховувати навчальні труднощі, емоційний стан, взаємини в класі та особливості спілкування з педагогами [16]. Це важливо, бо причини неуспішної адаптації часто приховані. На перший погляд дитина може просто «не старатися», але за цим може стояти страх відповідати, низька самооцінка, конфлікт із однокласниками або нерозуміння вимог конкретного вчителя.

Період переходу до середньої ланки також загострює індивідуальні відмінності між дітьми. Одні учні швидко входять у новий ритм, легко знайомляться з учителями, активно працюють на уроках. Іншим потрібно більше часу, підтримки й повторного пояснення. Є діти, які зовні поведуться спокійно, але внутрішньо дуже переживають. Саме тому не варто робити висновки лише за поведінкою на уроці. Важливо спостерігати за дитиною в різних ситуаціях: на перерві, у груповій роботі, під час відповіді, у спілкуванні з ровесниками.

А. С. Якименко у дослідженні соціально-психологічної адаптації учнів середнього та старшого шкільного віку звертає увагу на роль комунікації, самооцінки та прийняття дитини в соціальному середовищі [41]. Для п'ятикласників це має особливе значення. Якщо дитина почувається зайвою або не може знайти своє місце в класі, вона може втратити інтерес не лише до спілкування, а й до навчання.

Вікові особливості учнів у період переходу до середньої школи показують, що адаптація не може бути однаковою для всіх. Одним дітям достатньо чіткої організації й доброзичливого ставлення. Іншим потрібні індивідуальні бесіди, допомога у спілкуванні, робота з тривожністю чи самооцінкою. Тому роль шкільного психолога, класного керівника й учителів-предметників у цей період є дуже важливою.

Отже, вікові та психологічні особливості учнів у період переходу до середньої ланки навчання пов'язані з одночасними змінами в пізнавальній, емоційній, соціальній і мотиваційній сферах. П'ятикласник уже прагне самостійності, але ще потребує підтримки дорослих; хоче визнання серед ровесників, але може болісно реагувати на критику; здатний до складнішого навчання, але не завжди готовий до різкого збільшення вимог. Саме тому перехід до середньої школи має супроводжуватися уважним ставленням до стану дитини, поступовим формуванням самостійності, підтримкою позитивної самооцінки та створенням безпечного класного середовища.

1.3. Чинники та показники адаптації учнів до навчання в середній школі

Адаптація учнів до навчання в середній школі залежить не від одного окремого чинника, а від поєднання багатьох умов. Дитина може мати добрі навчальні здібності, але важко входити в новий колектив. Або навпаки: легко спілкуватися з однокласниками, але губитися через різні вимоги вчителів. Тому адаптацію п'ятикласників потрібно розглядати комплексно, з урахуванням навчального, емоційного, соціального, сімейного й педагогічного середовища.

У психолого-педагогічній літературі чинники адаптації зазвичай пов'язують із тими умовами, які полегшують або ускладнюють входження дитини в нову систему навчання. О. М. Білоус зазначає, що соціальна адаптація школярів значною мірою залежить від характеру взаємодії дитини з найближчим оточенням, а також від підтримки, яку вона отримує в освітньому середовищі [4]. Це означає, що навіть особистісно сильна дитина може переживати труднощі, якщо не має зрозумілих правил, підтримки вчителя або прийняття з боку однокласників.

Одним із головних чинників є зміна організації навчання. У початковій школі дитина звикла до одного вчителя, стабільного режиму, меншої кількості предметів і більш м'якої системи контролю. У середній школі з'являються різні педагоги, нові предмети, інший темп уроків, більший обсяг домашніх завдань. О. А. Дзюбенко підкреслює, що саме поєднання навчальних змін із віковими особливостями молодших підлітків часто створює напруження в адаптаційний період [9].

Важливу роль відіграє педагогічний чинник. Для п'ятикласника має значення не тільки зміст навчального матеріалу, а й те, як саме вчитель пояснює, оцінює, реагує на помилки. Якщо педагог чітко формулює вимоги, спокійно пояснює складні моменти, не принижує дитину за невдачу, учень швидше звикає до нового предмета. Якщо ж вимоги різко відрізняються, а комунікація будується переважно на критиці, дитина може втратити впевненість і почати уникати активності на уроці.

Ю. М. Крайнова розглядає адаптацію до середньої ланки як психологічну проблему, бо для дитини змінюється не лише навчальний режим, а й система стосунків у школі [15]. У п'ятому класі учень має вибудувати контакт із кількома вчителями, зрозуміти їхні вимоги, пристосуватися до різних стилів викладання. Це вимагає гнучкості, організованості й емоційної стійкості, які в цьому віці ще тільки формуються.

Не менш важливим є соціальний чинник. Дитина має знайти своє місце в класному колективі, зберегти старі дружні зв'язки або побудувати нові. Ю. І.

Марчук зазначає, що соціальна інтеграція п'ятикласників впливає на їхнє самопочуття, активність і ставлення до школи [22]. Якщо учень відчуває себе прийнятним, йому легше відповідати на уроках, брати участь у групових завданнях, звертатися по допомогу. Якщо ж дитина ізольована, конфліктує або боїться насмішок, навчальна активність може знижуватися.

Емоційний стан дитини також є важливим чинником адаптації. Перехід до середньої школи часто супроводжується тривожністю, невпевненістю, страхом отримати погану оцінку або не відповідати очікуванням дорослих. О. П. Прищепа звертає увагу на те, що молодші підлітки гостро реагують на оцінку з боку вчителів і ровесників [29]. Тому навіть невелика невдача може переживатися дуже сильно, особливо якщо дитина не має досвіду подолання труднощів.

Самооцінка є ще одним значущим чинником. Учень, який вірить у власні сили, легше приймає нові вимоги. Він може помилитися, але не сприймає це як доказ своєї неспроможності. Дитина із заниженою самооцінкою частіше боїться відповідати, уникає складних завдань, болісно реагує на зауваження. Саме тому психологічний супровід у п'ятому класі має включати роботу з упевненістю, образом «Я» та досвідом успіху.

Навчальна мотивація теж прямо впливає на адаптацію. О. Є. Нікітенко підкреслює, що мотивація підтримує активність учня й допомагає йому долати труднощі навчальної діяльності [25]. У період переходу до середньої школи мотивація може знижуватися через перевантаження, втому, страх оцінювання або втрату звичного контакту з учителем. Якщо дитина не бачить результату своїх зусиль, інтерес до навчання слабшає.

Сімейний чинник також має велике значення. Батьки можуть або підтримати дитину в період адаптації, або, навпаки, посилити напруження. Якщо вдома звертають увагу тільки на оцінки, дитина починає боятися помилок. Якщо батьки цікавляться не лише балами, а й самопочуттям, стосунками в класі, труднощами з предметами, учневі легше говорити про проблеми. Підтримка родини допомагає дитині відчувати, що труднощі можна подолати, а не приховувати.

Окремо слід виділити особливості освітнього середовища. І. О. Синяк розглядає психологічні аспекти адаптації школярів до освітнього середовища, звертаючи увагу на значення тих умов, у яких дитина навчається і взаємодіє з іншими учасниками освітнього процесу [33]. Для п'ятикласника важливо, щоб школа була передбачуваною і безпечною. Це стосується не лише фізичних умов, а й психологічного клімату: чи можна поставити запитання, чи не висміюють помилки, чи є в класі підтримка, чи вчителі діють узгоджено.

Показники адаптації допомагають зрозуміти, наскільки успішно дитина входить у нові умови навчання. Їх не можна зводити лише до оцінок. Учень може добре вчитися, але бути емоційно виснаженим. Або може мати середню успішність, але бути активним, відкритим до допомоги, добре включеним у колектив. Тому показники адаптації мають охоплювати кілька сфер.

Найчастіше до таких показників відносять емоційне самопочуття, ставлення до школи, навчальну активність, рівень самостійності, характер стосунків з однокласниками, взаємодію з учителями, поведінкову організованість і самооцінку. І. В. Мельник пов'язує шкільну адаптацію з психологічними механізмами саморегуляції, мотивації та емоційного реагування [23]. Саме ці механізми визначають, чи може дитина не лише формально відвідувати школу, а й почуватися в ній достатньо впевнено. Для зручності узагальнення основні чинники адаптації учнів до навчання в середній школі та відповідні показники цього процесу подано в таблиці 1.1.

Як видно з таблиці 1.1, адаптація учнів до середньої школи має комплексний характер. Навчальні труднощі можуть бути пов'язані не тільки з обсягом матеріалу, а й із тривожністю, невпевненістю, відсутністю підтримки в класі або різними вимогами вчителів. Тому під час оцінювання адаптації важливо враховувати не один окремий показник, а їх поєднання. Саме це дає змогу точніше зрозуміти, чи справді дитина успішно входить у нові умови навчання, чи лише зовні пристосовується до них.

Показники адаптації важливо аналізувати в динаміці. На початку навчального року частина труднощів є природною. Дитина може хвилюватися,

плутатися в розкладі, не одразу запам'ятати вимоги всіх учителів. Це ще не означає дезадаптацію. Насторожувати має ситуація, коли напруження не зменшується, а посилюється: учень уникає школи, часто скаржиться на втому, замикається, конфліктує або різко втрачає інтерес до навчання.

Таблиця 1.1 – Основні чинники та показники адаптації учнів до навчання в середній школі

Чинник адаптації	Зміст чинника	Можливі показники адаптації
Навчальний	Зміна предметів, збільшення навантаження, нові форми контролю	виконання завдань, розуміння вимог учителів, навчальна активність, організованість
Емоційний	Переживання дитиною нових умов, рівень тривожності, впевненість у собі	спокійне ставлення до школи, відсутність сильного страху оцінювання, емоційна стабільність
Соціальний	Входження в класний колектив, прийняття ровесниками	наявність друзів, участь у спільних справах, відсутність ізоляції та частих конфліктів
Педагогічний	Стиль спілкування вчителів, узгодженість вимог, підтримка на уроках	довіра до вчителів, готовність ставити запитання, активність на уроках
Сімейний	Підтримка батьків, ставлення родини до труднощів і оцінок	відкритість дитини в розмовах, зниження страху помилки, стабільний емоційний фон
Особистісний	Самооцінка, мотивація, самостійність, здатність до саморегуляції	віра у власні сили, відповідальність, готовність долати труднощі

А. О. Татьянчиков зазначає, що адаптація підлітків до навчальної діяльності пов'язана з тим, як вони приймають нові вимоги та наскільки можуть діяти в межах освітнього середовища [35]. Це означає, що успішно адаптований учень не обов'язково не має труднощів. Він може стикатися з ними, але здатний поступово їх долати, звертатися по допомогу, змінювати власні способи дії.

У практичній роботі шкільного психолога важливо виявляти не тільки явні проблеми, а й приховані ознаки напруження. Наприклад, дитина може бути

дисциплінованою і тихою, але при цьому майже не спілкуватися з однокласниками й боятися відповідати на уроках. Інший учень може поводитися активно, навіть шумно, але така поведінка іноді приховує тривогу або потребу в увазі. Тому спостереження, бесіди, діагностичні методики й думка педагогів мають доповнювати одне одного.

Г. А. Крупник підкреслює, що психологічний супровід адаптації п'ятикласників має будуватися на своєчасному виявленні труднощів і підтримці дітей у різних сферах шкільного життя [16]. Якщо враховувати лише оцінки, можна пропустити емоційні або соціальні проблеми. Якщо дивитися тільки на поведінку, можна не помітити навчального перевантаження. Тому комплексний підхід є найбільш обґрунтованим.

О. Бабич розглядає психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу як систему підтримки, у якій важливу роль відіграють психолог, класний керівник, учителі та батьки [2]. Це важливо, бо чинники адаптації взаємопов'язані. Неможливо підтримати навчальну мотивацію, якщо дитина постійно переживає через конфлікти в класі. Так само складно знизити тривожність, якщо вдома кожна оцінка сприймається як проблема.

Отже, адаптація учнів до навчання в середній школі залежить від системи чинників: навчальних, емоційних, соціальних, педагогічних, сімейних та особистісних. Її показниками є не тільки успішність, а й ставлення до школи, рівень тривожності, самооцінка, соціальна включеність, взаємини з учителями, організованість і готовність дитини справлятися з новими вимогами. Саме тому оцінювання адаптації п'ятикласників має бути комплексним. Воно дає змогу своєчасно помітити труднощі, визначити групу ризику й організувати підтримку так, щоб перехід до середньої школи став для дитини природним етапом розвитку, а не джерелом постійного напруження.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що психологічна адаптація учнів до навчання в середній ланці є складним і

багатокомпонентним процесом. Вона не зводиться лише до звикання до нового розкладу, більшої кількості предметів чи різних учителів. Її зміст охоплює емоційне прийняття нових умов, збереження навчальної активності, формування впевненості у власних силах, прийняття правил середньої школи та налагодження стосунків з однокласниками й педагогами. Тому адаптацію доцільно розглядати не як короткий період пристосування, а як важливий етап розвитку особистості школяра.

Визначено, що перехід до середньої ланки збігається з віковими змінами, характерними для молодшого підліткового віку. Учні 5 класу вже прагнуть більшої самостійності, хочуть визнання з боку ровесників і дорослих, гостріше реагують на оцінювання та критику. Водночас вони ще потребують підтримки, чітких вимог, емоційної безпеки й доброзичливого ставлення. Саме ця суперечність між бажанням бути самостійними і потребою в допомозі дорослих часто ускладнює адаптаційний період.

Розгляд чинників і показників адаптації дав змогу встановити, що успішність переходу до середньої школи залежить від поєднання навчальних, емоційних, соціальних, педагогічних, сімейних та особистісних умов. Важливими показниками адаптації є позитивне або спокійне ставлення до школи, достатній рівень навчальної мотивації, адекватна самооцінка, емоційна врівноваженість, прийняття в класному колективі та здатність дитини справлятися з новими вимогами. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення адаптації п'ятикласників і створює основу для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження було вивчення психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в середній ланці школи. Основна увага приділялася тому, як п'ятикласники приймають нові умови навчання, наскільки впевнено почуваються в класному колективі, як ставляться до школи, учителів, навчальних завдань і самих себе.

Перехід до 5 класу є складним для багатьох дітей, бо в цей період змінюється не лише організація навчання, а й сама позиція учня в школі. Дитина має звикнути до різних учителів, нових предметів, більшого навчального навантаження, потреби бути самостійнішою. Тому під час емпіричного дослідження важливо було не обмежуватися лише оцінками чи поведінкою на уроках. Потрібно було побачити ширшу картину: емоційне самопочуття учнів, рівень їхньої соціальної включеності, ставлення до навчання та особистісну адаптованість.

Завдання емпіричного дослідження полягали в тому, щоб визначити загальний рівень адаптованості учнів до середньої школи; виявити дітей, які перебувають у зоні неповної адаптації або дезадаптації; проаналізувати особливості ставлення школярів до навчання, однокласників, учителів, родини та власного «Я»; з'ясувати, як діти сприймають своє реальне і бажане місце в шкільному середовищі; підготувати основу для подальшої розробки програми психолого-педагогічної підтримки.

Дослідження проводилося на базі ліцеїв с. Леухи та с. Слободище. У ньому взяли участь 40 учнів, які навчаються в період переходу до середньої ланки. Така вибірка відповідає меті роботи, оскільки саме учні 5 класів найчастіше переживають труднощі, пов'язані зі зміною навчальної системи, новими вимогами та потребою швидше пристосовуватися до шкільного середовища.

Вибірка формувалася за принципом відповідності темі дослідження. До неї були включені учні, які перебувають на етапі адаптації до середньої школи. Це дало змогу дослідити не загальні особливості шкільного навчання, а саме той перехідний період, коли дитина ще зберігає частину звичних способів поведінки з початкової школи, але вже має діяти в нових умовах середньої ланки.

Для емпіричного дослідження було використано три психодіагностичні методики, які доповнюють одна одну. Вони дали змогу оцінити адаптацію учнів не з одного боку, а через кілька важливих показників: навчальну активність, емоційний стан, взаємини з однокласниками, самостійність, особистісну адаптованість і самосприйняття.

1. Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної була використана для визначення рівня соціально-психологічної адаптації учнів до школи. Вона містить шість шкал: успішність виконання шкільних завдань, ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань, самостійність у виконанні завдань, настрій, з яким дитина йде до школи, взаємини з однокласниками та загальна оцінка адаптованості. За результатами методики визначалися три рівні: зона адаптації, зона неповної адаптації та зона дезадаптації. Ця методика дала змогу побачити, наскільки дитина включена в навчальний процес і чи не має виражених труднощів у шкільному житті. Методика подана в додатку А.

2. Проективна методика «Дерево» Л. Пономаренко застосовувалася для вивчення соціальної та психологічної адаптації учнів, а також особливостей їхнього самосприйняття. Учням пропонувалося обрати фігурку, яка нагадує їх самих, і фігурку, на місці якої вони хотіли б бути. Такий вибір допомагає зрозуміти, як дитина бачить своє реальне становище, чи відчувається впевнено, чи потребує підтримки, чи має ознаки тривожності, замкнутості, втоми або прагнення до лідерства. Перевага цієї методики полягає в тому, що вона є доступною для дітей і не викликає відчуття формального тестування. Методика подана в додатку Б.

3. Опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана використовувався для оперативного визначення рівня особистісної адаптованості учнів. За допомогою цього опитувальника вивчалось ставлення школярів до однокласників, учителів, класного керівника, навчальних предметів, школи та її вимог, членів родини, друзів, власної поведінки й образу «Я». Отримані бали дали змогу визначити рівень адаптованості, неадаптованості або дезадаптованості учня. Ця методика була важливою для розуміння того, у яких сферах дитина почувається впевнено, а де може виникати напруження. Методика подана в додатку В.

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, вибірку дослідження, підібрано методики та підготовлено бланки для роботи з учнями. Також було враховано вікові особливості дітей, щоб процедура діагностики не була для них надто складною або емоційно напруженою.

На діагностичному етапі проводилося безпосереднє обстеження учнів за обраними методиками. Робота організовувалася так, щоб діти розуміли інструкції та могли виконати завдання в спокійній атмосфері. Проективна методика «Дерево» проводилася у груповій формі. Опитувальник А. Фурмана заповнювався учнями відповідно до запропонованої інструкції. Експертна оцінка адаптованості дитини до школи використовувалася для узагальнення проявів адаптації за основними шкалами.

На аналітичному етапі було здійснено обробку результатів. Отримані дані зіставлялися за окремими методиками, після чого визначалися загальні тенденції адаптації учнів. Особлива увага приділялася дітям, у яких простежувалися ознаки неповної адаптації або дезадаптації. Це дало змогу не лише встановити рівень адаптації, а й зрозуміти, які саме труднощі потребують подальшої психолого-педагогічної підтримки.

У процесі дослідження дотримувалися етичні вимоги психологічної роботи з дітьми. Участь учнів не мала примусового характеру, результати розглядалися конфіденційно, а завдання добиралися з урахуванням віку та

емоційної вразливості п'ятикласників. Діагностика не була спрямована на оцінювання дитини як «успішної» чи «неуспішної», її метою було виявити особливості адаптації та визначити, яку підтримку варто надати учням у період переходу до середньої школи.

Отже, організація емпіричного дослідження дала змогу комплексно вивчити адаптацію учнів до середньої ланки навчання. Використані методики охопили навчальні, емоційні, соціальні та особистісні показники адаптованості. Це створило підґрунтя для подальшого аналізу результатів і розроблення програми психолого-педагогічної підтримки п'ятикласників.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації учнів до навчання в середній ланці

Спочатку було проаналізовано результати, отримані за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної. Ця методика дала змогу визначити загальний рівень адаптованості учнів до навчання в середній ланці, а також виявити дітей, які перебувають у зоні адаптації, неповної адаптації або дезадаптації. Узагальнені результати подано в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл учнів за рівнями адаптованості за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

Рівні адаптованості	Кількість учнів	%
Адаптація	12	30
Неповна адаптація	22	55
Дезадаптація	6	15

Як видно з таблиці 2.1, лише 12 учнів, тобто 30 % вибірки, перебувають у зоні адаптації. Ці діти загалом прийняли нові умови навчання, справляються з навчальними завданнями, мають відносно стабільний настрій і підтримують нормальні взаємини з однокласниками. Для них перехід до середньої ланки не став різким джерелом напруження.

Найбільшу групу становлять учні із неповною адаптацією. До неї належать 22 учні, що становить 55 % досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість дітей ще перебувають у процесі пристосування до нових умов. Вони можуть виконувати шкільні вимоги, але роблять це з напруженням, швидше втомлюються, потребують підтримки дорослих, не завжди впевнено почуваються на уроках або мають труднощі у спілкуванні з однокласниками.

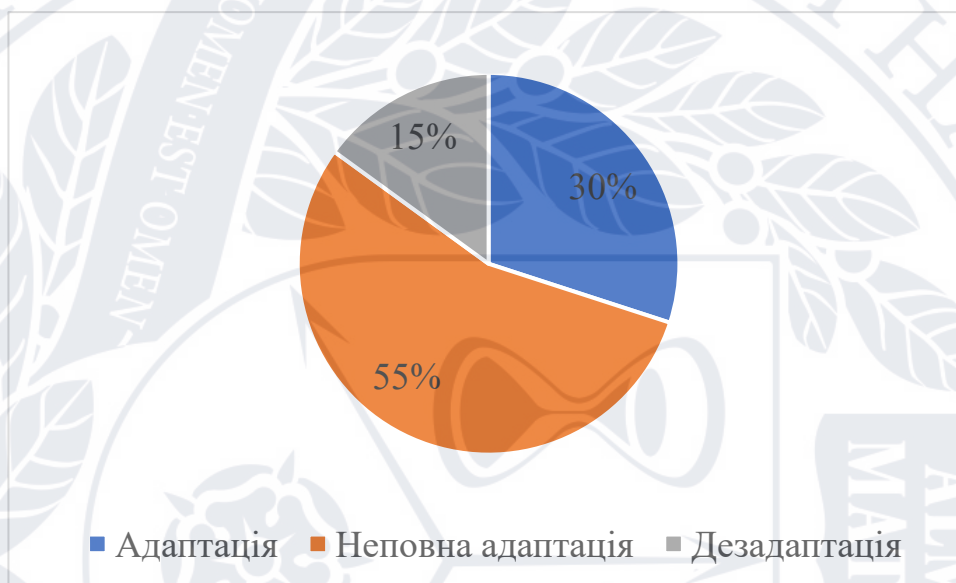


Рисунок 2.1 – Розподіл учнів за рівнями адаптованості за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

Ознаки дезадаптації виявлено у 6 учнів, тобто у 15 % вибірки. Для цих дітей перехід до середньої школи є найбільш складним. У них можуть проявлятися знижений настрій, небажання виконувати завдання, тривожність, недостатня самостійність, конфліктність або замкнутість. Саме ця група потребує першочергової уваги з боку шкільного психолога, класного керівника та батьків.

Для уточнення емоційного самопочуття дітей і їхнього сприйняття власного місця в шкільному середовищі було використано проєктивну методику «Дерево» Л. Пономаренко. Учням пропонувалося обрати фігурку, яка нагадує їх самих, а також фігурку, на місці якої вони хотіли б бути. Такий вибір допоміг побачити, як дитина оцінює свій реальний стан і чого їй бракує в нових умовах

навчання. Результати за проєктивною методикою подано в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл учнів за результатами проєктивної методики «Дерево» Л. Пономаренко

Рівень соціально-психологічного стану	Кількість учнів	%
Комфортний стан, нормальна адаптація	13	32,5
Неповна адаптація, тривожність, втомлюваність або відстороненість	21	52,5
Ознаки дезадаптації	6	15

За результатами методики «Дерево» встановлено, що 13 учнів, тобто 32,5 % вибірки, обрали позиції, які відповідають комфортному стану та нормальній адаптації. Ці діти загалом почуваються у школі спокійно, мають ресурс для подолання труднощів і не демонструють вираженої відстороненості від освітнього процесу.

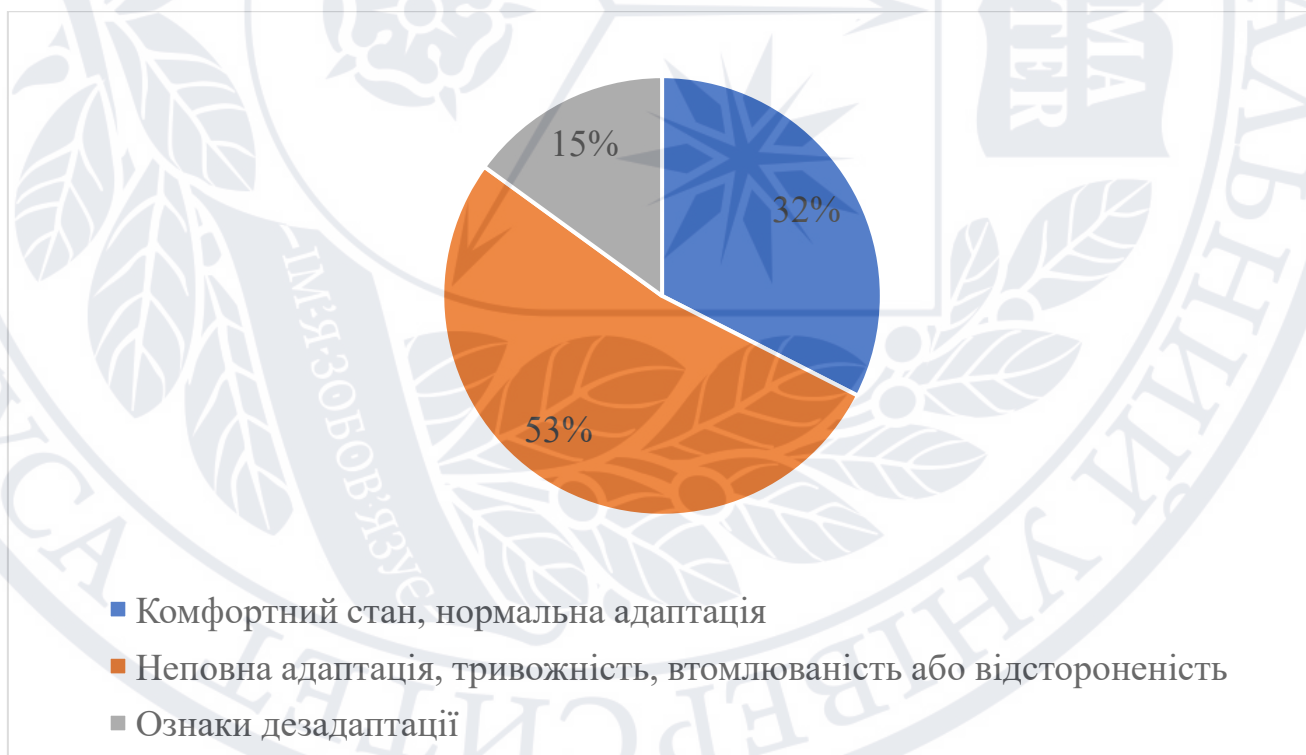


Рисунок 2.2 – Розподіл учнів за результатами проєктивної методики «Дерево» Л. Пономаренко

У 21 учня, або 52,5 %, виявлено ознаки неповної адаптації. Їхній вибір позицій може свідчити про втому, тривожність, замкнутість, невпевненість або потребу в дружній підтримці. Для таких учнів нове шкільне середовище ще не стало повністю комфортним. Вони можуть зовні виконувати вимоги, але внутрішньо переживати напруження.

Ознаки дезадаптації за цією методикою виявлено у 6 учнів, що становить 15 % досліджуваних. Їхній вибір може вказувати на кризове переживання власного становища, відстороненість від навчального процесу або сильну невпевненість. Ці результати підтверджують потребу в додатковій індивідуальній роботі з частиною учнів.

Для визначення рівня особистісної адаптованості було використано опитувальник А. Фурмана. Ця методика дала змогу оцінити ставлення учнів до однокласників, учителів, класного керівника, навчальних предметів, школи та її вимог, членів родини, друзів, власної поведінки та образу «Я». Після підрахунку балів було визначено рівні особистісної адаптованості учнів. Результати подано в таблиці 2.3 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3 – Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів за методикою А. Фурмана

Ступінь соціально-психологічної адаптованості	Рівень особистісної адаптованості	Кількість балів	Кількість учнів	%
І. Адаптованість	Максимальний / дуже високий	73-75	1	2,5
	Високий	69-72	4	10
	Середній	64-68	7	17,5
ІІ. Неадаптованість	Низький	57-63	10	25
	Неочевидний	50-56	8	20
	Очевидний	40-49	4	10
ІІІ. Дезадаптованість	Ситуативний	30-39	4	10
	Стійкий, очевидний	21-29	2	5
	Критичний	0-20	0	0

За результатами опитувальника А. Фурмана, до групи адаптованих належать 12 учнів, тобто 30 % вибірки. З них 1 учень має максимальний або дуже високий рівень особистісної адаптованості, 4 учні - високий рівень, 7 учнів - середній рівень. Ці школярі загалом позитивно або спокійно ставляться до школи, навчальних предметів, учителів, однокласників і власного «Я».

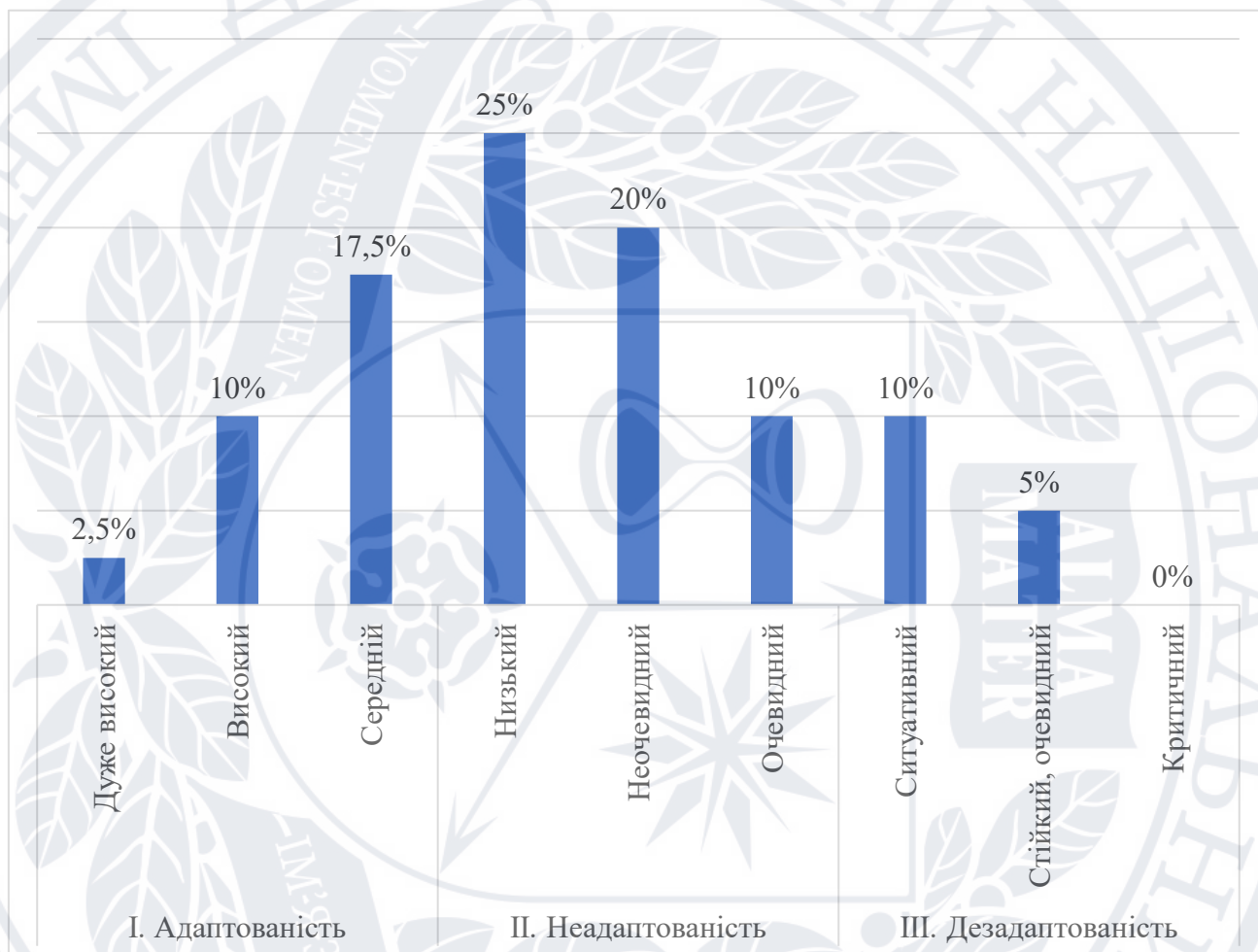


Рисунок 2.3 – Розподіл учнів за рівнями особистісної адаптованості за методикою А. Фурмана

До групи неадаптованості належать 22 учні, що становить 55 % вибірки. Це найбільша група за результатами опитувальника. Такі діти можуть мати нестійке ставлення до школи, навчання, вимог учителів, власної поведінки або до себе. Частина з них не демонструє різких зовнішніх труднощів, але їхні відповіді показують внутрішнє напруження й недостатню впевненість у новому навчальному середовищі.

Дезадаптованість виявлено у 6 учнів, тобто у 15 % досліджуваних. У 4 учнів вона має ситуативний характер, у 2 учнів - стійкий, очевидний. Це свідчить про наявність групи дітей, для яких нові умови навчання є емоційно складними. Їм потрібна індивідуальна підтримка, уважне спостереження та робота з тривожністю, самооцінкою і ставленням до школи.

Порівняння результатів трьох методик показує, що повністю або переважно адаптованими можна вважати близько третини учнів. За методикою експертної оцінки таких дітей виявлено 30 %, за методикою «Дерево» - 32,5 %, за опитувальником А. Фурмана - 30 %. Результати різних методик є близькими між собою, тому можна говорити про певну узгодженість отриманих даних. Це свідчить, що лише частина п'ятикласників уже почувається впевнено в нових умовах навчання, приймає вимоги середньої школи, зберігає позитивне ставлення до навчання та має достатній рівень емоційної стійкості. Для більшості учнів перехід до середньої ланки ще залишається складним процесом, який потребує часу, підтримки й поступового звикання.

Найбільшу частку становлять учні з неповною адаптацією або неадаптованістю. За різними методиками цей показник становить від 52,5 % до 55 %. Це означає, що понад половина дітей мають окремі адаптаційні труднощі. Вони ще не перебувають у стані глибокої дезадаптації, але їхній стан не можна вважати повністю стабільним. Такі учні можуть виконувати навчальні завдання, відвідувати уроки, спілкуватися з однокласниками, проте роблять це з внутрішнім напруженням. У них можуть проявлятися втомлюваність, тривожність, невпевненість у собі, страх помилки, нестійке ставлення до окремих предметів або труднощі у встановленні контактів з учителями та ровесниками. Саме ця група є найбільш важливою для профілактичної роботи, оскільки своєчасна підтримка може запобігти поглибленню труднощів.

Ознаки дезадаптації за всіма методиками виявлено приблизно у 15 % учнів. Це 6 дітей із 40. Такий результат не можна ігнорувати, оскільки саме ці школярі можуть найважче переживати перехід до середньої школи. Для них нові умови навчання можуть бути пов'язані з вираженим емоційним напруженням,

небажанням іти до школи, зниженням навчальної активності, замкнутістю, конфліктністю або негативним ставленням до себе. У роботі з такими учнями доцільно передбачити індивідуальні консультації, спостереження за поведінкою в класі, співпрацю з батьками, залучення класного керівника та участь у корекційно-розвивальних заняттях. Важливо, щоб допомога була спокійною і послідовною, без тиску на дитину.

Загалом отримані дані показують, що адаптація учнів до середньої ланки є нерівномірною. Частина дітей уже почувається достатньо впевнено, але більшість ще перебуває в перехідному стані. Це проявляється через втому, тривожність, невпевненість, нестійке ставлення до школи, потребу в підтримці дорослих і складнощі у взаєминах з однокласниками. Такі результати підтверджують, що перехід до 5 класу не можна розглядати як суто організаційну зміну. Для багатьох дітей це психологічно напружений період, який потребує уваги з боку шкільного психолога, класного керівника, учителів-предметників і батьків.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що процес адаптації учнів до навчання в середній ланці є напруженим і не завершується швидко після переходу до 5 класу. Лише близько третини учнів демонструють достатній рівень адаптованості, тоді як більшість перебуває в зоні неповної адаптації або неадаптованості. Це свідчить про наявність труднощів у навчальній, емоційній, соціальній та особистісній сферах.

Найбільш помітними є тривожність, втомлюваність, невпевненість у собі, нестійке ставлення до навчання та потреба в підтримці з боку дорослих. Наявність учнів з ознаками дезадаптації підтверджує необхідність цілеспрямованої програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на зниження емоційного напруження, розвиток позитивної самооцінки, покращення взаємин у класі та поступове входження дітей у нові умови шкільного життя.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу вивчити психологічні особливості адаптації учнів до навчання в середній ланці. Дослідження проводилося на базі ліцеїв с. Леухи та с. Слободище, у ньому взяли участь 40 учнів. Для діагностики було використано три методики: «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної, проєктивну методику «Дерево» Л. Пономаренко та опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана. Такий добір методик дав змогу оцінити не лише загальний рівень адаптації, а й емоційний стан учнів, їхнє самосприйняття, ставлення до школи, навчання, однокласників, учителів і власного «Я».

За результатами дослідження встановлено, що достатній рівень адаптації мають близько третини учнів. За методикою експертної оцінки в зоні адаптації перебувають 30 % досліджуваних, за методикою «Дерево» комфортний стан і нормальну адаптацію виявлено у 32,5 % учнів, за опитувальником А. Фурмана адаптованими є 30 % школярів. Це свідчить про те, що лише частина п'ятикласників відчувається достатньо впевнено в нових умовах навчання, спокійно ставиться до шкільних вимог і має відносно стабільне емоційне самопочуття.

Найбільшу групу становлять учні з неповною адаптацією або неадаптованістю. За різними методиками таких дітей виявлено від 52,5 % до 55 %. У них можуть проявлятися тривожність, втомлюваність, невпевненість у собі, нестійке ставлення до навчання, потреба в підтримці дорослих, труднощі у взаєминах з однокласниками або недостатнє прийняття нових шкільних вимог. Ознаки дезадаптації виявлено у 15 % учнів, що підтверджує потребу в цілеспрямованому психолого-педагогічному супроводі. Отримані результати стали підставою для розроблення програми підтримки, спрямованої на зниження емоційного напруження, розвиток позитивної самооцінки, покращення спілкування в класі та полегшення переходу дітей до середньої ланки навчання.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ЛАНЦІ

3.1. Основні напрями психологічного супроводу учнів у період переходу до середньої школи

Психологічний супровід учнів у період переходу до середньої школи має бути системним і послідовним. У 5 класі дитина потрапляє в інші умови навчання: з'являються нові предмети, різні вчителі, інший темп уроків, більший обсяг домашніх завдань. Водночас від учня очікують більшої самостійності, відповідальності й організованості. Для частини дітей ці зміни стають природним етапом дорослішання, але для багатьох вони викликають тривогу, втому, невпевненість або зниження інтересу до навчання.

Тому підтримка п'ятикласників не має зводитися лише до окремих бесід після появи проблем. Важливо помічати труднощі ще на початку: коли дитина боїться відповідати, губиться через вимоги різних учителів, уникає спілкування або швидко втомлюється. Своєчасна допомога дає змогу зменшити напруження, підтримати впевненість учня й поступово включити його в новий навчальний ритм.

Психологічний супровід має охоплювати не тільки дітей із вираженими труднощами, а й увесь клас. У цей період важливо створити безпечне середовище, де учні можуть ставити запитання, говорити про переживання, отримувати підтримку від дорослих і однокласників. Для цього потрібна узгоджена робота шкільного психолога, класного керівника, учителів-предметників і батьків.

Результати емпіричного дослідження показали, що лише близько третини учнів демонструють достатній рівень адаптованості, тоді як більшість перебуває в зоні неповної адаптації або неадаптованості. Це означає, що психологічний супровід має бути спрямований не тільки на дітей із вираженими труднощами, а й на весь клас. У період переходу до середньої школи навіть зовні спокійні учні

можуть переживати внутрішнє напруження, боятися помилок, не розуміти нових вимог або почуватися невпевнено серед однокласників.

Основні напрями психологічного супроводу учнів у період переходу до середньої школи подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Основні напрями психологічного супроводу учнів у період переходу до середньої школи

Напрямок супроводу	Зміст роботи	Очікуваний результат
Діагностична робота	Вивчення рівня адаптованості, емоційного стану, самооцінки, ставлення до школи, навчання та однокласників	Виявлення учнів, які потребують додаткової підтримки
Профілактика адаптаційних труднощів	Ознайомлення дітей з новими вимогами, розвиток навичок самоорганізації, пояснення типових труднощів 5 класу	Зниження тривожності та попередження дезадаптації
Емоційна підтримка	Робота з тривожністю, страхом помилки, невпевненістю, переживанням невдач	Формування відчуття безпеки й упевненості
Розвиток соціальних навичок	Заняття на згуртування класу, розвиток умінь спілкуватися, домовлятися, підтримувати інших	Покращення взаємин у класному колективі
Підтримка навчальної мотивації	Створення ситуацій успіху, формування позитивного ставлення до навчання, розвиток відповідальності	Збереження інтересу до навчання та активності на уроках
Робота з самооцінкою	Допомога дитині в усвідомленні власних сильних сторін, підтримка віри у свої можливості	Зменшення невпевненості та страху перед труднощами
Взаємодія з педагогами	Консультації для вчителів, узгодження вимог, обговорення особливостей адаптаційного періоду	Більш спокійне та зрозуміле освітнє середовище
Робота з батьками	Бесіди, консультації, пояснення вікових труднощів, рекомендації щодо підтримки дитини вдома	Узгоджена підтримка учня в школі та родині

Як видно з таблиці 3.1, психологічний супровід охоплює не один окремий вид роботи, а кілька взаємопов'язаних напрямів. Якщо працювати тільки з навчальними труднощами, можна не помітити тривожність або проблеми у спілкуванні. Якщо звертати увагу лише на поведінку, можна пропустити втому, невпевненість чи зниження самооцінки. Тому супровід має поєднувати діагностику, профілактику, групову й індивідуальну роботу, а також співпрацю з педагогами та батьками.

Діагностична робота потрібна для того, щоб зрозуміти реальний стан учнів у період адаптації. Вона дає змогу визначити, хто з дітей уже достатньо впевнено почувається в середній школі, а хто потребує додаткової уваги. При цьому важливо не обмежуватися лише оцінками. Учень може мати прийнятну успішність, але боятися відповідати, уникати спілкування або постійно переживати через помилки. Саме тому діагностика має враховувати емоційний стан, самооцінку, навчальну мотивацію, ставлення до школи та взаємини в класі [16].

Профілактична робота допомагає зменшити ризик поглиблення адаптаційних труднощів. Учням потрібно пояснювати, що хвилювання в 5 класі є природним, адже вони входять у нову систему навчання. Дітям важливо знати, як діяти в конкретних ситуаціях: до кого звернутися, якщо не зрозумів завдання; як перепитати вчителя; як підготуватися до кількох уроків; як розподілити час; як поводитися, якщо виник конфлікт з однокласником. Такі практичні навички роблять шкільне життя більш передбачуваним і знижують рівень напруження [2; 12].

Емоційна підтримка має особливе значення, оскільки перехід до середньої школи часто супроводжується тривожністю, втомлюваністю та невпевненістю. Дитина може боятися отримати погану оцінку, не впоратися з новим предметом або втратити прихильність учителя. У цьому віці учні дуже чутливо реагують на зауваження, порівняння та невдачі. Тому завдання психолога, класного керівника й учителів полягає в тому, щоб допомогти дитині пережити труднощі без втрати віри у власні сили [16].

Важливо, щоб підтримка була не загальною, а конкретною. Дитині потрібно чути, що саме в неї виходить, який крок вона вже зробила, що можна покращити. Наприклад, для п'ятикласника має значення, коли дорослий помічає не тільки помилку, а й зусилля: учень спробував відповісти, самостійно виконав завдання, попросив пояснення, не відмовився від роботи після невдачі. Так формується досвід успіху, який поступово знижує страх перед новими вимогами.

Соціальна підтримка пов'язана з формуванням безпечного класного середовища. У 5 класі для дитини стає дуже важливою думка ровесників. Якщо учень не має друзів, боїться насмішок або почувається зайвим у класі, йому складніше бути активним на уроках і звертатися по допомогу. Тому психологічний супровід має включати заняття на згуртування класу, розвиток уміння слухати інших, працювати в групі, домовлятися і вирішувати конфлікти без образ [34].

Під час групових занять важливо створювати ситуації, у яких діти можуть побачити одне одного з іншого боку. Учень, який мовчить на уроці, може бути уважним партнером у спільній справі. Дитина, яка виглядає замкнутою, може поступово включитися в роботу, якщо відчує безпеку. Такі заняття допомагають зменшити ізоляцію окремих учнів і формують у класі відчуття взаємної підтримки.

Навчальна мотивація також потребує уваги. У середній школі дитина часто стикається з більшою кількістю завдань і швидшим темпом роботи. Якщо учень не встигає, не розуміє вимог або постійно отримує негативні оцінки, інтерес до навчання може знижуватися. Підтримка мотивації передбачає створення ситуацій успіху, пояснення практичного значення навчання, розвиток навичок планування та поступове формування відповідальності за власну роботу [25].

Окремо потрібно працювати з самоорганізацією. П'ятикласник може бути здібним, але ще не вміти правильно розподіляти час, готуватися до кількох предметів, вести записи, контролювати виконання домашніх завдань. Тому корисними є вправи й бесіди про режим дня, підготовку портфеля, планування

завдань, чергування роботи й відпочинку. Такі прості дії допомагають дитині відчувати, що навчання можна контролювати, а труднощі можна поступово долати.

Робота з самооцінкою має бути спрямована на те, щоб дитина не сприймала кожен помилку як доказ власної неспроможності. У період переходу до середньої школи учні часто порівнюють себе з іншими, гостро реагують на критику й можуть швидко втрачати впевненість. Підтримка самооцінки полягає в тому, щоб допомогти дитині бачити власні сильні сторони, помічати прогрес і ставитися до труднощів як до частини навчання [29; 40].

Взаємодія з педагогами є важливою умовою успішного супроводу. Учителі-предметники щодня бачать, як дитина поводить себе на уроках, чи ставить запитання, як реагує на зауваження, чи включається в роботу. Водночас педагогам важливо розуміти, що адаптаційні труднощі не завжди є проявом лінощів або поганої дисципліни. За неухважністю, мовчазністю або різкою поведінкою можуть стояти тривожність, втома, невпевненість чи нерозуміння вимог [2].

Робота з батьками допомагає підтримати дитину не тільки в школі, а й удома. Батькам варто пояснювати, що перехід до 5 класу потребує часу. Тимчасове зниження успішності, втома або розгубленість не завжди означають небажання вчитися. Дитині потрібні спокійні розмови, допомога з організацією режиму, увага до самопочуття, підтримка за зусилля, а не тільки контроль оцінок. Якщо школа і родина діють узгоджено, адаптація проходить м'якше [40].

Індивідуальна робота потрібна тим учням, у яких виявлено ознаки дезадаптації. Вона може включати бесіди, вправи на зниження тривожності, роботу з самооцінкою, аналіз складних ситуацій, навчання способів звернення по допомогу. У таких випадках важливо не тиснути на дитину, а поступово створювати для неї відчуття безпеки. Підтримка має бути спокійною, послідовною і зрозумілою.

Отже, психологічний супровід учнів у період переходу до середньої школи має охоплювати діагностику, профілактику, емоційну підтримку, розвиток соціальних навичок, підтримку навчальної мотивації, роботу з самооцінкою,

співпрацю з педагогами та батьками. Усі ці складники мають працювати разом, бо труднощі адаптації рідко виникають лише в одній сфері. Такий підхід дає змогу своєчасно помітити дітей, які потребують допомоги, знизити рівень тривожності, підтримати впевненість учнів і зробити перехід до середньої ланки більш спокійним та безпечним.

3.2. Програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання

Результати емпіричного дослідження показали, що перехід учнів до середньої ланки навчання не для всіх проходить спокійно. Лише близько третини дітей продемонстрували достатній рівень адаптованості, тоді як більшість перебуває в зоні неповної адаптації або має окремі ознаки дезадаптації. Це свідчить про потребу в спеціально організованій психолого-педагогічній підтримці, яка допоможе учням поступово прийняти нові умови навчання, знизити тривожність, зміцнити впевненість у собі та покращити взаємини в класі.

Програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання розроблена для учнів 5 класів, які перебувають у періоді переходу від початкової школи до середньої ланки. Її зміст побудовано з урахуванням вікових особливостей п'ятикласників, результатів діагностики та тих труднощів, які найчастіше виникають у цей період: втомлюваність, невпевненість, страх помилки, нестійка навчальна мотивація, труднощі у спілкуванні з однокласниками й учителями.

Мета програми полягає у створенні умов для успішнішої психологічної адаптації учнів до навчання в середній школі через розвиток емоційної стійкості, позитивної самооцінки, навичок спілкування, навчальної організованості та відчуття безпеки в класному колективі.

Завдання програми полягають у тому, щоб допомогти учням краще зрозуміти власні переживання в період переходу до середньої школи; знизити рівень тривожності та напруження; сформувати більш упевнене ставлення до себе; розвинути навички конструктивного спілкування; покращити взаємини між

однокласниками; підтримати навчальну мотивацію; навчити дітей простих способів самоорганізації; залучити педагогів і батьків до спільної підтримки учнів [16].

Програма передбачає групові заняття з учнями, індивідуальні консультації для дітей, які мають виражені труднощі адаптації, а також роботу з педагогами та батьками. Такий підхід є важливим, оскільки дитина не адаптується ізольовано. На її стан впливають вимоги вчителів, атмосфера в класі, підтримка вдома, ставлення однокласників і власне сприйняття шкільних успіхів або невдач.

Групова робота з учнями має проводитися у формі психологічних занять з елементами тренінгу, бесіди, ігор, вправ на самопізнання, спілкування та згуртування. Для дітей цього віку важливо, щоб заняття не були схожими на звичайний урок. Вони мають давати можливість висловитися, послухати інших, побачити, що схожі переживання є не тільки в них, і спробувати нові способи поведінки в безпечній атмосфері.

Заняття бажано проводити один раз на тиждень. Орієнтовна тривалість одного заняття – 45 хвилин. Загальна кількість занять з учнями - 8. Окремо передбачено консультаційні зустрічі з батьками та педагогами. За потреби програма може бути доповнена індивідуальними бесідами з учнями, які мають ознаки дезадаптації.

Зміст програми побудовано так, щоб учні поступово проходили шлях від усвідомлення змін до формування конкретних навичок подолання труднощів. На початкових заняттях важливо дати дітям можливість проговорити власні враження від 5 класу. Часто дитина не може чітко пояснити, що саме її турбує. Вона просто говорить, що стало «важче», «незрозуміло», «багато уроків» або «страшно відповідати». Через бесіди, вправи й малюнкові завдання учень поступово починає краще розуміти власний стан.

Заняття, спрямовані на самооцінку, потрібні тому, що в період адаптації діти часто починають сумніватися у своїх можливостях. У початковій школі учень міг почуватися успішним, а в середній ланці раптом стикається з новими

вимогами, різними стилями викладання та більшою кількістю оцінок. Якщо дитина сприймає перші труднощі як доказ того, що вона «не вміє» або «не справляється», її навчальна активність знижується. Тому в програмі передбачено вправи, які допомагають учням побачити власні сильні сторони й помітити навіть невеликі успіхи.

Таблиця 3.2 – Програма психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми та вправи	Тривалість
1	«Ми вже п'ятикласники»	Допомогти учням усвідомити зміни, пов'язані з переходом до середньої школи	Бесіда «Що змінилося у 5 класі?», вправа «Мої очікування», правила роботи групи	45 хв
2	«Я в новій школі»	Знизити напруження, допомогти дітям висловити свої переживання	Вправа «Мій настрій сьогодні», незакінчене речення «У 5 класі мені легко / складно...», обговорення	45 хв
3	«Мої сильні сторони»	Підтримати самооцінку та віру учнів у власні можливості	Вправа «Промінчики моїх умінь», робота в парах «Що в тебе добре виходить», рефлексія	45 хв
4	«Як упоратися з хвилюванням»	Навчити простих способів зниження тривожності	Дихальна вправа, вправа «Стоп-думка», обговорення ситуацій «Коли я хвилююся на уроці»	45 хв

Продовження таблиці 3.2.

5	«Вчимося спілкуватися»	Розвивати навички доброзичливого спілкування з однокласниками	Вправа «Комплімент по колу», рольові ситуації, правила безпечного спілкування	45 хв
6	«Мій клас - моя команда»	Сприяти згуртуванню класного колективу	Групова вправа «Спільний малюнок», гра «Ми схожі - ми різні», обговорення взаємопідтримки	45 хв
7	«Як організувати своє навчання»	Формувати навички самоорганізації та відповідального ставлення до навчання	Вправа «Мій навчальний день», складання простого плану підготовки до уроків, обговорення труднощів	45 хв
8	«Я можу більше»	Закріпити позитивні зміни, сформувані готовність долати труднощі	Вправа «Мій крок уперед», обговорення особистих досягнень, підсумкова рефлексія	45 хв
9	Консультація для батьків	Надати рекомендації щодо підтримки дитини в період адаптації	Мінілекція, обговорення типових труднощів, пам'ятка для батьків	45 хв
10	Зустріч педагогами з	Узгодити підходи до підтримки п'ятикласників	Обговорення результатів діагностики, рекомендації щодо спілкування й оцінювання	45 хв

Окрема увага приділяється роботі з тривожністю. Для п'ятикласників характерним є хвилювання перед відповіддю, контрольними роботами, зауваженнями вчителів або новими ситуаціями. На заняттях діти мають

навчитися простих прийомів саморегуляції: спокійного дихання, внутрішньої паузи, переключення уваги, проговорення складної ситуації. Це не усуває всі труднощі, але допомагає дитині не губитися в момент напруження.

Соціальний блок програми спрямований на покращення взаємин у класі. Це особливо важливо, бо для п'ятикласника думка ровесників стає дуже значущою. Якщо дитина відчуває себе ізольованою або боїться насмішок, їй складніше бути активною на уроках і включатися в спільну діяльність. Вправи на згуртування, взаємопідтримку та доброзичливе спілкування допомагають створити в класі більш безпечну атмосферу [21; 33].

Навчально-організаційний блок програми потрібен для того, щоб допомогти дітям пристосуватися до нових вимог. У 5 класі труднощі часто пов'язані не тільки зі складністю предметів, а й з невмінням організувати навчальну роботу. Дитина може забути потрібний зошит, не записати домашнє завдання, неправильно розподілити час або розгубитися через кілька предметів на день. Тому в програмі передбачено заняття, на якому учні вчаться планувати навчальний день, визначати важливі завдання та просити допомогу, якщо щось незрозуміло.

Робота з батьками є необхідною частиною програми. Батькам потрібно пояснювати, що адаптація до середньої школи не завжди відбувається швидко. Тимчасова втома, зниження успішності або розгубленість можуть бути реакцією на нові умови, а не проявом лінощів. У спілкуванні з батьками варто наголошувати на потребі спокійної підтримки, уваги до емоційного стану дитини, допомоги в організації режиму дня та відмови від постійного порівняння з іншими дітьми.

Не менш важливою є взаємодія з педагогами. Учителі-предметники мають розуміти, що п'ятикласники ще тільки звикають до середньої ланки. Діти можуть плутатися у вимогах, боятися відповідати, ставити мало запитань або швидко втомлюватися. Спільна зустріч з педагогами дає змогу обговорити результати діагностики, визначити групу учнів, які потребують особливої уваги, та узгодити способи підтримки на уроках.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня тривожності учнів, покращення емоційного самопочуття, підвищення впевненості в собі, розвиток навичок спілкування, зменшення кількості конфліктів у класі, формування більш позитивного ставлення до школи та навчання. Для учнів із неповною адаптацією важливим результатом буде поступове зменшення напруження і включення в навчальну та соціальну діяльність. Для дітей з ознаками дезадаптації - поява довіри до дорослих, готовність говорити про труднощі та приймати допомогу.

Ефективність програми доцільно оцінювати через повторну діагностику, спостереження за поведінкою учнів, бесіди з класним керівником, аналіз змін у навчальній активності та взаєминах у класі. Важливо враховувати не тільки кількісні показники, а й якісні зміни: чи стала дитина спокійнішою, чи частіше звертається по допомогу, чи бере участь у спільній роботі, чи зменшився страх перед відповідями, чи покращилося її ставлення до школи.

Наведемо приклади конспектів занять.

Конспект заняття 1

Тема: «Ми вже п'ятикласники»

Мета: допомогти учням усвідомити зміни, пов'язані з переходом до середньої школи, знизити напруження перед новими вимогами та сформувати позитивне ставлення до статусу п'ятикласника.

Завдання заняття:

- створити доброзичливу атмосферу в групі;
- допомогти дітям проговорити, що змінилося після переходу до 5 класу;
- виявити очікування, переживання та труднощі учнів;
- разом сформулювати правила безпечної взаємодії на заняттях.

Форма проведення: групове психологічне заняття з елементами бесіди та тренінгу.

Тривалість: 45 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, стікери, ручки, фломастери, дошка або ватман.

Хід заняття

1. Вступне слово психолога, 5 хв

Психолог вітає учнів і коротко пояснює мету заняття:

«Сьогодні ми поговоримо про те, що змінилося у вашому шкільному житті після переходу до 5 класу. У кожного можуть бути різні враження: комусь цікаво, комусь складно, хтось уже звик, а хтось ще хвилюється. Тут можна говорити спокійно, без оцінок і критики».

Психолог наголошує, що заняття не є уроком і тут немає правильних або неправильних відповідей.

2. Вправа «Встаньте, хто...», 7 хв

Мета вправи: зняти напруження, показати дітям, що багато їхніх переживань є спільними.

Психолог читає твердження, а учні встають, якщо воно їм підходить:

- Встаньте, хто вже звик до нового розкладу.
- Встаньте, кому спочатку було складно знайти потрібний кабінет.
- Встаньте, кому подобається мати багато різних учителів.
- Встаньте, хто іноді хвилюється перед відповіддю.
- Встаньте, хто хоче краще познайомитися з однокласниками.
- Встаньте, хто вважає, що бути п'ятикласником цікаво.

Після вправи психолог коротко підсумовує: у класі є різні почуття, і це нормально. Перехід до середньої школи для багатьох дітей потребує часу.

3. Бесіда «Що змінилося у 5 класі?», 10 хв

Психолог пропонує учням назвати зміни, які вони помітили після переходу до середньої школи. Відповіді записуються на дошці або ватмані.

Можливі запитання:

- Що стало новим у 5 класі?
- Що стало цікавішим?
- Що стало складнішим?
- Чого тепер від вас очікують учителі?
- Чим 5 клас відрізняється від початкової школи?

Психолог допомагає дітям узагальнити відповіді. Наприклад: нові предмети, нові вчителі, більше домашніх завдань, інший розклад, більше самостійності, нові правила.

4. Вправа «Мої очікування», 10 хв

Кожен учень отримує стікер або невеликий аркуш. Психолог просить завершити речення:

«У 5 класі я хочу...»

«У 5 класі я хвилююся через...»

«Мені було б легше, якби...»

Учні можуть підписувати аркуші або залишити їх анонімними. Після цього психолог зачитує частину відповідей без імен і обговорює з класом спільні теми. Наприклад, бажання мати друзів, краще вчитися, не боятися відповідати, розуміти вчителів, не сваритися з однокласниками.

5. Створення правил роботи групи, 8 хв

Психолог пропонує дітям разом створити правила, які допоможуть комфортно працювати на наступних заняттях.

Можливі правила:

- говоримо по черзі;
- не сміємося з відповідей інших;
- не перебиваємо;
- можна не відповідати, якщо не хочеться;
- підтримуємо одне одного;
- усе особисте не обговорюємо поза групою.

Правила записуються на ватмані або дошці. Психолог уточнює, чи всі з ними згодні.

6. Підсумкова рефлексія, 5 хв

Учні по черзі завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів / зрозуміла, що...»

«Після заняття я відчуваюся...»

«Мені було корисно...»

Очікуваний результат: учні краще усвідомлюють зміни, пов'язані з переходом до 5 класу, розуміють, що труднощі адаптації є природними, і починають сприймати групові заняття як безпечний простір для спілкування.

Конспект заняття 2

Тема: «Я в новій школі»

Мета: знизити емоційне напруження учнів, допомогти їм висловити власні переживання щодо навчання в середній школі та знайти прості способи підтримки себе в складних ситуаціях.

Завдання заняття:

- допомогти учням визначити власний емоційний стан;
- дати можливість безпечно проговорити труднощі 5 класу;
- показати, що переживання, хвилювання і розгубленість можуть бути нормальними під час адаптації;
- сформувати в дітей уявлення про те, до кого можна звертатися по допомогу.

Форма проведення: групове заняття з елементами бесіди, вправ на самопізнання та обговорення.

Тривалість: 45 хвилин.

Обладнання: картки з емоціями, аркуші А4, ручки, фломастери, дошка.

Хід заняття

1. Привітання та налаштування на роботу, 5 хв

Психолог вітає учнів і нагадує правила групи, створені на попередньому занятті. Коротко пояснює тему:

«Сьогодні ми поговоримо про те, як кожен із вас почувається в новій шкільній ситуації. Іноді в 5 класі буває цікаво, іноді складно, іноді навіть тривожно. Важливо навчитися помічати свої почуття і розуміти, що з ними можна робити».

2. Вправа «Мій настрій сьогодні», 8 хв

Психолог розкладає картки з назвами або малюнками емоцій: радість, спокій, цікавість, втома, хвилювання, розгубленість, злість, сум, упевненість.

Учні обирають картку, яка найбільше відповідає їхньому настрою. За бажанням пояснюють свій вибір.

Психолог ставить уточнювальні запитання:

- Чому саме ця емоція?
- Що сьогодні вплинуло на твій настрій?
- Що може допомогти, якщо настрої не дуже добрий?

Психолог не оцінює відповіді, а підтримує кожну дитину. Головна ідея: будь-який настрій можна назвати й обговорити.

3. Вправа «У 5 класі мені легко / складно...», 12 хв

Учням пропонують завершити кілька речень письмово:

- У 5 класі мені легко...
- У 5 класі мені складно...
- Я хвилююся, коли...
- Мені допомагає, коли...
- Я хотів / хотіла б, щоб учителі...
- Я хотів / хотіла б, щоб однокласники...

Після виконання завдання учні за бажанням зачитують окремі відповіді.

Психолог записує на дошці найчастіші труднощі та ресурси підтримки.

Наприклад:

Складно: багато домашніх завдань, різні вчителі, страх відповіді, нові предмети, конфлікти.

Допомагає: пояснення, підтримка друзів, спокійний учитель, допомога батьків, повторення матеріалу.

4. Обговорення «Що робити, коли складно?», 10 хв

Психолог пропонує кілька типових ситуацій:

- Учень не зрозумів домашнє завдання.
- Учень боїться відповідати біля дошки.
- Учень посварився з однокласником.
- Учень отримав оцінку нижчу, ніж очікував.
- Учень забув зошит або підручник.

Діти пропонують варіанти дій. Психолог допомагає відрізнити корисні способи від некорисних.

Наприклад:

Корисно: перепитати, попросити пояснення, звернутися до класного керівника, поговорити з батьками, спробувати ще раз.

Некорисно: мовчати і переживати самому, сваритися, відмовлятися від завдання, говорити «у мене нічого не вийде».

5. Вправа «Моє коло підтримки», 7 хв

Учні малюють у центрі аркуша себе, а навколо записують людей, до яких можуть звернутися по допомогу: батьки, класний керівник, друг, учитель, психолог, старший брат чи сестра.

Психолог пояснює:

«Коли складно, важливо не залишатися з проблемою наодинці. Просити допомогу - це нормально. Це не слабкість, а спосіб упоратися з ситуацією».

6. Рефлексія, 3 хв

Учні завершують речення:

«Тепер я знаю, що коли мені складно, я можу...»

«Мені сьогодні було важливо почути...»

Очікуваний результат: учні краще усвідомлюють власні переживання, розуміють, що труднощі в 5 класі можуть бути тимчасовими, та знають, до кого можуть звернутися по підтримку.

Отже, запропонована програма психолого-педагогічної підтримки спрямована на комплексну допомогу учням у період адаптації до середньої школи. Вона поєднує роботу з емоційним станом, самооцінкою, комунікативними навичками, навчальною організованістю, батьками та педагогами. Такий підхід дає змогу не лише реагувати на вже наявні труднощі, а й поступово створювати умови, у яких п'ятикласники можуть почуватися впевненіше, безпечніше й активніше включатися в нове шкільне життя.

3.3. Оцінка ефективності програми психологічного супроводу адаптації учнів

Оцінка ефективності програми психологічного супроводу проводилася з метою з'ясувати, чи відбулися позитивні зміни в адаптації учнів після реалізації запропонованих занять. Важливо було не просто провести програму, а перевірити, чи справді вона допомогла дітям краще почуватися в нових умовах навчання, зменшити тривожність, стати впевненішими у спілкуванні та спокійніше ставитися до шкільних вимог.

Для оцінювання ефективності було використано повторну діагностику за тими самими методиками, що й на констатувальному етапі: методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» В. І. Чиркова, О. Л. Соколової, О. В. Сорокіної, проєктивною методикою «Дерево» Л. Пономаренко та опитувальником особистісної адаптованості школярів А. Фурмана. Такий підхід дав змогу порівняти результати до і після програми та побачити динаміку адаптаційного процесу. Перед початком програми результати дослідження показали, що значна частина учнів перебувала в зоні неповної адаптації. У дітей спостерігалися втомлюваність, напруження, невпевненість, складнощі у спілкуванні, нестійке ставлення до навчання та потреба в підтримці дорослих. Саме тому програма була спрямована на кілька взаємопов'язаних сфер: емоційне самопочуття, самооцінку, комунікативні навички, згуртованість класу, навчальну організованість і взаємодію з дорослими.

Після завершення програми було проведено повторне обстеження учнів. Насамперед проаналізовано результати за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи». Дані первинної та повторної діагностики подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Динаміка рівнів адаптованості учнів за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

Рівень адаптованості	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
Адаптація	30%	55%
Неповна адаптація	55%	37,5%
Дезадаптація	15%	7,5%

Як видно з таблиці 3.3, після реалізації програми кількість учнів у зоні адаптації зросла з 12 до 22 осіб, тобто з 30 % до 55 %. Це свідчить про помітне покращення загального адаптаційного стану класу. Частина дітей, які раніше перебували в зоні неповної адаптації, почали впевненіше виконувати навчальні завдання, спокійніше реагувати на шкільні вимоги та активніше включатися у взаємодію з однокласниками.

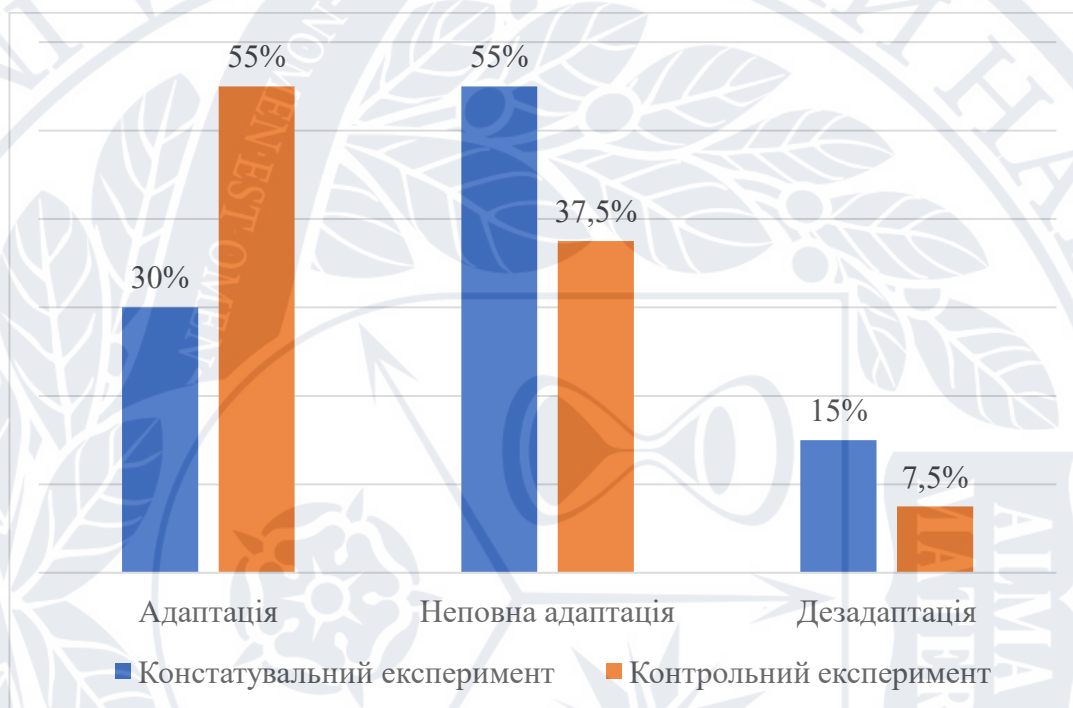


Рисунок 3.1 – Динаміка рівнів адаптованості учнів за методикою «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

Кількість учнів із неповною адаптацією зменшилася з 22 до 15 осіб. Це важливий результат, оскільки саме ця група була найбільш чисельною на початку дослідження. Після участі в заняттях у частини дітей знизилося напруження, покращився настрій, з'явилася більша готовність звертатися по допомогу та брати участь у спільній роботі. Водночас ця група повністю не зникла, що є природним, адже адаптація до середньої школи не завершується одразу після кількох занять і потребує подальшої підтримки.

Кількість учнів із дезадаптацією зменшилася з 6 до 3 осіб. Це показує, що програма мала позитивний вплив і на дітей із найбільш вираженими труднощами. Однак наявність трьох учнів у зоні дезадаптації свідчить про

потребу в продовженні індивідуальної роботи з ними, залученні батьків і педагогів, а також більш тривалому психологічному супроводі.

Наступним було проведено повторну діагностику за проєктивною методикою «Дерево» Л. Пономаренко. Вона дала змогу оцінити, як змінилося емоційне самопочуття учнів і їхнє сприйняття власного місця в шкільному середовищі. Результати подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Динаміка результатів за проєктивною методикою «Дерево» Л. Пономаренко

Рівень соціально-психологічного стану	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
Комфортний стан, нормальна адаптація	32,5%	57,5%
Неповна адаптація, тривожність, втомлюваність або відстороненість	52,5%	35%
Ознаки дезадаптації	15%	7,5%



Рисунок 3.2 – Динаміка результатів за проєктивною методикою «Дерево» Л. Пономаренко

За результатами повторної діагностики за методикою «Дерево» помітно зросла кількість учнів, які обрали позиції, пов'язані з комфортним станом і нормальною адаптацією. До програми таких дітей було 13, після програми - 23. Це може свідчити про те, що частина учнів стала спокійніше сприймати своє місце в класі, відчула більшу впевненість і меншу відстороненість від шкільного життя.

Кількість дітей з ознаками неповної адаптації зменшилася з 21 до 14 осіб. У цих учнів раніше могли проявлятися тривожність, замкнутість, втомлюваність або потреба в підтримці. Після програми частина з них почала краще включатися у спільну діяльність, виявляти більше відкритості у спілкуванні та спокійніше реагувати на шкільні ситуації. Це дає підстави говорити про позитивний вплив занять, спрямованих на згуртування класу, розвиток комунікативних навичок і підтримку самооцінки.

Ознаки дезадаптації після програми залишилися у 3 учнів. Це означає, що для окремих дітей групових занять недостатньо. Їм потрібна більш тривала індивідуальна підтримка, робота з емоційним станом, поступове формування довіри до дорослих і безпечне включення в класний колектив.

Для оцінки особистісних змін було повторно застосовано опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана. Ця методика дала змогу побачити, як змінилося ставлення учнів до школи, навчання, однокласників, учителів, родини, власної поведінки та образу «Я».

За результатами повторного опитування за методикою А. Фурмана кількість адаптованих учнів зросла з 12 до 23 осіб. У відсотковому співвідношенні це становить зростання з 30 % до 57,5 %. Найбільш помітні зміни відбулися за середнім і високим рівнями адаптованості. Це свідчить про те, що після програми частина дітей стала краще ставитися до школи, навчальних предметів, однокласників, учителів і себе.

Кількість учнів із неадаптованістю зменшилася з 22 до 15 осіб. Це показує, що програма допомогла частині дітей перейти з групи нестійкої адаптації до групи більш стабільного прийняття шкільного середовища. Такі зміни можуть

бути пов'язані з тим, що під час занять учні мали можливість проговорити власні труднощі, отримати підтримку, краще зрозуміти свої сильні сторони та потренувати навички спілкування (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Динаміка особистісної адаптованості учнів за опитувальником А. Фурмана

Ступінь соціально-психологічної адаптованості	Рівень особистісної адаптованості	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
I. Адаптованість	Максимальний / дуже високий	2,5%	7,5%
	Високий	10%	20%
	Середній	17,5%	30%
II. Неадаптованість	Низький	25%	20%
	Неочевидний	20%	12,5%
	Очевидний	10%	5%
III. Дезадаптованість	Ситуативний	10%	5%
	Стійкий, очевидний	5%	0%
	Критичний	0%	0%

Кількість учнів із дезадаптованістю зменшилася з 6 до 2 осіб. Це позитивна динаміка, але вона також показує, що окремі діти продовжують потребувати підтримки. Для них варто передбачити індивідуальні консультації, спільну роботу з батьками та педагогами, а також подальше спостереження за емоційним станом і поведінкою в класі (рис. 3.5).

Порівняльний аналіз показує, що після реалізації програми за всіма трьома методиками зросла кількість учнів із достатнім рівнем адаптації. Якщо до програми адаптованими можна було вважати приблизно третину учнів, то після її проведення цей показник зріс до 55-57,5 %. Це свідчить про позитивний вплив програми на загальний стан учнів у період переходу до середньої ланки.

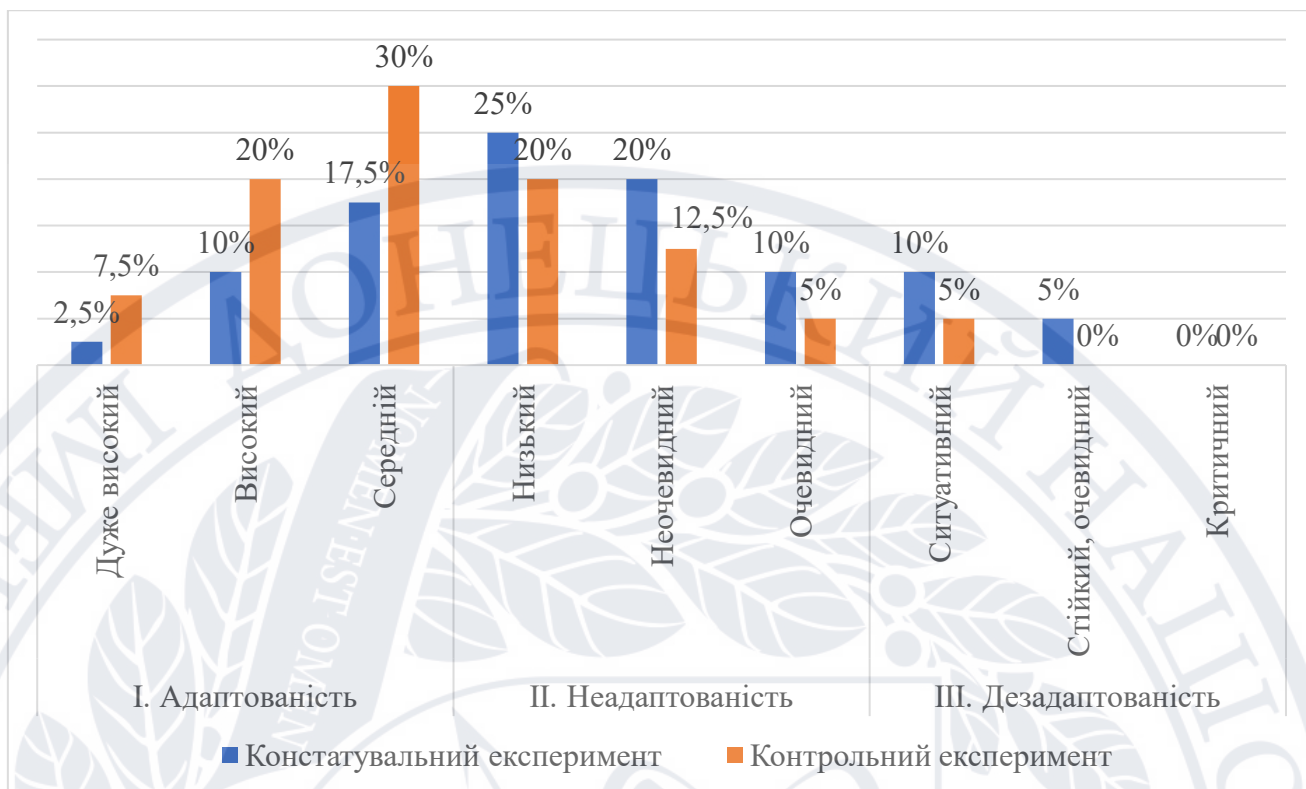


Рисунок 3.3 – Динаміка рівнів особистісної адаптованості учнів за опитувальником А. Фурмана

Також зменшилася частка дітей із неповною адаптацією або неадаптованістю. До початку програми таких учнів було понад половину вибірки, після реалізації програми - близько третини. Це означає, що частина дітей стала краще справлятися з новими вимогами, спокійніше реагувати на навчальні труднощі, активніше включатися в спілкування та впевненіше почуватися в класі. Позитивні зміни простежуються і щодо групи дезадаптації. До початку програми ознаки дезадаптації було виявлено у 15 % учнів, після програми цей показник знизився до 5-7,5 % залежно від методики. Це не означає повного подолання проблем у всіх дітей, але свідчить про зменшення гостроти адаптаційних труднощів. Найскладніші випадки потребують подальшої індивідуальної роботи, бо глибші емоційні або соціальні труднощі не завжди можна подолати лише груповими заняттями.

Оцінюючи ефективність програми, варто враховувати не тільки кількісні показники, а й якісні зміни. Після занять учні стали активніше брати участь в обговореннях, частіше звертатися по допомогу, спокійніше говорити про

труднощі, краще взаємодіяти під час групових вправ. У класі зменшилася напруженість, а діти почали краще помічати сильні сторони одне одного. Такі зміни є важливими, бо адаптація проявляється не лише в балах, а й у повсякденному самопочутті дитини в школі. Робота з батьками та педагогами також вплинула на результати програми. Батьки отримали рекомендації щодо підтримки дитини вдома, а педагоги - щодо особливостей спілкування з п'ятикласниками в адаптаційний період. Завдяки цьому підтримка учнів стала більш узгодженою. Дитина легше проходить перехідний період, коли в школі й удома її не лише контролюють, а й допомагають зрозуміти нові вимоги та поступово навчитися з ними справлятися.

Проведена оцінка показала, що запропонована програма психологічного супроводу є результативною. Вона сприяла зниженню напруження, підвищенню впевненості учнів, покращенню взаємин у класі та формуванню більш позитивного ставлення до навчання. Найбільш помітний ефект програма мала для дітей із неповною адаптацією, оскільки саме вони швидше реагували на групову підтримку, вправи на самооцінку, згуртування та розвиток навичок спілкування. Водночас результати повторної діагностики показали, що психологічний супровід не варто завершувати після одного циклу занять. Частина учнів і надалі потребує допомоги. Тому доцільно продовжувати спостереження за дітьми, проводити індивідуальні консультації, підтримувати контакт із батьками, залучати класного керівника та за потреби повторювати окремі заняття програми.

Отже, повторна діагностика підтвердила ефективність програми психологічного супроводу адаптації учнів до навчання в середній ланці. Після її реалізації зросла кількість дітей із достатнім рівнем адаптованості, зменшилася частка учнів із неповною адаптацією та дезадаптацією, покращилося емоційне самопочуття й соціальна включеність школярів. Найважливішим результатом є те, що діти почали впевненіше сприймати себе в нових умовах навчання, краще взаємодіяти з однокласниками та спокійніше ставитися до труднощів середньої школи.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз дав змогу визначити основні напрями психологічного супроводу учнів у період переходу до середньої школи. До них належать діагностика адаптаційного стану, профілактика труднощів, емоційна підтримка, розвиток соціальних навичок, підтримка навчальної мотивації, робота з самооцінкою, взаємодія з педагогами та співпраця з батьками. Такий супровід має бути комплексним, оскільки труднощі адаптації рідко проявляються лише в одній сфері. Вони можуть одночасно стосуватися навчання, спілкування, емоційного самопочуття, ставлення до себе й до школи.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психолого-педагогічної підтримки адаптації учнів до нових умов навчання. Її зміст спрямований на зниження тривожності, розвиток упевненості в собі, покращення взаємин у класі, формування навичок самоорганізації та підтримку позитивного ставлення до навчання. Програма передбачає групові заняття з учнями, індивідуальну підтримку дітей з ознаками дезадаптації, а також роботу з батьками й педагогами. Така структура є доцільною, бо дитина проходить адаптацію не окремо від шкільного і родинного середовища, а в постійній взаємодії з дорослими та ровесниками.

Оцінка ефективності програми показала позитивну динаміку адаптації учнів. Після її реалізації зросла кількість дітей із достатнім рівнем адаптованості, зменшилася частка учнів із неповною адаптацією та дезадаптацією, покращилося емоційне самопочуття й соціальна включеність школярів. За результатами повторної діагностики учні стали впевненіше сприймати себе в нових умовах навчання, активніше взаємодіяти з однокласниками, спокійніше говорити про труднощі та частіше звертатися по допомогу. Водночас наявність окремих дітей, які й після програми потребують підтримки, свідчить про необхідність продовження психологічного супроводу, індивідуальних консультацій і подальшої співпраці з батьками та педагогами.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз дав змогу теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості адаптації учнів молодшої школи до навчання в середній ланці. Встановлено, що перехід до 5 класу є складним етапом шкільного життя, оскільки дитина одночасно стикається з новими навчальними вимогами, різними вчителями, збільшенням кількості предметів, потребою в більшій самостійності та змінами у взаєминах з однокласниками. Тому адаптацію не можна розглядати лише як звикання до нового розкладу. Вона охоплює емоційний стан, самооцінку, навчальну мотивацію, поведінку, соціальні контакти та готовність дитини діяти в нових умовах.

У роботі розкрито сутність поняття психологічної адаптації у психолого-педагогічній літературі. Визначено, що психологічна адаптація учнів до середньої школи є поступовим процесом входження дитини в нову систему навчання і спілкування. Її успішність залежить не тільки від особистісних якостей учня, а й від підтримки дорослих, атмосфери в класі, стилю педагогічного спілкування, ставлення батьків до труднощів і якості освітнього середовища.

Охарактеризовано вікові та психологічні особливості учнів у період переходу до середньої ланки. П'ятикласники вже прагнуть більшої самостійності, хочуть визнання з боку ровесників і дорослих, але водночас ще потребують підтримки, чітких правил і доброзичливого ставлення. У цьому віці діти гостро реагують на оцінювання, порівняння, зауваження, невдачі у навчанні та труднощі у спілкуванні. Саме тому перехід до середньої школи може викликати тривожність, невпевненість, втому або зниження навчальної активності.

Визначено основні чинники та показники адаптації учнів до навчання в середній школі. До важливих чинників належать навчальні, емоційні, соціальні, педагогічні, сімейні та особистісні умови. Показниками адаптації є ставлення до школи, рівень навчальної активності, емоційна стабільність, самооцінка, взаємини з однокласниками й учителями, здатність дитини приймати нові

правила та звертатися по допомогу. Комплексний підхід до оцінювання адаптації є необхідним, бо лише успішність не дає повної картини стану дитини.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцеїв с. Леухи та с. Слободище. У ньому взяли участь 40 учнів. Для діагностики використано методику «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи», проєктивну методику «Дерево» та опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана. Результати показали, що достатній рівень адаптації мають близько третини учнів: 30 % за методикою експертної оцінки, 32,5 % за методикою «Дерево» і 30 % за опитувальником А. Фурмана. Найбільшу групу становлять учні з неповною адаптацією або неадаптованістю, їх виявлено від 52,5 % до 55 %. Ознаки дезадаптації простежуються у 15 % учнів.

Отримані результати підтвердили, що адаптація п'ятикласників до середньої ланки є нерівномірною. Частина дітей уже почувається впевнено, але більшість ще перебуває в перехідному стані. Найпомітнішими труднощами є тривожність, втомлюваність, невпевненість у собі, нестійке ставлення до навчання, потреба в підтримці дорослих і складнощі у взаєминах з однокласниками. Це стало підставою для розроблення програми психолого-педагогічної підтримки.

Розроблена програма психологічного супроводу була спрямована на зниження емоційного напруження, розвиток позитивної самооцінки, формування навичок спілкування, підтримку навчальної мотивації, згуртування класного колективу та залучення педагогів і батьків до підтримки дітей. Програма поєднує групові заняття, індивідуальну підтримку учнів з ознаками дезадаптації, консультації для батьків і роботу з педагогами. Такий підхід є доцільним, оскільки адаптація дитини залежить не лише від неї самої, а й від усього шкільного та родинного середовища.

Повторна діагностика показала позитивну динаміку після реалізації програми. Кількість учнів із достатнім рівнем адаптованості зросла до 55-57,5 % залежно від методики. Частка дітей із неповною адаптацією зменшилася, а показники дезадаптації знизилися до 5-7,5 %. Це свідчить про ефективність

запропонованої програми психологічного супроводу. Водночас наявність окремих учнів, які й після програми потребують допомоги, показує, що психологічна підтримка має бути не разовою, а тривалою та послідовною.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: адаптація учнів до навчання в середній ланці є успішнішою за умови цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, який поєднує діагностику, емоційну підтримку, роботу з самооцінкою, розвиток комунікативних навичок, підтримку навчальної мотивації та співпрацю з педагогами й батьками. Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані шкільними психологами, класними керівниками, учителями-предметниками та батьками для своєчасного виявлення труднощів адаптації й організації підтримки п'ятикласників у період переходу до середньої школи.

Практичне значення проведеного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в роботі практичного психолога, класного керівника, учителів-предметників і батьків під час супроводу учнів 5 класів. Запропонована програма дає змогу своєчасно виявляти дітей, які мають труднощі адаптації, і організовувати для них підтримку не лише через індивідуальні бесіди, а й через групові заняття, роботу з класним колективом, консультації для батьків і педагогів. Практична цінність роботи полягає також у тому, що подані вправи й конспекти занять можна використовувати в закладах загальної середньої освіти для зниження тривожності, розвитку впевненості в собі, покращення взаємин між учнями та формування більш позитивного ставлення до навчання в середній школі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у глибшому вивченні адаптації учнів до середньої ланки з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, рівня навчальної мотивації, сімейної підтримки та стилю педагогічної взаємодії. Окремої уваги потребує дослідження адаптації учнів в умовах воєнного стану, підвищеного психоемоційного навантаження та нестабільності освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Червона. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу. *Сучасна школа України*. № 4 (232). 2011. С. 33-44
3. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4(41). С. 162–167.
4. Білоус О.М. Соціальна адаптація школярів: чинники впливу. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 55–59.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2014. № 1. С. 234-242.
6. Булах І.С., Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: навчально-методичний посібник. Київ : Український державний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.
7. Гребенюк О.О. Психологічні особливості адаптації молодших школярів. Київ: *Наукова думка*, 2019. 212 с.
8. Данилюк І.М. Психологічна служба в школі: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 220 с.
9. Дзюбенко О. А. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 209 с.
10. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості адаптації школярів у середній ланці освіти. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали п'ятої міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. І. В. Саух*. 2011. С. 391-395.

11. Довгань А.М. Особистісна зрілість та шкільна адаптація. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 10. С. 49–53.
12. Коблик О. Г. Перший раз у п'ятий клас: програма адаптації дітей до середньої школи. Київ : Генезис, 2017. 122 с.
13. Коваленко Н.В. Адаптаційні стратегії учнів в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 64–70.
14. Конопчук С.Ю. Психологічна адаптація учнів 5-х класів до освітнього процесу в середній школі. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*: зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / упорядники: В.С. Кулішов, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С.60-62.
15. Крайнова Ю. М. Адаптація школярів до навчання в середній ланці як психологічна проблема. *Практична психологія та логопедія*. 2019. № 1. С. 51–54.
16. Крупник Г. А. Особливості психологічного супроводу адаптації п'ятикласників до навчального процесу. *Одеський вісник освіти*. 2022. № 2(46). С. 251–257.
17. Кузікова С.Б. Психологічна підтримка учнів у кризовий період. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 17–22.
18. Кузнєцова Ю. М. Сюжетний тренінг для п'ятикласників. *Освіта в Новій українській школі*. 2018. № 10. С. 53–58.
19. Кузьменко І.О. Психологічний супровід учнів в умовах війни. *Практична психологія*. 2023. № 1. С. 10–15.
20. Левченко Т.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 256 с.
21. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2021. 488 с.
22. Марчук Ю.І. Особливості соціальної інтеграції п'ятикласників. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 7. С. 27–33.

23. Мельник І.В. Психологічні механізми шкільної адаптації. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 91–96.
24. Мурин Ю. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків у середній ланці освіти. *Магістерський науковий вісник*. 2017. Вип. 25. С. 137.
25. Нікітенко О.Є. Психологія навчальної мотивації. *Практична психологія*. 2021. № 5. С. 36–41.
26. Овчарук О.В. Формування ключових компетентностей в освітньому процесі. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2020. 192 с.
27. Опанасюк Г. Перебіг адаптації в дітей 1, 5 класів. *Психолог*. 2009. № 3-4, січень. С. 10-11.
28. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50), т. 3. С. 255-266.
29. Прищепа О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 149–154.
30. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. № 9 (жовт.). С. 373–381.
31. Романенко Л.Д. Адаптація до нових умов навчання: досвід і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 6. С. 30–35.
32. Сікова Я. О. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. *Соціальна робота*. 2022. № 2(51). С. 135-139.
33. Синяк І.О. Психологічні аспекти адаптації школярів до освітнього середовища. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 87–93.
34. Стефюк К. М. Соціально-педагогічна діяльність з адаптації молодших підлітків до умов закладу загальної середньої освіти / за ред. М. П. Васильєвої. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 129 с.

35. Татьянчиков А. О. Емпіричне дослідження адаптації підлітків до навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 193-198.
36. Татьянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків. *Наукові записки УКУ*. 2017. Ч. 9: Педагогіка. Психологія. Вип. 2. С. 83-91.
37. Усик Т.П. Навчальна активність та адаптація учнів. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 8. С. 11–17.
38. Ходоровська О. О. Психологічні особливості адаптації учнів до вимог середньої школи. *Матеріали звітно-наукової конференції викладачів, аспірантів, докторантів і студентів факультету соціально-психологічних наук та управління* / гол. ред. В. Б. Євтух. Київ : ТОВ «НВП «Інтросервіс»», 2016. Вип. 2. 100 с.
39. Шапошніков А. Д. Психологічні особливості адаптації у підлітковому віці. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2014. № 2.
40. Якименко Н.С. Адаптація учнів у перехідному віці: виклики та підтримка. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 12. С. 54–60.
41. Якименко А. С. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації у середньому та старшому шкільному віці. *Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів*. 2013. С. 172-177.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

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

Методика призначена для вивчення соціально-психологічної адаптації дитини до школи. Оцінювання здійснюється за шістьма шкалами, які дають змогу визначити рівень навчальної, емоційної та соціальної адаптованості учня.

Шкала 1. Успішність виконання шкільних завдань

Бал	Характеристика
5	Правильне безпомилкове виконання шкільних завдань.
4	Одиничні помилки.
3	Поодинокі помилки, пов'язані з пропуском букв або їхньою заміною.
2	Погане засвоєння матеріалу з одного з основних предметів.
1	Погане засвоєння програмного матеріалу з усіх предметів.

Шкала 2. Ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань

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

Шкала 3. Самостійність дитини у виконанні шкільних завдань

Бал	Характеристика
5	Дитина самостійно справляється зі шкільними завданнями.

4	Працює самостійно, майже не звертаючись по допомогу.
3	Іноді звертається по допомогу, але частіше виконує завдання сама.
2	Дитина могла б справлятися зі шкільними завданнями самостійно, але воліє виконувати їх за допомогою дорослого.
1	Для виконання шкільних завдань дитині потрібні ініціатива, допомога і контроль з боку дорослого.

Шкала 4. Настрій, з яким дитина йде до школи

Бал	Характеристика
5	Дитина посміхається, сміється, з гарним настроєм іде до школи.
4	Дитина спокійна, діловита, немає проявів зниженого настрою.
3	Іноді бувають прояви зниженого настрою.
2	Трапляються прояви негативних емоцій: тривожність, засмучення, іноді страх; уразливість, запальність, дратівливість.
1	Переважає пригнічений настрій або агресія: вибухи гніву, злості.

Шкала 5. Взаємини з однокласниками

Бал	Характеристика
5	Дитина товариська, ініціативна, легко контактує з дітьми, має багато друзів і знайомих.
4	Малоініціативна, але легко вступає в контакт, коли до неї звертаються діти.
3	Сфера спілкування дещо обмежена: спілкується тільки з окремими дітьми.
2	Воліє знаходитися поруч із дітьми, але не вступає з ними в контакт.
1	Дитина замкнута, ізольована від інших дітей, воліє бути на самоті; або ініціативна у спілкуванні, але часто виявляє негативізм щодо дітей: свариться, дратується, б'ється.

Шкала 6. Загальна оцінка адаптованості дитини

Бал	Характеристика
5	Високий рівень адаптованості.

4	Рівень адаптованості вищий за середній.
3	Середній рівень адаптованості.
2	Рівень адаптованості нижчий за середній.
1	Низький рівень адаптованості.

Критерії оцінювання

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

Проективна методика «Дерево»

Л. Пономаренко

Методика використовується з метою визначення рівня соціальної та психологічної адаптації, а також особливостей самореалізації дитини.

Форма проведення: групова.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обладнання: бланк із зображенням дерева, червоний і зелений олівці або фломастери.

Інструкція для дітей

Учням пропонуються аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому і біля якого розташовані чоловічки. Кожен учень отримує аркуш із таким зображенням без нумерації фігурок.



Дітям пропонується така інструкція:

«Розгляньте це дерево. Ви бачите на ньому і поряд із ним багато чоловічків. У кожного з них різний настрій, і кожен займає різне положення.

Візьміть червоний олівець і обведіть того чоловічка, який нагадує вам себе, схожий на вас, має такий самий настрій, як у вас.

Тепер візьміть зелений олівець і обведіть того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чиєму місці хотіли б знаходитися».

Інтерпретація результатів

Позиції, які обирає учень, відображають його уявлення про власне реальне та бажане положення. Під час аналізу важливо звертати увагу на те, чи збігаються ці позиції, чи між ними є помітна різниця.

Позиції	Інтерпретація
№ 1, 3, 6, 7	Установка на подолання перешкод.
№ 2, 19, 18, 11, 12	Товариськість, потреба в дружній підтримці.
№ 4	Стійкість положення, бажання досягати успіху без активного подолання труднощів.
№ 5	Стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість.
№ 9	Мотивація на розваги.
№ 13, 21	Відстороненість, замкнутість, тривожність.
№ 8	Відстороненість від навчального процесу, відхід у себе.
№ 10, 15	Комфортний стан, нормальна адаптація.
№ 14	Кризовий стан, відчуття «падіння в прірву».
№ 20	Часто обирається як бажана позиція учнями із завищеною самооцінкою та установкою на лідерство.

ДОДАТОК В

Опитувальник особистісної адаптованості школярів**А. Фурман**

Мета: здійснити оперативну діагностику особистісної адаптованості школяра на різних рівнях її функціонування.

Інструкція

Любий друже! Прочитай уважно запитання зліва і постав навпроти нього знак у відповідній колонці залежно від того, яке місце у твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття:

+5 - дуже позитивне ставлення;

+4 - позитивне ставлення;

0 - нейтральне ставлення;

-4 - негативне ставлення;

-5 - дуже негативне ставлення.

Бланк опитувальника

Моє ставлення	Дуже позитивне +5	Позитивне +4	Нейтральне 0	Негативне - 4	Дуже негативне -5
До однокласників					
До вчителів					
До класного керівника					
До навчальних предметів					
До школи та її вимог					
До матері					
До батька					
До брата, сестри					

До бабусі, дідуся					
До близьких друзів					
До товаришів					
До батьків друзів					
До сусідів					
До своєї поведінки					
До Я-образу чи Я- концепції					

Обробка результатів

Після заповнення бланка підраховується загальна кількість балів. На основі отриманого результату визначається рівень особистісної адаптованості школяра.

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівень особистісної адаптованості	Кількість балів
I. Адаптованість	Максимальний	75
I. Адаптованість	Дуже високий	73-74
I. Адаптованість	Високий	69-72
I. Адаптованість	Середній	64-68
II. Неадаптованість	Низький	57-63
II. Неадаптованість	Неочевидний	50-56
II. Неадаптованість	Очевидний	40-49
III. Деадаптованість	Ситуативний	30-39
III. Деадаптованість	Стійкий, очевидний	21-29
III. Деадаптованість	Критичний	0-20