

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № \_10\_\_

**Кеда Любов Олександрівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО  
УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійна програма Практична психологія

**Науковий керівник:**

канд. педаг. наук, доцент

**Дейниченко Л.М.**

канд. психол. наук,

доцент **Резнікова О.А.**

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальному дослідженню психологічних чинників адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища. У роботі розкрито зміст поняття адаптації у психологічній науці, охарактеризовано вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та визначено чинники, які впливають на входження дитини в шкільне життя. До таких чинників віднесено навчальну мотивацію, пізнавальну готовність, емоційний стан, рівень тривожності, поведінкову саморегуляцію, соціальну взаємодію, позицію вчителя та сімейну підтримку.

Експериментальне дослідження проведено серед 30 дітей молодшого шкільного віку 7-9 років, які навчаються у 2-3 класах. Для діагностики використано скринінгову шкалу дитячої тривожності SCARED-C, карту спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища та анкету сильних сторін і труднощів SDQ. За результатами дослідження встановлено, що більшість дітей має сприятливі показники адаптації, однак частина школярів демонструє підвищену тривожність, емоційне напруження, труднощі уваги та складнощі у взаємодії з ровесниками. На основі отриманих даних розроблено психолого-педагогічні рекомендації для практичних психологів, учителів і батьків, спрямовані на зниження шкільної тривожності, розвиток саморегуляції, підтримку навчальної мотивації та створення доброзичливого освітнього середовища.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки. Робота містить 13 таблиць, 3 рисунки, 56 джерел і 3 додатки.

## ANNOTATION

The qualification paper is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of psychological factors in the adaptation of primary school children to the

conditions of the educational environment. The paper reveals the meaning of the concept of adaptation in psychological science, characterizes the age-related features of primary school children, and identifies the factors that influence a child's entry into school life. These factors include learning motivation, cognitive readiness, emotional state, anxiety level, behavioral self-regulation, social interaction, the teacher's position, and family support.

The empirical study was conducted among 30 primary school children aged 7–9 who study in grades 2–3. The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED-C), an observation card for assessing the adaptation of primary school children to the educational environment, and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) were used for diagnostics. The results of the study showed that most children have favorable adaptation indicators; however, some pupils demonstrate increased anxiety, emotional tension, attention difficulties, and problems in interaction with peers. Based on the obtained data, psychological and pedagogical recommendations were developed for practical psychologists, teachers, and parents. These recommendations are aimed at reducing school anxiety, developing self-regulation, supporting learning motivation, and creating a friendly educational environment.

The qualification paper consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references, and appendices. The total volume of the paper is 64 pages. The paper contains 13 tables, 3 figures, 56 references, and 3 appendices.

**Keywords:** adaptation, primary school children, educational environment, school anxiety, emotional and behavioral difficulties, social interaction, behavioral self-regulation, learning motivation, psychological support, psychological and pedagogical recommendations.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	9
1.1 Поняття адаптації у психології .....	9
1.2 Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку .....	14
1.3 Психологічні чинники адаптації до освітнього середовища .....	19
Висновок до 1 розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	25
2.1 Організація та методи дослідження .....	25
2.2 Аналіз результатів дослідження .....	29
2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо полегшення адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища .....	41
Висновок до 2 розділу.....	46
ВИСНОВКИ .....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	49
ДОДАТКИ .....	56

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища має важливе значення для успішного входження дитини в систему шкільного життя. Початкова школа змінює звичний ритм діяльності дитини, посилює роль навчальних завдань, правил поведінки, спілкування з учителем і ровесниками, а також вимагає більшої самостійності, довільності, організованості та емоційної стійкості. Успішна адаптація сприяє позитивному ставленню до школи, збереженню пізнавальної активності, формуванню навчальної мотивації, розвитку навичок співпраці та стабільному емоційному самопочуттю дитини.

Проблему адаптації, соціально-психологічної адаптації, розвитку молодших школярів і чинників їхнього пристосування до навчального середовища досліджували Л. Березовська [2], І. Бех [3], Н. Бібік [4], М. Блажівський [6; 7], В. Бондаренко [8], Л. Боярин [9], А. Волянчук [11], С. Галушко [14], Т. Гетьман [15], Т. Грибоєдова [16], Т. Дріга [17], О. Дуброва [18], О. Єрмоєнко [19], О. Кисла [28], Л. Кондратенко [26], М. Кулажко [28], А. Маркелова [32], О. Морозова [27], Л. Ніколаєв [32], Р. Павелків [34; 35], Ю. Паненкова [36], М. Тіхонова [49], Ю. Хачатурян [52]. У працях цих авторів розкрито сутність адаптації, особливості вікового розвитку дитини, роль навчальної мотивації, емоційного стану, поведінкової саморегуляції, соціальної взаємодії та підтримки дорослих у процесі входження молодшого школяра в освітнє середовище.

Попри наявний науковий доробок, актуальність теми зберігається через зміну умов сучасної початкової освіти, зростання навчального навантаження, поширення тривожності серед дітей, вплив дистанційного навчання, воєнних подій, соціальної нестабільності та різного рівня підтримки з боку сім'ї. Ці чинники ускладнюють входження молодших школярів у шкільне життя, позначаються на їхній емоційній безпеці, поведінці, спілкуванні з однолітками та ставленні до навчання. Через це актуальним є дослідження психологічних чинників адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища та визначення шляхів психолого-педагогічної підтримки дітей у цей період.

**Об'єкт дослідження** – процес адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні чинники адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища, а також розробити психолого-педагогічні рекомендації для полегшення цього процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити підходи науковців до визначення поняття адаптації у психологічній науці.
2. Охарактеризувати особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
3. Визначити психологічні чинники адаптації молодших школярів до освітнього середовища.
4. Організувати та провести експериментальне дослідження адаптації молодших школярів.
5. Проаналізувати рівень тривожності, емоційно-поведінкові труднощі та прояви адаптованості учнів молодших класів.
6. Розробити психолого-педагогічні рекомендації для педагогів і батьків щодо полегшення адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс теоретичних, експериментальних і кількісних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблеми адаптації молодших школярів, що дало змогу розкрити сутність поняття адаптації, визначити особливості молодшого шкільного віку та виокремити основні психологічні чинники пристосування дітей до освітнього середовища. Експериментальні методи охоплюють спостереження за поведінкою учнів у навчальній діяльності та спілкуванні, анкетування, а також психодіагностичне обстеження за скринінговою шкалою дитячої тривожності SCARED-C, картою спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища та

анкетой сильних сторін і труднощів SDQ. Кількісні методи застосовано для підрахунку балів за методиками, визначення рівнів тривожності, адаптованості, емоційно-поведінкових труднощів і просоціальної поведінки, а також для порівняння отриманих результатів і формулювання узагальнених висновків експериментального дослідження.

**Матеріал дослідження і його обсяг.** Експериментальне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У дослідженні взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку 7-9 років, які навчаються у 2-3 класах. Матеріал дослідження становили результати анкетування, дані спостереження за поведінкою дітей в освітньому середовищі, показники тривожності, а також дані щодо емоційно-поведінкових труднощів і просоціальної поведінки молодших школярів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні змісту психологічних чинників адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища та в комплексному поєднанні трьох діагностичних напрямів: оцінки тривожності, спостереження за проявами шкільної адаптації та вивчення емоційно-поведінкових труднощів дитини. Подальшого розвитку набули уявлення про зв'язок емоційного стану, соціальної взаємодії, поведінкової саморегуляції та навчальної активності з процесом входження молодшого школяра в освітнє середовище.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, класними керівниками, педагогами початкової школи та батьками для своєчасного виявлення труднощів адаптації молодших школярів. Запропоновані рекомендації можуть застосовуватися у психолого-педагогічному супроводі дітей, під час індивідуальної роботи з учнями, консультацій з батьками, планування профілактичних занять та створення сприятливого освітнього середовища в початковій школі.

**Структура й обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) та 3 додатків (на 13 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 64 сторінки. Робота містить 13 таблиць та 3 рисунка.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

### 1.1 Поняття адаптації у психології

У психологічній науці адаптація розглядається як складний процес пристосування особистості до змін у середовищі, умовах діяльності, системі соціальних зв'язків і вимогах життєвої ситуації. Людина протягом життя постійно входить у нові обставини, засвоює нові ролі, перебудовує звичні способи поведінки, формує нові реакції на соціальні, емоційні й діяльнісні виклики. Саме тому адаптація пов'язана із саморегуляцією, здатністю підтримувати психологічну рівновагу, зберігати цілісність особистості та діяти відповідно до вимог середовища.

У найзагальнішому розумінні адаптація означає пристосування людини до умов існування. О. Єрмоєнко пояснює, що термін «адаптація» має міждисциплінарний характер і використовується у біології, медицині, соціології, педагогіці та психології. У різних науках зміст цього поняття змінюється, однак спільним залишається розуміння адаптації як процесу узгодження системи з умовами середовища [19, с. 212]. У психології це поняття набуває особистісного змісту, оскільки стосується переживань, поведінки, мотивації, самооцінки, взаємодії з іншими людьми та здатності людини діяти в нових обставинах.

М. Блажівський підкреслює, що адаптація в сучасній науковій літературі трактується як багатозначне поняття, яке охоплює процес, результат і стан пристосованості особистості. Дослідник звертає увагу на те, що адаптація стосується внутрішніх змін людини та її зовнішньої поведінки, тому її варто розглядати через взаємодію особистості із соціальним середовищем [6, с. 234-242]. У пізнішій праці М. Блажівський уточнює, що адаптація є динамічним процесом, у

ході якого людина регулює власний психічний стан, поведінкові реакції та способи взаємодії з оточенням [7, с. 233-241].

Л. Боярин розглядає адаптацію через проблему соціального входження особистості в нові умови. У її підході соціальна адаптація пов'язана із засвоєнням норм, правил, способів поведінки та очікувань, які діють у певному середовищі. Авторка підкреслює активний характер цього процесу, адже особистість засвоює вимоги середовища та водночас виявляє власну позицію, потреби, цінності й способи реагування [9, с. 54-60]. Такий підхід важливий для психології, бо показує адаптацію як взаємодію двох сторін: людини та соціального оточення.

С. Ніколаєнко й О. Ніколаєнко аналізують поняття адаптації в різних напрямках психології та доводять, що його зміст залежить від теоретичного підходу. У психофізіологічному підході адаптація пов'язується з підтриманням працездатності та рівноваги організму; у соціально-психологічному – з входженням людини в систему соціальних зв'язків; у особистісному – з перебудовою ставлення до себе, інших людей і ситуації [33, с. 68-77]. Отже, адаптація охоплює фізіологічний, психічний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості.

Т. Дріга трактує адаптаційний процес як соціально-психологічне явище, у якому поєднуються внутрішні ресурси особистості та зовнішні умови середовища. Авторка вказує, що адаптація пов'язана з активністю самої людини, її здатністю орієнтуватися в ситуації, приймати нові правила взаємодії та знаходити способи підтримання психологічної рівноваги [17, с. 143-152]. Такий погляд дає змогу розуміти адаптацію як процес, що залежить від особистісних якостей, соціальної підтримки, попереднього досвіду та характеру вимог середовища.

Я. Сікора визначає адаптацію як об'єкт психолого-педагогічного аналізу та підкреслює її процесуальний характер. На думку дослідниці, адаптація пов'язана з поступовим пристосуванням людини до нових умов життя й діяльності, формуванням способів поведінки, які забезпечують продуктивну взаємодію із середовищем [46, с. 135-139]. У такому розумінні адаптація постає як тривалий процес, що має певну динаміку, етапи та результати.

Узагальнення наукових підходів до тлумачення поняття «адаптації» подано в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Основні підходи до тлумачення адаптації у психологічній науці

Підхід	Зміст тлумачення адаптації
Біологічний	Адаптація розглядається як пристосування організму до умов середовища, спрямоване на підтримання життєдіяльності та рівноваги системи.
Психофізіологічний	Адаптація пов'язується з регуляцією стану організму, працездатності, напруження та реакцій на зовнішні впливи.
Психологічний	Адаптація трактується як процес внутрішньої перебудови особистості, регуляції емоцій, поведінки, мотивації та способів реагування.
Соціально-психологічний	Адаптація розглядається як входження особистості в систему соціальних зв'язків, засвоєння норм, ролей і правил взаємодії.
Особистісний	Адаптація пов'язується з активністю людини, її життєвим досвідом, самооцінкою, ресурсами та здатністю підтримувати цілісність у змінених умовах.
Психолого-педагогічний	Адаптація тлумачиться як процес пристосування людини до нових умов діяльності, вимог середовища та системи взаємодії.

Джерело: складено автором на основі [7, с. 233-241; 9, с. 54-60; 17, с. 143-152; 19, с. 211-218; 33, с. 68-77; 46, с. 135-139]

Зміст табл. 1.1 показує, що адаптація є складним процесом, який охоплює різні рівні функціонування людини. Біологічний підхід пояснює загальну здатність системи пристосовуватися до середовища. Психофізіологічний підхід розкриває роль напруження, працездатності та саморегуляції. Психологічний підхід зосереджується на внутрішніх змінах особистості. Соціально-психологічний підхід розкриває входження людини в нову систему взаємодії. Особистісний підхід дає змогу розглядати адаптацію через активність, досвід і ресурси людини.

У сучасній психології адаптація часто розглядається як процес і як результат. Як процес вона означає поступову перебудову поведінки, емоційних реакцій,

способів спілкування та ставлення до ситуації. Як результат вона виявляється у відносній стабільності психічного стану, здатності діяти відповідно до вимог середовища, підтримувати соціальні контакти та виконувати провідну діяльність. М. Блажівський наголошує, що адаптація передбачає досягнення узгодженості між потребами особистості та умовами середовища [6, с. 234-242].

Окреме місце в психологічній науці посідає поняття соціально-психологічної адаптації. Л. Боярин пов'язує його з процесом включення людини в систему соціальних норм, очікувань і міжособистісних відносин [9, с. 54-60]. Т. Дріга підкреслює, що соціально-психологічна адаптація залежить від здатності особистості розуміти вимоги середовища, приймати соціальні правила, підтримувати взаємодію з іншими людьми та зберігати емоційну рівноваженість [17, с. 143-152]. Отже, соціально-психологічна адаптація стосується входження людини в соціальну групу, прийняття її норм і формування конструктивних способів поведінки.

Психологічна адаптація має тісний зв'язок із саморегуляцією. Людина стикається з новими обставинами, оцінює їх, переживає певні емоції, обирає спосіб дії та коригує поведінку відповідно до результату. Саморегуляція допомагає знижувати напруження, підтримувати контроль над діями, планувати поведінку та відновлювати психологічну рівновагу. За Т. Дрігою, адаптаційний процес пов'язаний із мобілізацією внутрішніх ресурсів особистості та вибором способів реагування, які забезпечують узгодження людини із середовищем [17, с. 143-152].

Питання адаптації також пов'язане з емоційним станом особистості. Підвищена тривожність, емоційна нестійкість, страх перед змінами, труднощі самоконтролю можуть ускладнювати пристосування до нових умов. М. Тіхонова, досліджуючи емоційну дезадаптацію, показує, що емоційні порушення впливають на поведінку, спілкування та здатність людини діяти в умовах вимог середовища [49, с. 1-20]. Це підтверджує думку про те, що адаптація має психологічну природу та залежить від емоційної стійкості особистості.

У науковій літературі адаптація також пов'язується з поняттям дезадаптації. Л. Ніколаєв і А. Маркелова розглядають дезадаптацію як порушення процесу

пристосування, яке проявляється у труднощах поведінки, емоційного реагування, соціальної взаємодії та діяльності [32, с. 125-134]. Дезадаптація може виникати тоді, коли вимоги середовища перевищують актуальні ресурси особистості або коли людина має труднощі з прийняттям нових правил і способів дії.

Порівняння наукових визначень адаптації подано в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

## Тлумачення поняття адаптації у працях українських дослідників

Автор	Тлумачення поняття
М. Блажівський	Адаптація розглядається як процес і результат пристосування людини до умов середовища, що охоплює психічні, поведінкові та соціальні зміни [6, с. 234–242; 7, с. 233–241].
Л. Боярин	Соціальна адаптація трактується як входження особистості в систему соціальних відносин, засвоєння норм, ролей і способів взаємодії [9, с. 54–60].
Т. Дріга	Адаптаційний процес розглядається як соціально-психологічне явище, пов'язане з активністю особистості, її ресурсами та взаємодією із середовищем [17, с. 143–152].
О. Єрьоменко	Адаптація визначається як міждисциплінарне поняття, що відображає процес пристосування системи до умов середовища [19, с. 211–218].
С. Ніколаєнко, О. Ніколаєнко	Адаптація аналізується в різних напрямках психології як процес психофізіологічного, особистісного та соціального пристосування [33, с. 68–77].
Я. Сікора	Адаптація розглядається як процес поступового входження людини в нові умови діяльності та взаємодії [46, с. 135–139].

Отже, у психології адаптація розуміється як активний і динамічний процес пристосування особистості до змінених умов життя, діяльності та спілкування. Вона охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний і соціальний компоненти. Успішна адаптація виявляється у здатності людини підтримувати психологічну рівновагу, приймати вимоги середовища, зберігати активність, будувати взаємодію з іншими людьми та діяти відповідно до нової ситуації. Саме таке розуміння адаптації є теоретичною основою подальшого аналізу

психологічних чинників пристосування молодших школярів до умов освітнього середовища.

## **1.2 Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного й особистісного розвитку дитини, оскільки в цей період змінюється її соціальна позиція, провідна діяльність, характер спілкування з дорослими та ровесниками. Дитина входить у нову систему вимог, де центральне місце посідають навчальна діяльність, виконання правил, оцінювання результатів, співпраця з учителем і взаємодія з класним колективом. Р. Павелків зазначає, що молодший шкільний вік пов'язаний із переходом від дошкільної форми життя до систематичного навчання, унаслідок чого змінюється структура щоденної активності дитини, розвиваються довільність, самоконтроль і здатність діяти за інструкцією [34, с. 187-194].

У віковій психології молодший шкільний вік зазвичай охоплює період від 6-7 до 10-11 років. За О. Сергеєнковою, О. Столярчук, О. Кохановою та О. Пасекою, головною ознакою цього вікового етапу є становлення навчальної діяльності як провідної, що змінює пізнавальні процеси, мотиваційну сферу, самооцінку й характер соціальних контактів дитини [45, с. 183-191]. У цей період дитина поступово навчається планувати власні дії, орієнтуватися на вимоги завдання, контролювати результат і співвідносити власну поведінку з правилами шкільного життя.

Зміна соціальної ситуації розвитку є однією з центральних характеристик молодшого шкільного віку. Дитина отримує новий соціальний статус – статус учня, який передбачає відповідальність за навчання, виконання доручень, дотримання режиму та участь у житті класу. О. Білоус підкреслює, що входження в шкільне середовище змінює систему взаємин дитини з дорослими: учитель стає значущою фігурою, а його оцінка впливає на емоційний стан, самооцінку та ставлення дитини до навчання [5, с. 62-68]. Через це молодший школяр особливо чутливо реагує на схвалення, зауваження, порівняння з іншими дітьми та ситуації успіху або труднощів.

Провідною діяльністю в молодшому шкільному віці стає навчальна діяльність. Вона формує в дитини здатність діяти за правилом, виконувати інструкції, зосереджуватися на завданні, утримувати мету та оцінювати результат. Н. Бібік розглядає управління навчально-пізнавальною діяльністю молодших школярів як важливу умову розвитку самостійності, пізнавальної активності та відповідального ставлення до навчання [4, с. 23-34]. О. Дуброва наголошує, що навчальна мотивація в цьому віці має особливу роль, оскільки саме вона підтримує інтерес до школи, готовність докладати зусиль і прагнення досягати результату [18, с. 30-37].

Мотиваційна сфера молодшого школяра має складну структуру. На початку навчання значну роль відіграють зовнішні мотиви: бажання отримати похвалу, добру оцінку, підтримку батьків або вчителя. Поступово формується внутрішній інтерес до знань, пізнання нового, виконання завдань і досягнення успіху. А. Волянюк зазначає, що мотивація навчання впливає на успішність молодших школярів, їхню активність на уроках, ставлення до складних завдань і готовність долати труднощі [11, с. 241-245]. Через це навчальна мотивація виступає одним із важливих чинників розвитку дитини в початковій школі.

Пізнавальний розвиток молодших школярів характеризується активним удосконаленням уваги, пам'яті, мислення, мовлення та уяви. Увага поступово стає більш довільною: дитина навчається зосереджуватися на навчальному матеріалі, виконувати завдання за зразком, перемикається між видами діяльності. Пам'ять переходить від переважно мимовільної до більш організованої, пов'язаної з осмисленням матеріалу, повторенням і використанням прийомів запам'ятовування. О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук, І. Булах, Т. Зелінська вказують, що в молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються довільні психічні процеси, які забезпечують успішне засвоєння навчального матеріалу [48, с. 174-186].

Мислення молодшого школяра поступово переходить від наочно-образного до словесно-логічного. Дитина починає краще встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, порівнювати предмети та явища, узагальнювати, класифікувати, пояснювати власні міркування. Р. Павелків і О. Цигипало зазначають, що розвиток

мислення в цьому віці тісно пов'язаний із навчальною діяльністю, оскільки шкільні завдання вимагають аналізу, узагальнення, контролю та перенесення засвоєних способів дії в нові навчальні ситуації [35, с. 246-258]. Саме тому якість навчального середовища значною мірою впливає на темп пізнавального розвитку дитини.

Емоційна сфера молодшого школяра також зазнає помітних змін. Дитина починає краще усвідомлювати власні переживання, однак емоційні реакції ще можуть бути досить безпосередніми, швидкими й залежними від ситуації. Для цього віку характерна чутливість до оцінки дорослого, переживання успіху або невдачі, страх помилки, хвилювання перед відповіддю, потреба у підтримці. Т. Гетьман, аналізуючи психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів, підкреслює значення емоційного благополуччя, стабільного режиму, доброзичливого спілкування та психологічно безпечного середовища для нормального розвитку дитини [15, с. 8-14].

Самооцінка в молодшому шкільному віці формується під сильним впливом дорослих і навчальних результатів. Дитина часто сприймає оцінку виконаного завдання як оцінку власної особистості, тому зауваження, порівняння або повторні труднощі можуть викликати невпевненість, образу чи зниження інтересу до навчання. І. Бех розглядає розвиток особистості у віковому онтогенезі як процес становлення внутрішньої позиції, морального ставлення до себе та інших людей, здатності до відповідальної поведінки [3, с. 36-43]. У молодшому шкільному віці ці процеси пов'язані з оцінками дорослих, досвідом успіху та характером взаємодії у класі.

Соціальний розвиток молодшого школяра відбувається через розширення кола спілкування. Поруч із сім'єю значущим середовищем стає класний колектив. Дитина вчиться домовлятися, дотримуватися правил групи, співпрацювати, приймати допомогу та надавати її іншим. О. Петрук зазначає, що сучасні молодші школярі потребують такої навчальної взаємодії, яка враховує їхню потребу в активності, підтримці, зрозумілих правилах і доброзичливому ставленні [38, с. 132-140]. Успішне входження в колектив сприяє емоційному комфорту, формуванню впевненості та позитивного ставлення до школи.

Узагальнення основних напрямів розвитку молодших школярів подано в табл.

1.3.

Таблиця 1.3

Основні напрями розвитку дітей молодшого шкільного віку

Напрямок розвитку	Характерні особливості
Соціальна ситуація розвитку	Дитина набуває статусу учня, входить у систему шкільних правил, навчальних вимог і нових соціальних взаємин.
Провідна діяльність	Навчальна діяльність стає центральною; формується здатність діяти за інструкцією, виконувати завдання, контролювати результат.
Пізнавальні процеси	Розвиваються довільна увага, логічна пам'ять, словесно-логічне мислення, мовлення, уміння аналізувати й узагальнювати.
Мотиваційна сфера	Зовнішні мотиви навчання поступово доповнюються пізнавальним інтересом, прагненням до успіху та бажанням бути компетентним учнем.
Емоційна сфера	Зростає чутливість до оцінок, успіхів і труднощів; важливими стають підтримка дорослого, почуття безпеки та стабільний емоційний фон.
Самооцінка	Формується під впливом навчальних результатів, ставлення вчителя, батьків і ровесників; поступово набуває більшої усвідомленості.
Соціальна взаємодія	Розширюється досвід спілкування з однолітками, формуються навички співпраці, прийняття правил, взаємодопомоги та групової належності.

Джерело: складено автором на основі [3, с. 36-43; 4, с. 23-34; 11, с. 241-245; 34, с. 187-194; 35, с. 246-258; 38, с. 132-140; 45, с. 183-191; 48, с. 174-186]

Зміст табл. 1.2 показує, що розвиток молодшого школяра охоплює взаємопов'язані зміни у навчальній, пізнавальній, емоційній, мотиваційній і соціальній сферах. Кожна з них впливає на те, як дитина входить у шкільне життя, реагує на вимоги, переживає труднощі, будує стосунки з учителем і ровесниками. Саме тому психологічна характеристика молодшого шкільного віку має враховувати цілісність розвитку дитини.

Особливе значення має розвиток довільності. Молодший школяр поступово вчиться керувати власною поведінкою, виконувати правила, стримувати імпульсивні реакції, дотримуватися інструкцій і завершувати розпочату справу. В. Легін пов'язує розвиток рефлексивних умінь у навчальній діяльності з формуванням здатності учня оцінювати власні дії, бачити помилки, контролювати спосіб виконання завдання та усвідомлювати результат [31, с. 73-77].

Для молодшого школяра характерна висока залежність від якості взаємодії з дорослим. Учитель виступає організатором навчальної діяльності, джерелом правил, оцінок, підтримки й емоційної безпеки. Доброзичлива, послідовна та зрозуміла позиція педагога сприяє впевненості дитини, а надмірна критичність або хаотичність вимог можуть посилювати тривожність і напруження. Н. Бібік підкреслює, що ефективне управління навчально-пізнавальною діяльністю має спиратися на зрозумілі завдання, доступне пояснення, активне включення дітей у роботу та підтримку їхньої пізнавальної ініціативи [4, с. 23-34].

Водночас молодший шкільний вік є періодом активного засвоєння моральних норм і правил поведінки. Дитина поступово розуміє значення відповідальності, справедливості, взаємодопомоги, чесності. І. Бех пов'язує розвиток особистості з формуванням моральної позиції, що проявляється у ставленні до себе, інших людей і власних вчинків [3, с. 36-43]. У шкільному середовищі ці процеси закріплюються через спільну діяльність, правила класу, реакції вчителя та взаємини з ровесниками.

Сучасні умови навчання додають до розвитку молодших школярів нові вимоги. Діти стикаються з інформаційним навантаженням, цифровими засобами навчання, зміною форматів освітнього процесу, підвищеною тривожністю сімей і впливом соціальної нестабільності. І. Кузь та О. Морозова зазначають, що дистанційне навчання впливає на формування навчальної мотивації молодших школярів, оскільки змінює характер контакту з учителем, рівень самостійності, режим роботи й емоційне включення дитини в навчальний процес [27, с. 867-886].

Отже, молодший шкільний вік є періодом активного розвитку навчальної діяльності, довільності, пізнавальних процесів, емоційної регуляції, самооцінки та соціальної взаємодії. Дитина засвоює роль учня, приймає правила школи й набуває

досвіду життя в колективі. Успішність адаптації до освітнього середовища залежить від пізнавальної готовності, емоційної стійкості, навчальної мотивації, підтримки дорослих і взаємодії з однолітками.

### **1.3 Психологічні чинники адаптації до освітнього середовища**

Адаптація молодшого школяра до освітнього середовища залежить від поєднання особистісних, емоційних, пізнавальних, мотиваційних і соціальних чинників. Дитина входить у шкільне життя через навчальну діяльність, спілкування з учителем, контакти з однолітками, засвоєння правил поведінки та переживання власних успіхів і труднощів. Л. Березовська та М. Смоляк зазначають, що адаптація школяра до навчання пов'язана з його емоційним станом, ставленням до школи, рівнем працездатності, характером взаємодії з педагогом і ровесниками [2, с. 162-167]. Тому адаптація в початковій школі має розглядатися як цілісний процес входження дитини в нову систему діяльності й соціальних відносин.

Одним із провідних психологічних чинників адаптації є навчальна мотивація. За О. Дубровою, навчальна мотивація виступає специфічним компонентом навчальної діяльності, який визначає активність учня, готовність виконувати завдання, ставлення до успіху, помилки та оцінювання [18, с. 30-37]. А. Волянук підкреслює, що мотивація впливає на навчальну успішність молодших школярів, їхню зацікавленість уроками, наполегливість у виконанні завдань і здатність долати труднощі [11, с. 241-245]. Високий рівень навчальної мотивації сприяє позитивному ставленню до школи, а слабка або нестійка мотивація часто супроводжується пасивністю, уникненням завдань і зниженням інтересу до навчання.

Важливу роль відіграє пізнавальна готовність дитини. Молодший школяр має засвоювати навчальний матеріал, виконувати інструкції, утримувати увагу, запам'ятовувати інформацію, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Н. Бібік зазначає, що ефективна організація навчально-пізнавальної діяльності сприяє розвитку самостійності, активності та здатності учня включатися в освітній процес [4, с. 23-34]. О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук, І. Булах і

Т. Зелінська пов'язують успішність молодшого школяра з розвитком довільної уваги, пам'яті, мислення та мовлення [48, с. 174-186]. Недостатній розвиток цих процесів ускладнює виконання навчальних завдань і посилює напруження під час шкільного навчання.

Емоційний стан є ще одним значущим чинником адаптації. Для молодшого школяра характерна чутливість до оцінки дорослого, переживання успіху й помилки, хвилювання перед відповіддю, страх осуду або порівняння з іншими дітьми. Т. Гетьман підкреслює значення емоційного благополуччя, стабільного режиму та психологічно безпечного середовища для збереження здоров'я молодших школярів [15, с. 8-14]. М. Тіхонова у дослідженні емоційної дезадаптації показує, що емоційні труднощі впливають на поведінку, спілкування й навчальну активність дитини [49, с. 7-8]. Отже, тривожність, емоційна нестійкість, страх помилки, напруження можуть послаблювати адаптаційні ресурси школяра.

Поведінкова саморегуляція також має прямий зв'язок з адаптацією. Дитина має дотримуватися правил класу, чекати черги, завершувати завдання, контролювати імпульсивні реакції, виконувати інструкції вчителя. В. Легін пов'язує розвиток рефлексивних умінь із формуванням здатності учня оцінювати власні дії, бачити помилки та контролювати спосіб виконання завдання [31, с. 73-77]. Л. Ніколаєв та А. Маркелова зазначають, що дезадаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища часто проявляється через труднощі поведінки, порушення правил, емоційну нестійкість і складність взаємодії з оточенням [32, с. 125]. Через це саморегуляція виступає важливою умовою успішного входження дитини в освітнє середовище, адже допомагає їй організувати власну поведінку, приймати вимоги школи та підтримувати конструктивну взаємодію з учителем і однокласниками.

Соціальна взаємодія є окремим чинником адаптації молодшого школяра. У школі дитина входить у класний колектив, будує стосунки з однолітками, навчається співпрацювати, домовлятися, ділитися, приймати правила групи. Л. Журавльова зазначає, що соціальна адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища пов'язана з якістю контактів

із ровесниками, прийняттям дитини групою та здатністю до конструктивної взаємодії [21, с. 109-117]. О. Петрук підкреслює, що сучасні молодші школярі потребують доброзичливої навчальної взаємодії, зрозумілих правил і підтримувальної комунікації [38, с. 132-140]. Сприятливі стосунки в класі допомагають дитині почуватися захищеною, а конфлікти, ізоляція або труднощі спілкування посилюють ризик адаптаційних ускладнень.

Суттєвим чинником адаптації виступає позиція вчителя. Саме вчитель організовує навчальну діяльність, задає правила роботи в класі, регулює темп виконання завдань, підтримує дисципліну, оцінює результати й формує психологічний клімат освітнього середовища. Для молодшого школяра ставлення педагога має особливе значення, оскільки дитина часто сприймає оцінку своєї роботи як оцінку власної успішності й прийняття дорослим. Н. Бібік наголошує, що управління навчально-пізнавальною діяльністю має спиратися на доступність завдань, активне залучення учнів, підтримку пізнавальної ініціативи та створення умов для самостійного виконання навчальних дій [4, с. 23-34]. У роботі психологічної служби важливо враховувати поведінку дитини на уроці, її ставлення до вчителя, реакцію на зауваження, здатність працювати за інструкцією, взаємодію з класом і прояви емоційного напруження [37, с. 63-99]. Послідовна, доброзичлива й зрозуміла позиція педагога знижує тривожність, підтримує відчуття безпеки та полегшує входження дитини в шкільне життя.

Сімейне середовище також суттєво впливає на адаптацію молодшого школяра. Підтримка батьків, стабільний режим дня, спокійне ставлення до навчальних труднощів, заохочення самостійності та допомога без надмірного контролю сприяють формуванню впевненості дитини. У сім'ї дитина отримує перший досвід прийняття, відповідальності, реагування на помилки, подолання труднощів і ставлення до навчання. І. Бех розглядає розвиток особистості як процес становлення відповідального ставлення до себе й інших людей, що формується через взаємодію з дорослими та засвоєння моральних норм [3, с. 36-43]. Т. Грибоедова, аналізуючи соціальну адаптацію молодших школярів, підкреслює значення соціального оточення, виховного впливу, емоційної підтримки та участі

дорослих у становленні адаптивної поведінки [16, с. 87-104]. Узгоджені вимоги сім'ї та школи допомагають дитині краще приймати навчальні правила, стабільніше реагувати на труднощі й поступово набувати досвіду самостійної поведінки в освітньому середовищі.

Узагальнення психологічних чинників адаптації молодших школярів до освітнього середовища подано в табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Психологічні чинники адаптації молодших школярів до освітнього середовища

Чинник адаптації	Зміст впливу на адаптацію
Навчальна мотивація	Визначає ставлення дитини до навчання, активність на уроці, готовність виконувати завдання, долати труднощі та досягати результату.
Пізнавальна готовність	Охоплює розвиток уваги, пам'яті, мислення, мовлення, здатності розуміти інструкції та засвоювати навчальний матеріал.
Емоційний стан	Впливає на самопочуття дитини у школі, рівень тривожності, переживання успіху, помилки, оцінки й контакту з учителем.
Поведінкова саморегуляція	Забезпечує дотримання правил, контроль імпульсивних реакцій, завершення завдань і організовану участь у навчальній діяльності.
Соціальна взаємодія	Визначає характер стосунків з однокласниками, прийняття в колективі, здатність до співпраці та групової належності.
Позиція вчителя	Впливає на психологічний клімат класу, відчуття безпеки, ставлення дитини до навчання та її готовність приймати шкільні вимоги.
Сімейна підтримка	Сприяє стабільності, упевненості, позитивному ставленню до школи й узгодженості вимог сім'ї та освітнього середовища.

Джерело: складено автором на основі [2, с. 162-167; 4, с. 23-34; 11, с. 241-245; 16, с. 87-104; 18, с. 30-37; 31, с. 73-77; 32, с. 125-134; 38, с. 132-140; 49, с. 1-20]

Отже, адаптація молодшого школяра до освітнього середовища формується через взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать мотивація, пізнавальна готовність, емоційна стійкість, саморегуляція та

комунікативні навички. До зовнішніх належать стиль педагогічної взаємодії, психологічний клімат класу, підтримка сім'ї, організація навчального процесу та характер вимог до дитини. Їх поєднання визначає, наскільки комфортно дитина входить у роль учня.

Окрему роль відіграє тривожність. У молодшому шкільному віці вона може проявлятися через хвилювання перед уроками, страх відповіді, уникнення складних завдань, соматичні скарги, плаксивість, скутість у спілкуванні. М. Тіхонова пов'язує емоційну дезадаптацію з переживанням напруження, нестійкістю поведінки та зниженням здатності дитини діяти в умовах вимог середовища [49, с. 1-20]. В. Бондаренко також вказує, що в умовах воєнного часу соціальна адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища ускладнюється через нестабільність, підвищений рівень тривоги, зміну звичного режиму та потребу в додатковій підтримці [8, с. 78-94].

Адаптація до освітнього середовища має навчальний, соціальний, емоційний і поведінковий компоненти. Навчальний компонент проявляється у здатності виконувати завдання, працювати за інструкцією, сприймати пояснення вчителя та підтримувати інтерес до навчання. Соціальний компонент пов'язаний із прийняттям у класі, контактами з однолітками, участю в спільній діяльності. Емоційний компонент охоплює самопочуття дитини у школі, рівень тривожності, упевненість і переживання безпеки. Поведінковий компонент проявляється у дотриманні правил, організованості, самоконтролі й здатності завершувати розпочату діяльність [37, с. 63-99].

Значення психологічних чинників особливо помітне на початку навчання та під час зміни умов освітнього процесу. Дистанційне навчання, зміна формату уроків, нестабільний режим, тривожний стан дорослих і соціальна напруга впливають на мотивацію, увагу, емоційний стан і спілкування дітей. І. Кузь та О. Морозова зазначають, що дистанційний формат змінює характер навчальної мотивації молодших школярів, підвищує роль самостійності, сімейної підтримки й організації навчального простору [27, с. 867-886]. Тому адаптація сучасного

молодшого школяра залежить від узгоджених дій школи, сім'ї та психологічної служби.

Отже, психологічні чинники адаптації молодших школярів до освітнього середовища охоплюють навчальну мотивацію, пізнавальну готовність, емоційну стійкість, тривожність, поведінкову саморегуляцію, соціальні контакти, підтримку вчителя та сімейне середовище. Успішна адаптація формується тоді, коли дитина відчуває безпеку, розуміє навчальні вимоги, має підтримку дорослих, приймається ровесниками та поступово набуває досвіду самостійної навчальної діяльності.

### **Висновок до 1 розділу**

У першому розділі кваліфікаційної роботи було розкрито теоретичні основи дослідження проблеми адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища.

На основі аналізу наукових джерел уточнено сутність поняття «адаптація» у психологічній науці як складного, динамічного процесу пристосування особистості до змін у середовищі, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти.

Охарактеризовано вікові особливості молодших школярів, зокрема зміну соціальної ситуації розвитку, становлення навчальної діяльності як провідної, розвиток довільності, пізнавальних процесів, емоційної сфери та соціальної взаємодії. Встановлено, що зазначені особливості безпосередньо впливають на процес адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища.

Визначено основні психологічні чинники адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища, серед яких провідними є навчальна мотивація, пізнавальна готовність, емоційний стан, рівень тривожності, поведінкова саморегуляція, соціальна взаємодія, позиція вчителя та сімейна підтримка.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити сутність адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища та окреслити психологічні чинники, що впливають на її успішність, що стало основою для проведення експериментального дослідження.

## РОЗДІЛ 2

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

### 2.1 Організація та методи дослідження

Експериментальне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних чинників адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища. У центрі дослідження перебували прояви тривожності, емоційно-поведінкові труднощі, соціальна взаємодія, ставлення дитини до школи, здатність виконувати навчальні вимоги, дотримуватися правил і підтримувати контакт з учителем та однокласниками. Такий підхід дав змогу розглянути адаптацію молодшого школяра як комплексний процес, що охоплює навчальну, емоційну, соціальну та поведінкову складові.

Метою експериментального дослідження було визначення рівня адаптації молодших школярів до освітнього середовища та виявлення психологічних чинників, які можуть полегшувати або ускладнювати входження дитини в шкільне життя.

Для досягнення мети експериментального дослідження було визначено такі завдання:

1. Організувати вибірку учасників дослідження та забезпечити етичні умови проведення діагностики.
2. Визначити рівень тривожності молодших школярів за допомогою скринінгової шкали SCARED-C.
3. Оцінити прояви навчальної, соціальної, емоційної та поведінкової адаптації за картою спостереження.
4. Виявити емоційно-поведінкові труднощі, труднощі у взаємодії з однолітками та рівень просоціальної поведінки за анкетною SDQ.

5. Узагальнити отримані результати та визначити провідні труднощі адаптації молодших школярів.

6. На основі результатів дослідження розробити психолого-педагогічні рекомендації для педагогів і батьків.

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У ньому взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку 7-9 років, які навчаються у 2-3 класах. Така вікова група відповідає періоду активного входження дитини в навчальну діяльність, засвоєння ролі учня, розвитку довільної поведінки, самоконтролю та соціальної взаємодії в класному колективі.

Під час організації дослідження було враховано етичні вимоги до роботи з дітьми молодшого шкільного віку: добровільна участь, згода батьків або законних представників, конфіденційність отриманих даних, доброзичливий стиль спілкування, відсутність оцінювального тиску на дитину, пояснення інструкцій у доступній формі. Діагностична робота проводилася у спокійній атмосфері, з урахуванням вікових особливостей дітей, темпу їхньої роботи та рівня розуміння завдань.

Організація експериментального дослідження здійснювалася у три етапи: організаційно-підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

На організаційно-підготовчому етапі було уточнено мету, завдання та логіку експериментального дослідження. Визначено основні показники, які підлягали вивченню: тривожність, навчальна адаптація, соціальна адаптація, емоційна адаптація, поведінкова адаптація, емоційно-поведінкові труднощі, труднощі у стосунках з однолітками та просоціальна поведінка. Також було підібрано діагностичні методики, підготовлено бланки, інструкції, реєстраційні форми та таблиці для подальшої обробки результатів.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення дослідження. Дітям було надано зрозумілі інструкції щодо виконання завдань. Скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C застосовувалася для оцінки рівня тривожності та її окремих проявів. Карта спостереження використовувалася для фіксації поведінки дитини в освітньому середовищі. Анкета сильних сторін і труднощів SDQ

застосовувалася для оцінки емоційних, поведінкових і соціальних проявів, які можуть впливати на адаптацію.

Аналітико-інтерпретаційний етап був спрямований на обробку, систематизацію та пояснення отриманих результатів. На цьому етапі було підраховано первинні бали за кожною методикою, визначено рівні прояву досліджуваних показників, узагальнено результати у таблицях і рисунках. Після цього було сформульовано висновки щодо особливостей адаптації дітей досліджуваної групи та підготовлено психолого-педагогічні рекомендації для полегшення адаптації молодших школярів до освітнього середовища.

Для комплексного вивчення психологічних чинників адаптації було використано три діагностичні методики. Їх характеристику подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

#### Діагностичний інструментарій експериментального дослідження

№	Методика	Діагностичне призначення
1	Скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C	Дає змогу визначити загальний рівень тривожності дитини, а також прояви шкільної, соціальної, сепараційної та генералізованої тривожності.
2	Карта спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища	Використовується для оцінки навчальної, соціальної, емоційної та поведінкової адаптації дитини за результатами спостереження у шкільному середовищі.
3	Анкета сильних сторін і труднощів SDQ	Дозволяє виявити емоційні симптоми, поведінкові труднощі, гіперактивність / неухважність, труднощі у стосунках з однолітками та просоціальну поведінку.

Джерело: складено автором на основі [1; 37, с. 63-99; 47]

Скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C була використана для вивчення тривожності як одного з провідних психологічних чинників адаптації. Методика містить 41 твердження, які дають змогу оцінити загальний рівень тривожності та окремі її прояви: панічні й соматичні симптоми, генералізовану

тривожність, сепараційну тривожність, соціальну тривожність і шкільну тривожність. Для теми дослідження особливе значення мають показники шкільної та соціальної тривожності, оскільки вони пов'язані з перебуванням дитини у класі, відповідями на уроках, взаємодією з учителем та однолітками.

Карта спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища була застосована для оцінки реальних проявів адаптації у шкільному житті. Вона охоплює 25 показників, згрупованих за чотирма блоками: навчальна, соціальна, емоційна та поведінкова адаптація. За допомогою цієї карти оцінювалися такі прояви, як інтерес до навчання, здатність виконувати інструкції, контакт з однокласниками, емоційна стабільність, дотримання правил і самостійність.

Анкета сильних сторін і труднощів SDQ використовувалася для вивчення емоційно-поведінкових проявів дитини. Вона дає змогу оцінити емоційні симптоми, поведінкові проблеми, гіперактивність / неухважність, труднощі у стосунках з однолітками та просоціальну поведінку. У межах цього дослідження SDQ було використано для уточнення тих труднощів, які можуть позначатися на адаптації дитини до школи: тривожності, імпульсивності, конфліктності, ізольованості, труднощів концентрації та здатності до співпраці.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключів кожної методики. За шкалою SCARED-C було підраховано загальну суму балів і показники за окремими шкалами тривожності. За картою спостереження було визначено загальний рівень адаптації та показники за навчальним, соціальним, емоційним і поведінковим блоками. За анкетною SDQ було підраховано показники емоційних симптомів, поведінкових труднощів, гіперактивності / неухважності, труднощів у взаємодії з однолітками, просоціальної поведінки та загальний показник труднощів.

Для узагальнення експериментальних даних застосовано кількісний і якісний аналіз. Кількісний аналіз передбачав підрахунок балів, визначення рівнів прояву показників, обчислення кількості дітей у кожній групі та відсоткового розподілу результатів. Якісний аналіз був спрямований на пояснення отриманих показників з погляду адаптації дитини до освітнього середовища, виявлення типових труднощів і формулювання психолого-педагогічних рекомендацій.

Отже, експериментальне дослідження охоплювало підготовку, діагностику, аналіз результатів і розроблення рекомендацій. Поєднання методик дало змогу комплексно оцінити адаптацію молодших школярів через рівень тривожності, емоційно-поведінкові труднощі та прояви включення дитини в освітнє середовище.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

На діагностичному етапі було проведено дослідження психологічних чинників адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища. Першим інструментом стала скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C. Її застосування дало змогу визначити загальний рівень тривожності учнів, а також окремі прояви, пов'язані зі шкільною, соціальною, сепараційною, генералізованою тривожністю та соматичними реакціями на хвилювання.

Узагальнені результати за методикою SCARED-C подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики загального рівня тривожності молодших школярів за методикою SCARED-C (n = 30)

Рівень тривожності	Кількість учнів, n	Частка вибірки, %
Низький рівень	18	60,0
Підвищений рівень	8	26,7
Високий рівень	4	13,3
Разом	30	100

За результатами методики встановлено, що найбільшу частку вибірки становлять учні з низьким рівнем тривожності – 18 осіб, або 60,0%. Для цієї групи характерне загалом спокійне емоційне самопочуття у школі, здатність включатися в навчальну діяльність, підтримувати контакт з учителем та однокласниками, виконувати завдання без вираженого внутрішнього напруження. Такі діти можуть хвилюватися в окремих ситуаціях, наприклад перед відповіддю або під час складного завдання, проте це хвилювання має ситуативний характер.

Підвищений рівень тривожності виявлено у 8 учнів, що становить 26,7% вибірки. Для цієї групи характерні частіші переживання, пов'язані з навчанням, оцінюванням, контактами з однокласниками або перебуванням у шкільному середовищі. Такі діти можуть хвилюватися перед уроками, соромитися відповідати, уникати нових завдань, потребувати додаткового схвалення дорослого. Підвищена тривожність у цьому випадку виступає чинником, який здатний ускладнювати адаптацію до освітнього середовища.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 4 учнів, або 13,3% вибірки. У цієї групи можуть спостерігатися більш виражені емоційні труднощі: страх помилки, напруження під час перебування в класі, невпевненість у спілкуванні, тілесні скарги під час хвилювання, уникнення окремих навчальних або соціальних ситуацій. Такі результати вказують на потребу в уважному спостереженні за дитиною, бесіді з батьками й учителем та доборі індивідуальної підтримки.

Для наочного представлення результатів дані можна подати на рис. 2.1.

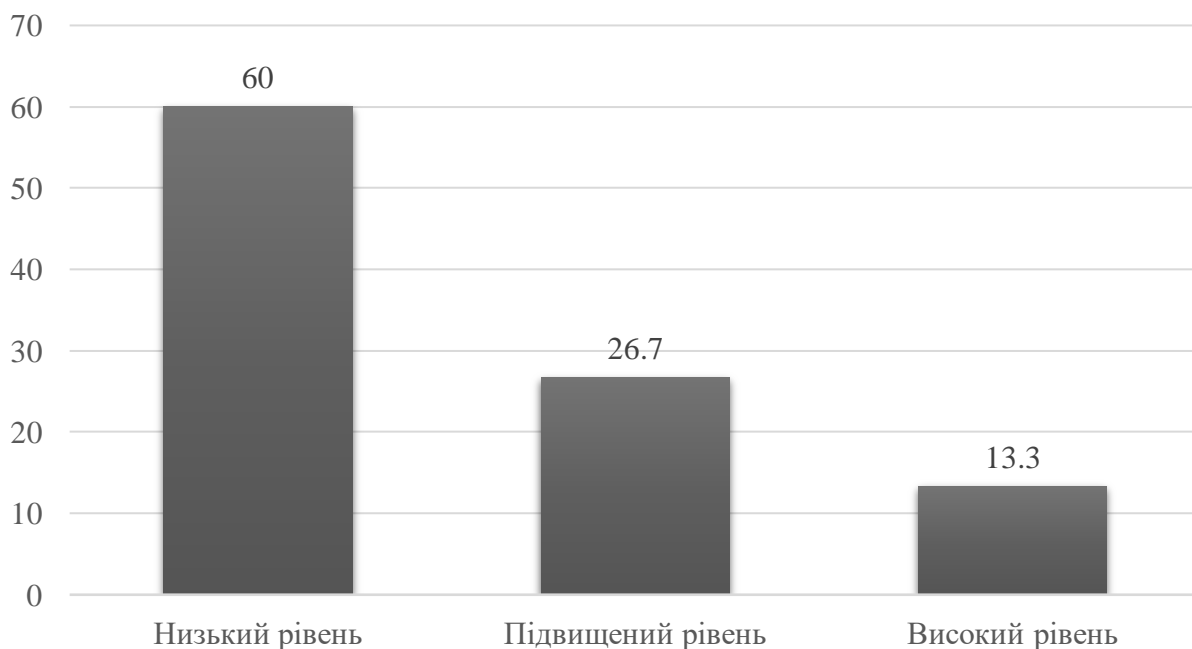


Рис. 2.1. Розподіл молодших школярів за загальним рівнем тривожності за методикою SCARED-C, %

На рис. 2.1 доцільно відобразити три показники: низький рівень – 60,0%, підвищений рівень – 26,7%, високий рівень – 13,3%. Такий розподіл свідчить, що більшість дітей має сприятливий емоційний стан для входження в освітнє середовище. Водночас 40,0% вибірки мають підвищені або високі прояви тривожності, що потребує уваги з боку практичного психолога, учителя та батьків.

Для деталізації результатів було проаналізовано окремі шкали тривожності за методикою SCARED-C. Дані подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Прояви окремих видів тривожності за методикою SCARED-C (n = 30)

Шкала тривожності	Кількість учнів із підвищеним показником, n	Частка вибірки, %
Шкільна тривожність / фобія	10	33,3
Соціальна тривожність	7	23,3
Сепараційна тривожність	6	20,0
Генералізована тривожність	5	16,7
Панічні та соматичні прояви тривоги	4	13,3

За даними табл. 2.3 видно, що найчастіше у вибірці проявляється шкільна тривожність. Підвищений показник за цією шкалою виявлено у 10 учнів, або 33,3%. Це свідчить про те, що частина дітей переживає напруження, пов'язане з навчанням, уроками, відповідями, оцінюванням або самим перебуванням у школі. Такі прояви можуть впливати на активність дитини на уроці, її готовність відповідати, виконувати складні завдання та брати участь у спільній роботі.

Соціальна тривожність зафіксована у 7 учнів, що становить 23,3%. Для цих дітей можуть бути характерними сором'язливість, скутість у нових ситуаціях, хвилювання під час спілкування з малознайомими людьми, страх виступу перед класом або участі в групових завданнях. У контексті адаптації це має значення, оскільки класний колектив є важливою частиною освітнього середовища.

Сепараційна тривожність виявлена у 6 учнів, або 20,0%. Такі результати можуть вказувати на труднощі відокремлення від батьків, підвищену потребу в присутності близьких дорослих, хвилювання через перебування поза сімейним середовищем. У молодшому шкільному віці це може проявлятися через залежність від дорослого, потребу в частому схваленні, хвилювання перед початком навчального дня.

Генералізована тривожність зафіксована у 5 учнів, що становить 16,7% вибірки. Для цієї групи характерні часті переживання, сумніви, очікування помилки або невдачі. Такі діти можуть надмірно хвилюватися через майбутні події, навчальні результати, ставлення дорослих і ровесників. Панічні та соматичні прояви тривоги виявлено у 4 учнів, або 13,3%. У цих випадках хвилювання може супроводжуватися тілесними реакціями: болем у животі, головним болем, тремтінням, прискореним серцебиттям або запамороченням.

Отже, результати методики SCARED-C показали, що тривожність є суттєвим психологічним чинником адаптації молодших школярів. Найбільш помітними у вибірці стали прояви шкільної та соціальної тривожності. Це вказує на потребу в посиленні емоційної підтримки дітей, створенні передбачуваного й доброзичливого навчального середовища, зниженні страху помилки та розвитку впевненості під час взаємодії з учителем і однокласниками.

На другому етапі аналізу було використано карту спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища. Цей інструмент дав змогу оцінити реальні прояви адаптації дитини у шкільному житті: ставлення до навчання, виконання інструкцій учителя, взаємодію з однокласниками, емоційний стан на уроках, дотримання правил і рівень самостійності. Оцінювання проводилося за чотирма блоками: навчальна, соціальна, емоційна та поведінкова адаптація [37, с. 63-99].

Узагальнені результати за картою спостереження подано в табл. 2.4.

Результати оцінювання загального рівня адаптації молодших школярів за картою спостереження (n = 30)

Рівень адаптації	Кількість учнів, n	Частка вибірки, %
Високий рівень	16	53,3
Середній рівень	10	33,3
Низький рівень	4	13,4
Разом	30	100

За результатами спостереження встановлено, що високий рівень адаптації мають 16 учнів, або 53,3% вибірки. Ці діти загалом позитивно ставляться до школи, охоче беруть участь у навчальній діяльності, розуміють інструкції вчителя, підтримують контакт з однокласниками та дотримуються основних правил поведінки у класі. Для них характерна достатня організованість, здатність виконувати завдання до кінця, спокійніша реакція на зауваження та готовність звертатися по допомогу в разі труднощів.

Середній рівень адаптації виявлено у 10 учнів, що становить 33,3% вибірки. Ця група дітей загалом включена в освітнє середовище, однак має окремі труднощі у навчанні, спілкуванні або поведінці. Частина учнів може потребувати додаткових пояснень, частіше відволікатися, хвилюватися перед відповідями, уникати складних завдань або чекати схвалення дорослого. Такий рівень свідчить про часткову сформованість адаптації та потребу в педагогічній підтримці.

Низький рівень адаптації зафіксовано у 4 учнів, або 13,4% вибірки. У цих дітей спостерігаються помітні труднощі входження в шкільне життя. Вони можуть мати знижений інтерес до навчання, складнощі з виконанням інструкцій, напруження під час уроків, нестійкий настрій, труднощі у взаємодії з ровесниками або потребу в постійному контролі з боку дорослого. Такі результати вказують на потребу в індивідуальному супроводі та більш уважному спостереженні за динамікою стану дитини.

Для деталізації отриманих даних було проаналізовано результати за окремими блоками адаптації. Дані подано в табл. 2.5.

Результати оцінювання адаптації школярів за окремими блоками (n = 30)

Блок адаптації	Високий рівень, n / %	Середній рівень, n / %	Низький рівень, n / %
Навчальна адаптація	17 / 56,7	9 / 30,0	4 / 13,3
Соціальна адаптація	15 / 50,0	10 / 33,3	5 / 16,7
Емоційна адаптація	14 / 46,7	10 / 33,3	6 / 20,0
Поведінкова адаптація	16 / 53,3	9 / 30,0	5 / 16,7

За даними табл. 2.5 видно, що найкращі показники отримано за блоком навчальної адаптації. Високий рівень за цим блоком мають 17 учнів, або 56,7% вибірки. Це свідчить про те, що більшість дітей здатна виконувати навчальні інструкції, зосереджуватися на завданнях, виявляти інтерес до уроків і завершувати розпочату роботу. Середній рівень навчальної адаптації зафіксовано у 9 учнів, або 30,0%, а низький – у 4 учнів, або 13,3%.

Соціальна адаптація має дещо нижчі показники. Високий рівень виявлено у 15 учнів, або 50,0% вибірки. Ці діти вступають у контакт з однокласниками, беруть участь у спільних іграх або групових завданнях, приймають допомогу та здатні домовлятися. Середній рівень соціальної адаптації мають 10 учнів, або 33,3%. Низький рівень зафіксовано у 5 учнів, або 16,7%, що може проявлятися через труднощі включення в колектив, сором'язливість, конфліктність або обмежене спілкування з ровесниками.

Найбільш уразливим блоком виявилася емоційна адаптація. Високий рівень за цим показником мають 14 учнів, або 46,7%, середній – 10 учнів, або 33,3%, низький – 6 учнів, або 20,0%. Це свідчить, що частина дітей відчуває напруження під час уроків, хвилюється через оцінювання, може засмучуватися через зауваження або демонструвати нестійкий настрій протягом навчального дня. Такі прояви узгоджуються з результатами попередньої методики, де також було виявлено групу дітей із підвищеною тривожністю.

Поведінкова адаптація у більшості учнів сформована на достатньому рівні. Високий рівень мають 16 дітей, або 53,3% вибірки. Вони дотримуються режиму навчального дня, готуються до уроку, користуються навчальними матеріалами, виконують правила класу та здатні працювати без постійного контролю дорослого.

Середній рівень виявлено у 9 учнів, або 30,0%, низький – у 5 учнів, або 16,7%. Труднощі цієї групи можуть проявлятися через неорганізованість, метушливість, потребу в частих нагадуваннях або складність переходу від одного виду діяльності до іншого.

Для наочного представлення результатів оцінювання загального рівня адаптації молодших школярів за картою спостереження доцільно подати рис. 2.2.

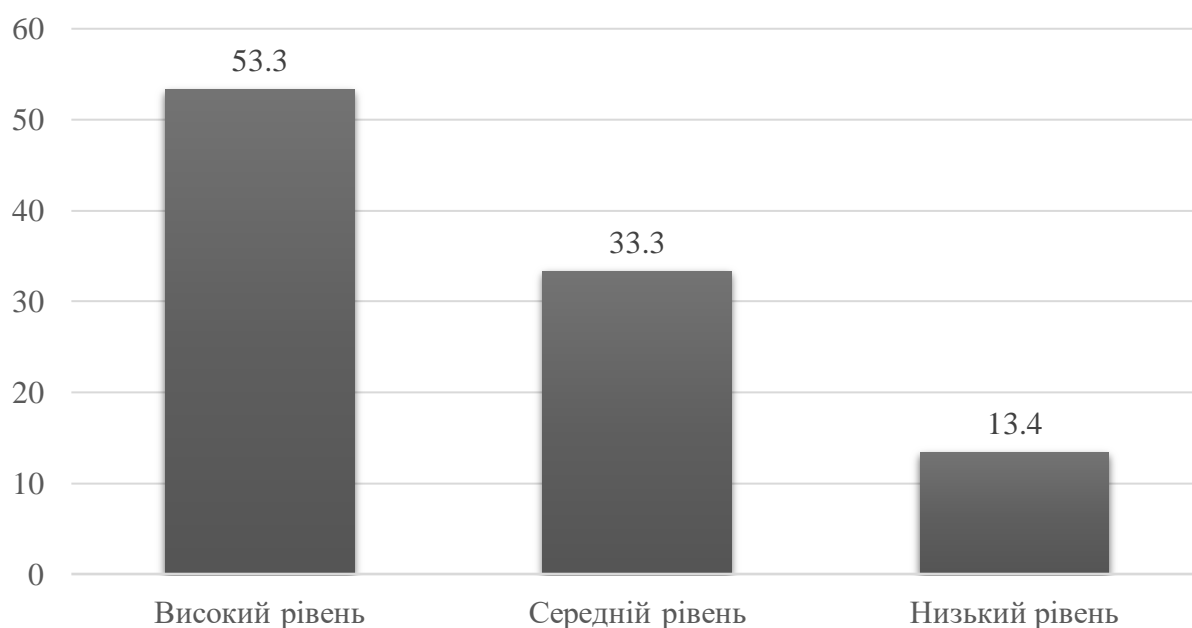


Рис. 2.2. Розподіл учнів за загальним рівнем адаптації за картою спостереження, %

На рис. 2.2 варто відобразити такі показники: високий рівень – 53,3%, середній рівень – 33,3%, низький рівень – 13,4%. Такий розподіл свідчить, що понад половина учнів загалом успішно пристосувалася до умов освітнього середовища. Водночас 46,7% дітей мають середній або низький рівень адаптації, що вказує на наявність окремих навчальних, емоційних, соціальних або поведінкових труднощів.

Отже, результати карти спостереження показали, що більшість молодших школярів має достатній рівень адаптації до освітнього середовища. Найбільш сформованими є навчальна та поведінкова адаптація, оскільки значна частина дітей виконує завдання, дотримується правил і приймає роль учня. Водночас емоційна та соціальна адаптація потребують більшої уваги, адже частина дітей демонструє тривожність, нестійкий настрій, труднощі у спілкуванні з ровесниками або потребу в додатковій підтримці дорослого.

На третьому етапі аналізу було використано анкету сильних сторін і труднощів SDQ. Методика дала змогу оцінити емоційні симптоми, поведінкові проблеми, гіперактивність / неухважність, труднощі у стосунках з однолітками, просоціальну поведінку та загальний показник труднощів дитини [1]. У межах дослідження ці показники розглядалися як чинники, що впливають на адаптацію молодших школярів до освітнього середовища.

Узагальнені результати за загальним показником труднощів подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати діагностики загального показника труднощів молодших школярів за анкетною SDQ (n = 30)

Рівень труднощів	Кількість учнів, n	Частка вибірки, %
Низький / нормальний показник	19	63,3
Пограничний показник	7	23,3
Високий показник труднощів	4	13,4
Разом	30	100

За результатами SDQ встановлено, що 19 учнів, або 63,3% вибірки, мають низький / нормальний показник труднощів. Це свідчить про відносно сприятливий емоційно-поведінковий стан більшості дітей. Такі учні загалом здатні дотримуватися правил, виконувати навчальні завдання, підтримувати контакт з учителем і ровесниками, контролювати поведінку та включатися в освітній процес.

Пограничний показник труднощів зафіксовано у 7 учнів, що становить 23,3% вибірки. Для цієї групи характерні окремі труднощі, які можуть проявлятися через тривожність, швидке відволікання, нестійку поведінку, конфлікти з ровесниками або потребу в додатковій підтримці дорослого. Такі діти загалом включені в шкільне життя, проте потребують уважного супроводу з боку педагога та психолога.

Високий показник труднощів виявлено у 4 учнів, або 13,4% вибірки. У цієї групи можуть проявлятися виражені емоційні, поведінкові або соціальні труднощі, які ускладнюють адаптацію до освітнього середовища. Це може позначатися на навчальній активності, концентрації уваги, стосунках з однокласниками, реагуванні на вимоги вчителя та загальному самопочутті дитини у школі.

Для деталізації результатів було проаналізовано окремі шкали анкети SDQ. Дані подано в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати діагностики емоційно-поведінкових і соціальних труднощів за шкалами SDQ (n = 30)

Шкала SDQ	Низький / нормальний показник, n / %	Пограничний показник, n / %	Високий показник труднощів, n / %
Емоційні симптоми	18 / 60,0	7 / 23,3	5 / 16,7
Поведінкові проблеми	22 / 73,3	5 / 16,7	3 / 10,0
Гіперактивність / неухважність	17 / 56,7	8 / 26,7	5 / 16,6
Труднощі у стосунках з однолітками	20 / 66,7	6 / 20,0	4 / 13,3
Просоціальна поведінка	21 / 70,0	6 / 20,0	3 / 10,0

За даними табл. 2.7 видно, що найбільша частка труднощів пов'язана з емоційними симптомами та гіперактивністю / неухважністю. За шкалою емоційних симптомів високий показник мають 5 учнів, або 16,7%, а пограничний – 7 учнів, або 23,3%. Це може проявлятися через хвилювання, страхи, напруження, часті переживання, соматичні скарги, плаксивість або зниження впевненості у шкільних ситуаціях.

За шкалою гіперактивності / неухважності високий показник зафіксовано у 5 учнів, або 16,6%, пограничний – у 8 учнів, або 26,7%. Такі результати свідчать про наявність труднощів концентрації уваги, рухової активності, імпульсивності або складності доведення завдання до кінця в частини дітей. У навчальній діяльності

це може впливати на організованість, темп виконання завдань, здатність слухати інструкцію та працювати самостійно.

Поведінкові проблеми мають нижчу вираженість порівняно з емоційними симптомами та труднощами уваги. Нормальний показник за цією шкалою мають 22 учні, або 73,3% вибірки, що свідчить про здатність більшості дітей дотримуватися правил класу, виконувати вимоги вчителя, контролювати власні реакції та підтримувати прийнятну поведінку в навчальних ситуаціях. Пограничний показник зафіксовано у 5 учнів, або 16,7%, високий – у 3 учнів, або 10,0%. У дітей із підвищеними показниками можуть проявлятися дратівливість, конфліктність, імпульсивні реакції, порушення правил, опір вимогам дорослого або труднощі у спокійному розв'язанні суперечок з ровесниками.

За шкалою труднощів у стосунках з однолітками нормальний показник мають 20 учнів, або 66,7%. Пограничний показник виявлено у 6 учнів, або 20,0%, високий – у 4 учнів, або 13,3%. Це свідчить, що частина школярів має складнощі у встановленні дружніх контактів, включенні в групову діяльність або прийнятті з боку ровесників. У контексті адаптації цей показник має важливе значення, адже класний колектив є провідним середовищем соціального входження дитини.

За шкалою просоціальної поведінки сприятливий показник мають 21 учень, або 70,0% вибірки. Ці діти здатні допомагати іншим, співчувати, ділитися, підтримувати ровесників і брати участь у спільній діяльності. Пограничний показник зафіксовано у 6 учнів, або 20,0%, а низький рівень просоціальної поведінки – у 3 учнів, або 10,0%. Такі діти можуть потребувати розвитку навичок співпраці, емпатії, доброзичливого спілкування та взаємодопомоги.

Для наочного представлення результатів доцільно подати рис. 2.3.

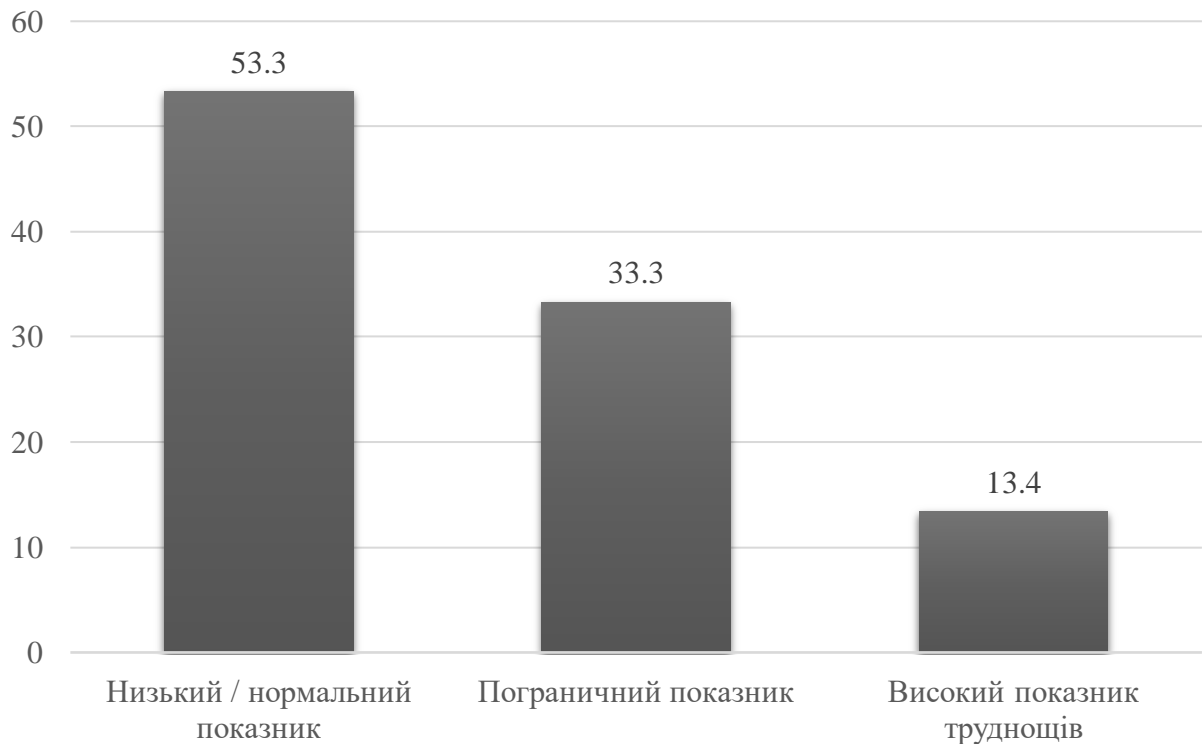


Рис. 2.3. Розподіл учнів за загальним показником труднощів за анкетною SDQ, %

На рис. 2.3 варто відобразити такі показники: низький / нормальний рівень труднощів – 63,3%, пограничний – 23,3%, високий – 13,4%. Такий розподіл показує, що більшість молодших школярів має сприятливі емоційно-поведінкові показники. Водночас 36,7% дітей мають пограничні або високі труднощі, які можуть впливати на адаптацію до освітнього середовища.

Отже, результати анкети SDQ підтвердили, що емоційно-поведінкові та соціальні труднощі є важливими чинниками адаптації молодших школярів. Найбільш помітними у вибірці стали емоційні симптоми, гіперактивність / неуважність і труднощі у стосунках з однолітками.

Узагальнення результатів трьох методик показало, що більшість молодших школярів має сприятливі показники адаптації до освітнього середовища. За результатами трьох методик встановлено, що більшість молодших школярів загалом успішно адаптується до освітнього середовища: за SCARED-C у 60,0% дітей виявлено низький рівень тривожності, за картою спостереження 53,3% учнів мають високий рівень адаптації, а за SDQ у 63,3% школярів зафіксовано низький / нормальний показник емоційно-поведінкових труднощів. Водночас частина дітей має ознаки адаптаційних ускладнень: 40,0% учнів демонструють підвищену або

високу тривожність, 46,7% мають середній або низький рівень адаптації, а 36,7% - пограничні або високі труднощі за SDQ. Найбільш помітними проблемними зонами стали шкільна тривожність, емоційна адаптація, гіперактивність / неухважність і труднощі у стосунках з ровесниками, що може проявлятися через хвилювання перед уроками, страх оцінювання, відволікання, сором'язливість, нестійкий настрій або потребу в додатковій підтримці дорослого.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили, що адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища до освітнього середовища залежить від поєднання емоційних, поведінкових, соціальних і навчальних чинників. Для більшості дітей процес адаптації проходить загалом успішно, однак частина учнів потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Подальша робота має бути спрямована на зниження шкільної тривожності, розвиток упевненості, формування навичок саморегуляції, створення доброзичливого освітнього середовища.

### **2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо полегшення адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища**

Результати експериментального дослідження показали, що більшість молодших школярів загалом успішно входить в освітнє середовище: діти приймають роль учня, виконують навчальні вимоги, підтримують контакт з учителем і ровесниками, дотримуються правил класу. Разом із тим у частини учнів виявлено адаптаційні труднощі, які проявляються через підвищену шкільну тривожність, емоційне напруження, труднощі концентрації уваги, імпульсивність, нестійкий настрій, сором'язливість або ускладнене входження в групову взаємодію. Найбільш вираженими проблемними зонами стали шкільна тривожність, емоційна адаптація, гіперактивність / неухважність і труднощі у стосунках з ровесниками. Отримані дані свідчать про потребу в системній психолого-педагогічній роботі, спрямованій на зниження емоційного напруження, розвиток саморегуляції,

підтримку навчальної мотивації, формування впевненості дитини у власних силах і створення доброзичливого психологічного клімату в класі.

Психолого-педагогічна підтримка адаптації має охоплювати роботу з дитиною, учителем, батьками та класним колективом, оскільки труднощі входження у шкільне життя формуються під впливом навчальних вимог, стилю педагогічної взаємодії, сімейної підтримки та характеру стосунків з однолітками. Такий підхід дає змогу впливати на основні умови шкільного життя дитини: емоційне самопочуття, навчальну активність, поведінку на уроці, здатність працювати за інструкцією, спілкування з ровесниками, ставлення до оцінювання й готовність приймати правила школи. У методичних рекомендаціях психологічної служби зазначено, що адаптація дитини до школи потребує систематичного спостереження за її поведінкою, аналізу труднощів у навчанні, спілкуванні, емоційних реакціях, взаємодії з дорослими та врахування умов сімейного виховання [37, с. 63-99].

Основні напрями психолого-педагогічної підтримки подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Основні напрями підтримки адаптації молодших школярів

Проблемна зона	Мета роботи	Зміст підтримки
Шкільна тривожність	Зниження хвилювання, страху помилки й напруження під час уроків	Створення передбачуваного режиму, спокійне пояснення завдань, доброзичливе оцінювання, вправи на розслаблення
Емоційна адаптація	Формування відчуття безпеки й стабільності у школі	Бесіди про емоції, підтримка у складних ситуаціях, розвиток уміння називати переживання
Гіперактивність / неухважність	Розвиток організованості, довільної уваги й самоконтролю	Чіткі інструкції, короткі завдання, рухові паузи, візуальні підказки, поступове ускладнення роботи
Соціальна взаємодія	Полегшення входження дитини в класний колектив	Парні та групові завдання, ігри на співпрацю, правила доброзичливого спілкування

Сімейна підтримка	Узгодження вимог сім'ї та школи	Консультації для батьків, стабільний режим дня, підтримка самостійності дитини
-------------------	---------------------------------	--

Джерело: складено автором на основі [37, с. 63-99]

Першим напрямом роботи має бути зниження шкільної тривожності. За результатами SCARED-C підвищений або високий рівень тривожності виявлено у 40,0% дітей, а найчастішим проявом стала шкільна тривожність. Тому педагогам доцільно зменшувати страх помилки через доброзичливе пояснення завдань, спокійну реакцію на труднощі, право дитини виправити відповідь, підтримку під час виконання складних вправ. Для молодшого школяра важливо розуміти, що помилка є частиною навчання, а зауваження вчителя спрямоване на покращення результату, а не на оцінювання особистості дитини.

Практичному психологу варто проводити короткі заняття з розвитку емоційної саморегуляції. Доцільними є вправи на дихання, розслаблення, розпізнавання емоцій, проговорювання страхів, роботу з ситуаціями «я боюся відповідати», «я хвилююся перед контрольною», «я соромлюся говорити перед класом». Такі заняття мають бути простими, ігровими та зрозумілими для дітей молодшого шкільного віку. Їх можна проводити у форматі мінітренінгів, казкових ситуацій, малюнкових вправ або коротких групових обговорень.

Другий напрям пов'язаний із розвитком емоційної адаптації. За картою спостереження саме емоційна адаптація виявилася найбільш уразливою: низький рівень за цим блоком мали 20,0% дітей. Це означає, що частина учнів переживає напруження під час уроків, гостро реагує на зауваження, хвилюється через оцінювання або демонструє мінливий настрій протягом дня. Для підтримки таких дітей варто використовувати стабільний режим, передбачувану структуру уроку, спокійний тон спілкування, короткі емоційні паузи та індивідуальне підкріплення навіть за невеликі успіхи.

Третій напрям стосується розвитку уваги, організованості й поведінкової саморегуляції. За анкетною SDQ пограничні або високі показники за шкалою гіперактивності / неухважності виявлено у 43,3% дітей. Для таких учнів важливо

давати короткі та чіткі інструкції, розбивати складне завдання на кілька послідовних кроків, використовувати візуальні опори, сигнали початку й завершення роботи, короткі рухові паузи. Учителю доцільно частіше перевіряти, чи дитина зрозуміла завдання, але робити це спокійно, без публічного тиску.

Важливим напрямом є розвиток соціальної взаємодії. За результатами карти спостереження низький рівень соціальної адаптації мали 16,7% дітей, а за SDQ труднощі у стосунках з однолітками виявлено у частини школярів. Для полегшення входження в колектив доцільно використовувати парні завдання, групові ігри, вправи на взаємодопомогу, спільні творчі роботи, ситуації успіху для менш активних дітей. Учителю варто стежити за тим, щоб дитина мала безпечний досвід спілкування, отримувала позитивний контакт з ровесниками та поступово включалася у спільну діяльність.

Окремої уваги потребує робота з батьками. Сім'я впливає на ставлення дитини до школи, режим дня, рівень тривожності, реакцію на помилки й навчальні труднощі. Батькам варто пояснювати, що адаптація є поступовим процесом, а надмірний контроль, постійне порівняння з іншими дітьми, різка критика й завищені вимоги посилюють напруження. Доцільно радити батькам підтримувати стабільний режим сну й відпочинку, цікавитися переживаннями дитини, хвалити за зусилля, допомагати організувати навчальне місце та зберігати спокійне ставлення до тимчасових труднощів.

Конкретизовані рекомендації для учасників освітнього процесу подано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Психолого-педагогічні рекомендації щодо полегшення адаптації молодших школярів

Адресати рекомендацій	Зміст рекомендацій
Практичний психолог	Проводити діагностику адаптації, спостерігати за дітьми групи ризику, організувати заняття з емоційної саморегуляції, консультувати батьків і педагогів

Учитель початкових класів	Створювати передбачувану структуру уроку, давати чіткі інструкції, підтримувати дітей під час помилок, залучати учнів до парної та групової роботи
Батьки	Дотримуватися стабільного режиму дня, підтримувати дитину без надмірного контролю, зменшувати тиск через оцінки, допомагати формувати самостійність
Класний колектив	Розвивати правила доброзичливого спілкування, взаємодопомогу, прийняття різних темпів роботи, участь кожної дитини у спільних завданнях
Адміністрація закладу освіти	Забезпечувати умови для роботи психологічної служби, підтримувати взаємодію педагогів і батьків, сприяти створенню психологічно безпечного середовища

Джерело: складено автором

Для дітей із підвищеною тривожністю доцільно організувати індивідуальні або малі групові заняття. Їхній зміст може охоплювати вправи «Мій спокійний подих», «Що допомагає мені заспокоїтися», «Я можу попросити допомогу», «Помилка допомагає вчитися». Такі вправи спрямовані на формування у дитини простих способів самопомоги в ситуаціях хвилювання. Важливо, щоб дитина навчилася розпізнавати власний стан і знала, до кого звернутися по підтримку.

Для дітей із труднощами уваги та саморегуляції ефективними можуть бути картки-підказки, алгоритми виконання завдання, таймери, короткі інструкції, чергування розумової та рухової активності. Учитель може використовувати фрази підтримки: «Почни з першого кроку», «Перевір, що вже зроблено», «Завершимо разом цей етап».

Для дітей із труднощами у стосунках з ровесниками варто створювати ситуації позитивної взаємодії. Педагог може добирати партнерів для парної роботи так, щоб дитина мала шанс отримати підтримку, відчувати прийняття та виконати спільне завдання. Корисними є вправи на емпатію, доброзичливі звертання, уміння просити допомогу, домовлятися й дякувати. Такі форми роботи сприяють розвитку просоціальної поведінки, яка за результатами SDQ у більшості дітей має сприятливий рівень, але частина школярів потребує додаткового розвитку цих навичок.

Значущою умовою адаптації є психологічно безпечний клімат класу. Дитина має відчувати, що у класі діють зрозумілі правила, дорослий реагує послідовно, а однокласники ставляться доброзичливо. Психологічна безпека формується через спокійний тон спілкування, повагу до темпу роботи кожної дитини, підтримку під час труднощів, зменшення публічного порівняння та створення ситуацій успіху. У такому середовищі школяр легше приймає навчальні вимоги, вільніше звертається по допомогу та активніше включається у спільну діяльність.

Отже, полегшення адаптації молодших школярів до освітнього середовища має ґрунтуватися на комплексній взаємодії психолога, учителя, батьків і класного колективу. Результати дослідження показали, що найбільшій підтримки потребують діти з підвищеною шкільною тривожністю, емоційною напруженістю, труднощами уваги та складнощами у спілкуванні з ровесниками. Запропоновані рекомендації спрямовані на створення стабільного, доброзичливого й організованого освітнього середовища, у якому дитина поступово приймає роль учня, розвиває впевненість, саморегуляцію, навчальну активність і позитивний досвід взаємодії з іншими.

### **Висновок до 2 розділу**

У ході дослідження було визначено рівень тривожності, особливості емоційно-поведінкових проявів та рівень адаптації молодших школярів за допомогою відповідних психодіагностичних методик. Отримані результати засвідчили, що більшість дітей демонструє загалом сприятливий рівень адаптації, однак у частини молодших школярів виявлено підвищений рівень тривожності, емоційне напруження, труднощі у взаємодії з однолітками та окремі порушення поведінкової саморегуляції.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити особливості прояву тривожності, емоційного стану, соціальної взаємодії та поведінкової саморегуляції молодших школярів у процесі адаптації до умов освітнього середовища.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили значущість визначених у теоретичній частині психологічних чинників адаптації та обґрунтували необхідність розроблення психолого-педагогічних рекомендацій щодо полегшення адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та експериментально досліджено психологічні чинники адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища, а також розроблено психолого-педагогічні рекомендації для полегшення цього процесу. На основі теоретичного аналізу, результатів експериментального дослідження та узагальнення отриманих даних сформульовано такі висновки:

1. Розкрито основні підходи науковців до визначення поняття адаптації у психологічній науці. Встановлено, що адаптація трактується як активний і динамічний процес пристосування особистості до змінених умов життя, діяльності, спілкування та соціальної взаємодії. Вона охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний і соціальний компоненти, які забезпечують узгодження внутрішнього стану людини з вимогами середовища. Успішна адаптація проявляється у здатності зберігати психологічну рівновагу, контролювати власні реакції, приймати нові правила, підтримувати конструктивні соціальні контакти та діяти відповідно до нової життєвої ситуації.

2. Охарактеризовано особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку. З'ясовано, що цей період пов'язаний із переходом дитини до систематичного навчання, засвоєнням ролі учня, розвитком довільної поведінки, самоконтролю, уваги, пам'яті, мислення, мовлення та навчальної мотивації. Для молодшого школяра особливого значення набувають оцінка вчителя, досвід успіху, підтримка дорослих, прийняття з боку ровесників і психологічний клімат у класі. Саме ці вікові особливості визначають характер входження дитини в освітнє середовище, її ставлення до навчання, готовність виконувати правила школи та здатність взаємодіяти з учителем і однокласниками.

3. Визначено психологічні чинники адаптації молодших школярів до освітнього середовища. До них належать навчальна мотивація, пізнавальна готовність, емоційний стан, рівень тривожності, поведінкова саморегуляція, соціальна взаємодія, позиція вчителя та сімейна підтримка. Встановлено, що

адаптація дитини залежить від поєднання внутрішніх ресурсів школяра та зовнішніх умов шкільного життя. Найбільше значення мають психологічна безпека, доброзичливий клімат у класі, зрозумілі вимоги та стабільна підтримка дорослих.

4. Організовано та проведено експериментальне дослідження адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища. У дослідженні взяли участь 30 дітей віком 7-9 років, які навчаються у 2-3 класах. Для діагностики використано скринінгову шкалу дитячої тривожності SCARED-C, карту спостереження за адаптацією молодшого школяра та анкету сильних сторін і труднощів SDQ.

5. Проаналізовано рівень тривожності, емоційно-поведінкові труднощі та прояви адаптованості учнів молодших класів. За методикою SCARED-C у 60,0% дітей виявлено низький рівень тривожності, що свідчить про загалом сприятливий емоційний стан більшості школярів, їхню здатність включатися в навчання та підтримувати контакт з учителем і ровесниками. Водночас 40,0% учнів мають підвищені або високі прояви тривожності, що може ускладнювати відповіді на уроках, виконання складних завдань. За картою спостереження 53,3% школярів мають високий рівень адаптації, а 46,7% – середній або низький рівень, що вказує на наявність окремих труднощів у навчальній, соціальній, емоційній або поведінковій сферах. За анкету SDQ у 63,3% дітей зафіксовано низький / нормальний показник труднощів, проте 36,7% школярів мають пограничні або високі емоційно-поведінкові труднощі, серед яких найбільш помітними є емоційні симптоми, гіперактивність / неухважність і труднощі у стосунках з однолітками.

6. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації для педагогів і батьків щодо полегшення адаптації молодших школярів до умов освітнього середовища. Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження шкільної тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, підтримку навчальної мотивації, формування навичок співпраці та покращення взаємодії з ровесниками. Для педагогів важливими є чіткі інструкції, доброзичливе оцінювання, передбачувана структура уроку та створення ситуацій успіху. Для батьків рекомендовано підтримувати стабільний режим дня, спокійно реагувати на навчальні труднощі, зменшувати тиск через оцінки та підтримувати самостійність дитини.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анкета сильних сторін і труднощів SDQ. URL: <https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Ukrainian> (дата звернення: 14.03.2026).
2. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 4(41). С. 162-167. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2014\\_4\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_30) (дата звернення: 14.03.2026).
3. Бех І. Д. Особистість у віковому онтогенезі. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 36-43. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 14.03.2026).
4. Бібік Н. М. Способи управління навчально-пізнавальною діяльністю молодших школярів. *Проблеми сучасного підручника*. 2024. Вип. 33. С. 23-34. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1309-2024-33-23-34>
5. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234-242. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2014\\_1\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27) (дата звернення: 14.03.2026).
7. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 2. С. 233-241. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/> (дата звернення: 14.03.2026).
8. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Вересень*. 2022. № 2(93). С. 78-94. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.07>
9. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. Вип. 3. С. 54-60.

10. Власова О. І., Марушкевич А. А. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-ге вид., переробл. Київ : Знання, 2011. 333 с.
11. Волянюк А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27, т. 1. С. 241-245. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/27.203423>
12. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06. Київ, 2009. 125 с.
13. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.). Педагогічний дискурс. 2013. Вип. 15. С. 140-146.
14. Галушко С. М. Вікові особливості молодшого школяра як чинник успішної адаптації до школи. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 33-38. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.6>.
15. Гетьман Т. О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/6441> (дата звернення: 14.03.2026).
16. Грибоедова Т. О. Соціальна адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища загальноосвітніх шкіл-інтернатів до самостійного життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Слов'янськ, 2020. 200 с. URL: <https://mydisser.com/ua/catalog/view/gribo-dova-tetyana-oleksandrivna-socialna-adaptaciya-molodshih-shkolyariv-zagalnoosvitnih-shkil-int.html> (дата звернення: 14.03.2026).
17. Дріга Т. Г. Соціально-психологічний аспект адаптаційного процесу особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. 7 : Екологічна психологія. Вип. 33. С. 143-152.
18. Дуброва О. А. Навчальна мотивація як специфічний компонент навчальної діяльності. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. № 14. С. 30-37. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/> (дата звернення: 14.03.2026).

- 19.Єрмоєнко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27, т. 2. С. 211-218. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203560>.
- 20.Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Серія «Управління та адміністрування»*. 2023. Вип. 26(55). С. 62–75. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75)
- 21.Журавльова Л. С. Соціальна адаптація молодших школярів до умов освітнього середовища до умов освітнього середовища із особливостями психофізичного розвитку. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2015. Вип. 5. С. 109-117. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/7016/> (дата звернення: 14.03.2026).
- 22.Замятна О. Л. Професійна адаптація майбутнього вчителя початкової школи у процесі педагогічної практики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 292 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/36216> (дата звернення: 11.03.2026).
- 23.Зінченко С. М. Професійна адаптація студентів-військовослужбовців до продуктивної діяльності у сфері послуг : дис. ... д-ра філософії : 015 Професійна освіта. Кривий Ріг, 2022. 304 с.
- 24.Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості : монографія. Чернівці : Золоті литаври, 2012. 252 с.
- 25.Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : актуальні студії сучасних українських учених : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
- 26.Кондратенко Л. О., Бойко С. Т. Порухення адаптації як психологічне явище: спроба аналізу визначень у довідкових виданнях. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725119/1/Кондратенко\\_Бойко\\_стаття%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725119/1/Кондратенко_Бойко_стаття%20(1).pdf) (дата звернення: 14.03.2026).
- 27.Кузь І. О., Морозова О. А. Особливості формування навчальної мотивації молодших школярів в умовах дистанційного навчання. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 2(20). С. 867-886. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2\(20\)-867-886](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2(20)-867-886)

- 28.Кулажко М. А., Кисла О. Ф. Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов освітньо-виховного простору. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 15, т. 1. С. 101-104. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-15-1-21> (дата звернення: 14.03.2026).
- 29.Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2004. 140 с.
- 30.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
- 31.Легін В. Б. Рефлексивні вміння у навчальній діяльності молодших школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 10(62). С. 73-77. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/> (дата звернення: 14.03.2026).
- 32.Ніколаєв Л. О., Маркелова А. В. Психологічні чинники дезадаптації дітей молодшого шкільного віку. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 125-134. URL: <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/204> (дата звернення: 14.03.2026).
- 33.Ніколаєнко С. І., Ніколаєнко О. С. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія* : зб. наук. пр. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58525> (дата звернення: 14.03.2026).
- 34.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-ге вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 35.Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Київ : Академвидав, 2015. 400 с.
- 36.Паненкова Ю. В. Психолого-педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острого, 2014. 19 с.
- 37.Панок В. Г., Обухівська А. Г., Острова В. Д. та ін. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби : методичні рекомендації. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 100 с.

- 38.Петрук О. Особливості сучасних молодших школярів: орієнтири для навчальної взаємодії. *Український педагогічний журнал*. 2024. № 1. С. 132-140. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-132-140> (дата звернення: 14.03.2026).
- 39.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
- 40.Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. Вип. 2. С. 110-120. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-2-17>
- 41.Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 104-109.
- 42.Ревасевич І. С. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 3. С. 16-40.
- 43.Савенок Л. В. Особливості діагностики адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 7(14). С. 53-56. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10304/> (дата звернення: 14.03.2026).
- 44.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf> (дата звернення: 14.03.2026).
- 45.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 46.Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип. 2(51). С. 135-139. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139>
- 47.Скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC\\_ukr.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf) (дата звернення: 14.03.2026).

- 48.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., Булах І. С., Зелінська Т. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ. 5-те вид. Київ : Каравела, 2017. 399 с.
- 49.Тіхонова М. І. Психологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
- 50.Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Т. 32(71), № 3. С. 93-98. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2021\\_32\(71\)\\_3\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_3_17) (дата звернення: 04.03.2026).
- 51.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
- 52.Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 263 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0421U102117> (дата звернення: 11.03.2026).
- 53.Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Ніжин : Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. URL: <https://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkhodu> (дата звернення: 05.03.2026).
- 54.Штомпель Л. М. Психологічні особливості адаптації учнів до складання ЗНО : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2021. 192 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35409> (дата звернення: 10.03.2026).
- 55.Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. Вип. 1(48). С. 469-472. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2021\\_1\\_96](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2021_1_96) (дата звернення: 14.03.2026).

56. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Т. 2, № 14. С. 174–177. URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/12874> (дата звернення: 09.03.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

## Скринінгова шкала дитячої тривожності SCARED-C Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders [47]

### Реєстраційні дані

ПІБ дитини \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

### Інструкція

Уважно прочитайте твердження, які описують можливі переживання, страхи, хвилювання або тілесні прояви тривоги в дитини. Потрібно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає стану дитини протягом останніх місяців.

Анкету заповнює сама дитина. Якщо дитині складно читати або розуміти окремі твердження, дослідник може спокійно прочитати їх уголос, не підказуючи відповідь. На кожне твердження потрібно обрати одну відповідь.

У методиці немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо відповідати щиро, орієнтуючись на реальний стан дитини, а не на бажаний результат.

### Опитувальник

№	Питання	Дуже / часто	Трохи / іноді	Ні / ледь-ледь
1	Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.			
2	У мене з'являються головні болі у школі.			
3	Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.			
4	Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.			
5	Я переживаю, чи подобаюсь іншим.			

6	Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.			
7	Я нервую.			
8	Я всюди ходжу за мамою або татом.			
9	Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним(-ою) / стривоженим(-ою).			
10	Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.			
11	У мене з'являються болі в животі у школі.			
12	Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.			
13	Я хвилююся, коли сплю сам(-а).			
14	Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним(-ою), як інші діти.			
15	Коли я відчуваю тривогу / страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.			
16	Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.			
17	Школа викликає у мене хвилювання.			
18	Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.			
19	У мене може бути таке відчуття, ніби я весь / вся тремчу.			
20	Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.			
21	Я хвилююся, чи мені все вдасться.			
22	Коли я лякаюся, то сильно пітнію.			
23	Мене постійно мучать сумніви.			
24	Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.			
25	Я боюся бути вдома сам(-а).			
26	Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.			
27	Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.			

28	Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.			
29	Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.			
30	Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги або панічні атаки.			
31	Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.			
32	Я соромлюсь незнайомих людей.			
33	Я переживаю за майбутні події.			
34	Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.			
35	Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.			
36	Я боюся ходити до школи.			
37	Я переживаю за події, які вже відбулися.			
38	Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.			
39	Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось у той час, як вони за мною спостерігають, наприклад читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом.			
40	Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.			
41	Я сором'язливий(-а).			

### Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідями дитини. За відповідь «Дуже / часто» нараховується 2 бали, за відповідь «Трохи / іноді» – 1 бал, за відповідь «Ні / ледь-ледь» – 0 балів. Після цього визначається загальна сума балів за всіма 41 твердженням.

Загальний показник 25 балів і більше може свідчити про наявність виражених проявів тривожності. Якщо загальна сума становить 30 балів і більше, імовірність

тривожного розладу вважається більш високою. Водночас результати цієї методики не є самостійним діагнозом, а використовуються як скринінговий показник для подальшого психологічного аналізу.

Окремо підраховуються показники за шкалами:

Шкала	Номери тверджень	Пороговий показник
Панічні прояви та виражені соматичні симптоми тривоги	1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38	7 балів і більше
Генералізована тривожність	5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37	9 балів і більше
Сепараційна тривожність	4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31	5 балів і більше
Соціальна тривожність / соціальна фобія	3, 10, 26, 32, 39, 40, 41	8 балів і більше
Шкільна тривожність / шкільна фобія	2, 11, 17, 36	3 бали і більше

### Інтерпретація результатів

Результати методики дають змогу визначити загальний рівень тривожності дитини та окремі її прояви, які можуть впливати на адаптацію молодшого школяра до освітнього середовища. У межах дослідження особливе значення мають показники шкільної, соціальної та сепараційної тривожності, оскільки вони безпосередньо пов'язані з перебуванням дитини у школі, взаємодією з учителем, однокласниками та здатністю почуватися безпечно поза сімейним середовищем.

Низькі показники за шкалою свідчать про те, що тривожність не має вираженого характеру й, найімовірніше, не створює суттєвих перешкод для навчальної діяльності та спілкування. Дитина може хвилюватися в окремих ситуаціях, однак загалом здатна включатися в освітній процес, взаємодіяти з однолітками й виконувати шкільні завдання без значного емоційного напруження.

Підвищені показники можуть свідчити про наявність тривожних переживань, які ускладнюють адаптацію до школи. У такому разі дитина може боятися відповідати перед класом, хвилюватися через оцінки, уникати нових ситуацій, важко встановлювати контакт із незнайомими людьми або відчувати напруження

під час перебування у школі. Такі результати потребують додаткового аналізу з боку психолога, бесіди з учителем і батьками, а також спостереження за поведінкою дитини в освітньому середовищі.

Високі показники за окремими шкалами вказують на те, яка саме сфера є найбільш проблемною для дитини. Високий рівень шкільної тривожності може свідчити про страх перед навчанням, оцінюванням або самим перебуванням у школі. Виражена соціальна тривожність може проявлятися у сором'язливості, страху спілкування, уникненні групової активності. Сепараційна тривожність може вказувати на труднощі відокремлення від батьків, а генералізована тривожність – на постійні переживання, сумніви та очікування невдачі. Панічні й соматичні прояви тривоги можуть супроводжуватися тілесними симптомами, які дитина відчуває під час хвилювання.

Отже, методика SCARED-C дає змогу оцінити тривожність як один із психологічних чинників адаптації молодших школярів до освітнього середовища. Її результати доцільно зіставляти з даними спостереження, бесід з учителем і батьками, а також з іншими діагностичними методиками, оскільки лише комплексний аналіз дозволяє зробити обґрунтований висновок про рівень адаптації дитини.

## Додаток Б

**Карта спостереження за адаптацією молодшого школяра до освітнього середовища за матеріалами методичних рекомендацій «Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби» В. Панка [37, с. 63-99]**

### Реєстраційні дані

ПІБ дитини \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

ПІБ особи, яка проводить спостереження \_\_\_\_\_

Посада \_\_\_\_\_

### Інструкція

Карта заповнюється практичним психологом, класним керівником або іншим педагогічним працівником на основі спостереження за поведінкою дитини в освітньому середовищі. Оцінюються навчальні, соціальні, емоційні та поведінкові прояви, які свідчать про рівень адаптації молодшого школяра до умов школи.

Кожен показник оцінюється за трибальною шкалою: 2 бали – показник проявляється стабільно, дитина добре адаптована за цим критерієм; 1 бал – показник проявляється частково або нестійко, іноді виникають труднощі; 0 балів – показник майже не проявляється, спостерігаються виражені труднощі адаптації.

### Карта спостереження

№	Показник адаптації	2 бали	1 бал	0 балів
1	Дитина охоче відвідує школу			
2	Виявляє інтерес до навчальних занять			
3	Розуміє інструкції вчителя та виконує їх			
4	Може зосереджуватися на навчальному завданні			
5	Доводить розпочату роботу до кінця			
6	Спокійно реагує на зауваження вчителя			

7	Не уникає складних або нових завдань			
8	Звертається по допомогу, коли має труднощі			
9	Дотримується правил поведінки у класі			
10	Може працювати самостійно протягом певного часу			
11	Вступає в контакт з однокласниками			
12	Бере участь у спільних іграх або групових завданнях			
13	Уміє домовлятися з іншими дітьми			
14	Не виявляє частих конфліктів з однолітками			
15	Приймає допомогу дорослого або однокласників			
16	Почувається спокійно під час уроків			
17	Не демонструє надмірної тривожності у школі			
18	Має переважно стабільний настрій протягом навчального дня			
19	Не плаче і не засмучується без очевидної причини			
20	Легко переходить від одного виду діяльності до іншого			
21	Дотримується режиму навчального дня			
22	Організовано готується до уроку			
23	Акуратно користується навчальними матеріалами			
24	Не потребує постійного контролю з боку дорослого			
25	Загалом позитивно ставиться до школи			

### Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма показниками. За кожен показник дитина може отримати від 0 до 2 балів. Максимальна кількість балів становить 50, мінімальна – 0.

Окремо можна підрахувати показники за чотирма блоками:

Блок адаптації	Номери показників	Максимальна кількість балів
Навчальна адаптація	1-10	20
Соціальна адаптація	11-15	10
Емоційна адаптація	16-20	10

Поведінкова адаптація	21-25	10
-----------------------	-------	----

Після підрахунку балів визначається загальний рівень адаптації дитини до освітнього середовища:

Кількість балів	Рівень адаптації	Характеристика
40-50 балів	Високий рівень адаптації	Дитина загалом добре пристосована до умов школи, приймає роль учня, взаємодіє з учителем і однокласниками, виконує навчальні завдання без виражених труднощів.
25-39 балів	Середній рівень адаптації	Дитина частково адаптована до школи, але має окремі труднощі у навчанні, спілкуванні, поведінці або емоційному самопочутті. Потребує педагогічної підтримки та уваги з боку психолога.
0-24 бали	Низький рівень адаптації	У дитини спостерігаються виражені труднощі пристосування до освітнього середовища. Можливі проблеми з навчальною активністю, тривожністю, поведінкою, контактами з однолітками або прийняттям шкільних правил.

### Інтерпретація результатів

Високий рівень адаптації свідчить про те, що дитина загалом успішно пристосувалася до умов освітнього середовища. Вона позитивно ставиться до школи, приймає навчальні вимоги, виконує завдання, підтримує контакт з учителем та однокласниками.

Середній рівень адаптації означає, що дитина частково пристосувалася до шкільного життя, однак у неї можуть виникати окремі труднощі. Наприклад, учень може хвилюватися перед відповідями, швидко втомлюватися, уникати складних завдань, мати труднощі у спілкуванні з однокласниками або потребувати частого схвалення з боку дорослого. У такому разі важливо спостерігати за динамікою стану дитини та надавати їй підтримку.

Низький рівень адаптації свідчить про наявність виражених труднощів у пристосуванні до школи. Дитина може неохоче відвідувати заняття, уникати навчальної діяльності, часто конфліктувати, плакати, проявляти тривожність, розгубленість або залежність від дорослого. Такий результат потребує додаткової

діагностики, бесіди з батьками, консультації з учителем і розроблення індивідуальних рекомендацій для полегшення адаптації.

### Додаток В

#### Анкета сильних сторін і труднощів SDQ

**Strengths and Difficulties Questionnaire, R. Goodman, українська версія [1]**

#### Реєстраційні дані

ПІБ дитини \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

ПІБ особи, яка проводить спостереження \_\_\_\_\_

Посада \_\_\_\_\_

#### Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає поведінці дитини протягом останніх кількох місяців. Для кожного твердження потрібно обрати один із трьох варіантів відповіді: «неправда», «частково правда» або «правда». Важливо відповідати щиро, орієнтуючись на реальні прояви поведінки, емоційного стану та спілкування дитини.

#### Опитувальник

№	Твердження	Неправда	Частково правда	Правда
1	Уважний(-а) до почуттів інших людей			
2	Невгамовний(-а), занадто активний(-а), не може довго залишатися спокійним(-ою)			
3	Часто скаржиться на головний біль, біль у животі або нудоту			
4	Охоче ділиться з іншими дітьми: ласощами, іграшками, олівцями тощо			
5	Часто вибухає гнівом або перебуває у стані підвищеної дратівливості			

6	Скоріше самітник(-ця), схильний(-а) до гри наодинці			
7	Загалом слухняний(-а), у більшості випадків робить те, що просять дорослі			
8	Заклопотаний(-а), часто має занепокоєний вигляд			
9	Намагається допомогти скривдженому, засмученому або тому, хто погано почувається			
10	Постійно крутиться або метушиться			
11	Має щонайменше одного хорошого товариша			
12	Часто б'ється з іншими дітьми або зачіпає їх			
13	Часто нещасливий(-а), похнюплений(-а), готовий(-а) розплакатися			
14	У більшості випадків подобається іншим дітям			
15	Легко відволікається, неуважний(-а)			
16	Знервований(-а) або насторожений(-а) у новій обстановці; легко втрачає впевненість			
17	Добре ставиться до молодших дітей			
18	Часто обманює або шахрує			
19	Інші діти дратують його / її або знущаються з нього / неї			
20	Часто пропонує свою допомогу іншим: батькам, учителям та іншим дітям			
21	Обдумує все до кінця перед тим, як діяти			
22	Краде речі з дому, школи або з інших місць			
23	Має кращі стосунки з дорослими, ніж з іншими дітьми			
24	Має багато страхів, часто лякається			
25	Виконує завдання з початку до кінця, уважний(-а) та зосереджений(-а)			

### Обробка результатів

Кожне твердження оцінюється за трибальною шкалою. За більшість тверджень відповідь «неправда» оцінюється в 0 балів, «частково правда» – в 1 бал, «правда» – у 2 бали.

Окремі твердження мають зворотне оцінювання. Це твердження № 7, 11, 14, 21, 25. Для них відповідь «неправда» оцінюється у 2 бали, «частково правда» – в 1 бал, «правда» – у 0 балів.

Шкала	Номери тверджень	Особливості оцінювання
Емоційні симптоми	3, 8, 13, 16, 24	пряме оцінювання
Поведінкові проблеми	5, 7, 12, 18, 22	№ 7 оцінюється зворотно
Гіперактивність / неухважність	2, 10, 15, 21, 25	№ 21 і № 25 оцінюються зворотно
Труднощі у стосунках з однолітками	6, 11, 14, 19, 23	№ 11 і № 14 оцінюються зворотно
Просоціальна поведінка	1, 4, 9, 17, 20	пряме оцінювання

### Інтерпретація результатів

Після підрахунку балів результати аналізуються за п'ятьма шкалами: емоційні симптоми, поведінкові проблеми, гіперактивність / неухважність, труднощі у стосунках з однолітками та просоціальна поведінка. Окремо визначається загальний показник труднощів, який відображає загальний рівень емоційно-поведінкових і соціальних труднощів дитини.

Шкала	Низький / нормальний показник	Пограничний показник	Високий показник труднощів
Емоційні симптоми	0–3	4	5–10
Поведінкові проблеми	0–2	3	4–10
Гіперактивність / неухважність	0–5	6	7–10
Труднощі у стосунках з однолітками	0–2	3	4–10
Загальний показник труднощів	0–13	14–16	17–40

Просоціальна поведінка	6–10	5	0–4
------------------------	------	---	-----

За шкалами емоційних симптомів, поведінкових проблем, гіперактивності / неуважності, труднощів у стосунках з однолітками високі бали свідчать про більшу вираженість труднощів. За шкалою просоціальної поведінки навпаки: високий бал є позитивним показником, а низький бал може свідчити про труднощі у співчутті, допомозі іншим, доброзичливості та взаємодії з ровесниками.

Низький / нормальний показник труднощів свідчить про відносно сприятливий емоційно-поведінковий стан дитини. Молодший школяр загалом здатний дотримуватися правил, виконувати навчальні завдання, підтримувати контакт з учителем і однокласниками, контролювати поведінку та включатися в освітній процес без виражених труднощів.

Пограничний показник означає, що в дитини можуть спостерігатися окремі труднощі, які ще не мають стійкого або різко вираженого характеру, але потребують уваги з боку дорослих. Наприклад, дитина може періодично тривожитися, швидко відволікатися, конфліктувати з ровесниками або мати труднощі з виконанням вимог учителя.

Високий показник труднощів може свідчити про ризик ускладненої адаптації до освітнього середовища. У такому випадку дитина може переживати емоційне напруження, страхи, невпевненість, мати труднощі у поведінці, концентрації уваги, спілкуванні з однолітками або дотриманні шкільних правил. Такий результат не є діагнозом, але вказує на потребу в додатковому спостереженні, бесіді з батьками й учителем та, за потреби, психологічній підтримці.

Підвищені бали за шкалою емоційних симптомів можуть свідчити про тривожність, страхи, емоційну напруженість, часті переживання або соматичні скарги. У школі це може проявлятися через хвилювання перед відповідями, страх помилки, плаксивість, замкнутість або зниження навчальної активності.

Підвищені бали за шкалою поведінкових проблем можуть вказувати на конфліктність, дратівливість, порушення правил, неслухняність або агресивні реакції. Такі прояви можуть ускладнювати взаємодію з учителем і ровесниками.

Підвищені бали за шкалою гіперактивності / неуважності свідчать про труднощі концентрації уваги, імпульсивність, рухову активність, метушливість або складність доведення справи до кінця. У навчальному процесі це може впливати на виконання завдань, організованість і успішність.

Підвищені бали за шкалою труднощів у стосунках з однолітками можуть свідчити про ізолюваність, труднощі встановлення дружніх контактів, неприйняття з боку класу або переважне спілкування з дорослими. Цей показник є важливим для оцінки соціальної адаптації молодшого школяра.

Просоціальна поведінка показує здатність дитини допомагати іншим, співчувати, ділитися, підтримувати молодших або засмучених дітей. Високий показник за цією шкалою свідчить про достатній рівень соціальної чутливості й доброзичливості. Низький показник може вказувати на потребу в розвитку емпатії, навичок співпраці та позитивної взаємодії з однолітками.

Отже, результати SDQ дають змогу визначити емоційно-поведінкові та соціальні труднощі, які можуть впливати на адаптацію молодших школярів до освітнього середовища. У межах дослідження ці результати доцільно зіставляти з даними спостереження, бесід з учителем і батьками, а також з результатами інших методик.