

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ
ДО ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21017
номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППЗ-21-1 Анастасія ПИШНЯК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія СУРГУНД
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 Травня 2025 р.

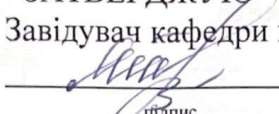
Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень перший (бакалаврський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Анастасія ПИШНЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості адаптації учнів при переході до основної школи»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія СУРГУНД кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: анкетування на тему: «Особливості адаптації до навчального процесу в основній школі»; опитувальники для педагогів та батьків щодо соціально-психологічної підтримки в адаптаційний період; спостереження за поведінкою учнів у класному середовищі; аналіз відповідей з використанням кількісного та якісного аналізу.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ;

- теоретичні основи адаптації учнів у психології;
- вікові особливості учнів середньої школи;
- основні фактори, що впливають на психологічну адаптацію;
- методики вивчення рівня адаптації;
- організація емпіричного дослідження;
- аналіз результатів діагностики учнів;
- розробка рекомендацій для покращення адаптації учнів;
- узагальнення результатів та формування висновків.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
5 рисунків, 10 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач Анастасія Анастасія ПИШНЯК

Керівник роботи Наталія Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Наталія СУРГУНД
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні особливості адаптації учнів при переході до основної школи»

Здобувач Анастасія ПИШНЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник _____

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає ___ сторінок, 10 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 40 найменувань, 5 додатків.


Ключові слова: адаптація, учні, психологія, школа, емоційний стан, освітнє середовище, підлітковий вік.

Об'єкт дослідження: процес адаптації учнів при переході до основної школи.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації школярів при зміні ступеня навчання.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для педагогів і батьків щодо підтримки адаптаційного процесу учнів середньої школи.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологів, класних керівників, соціальних педагогів, а також у роботі шкільної психологічної служби з учнями, які переходять до основної школи, для попередження труднощів адаптації та формування позитивного навчального середовища.

Дипломник  Анастасія ПИШНЯК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ.....	9
1.1. Теоретичні аспекти адаптації в психології.....	9
1.2. Вікові психологічні особливості учнів середньої школи.....	13
1.3. Фактори, що впливають на адаптацію учнів.....	17
Висновки до розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ.....	23
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів діагностики особливостей адаптації учнів.....	25
2.3. Розробка рекомендацій та програми підтримки покращення адаптації...36	
Висновки до розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	45
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Адаптація учнів при переході до основної школи є одним із ключових етапів їхнього психологічного розвитку. Цей період характеризується не лише зміною освітнього середовища, а й зростанням навчальних вимог, розширенням соціальних контактів та посиленням психологічного навантаження. Успішність адаптації безпосередньо впливає на подальший академічний і соціальний розвиток дитини, її емоційне благополуччя та формування особистості.

Актуальність теми зумовлена тим, що сучасні освітні процеси відбуваються в умовах стрімких змін, високих вимог до навчальної діяльності та зростання психологічного навантаження на дітей. Недостатня увага до психологічних особливостей адаптації учнів середньої школи у педагогічній практиці нерідко призводить до виникнення стресу, труднощів у навчанні та міжособистісних стосунках. У цьому віковому періоді відбуваються значні когнітивні, емоційні та соціальні зміни, які необхідно враховувати для створення сприятливих умов для адаптації.

Актуальність теми дослідження підсилюється реформаційними змінами в освіті, які вимагають від учнів вищого рівня самостійності, креативності та стресостійкості. Усе це зумовлює необхідність глибокого вивчення адаптаційних процесів та розробки практичних рекомендацій для їх оптимізації.

Метою роботи є розробка практичних рекомендацій для оптимізації процесу адаптації учнів основної школи на основі дослідження психологічних особливостей адаптації учнів та визначення основних факторів, що впливають на цей процес.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз поняття адаптації в психології з акцентом на вікові особливості дітей шкільного віку;
2. дослідити соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію учнів;

3. Провести експериментальне дослідження з вивчення рівня адаптації школярів основної школи;

4. На основі аналізу отриманих результатів розробити практичні рекомендації для педагогів і батьків з метою оптимізації процесу адаптації.

Об'єкт дослідження – процес адаптації учнів при переході до основної школи.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації школярів при переході в основну школу.

Гіпотеза дослідження. Ефективність адаптації учнів до середньої школи залежить від комплексу факторів: індивідуально-психологічних особливостей дитини, підтримки з боку педагогів і батьків, а також організації навчального середовища. Застосування розроблених практичних рекомендацій сприятиме оптимізації адаптаційного процесу та зменшить рівень стресу, покращить навчальні результати та сприятиме формуванню позитивного емоційного стану учнів.

У дослідженні використовувалися такі **методи**: теоретичні (аналіз, синтез, класифікація та узагальнення науково психологічних джерел), емпіричні (анкетування, спостереження), діагностичні методики (опитувальники для оцінки рівня адаптації учнів), статистичні (методи кількісного й якісного аналізу отриманих даних).

Теоретичною основою роботи стали праці відомих учених-психологів, які вивчали адаптаційні процеси та вікові особливості розвитку дітей: Л. С. Виготського (теорія розвитку в навчанні), Ж. Піаже (когнітивний розвиток дітей), А. Маслоу (мотивація та потреби), О. В. Запорожця (психологічні механізми адаптації). Також враховані сучасні дослідження в галузі психології освіти, зокрема роботи, що стосуються соціально-психологічної адаптації дітей.

Практичне значення роботи полягає у розробці методичних рекомендацій для педагогів і батьків, які допоможуть знизити рівень стресу, мінімізувати труднощі у процесі адаптації та створити сприятливі умови для розвитку учнів середньої школи. Запропоновані методики можуть бути

використані у шкільній практиці для діагностики адаптації учнів і планування корекційних заходів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось у середніх загальноосвітніх школах, залучено 30 учнів середньої школи, їхніх батьків і педагогів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання і додатків. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні аспекти адаптації учнів, у другому – представлено результати емпіричного дослідження та розроблено рекомендації для оптимізації адаптаційного процесу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ

1.1. Теоретичні аспекти адаптації в психології

Адаптація є фундаментальним процесом, який забезпечує пристосування індивіда до змінних умов середовища, підтримуючи його життєдіяльність та психічне благополуччя. У психології адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що включає як біологічні, так і соціально-психологічні компоненти [1].

У сучасній науці адаптація трактується як процес активної взаємодії між індивідом і середовищем, спрямований на досягнення гармонії та ефективного функціонування. З позиції філософії, соціології, політології, психології і педагогіки сутність адаптації не відсторонює біологічні і фізіологічні форми пристосування, а видозмінює і опосередковує їх від природного пристосування «індивід – природне середовище» до соціального пристосування «особистість – соціальне середовище» [2, с. 238].

Адаптація охоплює різні сфери життя індивіда, і саме ця багатогранність дозволяє виділити кілька основних видів адаптації.

Біологічна адаптація полягає у пристосуванні організму до фізичних умов середовища, що сприяє його виживанню та підтриманню гомеостазу. Вона забезпечує злагоджене функціонування організму навіть у несприятливих умовах навколишнього середовища.

Психологічна адаптація, у свою чергу, включає процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем, спрямований на забезпечення ефективного функціонування людини та її психічного благополуччя. Вона включає здатність людини пристосовуватися до змін, долати стресові ситуації та зберігати емоційний баланс.

Соціальна адаптація стосується інтеграції індивіда у соціальну систему через засвоєння норм, цінностей та ролей, прийнятих у суспільстві. Цей процес

є ключовим для формування успішних соціальних зв'язків і гармонійного існування в суспільному середовищі. Усі ці види адаптації тісно взаємопов'язані й утворюють єдиний адаптаційний процес, що забезпечує повноцінний розвиток і функціонування людини.

У широкому розумінні процес адаптації прирівнюють до процесу соціалізації, розглядаючи його як єдиний процес взаємодії особистості і суспільства [2, с. 238].

Психологічна адаптація реалізується через низку взаємопов'язаних механізмів, які забезпечують її цілісність і ефективність. Одним із ключових механізмів є когнітивні процеси, що включають сприйняття, мислення та пам'ять. Вони дозволяють індивіду аналізувати ситуацію, оцінювати її особливості та приймати раціональні рішення щодо своєї поведінки.

Важливу роль також відіграє емоційна регуляція, яка проявляється у здатності контролювати та виражати емоції відповідно до вимог ситуації, зберігаючи при цьому емоційний баланс. Ще одним важливим аспектом є мотиваційні механізми, що включають спонукання, які визначають напрямок і інтенсивність адаптаційної діяльності. Вони є рушійною силою, яка спрямовує поведінку людини на досягнення поставлених цілей і подолання труднощів.

Поведінкові стратегії, що реалізуються через конкретні дії, спрямовані або на зміну самої ситуації, або на зміну ставлення до неї, є завершальним етапом у забезпеченні адаптації. Усі ці механізми тісно взаємодіють між собою, формуючи єдиний адаптаційний процес, який сприяє гармонійному пристосуванню особистості до змінних умов середовища.

На процес адаптації впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори:

- 1) Внутрішні фактори – індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як темперамент, характер, рівень тривожності, самооцінка.
- 2) Зовнішні фактори – соціальні умови, культурні норми, підтримка з боку оточення, специфіка діяльності.

Зміни, які супроводжують процес адаптації, пронизують усі рівні організму від молекулярної до психологічної регуляції [2, с. 238].

У контексті освіти адаптація учнів до нових умов навчання є критично важливим процесом. Перехід до основної школи супроводжується зміною вимог, новими соціальними взаємодіями та підвищенням академічного навантаження. Успішна адаптація в цьому періоді сприяє не лише академічним досягненням, але й загальному психічному здоров'ю учнів.

Соціально-психологічна адаптація до навчання у школі – складний і багатоступінчатий процес звикання та входження дитини в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами [3, с. 563].

Сучасні дослідження акцентують увагу на комплексному підході до вивчення адаптації, враховуючи біопсихосоціальну природу цього процесу. Зокрема, розглядаються питання оптимізації адаптаційних можливостей людини через розвиток її психофізіологічних ресурсів, формування стресостійкості та підвищення соціальної компетентності.

Суттєвий внесок у вивчення адаптаційних процесів зробили такі вітчизняні та зарубіжні дослідники, як Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Р. Лазарус та А. Маслоу.

Зокрема, Л.С. Виготський підкреслював значення соціального контексту в процесі розвитку дитини та її адаптації. Він стверджував, що розвиток особистості відбувається через інтеріоризацію соціального досвіду, що безпосередньо впливає на здатність до адаптації в новому середовищі, зокрема шкільному [16, с. 85].

Б.Г. Ананьєв вважав адаптацію складним функціональним утворенням, яке забезпечує узгодженість між вимогами середовища і можливостями суб'єкта. Його концепція людини як біосоціальної істоти підкреслює важливість цілісного підходу до розуміння адаптаційного процесу.

Жан Піаже, з позиції когнітивного розвитку, розглядав адаптацію як поєднання двох основних процесів – асиміляції та акомодатії. Це дозволяє дитині інтегрувати нову інформацію у вже наявні когнітивні структури або змінювати ці структури відповідно до нових вимог [18, с. 47].

Американський психолог Е. Еріксон підкреслював, що адаптація пов'язана з вирішенням вікових психосоціальних криз. У період переходу до середньої школи дитина стикається з кризою "працьовитість – меншовартість", де успішне проходження цієї стадії сприяє формуванню впевненості в собі, що є необхідним для адаптації.

Р. Лазарус запропонував теорію когнітивної оцінки, відповідно до якої адаптація є результатом суб'єктивного оцінювання ситуації індивідом та визначення нею ступеня загрози. Відповідно, індивід обирає ті або інші копінг-стратегії, що дозволяють зменшити стрес та адаптуватися до умов [17, с. 156].

А. Маслоу у своїй ієрархії потреб вказував на необхідність задоволення базових потреб (фізіологічних, безпеки, соціальної належності), щоб індивід міг розвивати вищі рівні потреб, зокрема самореалізацію. В умовах школи це означає, що адаптація можлива лише за умови емоційної безпеки та позитивного соціального оточення.

Таблиця 1.1 – Погляди провідних вчених на адаптацію

Вчений	Погляд на адаптацію
Л.С. Виготський	Адаптація як інтеріоризація соціального досвіду; розвиток через соціальні взаємодії.
Б.Г. Ананьєв	Адаптація як функціональне узгодження між вимогами середовища та можливостями суб'єкта.
Жан Піаже	Адаптація як поєднання асиміляції та акомодатії у процесі когнітивного розвитку.
Е. Еріксон	Адаптація пов'язана з подоланням вікових психосоціальних криз, формуванням впевненості.
Р. Лазарус	Адаптація через когнітивну оцінку ситуацій та вибір копінг-стратегій.
А. Маслоу	Адаптація як умова для задоволення базових потреб та розвитку особистості.

Провідний науковець-психолог О. М. Кокун представляє теоретико-методологічні та практичні основи одного з найперспективніших напрямів психофізіологічного забезпечення діяльності, який засновується на оптимізації адаптаційних можливостей людини [4]. Механізми психологічної адаптації представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Механізми психологічної адаптації

Механізм	Опис
Когнітивні процеси	Сприйняття, мислення, пам'ять, які дозволяють аналізувати ситуацію та приймати рішення.
Емоційна регуляція	Здатність контролювати та виражати емоції відповідно до вимог ситуації.
Мотиваційні аспекти	Спонування, які визначають напрямок та інтенсивність адаптаційної діяльності.
Поведенкові стратегії	Конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або ставлення до неї.

Отже, адаптація є багатовимірним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. У контексті освітнього середовища процес адаптації є критичним для успішного переходу учнів до основної школи, забезпечуючи їхнє психічне благополуччя, соціальну інтеграцію та академічний успіх. Вивчення адаптації як комплексного явища дозволяє розробити ефективні практичні стратегії підтримки учнів, що є важливим завданням сучасної психології освіти.

1.2. Вікові психологічні особливості учнів середньої школи

Учні середньої школи, зазвичай віком від 11 до 15 років, проходять через важливий етап свого розвитку, відомий як підлітковий період. Цей період характеризується значними змінами в різних сферах: фізіологічній, когнітивній, емоційній та соціальній. Розуміння цих вікових психологічних особливостей є

ключовим для ефективної організації навчального процесу та підтримки учнів у цей критичний час.

Підлітковий вік супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, зокрема статевим дозріванням, швидким зростанням тіла та розвитком вторинних статевих ознак. Ці зміни можуть викликати у підлітків підвищену увагу до власного тіла, що нерідко призводить до виникнення комплексів та зниження самооцінки. Важливо зазначити, що темпи фізичного розвитку можуть варіюватися, що іноді стає причиною психологічного дискомфорту та відчуття «інакшості» серед однолітків [6].

У когнітивній сфері відбувається перехід від конкретного до абстрактного мислення. Підлітки починають бути здатними до гіпотетико-дедуктивного мислення, що дозволяє їм розмірковувати про абстрактні поняття, планувати майбутнє та аналізувати складні ідеї. Вони стають більш критичними, схильними до рефлексії та самостійного прийняття рішень. Однак, незважаючи на розвиток абстрактного мислення, підлітки можуть демонструвати імпульсивність та недостатню здатність передбачати наслідки своїх дій, що пов'язано з незрілістю префронтальної кори головного мозку [7].

Емоційний розвиток у цей період характеризується підвищеною лабільністю та інтенсивністю переживань. Підлітки можуть відчувати широкий спектр емоцій, від ейфорії до глибокої печалі, часто без видимих на те причин. Це пов'язано як з гормональними змінами, так і з психологічними процесами самовизначення та пошуку власної ідентичності. Важливою особливістю є формування почуття дорослості, що проявляється у прагненні до самостійності та незалежності від дорослих [8].

Соціальна сфера життя підлітків зазнає суттєвих трансформацій. Відбувається переорієнтація від сім'ї до групи однолітків, яка стає основним референтним середовищем. Спілкування з ровесниками набуває особливої значущості, впливаючи на формування ціннісних орієнтацій, норм поведінки та самооцінки. Підлітки активно шукають своє місце в соціумі, експериментують з різними ролями та стилями поведінки. Цей процес може супроводжуватися

конфліктами як з однолітками, так і з дорослими, оскільки підлітки прагнуть відстояти свою автономію та самостійність [9].

У мотиваційній сфері спостерігається зміна навчальної мотивації. Якщо в молодшому шкільному віці основним мотивом навчання є схвалення дорослих, то в підлітковому віці на перший план виходять внутрішні мотиви, пов'язані з особистими інтересами та прагненням до самореалізації. Однак, через нестабільність інтересів та вплив групи однолітків, мотивація до навчання може знижуватися, що вимагає від педагогів використання індивідуального підходу та залучення учнів до активних форм навчальної діяльності.

Підлітковий період нерідко називають часом психосоціальних криз. Ерік Еріксон визначав основний конфлікт цього віку як протистояння ідентичності та ролевої плутанини. Підлітки прагнуть знайти відповідь на питання «Хто я?» та визначити своє місце у світі. Невирішеність цього конфлікту може призвести до проблем з самооцінкою, девіантної поведінки та труднощів у встановленні близьких стосунків у майбутньому [6].

Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості та ідентичності. Підлітки починають аналізувати власні цінності, інтереси, сильні та слабкі сторони. Вони експериментують із різними ролями, стилями поведінки та зовнішнім виглядом, що допомагає їм знайти своє місце у світі. Успішне формування самосвідомості багато в чому залежить від підтримки з боку дорослих та рівня довіри у стосунках з однолітками [10].

Розуміння вікових психологічних особливостей учнів середньої школи є необхідним для ефективної педагогічної діяльності. Педагогам слід враховувати підвищену чутливість підлітків до оцінок та критики, надавати їм можливості для самовираження та самостійності, підтримувати розвиток критичного мислення та рефлексії. Важливо створювати в класі атмосферу довіри та взаємоповаги, сприяти формуванню позитивної самооцінки та адекватного ставлення до власних успіхів і невдач.

Таблиця 1.3 – Вікові психологічні особливості учнів середньої школи

Сфера розвитку	Особливості
Фізіологічна сфера	Інтенсивне зростання, статеве дозрівання, розвиток вторинних статевих ознак, підвищена увага до зовнішнього вигляду.
Когнітивна сфера	Перехід до абстрактного мислення, розвиток критичного мислення, але схильність до імпульсивності.
Емоційна сфера	Нестабільність емоцій, схильність до сильних емоційних коливань, труднощі з емоційною регуляцією.
Соціальна сфера	Потреба у соціальному визнанні, орієнтація на групові норми, зміна відносин із дорослими, формування ідентичності.

У контексті освітнього процесу важливе значення має забезпечення психологічного супроводу учнів середньої школи. Психологічний супровід спрямований на створення сприятливого емоційного клімату, профілактику девіантної поведінки, зниження рівня тривожності та підвищення соціальної адаптації.

Шкільний психолог відіграє ключову роль у цьому процесі. Його діяльність включає індивідуальні консультації, психодіагностичну роботу, групові заняття з розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та ефективної комунікації. Психолог також тісно співпрацює з педагогами та батьками, допомагаючи їм краще розуміти потреби та труднощі підлітків.

Серед сучасних підходів до психологічного супроводу варто виділити акцент на розвитку емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом), тренінги соціальних навичок, арт-терапевтичні методики, а також методики ненасильницької комунікації (за М. Розенбергом). Ці інструменти дозволяють зменшити психологічне напруження у підлітків та сприяють формуванню позитивної самооцінки [19, с. 109].

Ефективність психологічного супроводу значно зростає за умови інтеграції його в навчально-виховний процес. Це включає адаптацію освітніх програм з урахуванням вікових особливостей учнів, створення умов для самовираження та залучення школярів до прийняття рішень щодо шкільного життя.

Таким чином, підлітковий період – це етап значних змін у фізіологічній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків є критично важливою для гармонійного розвитку та адаптації підлітків до змінних умов життя.

1.3. Фактори, що впливають на адаптацію учнів

Адаптація учнів при переході до основної школи є складним процесом, на який впливає низка факторів, що визначають успішність інтеграції дитини в нове навчальне середовище. Розуміння цих факторів дозволяє педагогам і батькам ефективніше підтримувати учнів у цей період.

Кожна дитина має унікальні психологічні характеристики, які впливають на її здатність адаптуватися до нових умов. До таких особливостей належать темперамент, рівень тривожності, самооцінка та мотивація до навчання. Діти з високим рівнем тривожності можуть відчувати більші труднощі під час адаптації, що проявляється у вигляді страху перед новими ситуаціями або невпевненості у власних силах. Натомість учні з адекватною самооцінкою та внутрішньою мотивацією до навчання легше пристосовуються до змін [11].

Навчальне середовище та педагогічний колектив відіграють ключову роль у процесі адаптації. Підтримка з боку вчителів, чіткість вимог та очікувань, а також позитивний психологічний клімат у класі сприяють успішній адаптації учнів. Відсутність узгодженості в підходах різних педагогів або надмірно високі вимоги можуть призвести до дезадаптації та зниження навчальної мотивації [12].

Сім'я є першочерговим середовищем соціалізації дитини. Стиль виховання, емоційна підтримка та залученість батьків у навчальний процес значно впливають на адаптацію учня. Діти, чиї батьки активно співпрацюють зі

школою та підтримують їхні навчальні зусилля, демонструють вищий рівень адаптованості. Натомість конфлікти в сім'ї або недостатня увага до потреб дитини можуть ускладнити процес адаптації [13].

Стан здоров'я та фізичний розвиток дитини також впливають на її здатність адаптуватися до нових умов. Проблеми зі здоров'ям можуть знижувати працездатність, викликати втому та знижувати концентрацію уваги, що ускладнює процес навчання та соціальної інтеграції. Регулярний медичний контроль та забезпечення належних умов для фізичного розвитку є важливими складовими успішної адаптації [14].

Культурне середовище, з якого походить учень, його етнічна приналежність та соціально-економічний статус родини можуть впливати на процес адаптації. Діти з різних культурних середовищ можуть стикатися з додатковими труднощами, пов'язаними з мовними бар'єрами або відмінностями у звичаях та традиціях. Соціально-економічні труднощі в родині можуть обмежувати доступ дитини до необхідних ресурсів для навчання, що також впливає на її адаптацію [15].

Таблиця 1.4 – Фактори, що впливають на адаптацію учнів

Фактор	Опис
Індивідуально-психологічні особливості	Темперамент, рівень тривожності, самооцінка та мотивація до навчання впливають на здатність учня адаптуватися.
Соціально-педагогічні умови	Позитивний психологічний клімат у класі, підтримка з боку педагогів та чіткість вимог сприяють успішній адаптації.
Сімейні фактори	Емоційна підтримка та залученість батьків у навчальний процес підвищують адаптованість учня.
Фізіологічні аспекти	Стан здоров'я та фізичний розвиток впливають на працездатність і здатність до навчання.

Культурно-соціальні фактори	Культурне середовище, соціально-економічний статус родини та вплив традицій впливають на процес адаптації.
-----------------------------	--

Темперамент впливає на емоційну стійкість учня: холерики можуть демонструвати вибухові реакції, що ускладнює комунікацію з однолітками та вчителями, тоді як флегматики повільно адаптуються до нових обставин, але демонструють стабільність у поведінці. Наприклад, дитина з меланхолічним типом темпераменту може злякатися гучної відповіді вчителя, що призведе до замкненості. Самооцінка також відіграє критичну роль: учні з низькою самооцінкою схильні уникати активної участі в навчальному процесі, боячись осуду чи помилки. Високий рівень тривожності може проявлятися у вигляді соматичних симптомів (головний біль, біль у животі), що перешкоджає відвідуванню школи [22].

Позитивна атмосфера у класі значно підвищує рівень комфортності учня. Наприклад, наявність дружнього колективу, в якому новачка приймають із розумінням, сприяє швидкому включенню в навчальну діяльність. Водночас, авторитарний стиль викладання або негативне ставлення вчителя можуть створити атмосферу страху, де учень боїться висловлювати свої думки. Дослідження показують, що класи з демократичним стилем спілкування демонструють вищий рівень адаптованості школярів. Якщо ж методи оцінювання непрозорі або надто жорсткі – це викликає почуття несправедливості та демотивацію.

Стиль виховання має прямий вплив на адаптаційні можливості дитини. Наприклад, гіперопіка може призвести до інфантильності учня, коли він не вміє самостійно вирішувати проблеми. Натомість авторитетний стиль виховання, що поєднує вимогливість і підтримку, сприяє формуванню автономності й відповідальності. Конфлікти в родині можуть викликати в дитини тривожність, зниження академічної мотивації, замкненість. Учні, які не отримують достатньої

підтримки вдома, часто шукають визнання у групах однолітків, що може спрямовувати їх у негативні соціальні практики [23].

Порушення сну, неправильне харчування, нестача фізичної активності – усі ці фактори негативно впливають на когнітивні процеси та настрої дитини. Наприклад, дитина, яка постійно недосипає, демонструє неуважність, знижену пам'ять, дратівливість, що створює труднощі у взаємодії з педагогами та учнями. Хронічні захворювання також стають чинником соціальної ізоляції, оскільки учень може пропускати заняття, відставати в навчанні та втрачати контакт із колективом.

Учні, які переїхали з інших регіонів або країн, можуть мати труднощі в інтеграції через мовний бар'єр або культурні відмінності. Наприклад, дитина з родини, де переважає інша система цінностей, може не розуміти шкільні ритуали чи правила, що викликає в неї відчуття відчуження. Соціально-економічний статус впливає на наявність ресурсів: учень, який не має змоги відвідувати гуртки або користуватися цифровими технологіями, може почуватися неповноцінно серед однолітків, що призводить до зниження самооцінки [24].

Слід також зазначити, що всі перелічені фактори діють не ізольовано, а у взаємозв'язку. Наприклад, низька самооцінка, зумовлена сімейною дезадаптацією, може поєднуватися з труднощами у соціальній інтеграції та низьким рівнем академічної мотивації. Отже, комплексна оцінка адаптаційних труднощів вимагає системного підходу.

Таким чином, успішна адаптація учнів при переході до основної школи залежить від комплексної взаємодії індивідуальних, соціальних, педагогічних та фізіологічних факторів. Розуміння та врахування цих аспектів дозволяє створити сприятливі умови для розвитку та навчання дітей у новому середовищі.

Висновки до розділу

Адаптація учнів до нових умов навчання в середній школі є складним багатовимірним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, фізіологічні та соціальні компоненти. Теоретичний аналіз засвідчив, що цей процес розглядається вченими як динамічна взаємодія особистості з навколишнім середовищем, спрямована на забезпечення ефективного функціонування та психічного благополуччя. У працях Л.С. Виготського, Ж. Піаже, Е. Еріксона, А. Маслоу, Р. Лазаруса, О.М. Леонтєва та інших окреслено різні підходи до розуміння природи адаптації – від когнітивного до психофізіологічного та соціально-психологічного.

Вікові особливості учнів середньої школи мають критичне значення для адаптаційного процесу. Цей період характеризується інтенсивними змінами: біологічним дозріванням, переходом до абстрактного мислення, формуванням ідентичності, емоційною лабільністю та переорієнтацією на спілкування з однолітками. Водночас підвищується потреба в автономії, що вимагає від дорослих перегляду методів педагогічної взаємодії. Успішна адаптація в цей період забезпечує не лише академічну успішність, а й емоційне благополуччя, соціальну інтеграцію та формування позитивного образу «Я».

Фактори, що впливають на адаптацію, умовно поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні характеристики дитини: тип темпераменту, рівень самооцінки, мотиваційна сфера, тривожність. Зовнішні фактори включають соціально-педагогічне середовище (стиль спілкування вчителя, атмосфера в класі), родинне оточення (стиль виховання, емоційна підтримка), фізіологічні умови (стан здоров'я, фізичний розвиток) та культурно-соціальні аспекти (мовне середовище, соціальний статус родини).

Особливу увагу в теоретичному аналізі приділено ролі шкільного психолога та необхідності системної підтримки учнів з боку школи. Встановлено, що ефективна адаптація можлива лише за умов комплексного підходу, який враховує потреби дитини, її розвиток і взаємодію з усіма елементами соціального середовища.

Отже, адаптація учнів середньої школи є не лише індивідуальним викликом, але й соціально-педагогічним завданням, вирішення якого потребує співпраці педагогів, психологів, батьків та самого учня. Теоретичне підґрунтя, розглянуте в першому розділі, створює базу для подальшого емпіричного дослідження адаптаційних процесів та розробки ефективних форм підтримки школярів у період переходу до нового етапу навчання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей адаптації учнів при переході до основної школи. Основною метою цього етапу було виявлення рівня адаптованості школярів, а також чинників, що впливають на їхній психологічний стан, міжособистісну взаємодію, навчальну мотивацію та емоційне благополуччя.

У дослідженні взяли участь 52 учні 5-х класів (27 дівчат та 25 хлопців) із трьох середніх загальноосвітніх шкіл міста. Вибірка була сформована випадковим чином, із залученням учнів, які не мають значних порушень у психофізичному розвитку. Вік респондентів становив від 10 до 11 років, що відповідає періоду початку навчання у середній ланці школи. Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру (вересень-грудень), що дозволило отримати найбільш репрезентативні та об'єктивні результати.

Організація дослідження включала попередній етап (узгодження з адміністрацією шкіл, отримання згоди батьків на участь дітей у дослідженні), основний етап (збір емпіричних даних із використанням психодіагностичних методик) та заключний етап (обробка й аналіз отриманої інформації, формулювання висновків та рекомендацій).

Для збору даних було обрано п'ять психодіагностичних методик, які в комплексі дозволяють оцінити різні аспекти адаптації школярів:

1. Методика діагностики рівня шкільної тривожності (за Філіпсом). Ця методика дозволяє оцінити рівень тривожності, пов'язаної з різними аспектами шкільного життя: страхом перед оцінюванням, міжособистісною конкуренцією, взаєминами з вчителями, невизначеністю соціального статусу. Її результати дають змогу визначити групу ризику та виявити учнів, які потребують психологічної підтримки.

2. Методика «Соціометрія» (Дж. Морено) застосовувалась для вивчення структури міжособистісних стосунків у класному колективі. Завдяки їй було виявлено рівень прийнятності кожного учня в колективі, ступінь ізольованості чи популярності, а також рівень згуртованості групи. Методика дозволяє оцінити, як міжособистісні стосунки впливають на загальну адаптацію дитини в новому середовищі.

3. Методика дослідження мотивації навчання молодших школярів (Н.Г. Лусканова) була використана для визначення домінуючих мотивів навчальної діяльності. Це дозволяє розуміти, наскільки учні орієнтовані на успіх, саморозвиток, соціальне схвалення або уникнення невдач. Мотивація є ключовим фактором у процесі адаптації, оскільки вона безпосередньо впливає на успішність та залученість до навчання.

4. Методика «Адаптованість школярів» (за Л.А. Венгером) дозволяє комплексно оцінити рівень адаптації учня до нових умов навчання – включаючи пізнавальні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона передбачає самооцінку учнями свого самопочуття у школі, сприйняття навчального процесу, взаємодію з учителями та однокласниками.

5. Методика «Діагностика рівня самооцінки» (М. Кун, Т. Томас), адаптована для дітей шкільного віку, використовувалась для аналізу ставлення дитини до самої себе. Самооцінка має важливе значення для формування впевненості, внутрішньої мотивації та соціальної активності, що, у свою чергу, впливає на рівень адаптації.

Застосування різноспрямованих методик дало змогу комплексно дослідити психологічний портрет учнів у період переходу до середньої школи та виявити не лише загальний рівень адаптації, а й окремі труднощі у навчанні, комунікації, емоційній сфері.

Отримані дані було оброблено за допомогою методів кількісного та якісного аналізу. Було обчислено середні значення, рівні розподілу за шкалами, а також проведено порівняльний аналіз між учнями з різних класів і шкіл. Це

дозволило виявити загальні тенденції, а також вказати на специфічні особливості адаптаційного процесу в різних освітніх середовищах.

2.2. Аналіз результатів діагностики особливостей адаптації учнів

У процесі дослідження було проведено аналіз результатів за п'ятьма психодіагностичними методиками. Розглянемо докладніше дані, отримані за методикою діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

Методика діагностики шкільної тривожності (Філіпс) дозволила визначити як загальний рівень тривожності учнів, так і специфіку тривожних проявів, пов'язаних із навчальною діяльністю, соціальними стосунками та шкільним середовищем. Дослідження проводилось індивідуально у письмовій формі. В анкетуванні взяли участь усі 52 учні.

Аналіз результатів показав, що 15,4% учнів (8 осіб) продемонстрували високий рівень шкільної тривожності. Ці діти мали підвищені показники за шкалами страху оцінювання, тривожності у стосунках із вчителями та емоційної напруги під час уроків. Зокрема, 6 учнів зазначили, що бояться відповідати на уроці навіть тоді, коли знають матеріал, а 4 учні зізнались у регулярному відчутті фізичного дискомфорту (головний біль, болі в животі) перед школою.

Середній рівень тривожності було зафіксовано у 61,5% опитаних (32 особи). Ця група характеризувалась періодичними проявами хвилювання, особливо в ситуаціях контролю знань, але ці переживання не мали стабільного негативного впливу на навчальну діяльність. Більшість учнів у цій групі мають адаптивні механізми подолання стресу, хоча можуть потребувати епізодичної підтримки.

Нарешті, низький рівень тривожності виявлено у 23,1% школярів (12 осіб). Ці учні відзначались емоційною стабільністю, позитивним ставленням до школи та впевненістю у власних силах. Вони спокійно сприймають оцінювання, охоче беруть участь у навчальному процесі, легко встановлюють контакт з учителями.

Таблиця 2.1 – Результати діагностики рівня шкільної тривожності (методика Філіпса)

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	8	15,4%	Підвищена емоційна напруга, страх оцінювання, фізичний дискомфорт
Середній	32	61,5%	Періодичні прояви тривожності, часткова емоційна стабільність
Низький	12	23,1%	Позитивне ставлення до школи, емоційна стабільність, впевненість

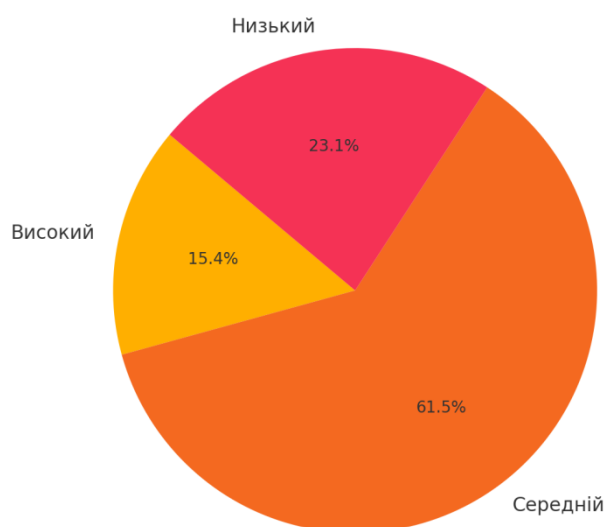


Рис. 2.1 – Розподіл рівнів шкільної тривожності серед учнів 5-х класів за методикою Філіпса

Особливу увагу заслуговує те, що дівчата у середньому демонстрували вищий рівень тривожності порівняно з хлопцями. Це можна пояснити вищим

рівнем емоційної чутливості та схильністю до саморефлексії, що характерно для дівчат у цьому віці.

Отримані результати свідчать про те, що шкільна тривожність є суттєвим чинником, який може негативно впливати на процес адаптації учнів у середній школі. Учні з високим рівнем тривожності потребують особливої психологічної підтримки, корекційної роботи з боку шкільного психолога, а також уваги з боку вчителів і батьків.

Соціометричне дослідження, проведене серед учнів 5-х класів, дозволило визначити соціальну структуру учнівських колективів, виявити статус кожного учня в системі міжособистісних стосунків, а також ступінь згуртованості та взаємної симпатії у класі.

Методика передбачала використання стандартного соціометричного запитання: «З ким із однокласників ти хотів(ла) б працювати в парі над навчальним проєктом?» Учні могли назвати до трьох осіб. На основі відповідей було побудовано соціометричні матриці та розраховано індекси соціометричного статусу для кожного учня.

Результати аналізу показали наявність чіткої соціальної ієрархії в учнівських колективах:

1) Учні з високим соціометричним статусом (лідери) – 13 осіб (25% вибірки). Ці діти отримали найбільшу кількість позитивних виборів (від 8 до 12). Вони характеризуються високою комунікабельністю, лідерськими якостями, активною участю в колективних справах. Часто саме вони є «негласними організаторами» навчального та позаурочного життя класу.

2) Учні з середнім статусом (прийняті) – 29 осіб (55,8%). Вони мають помірну кількість виборів (від 3 до 7). Це діти, які добре інтегровані в колектив, не мають проблем із спілкуванням, проте не є лідерами. Більшість учнів потрапила до цієї групи.

3) Учні з низьким статусом (ізольовані або відкинуті) – 10 осіб (19,2%). Ці школярі отримали мало або взагалі не отримали позитивних виборів (0–2). Деякі з них, окрім відсутності позитивних виборів, отримали й негативні. Такі

результати можуть свідчити про труднощі у комунікації, замкненість або неприйняття з боку однолітків. Особливу увагу варто приділити двом учням, які не були обрані жодним однокласником – вони потенційно знаходяться в зоні соціального ризику.

Таблиця 2.2 – Результати соціометричного аналізу (методика Дж. Морено)

Соціометричний статус	Кількість учнів	Відсоток (%)	Характеристика
Високий (лідери)	13	25,0%	Активні, комунікабельні, мають багато позитивних виборів
Середній (прийняті)	29	55,8%	Добре інтегровані у клас, середня кількість виборів
Низький (ізолювані)	10	19,2%	Соціально ізолювані, отримали мало або жодного вибору

У ході дослідження також виявлено гендерні особливості: хлопці частіше обирали однолітків своєї статі, тоді як дівчата були більш відкритими до міжстатевих контактів. Це відповідає віковим закономірностям формування статевої ідентичності та соціальних уподобань.

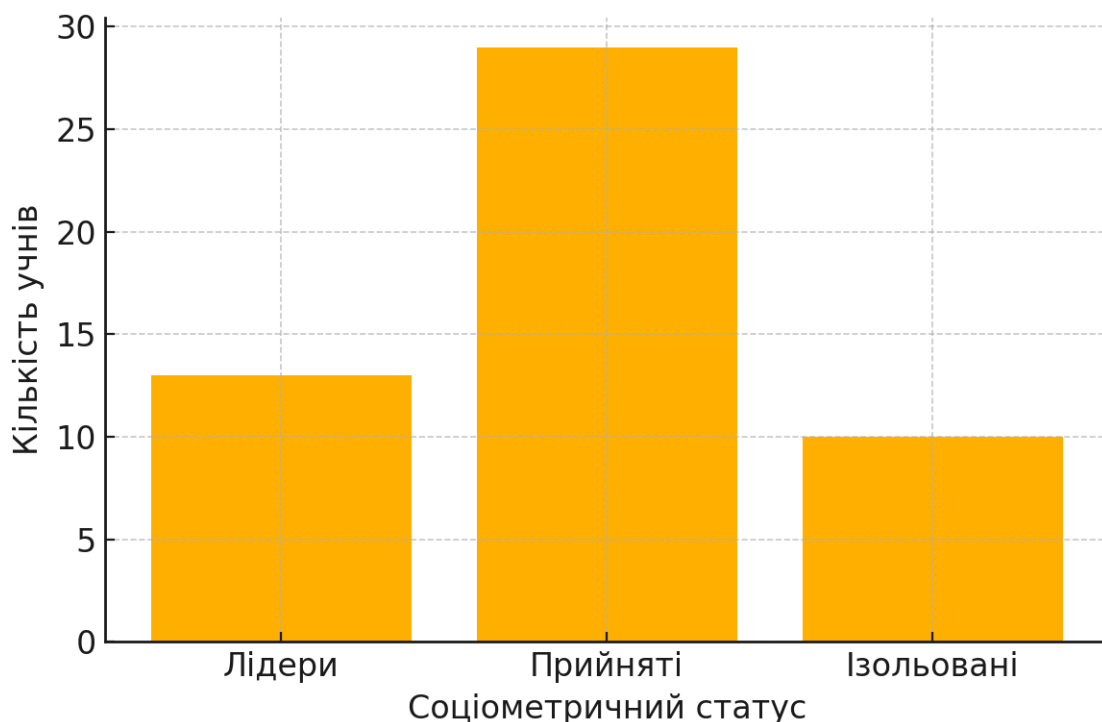


Рис. 2.2 – Кількісний розподіл учнів за соціометричним статусом (методика Дж. Морено)

Отже, соціометричне опитування виявило відносно сприятливий соціально-психологічний клімат у класах. Однак наявність учнів з низьким соціометричним статусом потребує уваги з боку шкільного психолога, класного керівника та батьків. Їм можуть бути рекомендовані корекційно-розвивальні програми, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, упевненості в собі, підвищення самооцінки та включення в групову діяльність.

Наступним важливим аспектом адаптації школярів є рівень їхньої навчальної мотивації. Для її вивчення була застосована методика Н.Г. Лусканової, яка дозволяє визначити домінуючі мотиви навчальної діяльності у дітей молодшого шкільного віку. Методика побудована у вигляді опитувальника з візуальними та текстовими стимул-матеріалами, адаптованих для 10–11-річних учнів.

У дослідженні брали участь усі 52 учні. За результатами обробки даних було виділено три основні типи мотивацій:

1) Пізнавальна мотивація (внутрішня) – бажання здобувати нові знання, інтерес до процесу навчання, саморозвиток.

2) Соціальна мотивація (зовнішня позитивна) – прагнення отримати схвалення від батьків, учителів, однокласників, бажання бути першим.

3) Уникнення невдач (зовнішня негативна) – уникнення покарання, страх перед низькою оцінкою, бажання не викликати невдоволення дорослих.

Аналіз результатів показав наступне:

1) 21 учень (40,4%) продемонстрував високий рівень пізнавальної мотивації. Ці школярі обирали відповіді, пов'язані із самостійним бажанням вчитись, цікавістю до нових знань, задоволенням від самого процесу навчання. Вони, як правило, добре адаптувались у навчальному середовищі, активно беруть участь у позакласних заходах, не бояться робити помилки і прагнуть самовдосконалення.

2) 24 учні (46,2%) мали соціальну мотивацію як провідну. Їхнє бажання вчитися базується на зовнішніх стимулах: отримати похвалу, виглядати добре в очах дорослих або товаришів. Такі учні мають достатній рівень адаптації, проте часто демонструють залежність від оцінки оточення. Їм важливо отримувати постійне підкріплення своєї цінності.

3) 7 учнів (13,4%) виявили домінування мотивації уникнення невдач. Вони обирали відповіді, в яких головним мотивом було уникнення покарання, осуду або негативної оцінки. Ці діти є потенційною групою ризику щодо виникнення шкільної тривожності та формування негативного ставлення до навчання. Їхня адаптація часто супроводжується високим рівнем емоційного напруження та невпевненістю у власних силах.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження навчальної мотивації (методика Н.Г. Лусканова)

Тип мотивації	Кількість учнів	Відсоток (%)	Характеристика
Пізнавальна (внутрішня)	21	40,4%	Інтерес до знань, самостійність,

			задоволення від навчання
Соціальна (зовнішня позитивна)	24	46,2%	Бажання отримати схвалення, зовнішня орієнтація
Уникнення невдач (зовнішня негативна)	7	13,4%	Страх покарання, уникнення невдач, тривожність

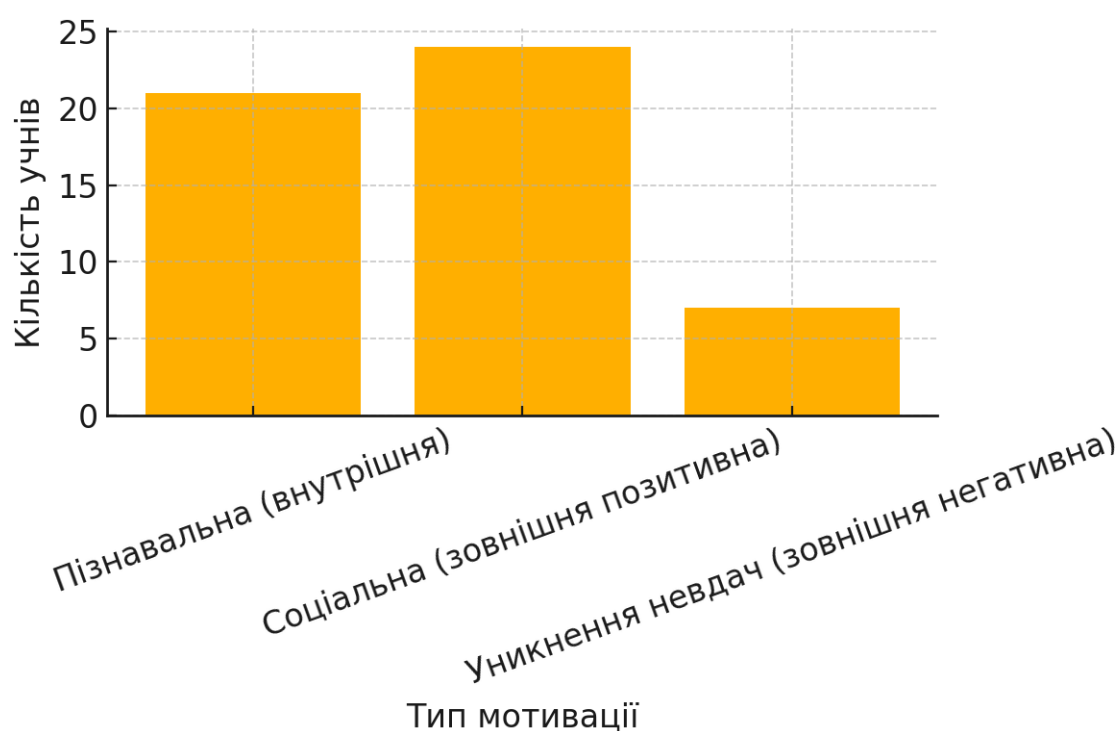


Рис. 2.3 – Розподіл учнів за типами навчальної мотивації (методика Н.Г. Лусканова)

Загальні тенденції показали, що більшість учнів демонструють позитивне ставлення до навчання. Проте наявність значної частки школярів із зовнішньою або унікальною мотивацією вказує на необхідність створення умов для формування внутрішньої мотивації. Це можливо завдяки впровадженню пізнавально-орієнтованих завдань, творчих підходів до навчання, формуванню довірчих стосунків з учителем.

Результати методики також підтвердили кореляцію між навчальною мотивацією та соціометричним статусом: учні з високою мотивацією частіше виявлялись популярними у класі, тоді як учні з мотивацією уникнення невдач нерідко опинялися в ізоляції.

Методика Л.А. Венгера дозволяє здійснити комплексну оцінку адаптації школяра до нових умов навчання. Вона враховує пізнавальну, емоційно-вольову та соціальну компоненти адаптації, а також рівень задоволеності школяра шкільним середовищем, учителями, навчальним процесом і стосунками з однокласниками.

Дослідження проводилося в індивідуальному форматі у вигляді опитувальника, що містить 20 тверджень, з якими учні повинні були погодитися або не погодитися. Для кожної відповіді нараховувались бали, після чого здійснювався підрахунок загального показника адаптації.

Усі 52 учні пройшли опитування, і результати розподілились наступним чином:

1) Високий рівень адаптації – 18 учнів (34,6%). Ці діти проявляють позитивне ставлення до школи, не мають виражених емоційних або поведінкових труднощів, легко пристосовуються до нових вимог та змін. Вони демонструють високий рівень залучення у навчання, самостійність у прийнятті рішень та ефективну взаємодію з учителями і однокласниками.

2) Середній рівень адаптації – 26 учнів (50%). Учні цієї групи в основному справляються з навчальними та соціальними вимогами, однак періодично можуть відчувати труднощі, пов'язані з підвищеним навантаженням, нестабільністю емоційного стану або невпевненістю у собі. Вони потребують періодичної педагогічної підтримки, індивідуальної уваги з боку класного керівника чи психолога.

3) Низький рівень адаптації – 8 учнів (15,4%). Ці школярі демонструють дезадаптаційні прояви: погане самопочуття, конфлікти з ровесниками, невдоволення шкільним життям, відсутність інтересу до навчання. Часто вони

відчувають тривожність або емоційне виснаження. Така ситуація вимагає негайного реагування з боку психологічної служби школи.

Таблиця 2.4 – Результати діагностики рівня адаптації учнів (методика Л.А. Венгера)

Рівень адаптації	Кількість учнів	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	18	34,6%	Позитивне ставлення до школи, висока самостійність і залучення
Середній	26	50,0%	Часткові труднощі, потреба у педагогічній підтримці
Низький	8	15,4%	Дезадаптаційні прояви, емоційна нестабільність, невдоволення школою

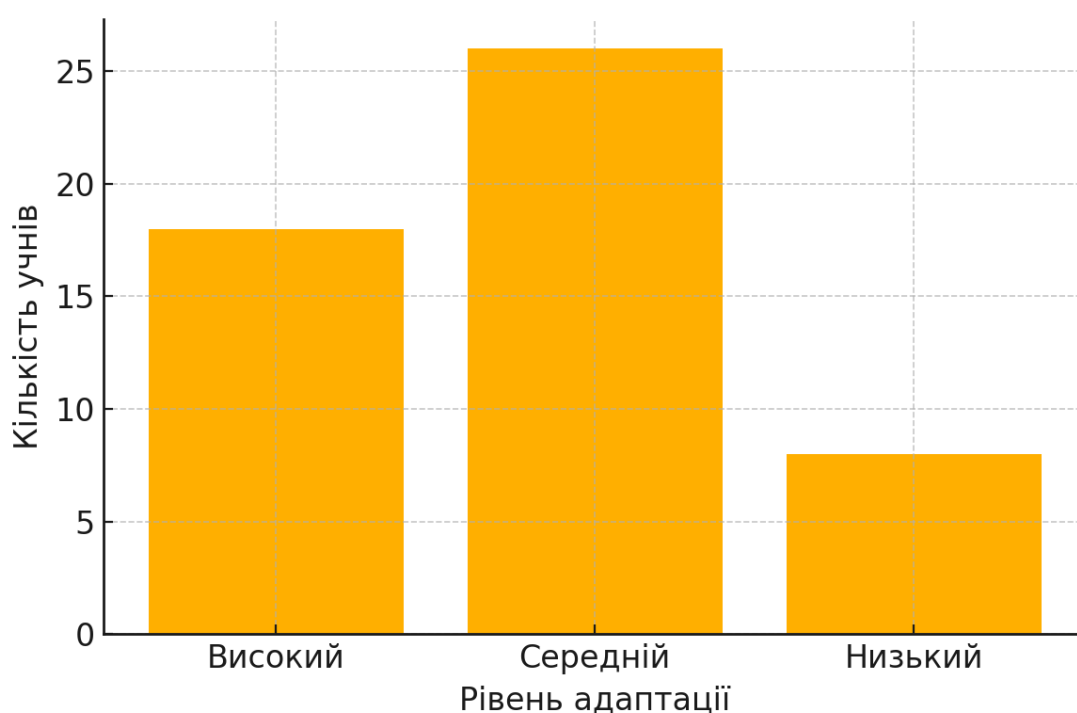


Рис. 2.4 – Розподіл учнів за рівнем адаптації (методика Л.А. Венгера)

Детальний аналіз показав, що учні з високим рівнем адаптації мають також високі показники за іншими методиками – мотивації до навчання, соціометрії та низький рівень тривожності. Водночас учні з низьким рівнем адаптації часто співпадають із групами ризику за іншими критеріями – підвищеною тривожністю, соціальною ізоляцією та мотивацією уникнення невдач.

Результати цієї методики дозволяють не лише оцінити загальний рівень адаптації, але й виявити потреби окремих учнів у психологічному супроводі. Висновки є підґрунтям для подальшої розробки індивідуальних або групових програм підтримки.

Самооцінка є важливим компонентом психологічної адаптації, що відображає ставлення дитини до самої себе, рівень впевненості, емоційного комфорту та соціальної активності. У процесі дослідження використовувалась адаптована для молодшого шкільного віку версія методики М. Куна і Т. Томаса «Хто я?». Вона передбачала, що учень повинен був дописати 10 речень, які починались словами «Я – ...», а потім провести самооцінювання за шкалою (від 1 до 5 балів) за такими параметрами, як зовнішність, здібності, поведінка, стосунки з іншими та шкільна успішність.

За результатами аналізу письмових відповідей та бального оцінювання було визначено три рівні самооцінки:

1) Високий рівень самооцінки – 16 учнів (30,8%). Ці діти описували себе переважно позитивними рисами, виражали впевненість у власних силах, здатність долати труднощі, адекватно сприймали свої сильні та слабкі сторони. Їхні самооцінки за всіма параметрами перебували на рівні 4–5 балів. Такі учні демонструють високий рівень адаптації, активну соціальну позицію та низький рівень тривожності.

2) Середній рівень самооцінки – 27 учнів (51,9%). У більшості відповідей таких дітей спостерігався баланс позитивних і нейтральних суджень про себе. Самооцінка була достатньо реалістичною, але з елементами сумніву або коливань у певних сферах (наприклад, стосунки з однолітками або навчальні

досягнення). Такі діти здатні до саморефлексії та можуть ефективно адаптуватися за належної підтримки.

3) Низький рівень самооцінки – 9 учнів (17,3%). У відповідях цієї групи переважали негативні твердження, емоційно нейтральні формулювання, відсутність позитивного образу «Я». Вони занижували свою оцінку у всіх сферах – від зовнішнього вигляду до навчальних успіхів. Такі діти часто відчують тривожність, невпевненість, соціальну ізоляцію, що істотно ускладнює їхню адаптацію до середовища середньої школи.

Таблиця 2.5 – Результати діагностики рівня самооцінки учнів (методика М. Куна та Т. Томаса)

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	16	30,8%	Позитивний образ Я, впевненість у собі, емоційна стабільність
Середній	27	51,9%	Реалістичне сприйняття себе, іноді з елементами сумніву
Низький	9	17,3%	Негативне самосприйняття, невпевненість, тривожність

Порівняльний аналіз показав наявність кореляції між рівнем самооцінки та іншими показниками дослідження. Зокрема, учні з низькою самооцінкою мали також вищі показники тривожності, слабший соціометричний статус і переважно зовнішню мотивацію уникнення невдач. Натомість високий рівень самооцінки збігається з пізнавальною мотивацією та соціальною прийнятністю.

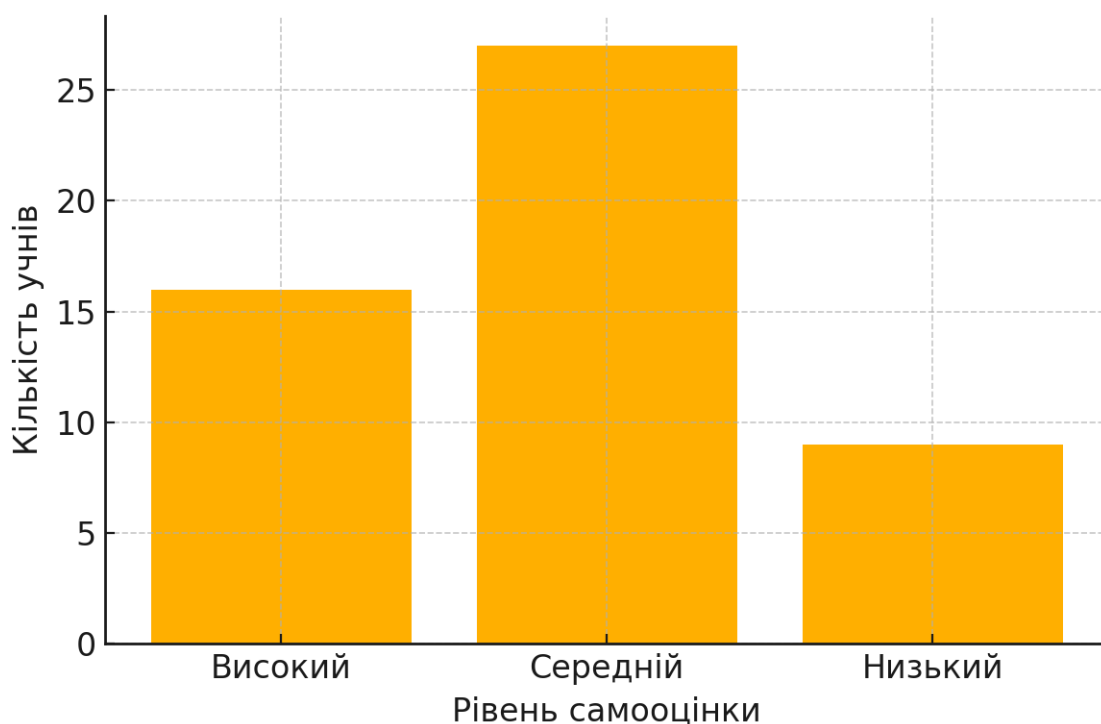


Рис. 2.5 – Розподіл учнів за рівнем самооцінки (методика М. Куна та Т. Томаса)

Таким чином, діагностика рівня самооцінки дозволила глибше розкрити особистісні особливості учнів, що є критично важливими для формування індивідуальних стратегій психологічної підтримки. Особливу увагу слід приділити учням з ознаками заниженої самооцінки – їм рекомендовано участь у розвивальних програмах, спрямованих на формування позитивного образу «Я» та зміцнення впевненості.

2.3. Розробка рекомендацій та програми підтримки покращення адаптації

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що адаптація учнів до основної школи є складним багатофакторним процесом, що охоплює як особистісні особливості школярів, так і соціальне середовище, в якому вони навчаються. Виявлено, що частина учнів має труднощі в адаптації, які проявляються у вигляді підвищеної тривожності, низького соціального статусу в класному колективі, нестійкої мотивації до навчання та заниженої самооцінки. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у створенні цілісної програми

психологічного супроводу, яка має на меті покращити адаптаційні процеси, попередити емоційні порушення та сприяти формуванню комфортного освітнього середовища.

Ураховуючи результати дослідження, були розроблені рекомендації для трьох основних груп учасників освітнього процесу – педагогів, батьків та самих учнів, а також сформована комплексна програма підтримки адаптації, яку можна впроваджувати у практику роботи загальноосвітніх закладів.

Особливу роль у процесі адаптації учнів до основної школи відіграють дії педагогів. Одним із ключових напрямів є впровадження психолого-педагогічної діагностики адаптаційних труднощів. Регулярне використання педагогами простих та доступних інструментів моніторингу емоційного стану, рівня шкільної тривожності, навчальної мотивації та самооцінки учнів дозволяє вчасно виявити наявність проблем і здійснити превентивні або корекційні заходи ще на ранніх етапах розвитку складнощів. Це особливо важливо у період переходу до нової ланки навчання, коли дитина стикається зі змінами у режимі, вимогах і стосунках.

Не менш значущим є індивідуальний підхід до кожного учня. Врахування педагогами вікових, психофізіологічних та емоційно-особистісних характеристик школярів сприяє формуванню безпечного освітнього простору. Важливо створювати умови, у яких дитина має можливість поступово включатися в активну навчальну діяльність, без тиску та перевантаження. Зменшення кількості стресових ситуацій, дозоване підвищення навчальних вимог, позитивна підкріплювальна комунікація сприяють формуванню впевненості у власних силах і зниженню рівня тривожності.

Важливою умовою ефективної адаптації є підтримання позитивного мікроклімату в класному колективі. Для цього доцільно застосовувати різноманітні методики командоутворення, проводити інтерактивні заняття, організовувати групові проекти, психологічні тренінги та ігрові форми спілкування. Такі заходи сприяють згуртованості класу, формують почуття приналежності, взаємоповагу, вміння співпрацювати. Особливу увагу вчитель

має приділяти інтеграції учнів з низьким соціометричним статусом, які можуть перебувати в соціальній ізоляції чи мати труднощі у встановленні контактів з ровесниками.

Ефективною стратегією адаптаційної підтримки є впровадження навчання через співпрацю. Такий підхід передбачає організацію навчальної діяльності, у якій учні не конкурують, а спільно досягають цілей. Робота у парах, малих групах, взаємонавчання розвивають навички комунікації, посилюють впевненість, знижують емоційну напругу і сприяють зростанню самооцінки.

Окремої уваги заслуговує підвищення кваліфікації педагогів у сфері психології розвитку та освіти. Проведення методичних семінарів, тренінгів з питань вікової психології, методів адаптації учнів, профілактики емоційного вигорання і булінгу підвищує професійну компетентність учителів і сприяє впровадженню сучасних ефективних підходів у роботі з дітьми.

Не менш важливою є участь батьків у підтримці адаптації дитини. Насамперед йдеться про формування стабільної емоційної підтримки вдома. Дитина має відчувати, що її розуміють, приймають і люблять, незалежно від успіхів чи труднощів у школі. Важливо слухати дитину, реагувати на її емоційні сигнали, не знецінювати її переживання, а допомагати долати труднощі конструктивно.

Батьківська підтримка у навчальній діяльності також має велике значення. Вона не повинна полягати у тотальному контролі, а має бути орієнтована на формування навчальної самостійності, заохочення до пізнання через інтерес, а не через страх перед покаранням. Формування позитивної мотивації – одна з умов успішної адаптації.

Спільне дозвілля в родині є не тільки способом зміцнення емоційного контакту, а й потужним ресурсом зниження тривожності. Прогулянки, настільні ігри, творчі заняття чи читання вголос створюють позитивну атмосферу, яка компенсує стреси шкільного життя.

Важливим чинником є також конструктивне спілкування батьків із педагогами. Установлення довірливих, партнерських стосунків, відкритість до

діалогу, спільне прийняття рішень стосовно підтримки дитини значно підвищують ефективність усіх адаптаційних заходів. Батьки мають бути не пасивними спостерігачами, а активними учасниками освітнього процесу.

Окремий блок рекомендацій стосується самих учнів. Формування навичок саморегуляції – необхідна складова психологічного здоров'я школяра. Знання й вміння застосовувати дихальні техніки, методи візуалізації, позитивного самонавіювання допомагають дитині справлятися з емоційною напругою, не піддаючись страхам чи паніці.

Необхідною є також системна робота з розвитку комунікативних навичок. Це може бути реалізовано через рольові ігри, тренінги з міжособистісного спілкування, вправи на розвиток емпатії та вміння висловлювати емоції. Такі навички є основою ефективної соціалізації в новому шкільному середовищі.

І, нарешті, одним із ключових елементів адаптації є підвищення самооцінки учнів. Дитина повинна мати змогу відчувати власну значущість, бачити свої досягнення. Педагоги та батьки мають сприяти включенню дитини до такої діяльності, де вона зможе продемонструвати сильні сторони, отримати позитивну оцінку, сформувати віру у власні можливості.

Таким чином, ефективна адаптація учнів до основної школи є результатом злагодженої співпраці всіх учасників освітнього процесу – педагогів, батьків і самих дітей. Успішність цього процесу залежить від своєчасного виявлення труднощів, створення комфортного емоційного клімату, підтримки мотиваційної сфери та формування адекватного позитивного образу «Я» у кожного учня.

Розроблена програма передбачає комплекс заходів, що реалізуються упродовж навчального року та включають три основні блоки:

1. Діагностично-моніторинговий блок:

- 1) стартове анкетування на початку навчального року;
- 2) повторне тестування в середині та наприкінці року;
- 3) ведення індивідуальних карт адаптації.

2. Корекційно-розвивальний блок:

- 1) тренінги для розвитку емоційного інтелекту;

- 2) заняття на розвиток мотивації, уваги, впевненості;
 - 3) індивідуальні консультації з психологом;
 - 4) арт-терапевтичні та казкотерапевтичні заняття.
3. Інформаційно-профілактичний блок:
- 1) батьківські лекторії: «Як підтримати дитину у перехідному періоді»;
 - 2) методичні семінари для педагогів;
 - 3) випуск інформаційних буклетів.

Таблиця 2.6 – Рекомендації для покращення адаптації учнів середньої школи

Цільова група	Напрямок роботи	Зміст рекомендації
Педагоги	Психолого-педагогічна діагностика	Моніторинг емоційного стану, тривожності, мотивації, самооцінки
Педагоги	Формування позитивного мікроклімату	Командоутворення, психологічні ігри, згуртування колективу
Педагоги	Індивідуальний підхід та співпраця	Урахування індивідуальних особливостей, співпраця з дитиною
Батьки	Емоційна підтримка вдома	Формування відчуття безпеки, прийняття, емоційна відкритість
Батьки	Допомога у навчанні	Заохочення до пізнання, підтримка самостійності
Батьки	Спільне дозвілля та контакт з учителями	Організація спільної діяльності, конструктивний діалог зі школою
Учні	Навички саморегуляції	Техніки дихання, візуалізація, позитивне самонавіювання

Учні	Розвиток комунікації	Тренінги, рольові ігри, розвиток емпатії
Учні	Підвищення самооцінки	Залучення до діяльності, підкріплення успіхів

Запропонована програма є адаптивною, тобто може модифікуватися з урахуванням специфіки школи, вікових особливостей класів та конкретних запитів педагогів і батьків. Її реалізація потребує командної взаємодії: адміністрації школи, вчителів, психолога, соціального педагога та, звісно, родин учнів.

Висновки до розділу

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації учнів до основної школи, що дозволило всебічно охарактеризувати рівень адаптації дітей, визначити основні фактори, що ускладнюють або полегшують цей процес, а також окреслити напрями підтримки.

Дослідження охопило п'ять ключових аспектів адаптації учнів: рівень шкільної тривожності, соціометричний статус у класному колективі, домінуючі мотиви навчання, загальний рівень адаптації до нових умов навчання, а також самооцінку школярів. Застосовані методики дозволили виявити як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості процесу адаптації.

Зокрема, результати методики Філіпса засвідчили, що у частини учнів спостерігається високий рівень шкільної тривожності, що супроводжується страхом оцінювання, дискомфортом при взаємодії з учителями та емоційним перенавантаженням. Методика соціометричного опитування виявила наявність учнів з низьким рівнем соціальної інтегрованості, що вказує на потенційні труднощі у формуванні міжособистісних стосунків.

Аналіз навчальної мотивації (за Н.Г. Лускановою) показав, що домінуючою є соціальна мотивація, тоді як у значної частини школярів

спостерігається мотивація уникнення невдач, що може свідчити про неусвідомленість внутрішніх навчальних потреб та емоційну вразливість. Методика Л.А. Венгера дала змогу оцінити загальний рівень адаптованості школярів: майже половина продемонструвала середній рівень адаптації, що потребує педагогічної підтримки. Завершальна методика – дослідження рівня самооцінки – дозволила визначити, що занижена самооцінка властива значній частині учнів і є додатковим чинником ризику дезадаптації.

На основі отриманих результатів було розроблено низку практичних рекомендацій для педагогів, батьків та самих учнів, а також запропоновано програму підтримки адаптації. Вона включає діагностичний, корекційно-розвивальний та інформаційно-просвітницький блоки, які можуть ефективно впроваджуватися у шкільну практику.

Таким чином, адаптація до середньої школи є складним багатовимірним процесом, який потребує системної уваги з боку педагогів, психологів і батьків. Успішна адаптація сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, соціальному розвитку дитини та її психологічному благополуччю.

ВИСНОВКИ

У процесі написання кваліфікаційної роботи було реалізовано мету дослідження – розробити практичні рекомендації для оптимізації процесу адаптації школярів, спираючись на вивчення їхніх психологічних особливостей та впливових факторів. Завдяки поєднанню теоретичних і емпіричних методів вдалося досягти глибокого розуміння суті адаптаційних процесів у дітей молодшого підліткового віку.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми адаптації. Розглянуто поняття адаптації в контексті психології розвитку, виокремлено основні вікові особливості учнів середньої школи, проаналізовано внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на ефективність адаптації. Зокрема, встановлено, що найбільший вплив мають емоційна стабільність, рівень самооцінки, наявність позитивного соціального середовища, характер взаємин з учителями, а також навчальна мотивація дитини.

Другий розділ представив результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів 5-х класів трьох загальноосвітніх шкіл. Використано п'ять психодіагностичних методик, які дозволили комплексно оцінити ключові аспекти адаптації – шкільну тривожність, соціальний статус у класі, мотивацію до навчання, рівень загальної адаптації та самооцінку. Результати свідчать, що хоча більшість учнів адаптується відносно успішно, існує суттєвий відсоток школярів, які мають труднощі в одному або кількох адаптаційних компонентах.

Так, близько 15% учнів продемонстрували високий рівень шкільної тривожності, понад 17% мають занижену самооцінку, а 19% виявились соціально ізольованими. Значна частина дітей орієнтована переважно на зовнішні стимули у навчанні або взагалі демонструє мотивацію уникнення невдач, що свідчить про потребу у формуванні внутрішньої пізнавальної мотивації. Водночас, приблизно третина учнів виявила високий рівень адаптації, що дозволяє говорити про наявність внутрішніх ресурсів і підтримки з боку середовища.

На основі отриманих даних було розроблено детальні практичні рекомендації для трьох основних груп – педагогів, батьків та самих учнів. Вони охоплюють аспекти емоційної підтримки, розвитку саморегуляції, формування соціальних навичок, удосконалення методів навчання та посилення міжособистісної взаємодії. Окрему увагу приділено комплексній програмі підтримки адаптації, яка може бути впроваджена у практику шкільної психологічної служби. Програма має діагностичний, корекційно-розвивальний та інформаційно-просвітницький блоки, що забезпечують цілісний підхід до супроводу учнів у перехідному періоді.

Таким чином, підтверджено висунуту гіпотезу про те, що ефективність адаптації до середньої школи залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників: індивідуально-психологічних особливостей дитини, рівня підтримки з боку дорослих та організації безпечного, підтримувального навчального середовища. Застосування запропонованих практичних заходів сприятиме зниженню рівня стресу, покращенню навчальних результатів, формуванню здорового емоційного клімату в класі та створенню умов для гармонійного розвитку особистості учня.

Проведене дослідження має важливе теоретичне та практичне значення для педагогічної та психологічної практики, а також є основою для подальших наукових розвідок у галузі психології адаптації в умовах шкільного навчання.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Тарновська Т. М. Психологічні особливості адаптації дітей у школі: Монографія. Київ: Либідь, 2021. С. 45–67.
2. Белова О. В. Особливості психологічної адаптації учнів молодшої школи до нових умов навчання. Освіта ХХІ століття. 2020. № 3. С. 234–245.
3. Кондратюк І. В. Соціально-психологічні чинники адаптації учнів до середньої школи. Психологічний часопис. 2023. № 1. С. 561–575.
4. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Наукова думка, 2022. С. 120–135.
5. Лазаренко В. О. Фактори впливу на адаптацію учнів середнього шкільного віку. Український освітній простір. 2023. № 2. С. 78–85.
6. Кравченко В. Психологічні особливості розвитку підлітків. Освітній простір. 2022. № 4. С. 18–24.
7. Гончарова О. В. Самосвідомість та соціальна адаптація підлітків. Український психологічний журнал. 2021. № 3. С. 33–41.
8. Матвієнко Т. Психологічний розвиток учнів середньої школи: когнітивні та емоційні аспекти. Психологія та педагогіка. 2023. № 2. С. 57–65.
9. Савченко І. Вплив соціального середовища на формування особистості підлітка. Педагогічний альманах. 2020. № 1. С. 12–19.
10. Антонюк Л. Психоемоційний стан підлітків у перехідному віці. Психологічні дослідження. 2023. № 5. С. 44–50.
11. Кравченко В. Психологічні аспекти адаптації учнів середньої школи. Освітній простір. 2022. № 4. С. 12–18.
12. Адаптація п'ятикласників до навчання у школі. Педрада, 2023. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/2490-adaptatsya-pyatiklasnikv-do-navchannya-u-shkol>
13. Гончаренко Л. В. Соціальні фактори адаптації учнів базової школи. Педагогіка і психологія. 2022. № 3. С. 18–24.

14. Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку. Інститут педагогіки НАПН України, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737783/1/Текст.pdf>
15. Савченко І. В. Фактори успішної адаптації учнів у середній школі. Психологічний часопис. 2023. № 5. С. 44–50.
16. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. P. 79–91.
17. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. P. 145–162.
18. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge, 2001. P. 42–57.
19. Steinberg L. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education, 2016. P. 101–118.
20. Casey B. J., Jones R. M., Somerville L. H. Braking and Accelerating of the Adolescent Brain. *Journal of Research on Adolescence*. 2011. Vol. 21(1). P. 21–33.
21. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, 2014. P. 59–74.
22. Eccles J. S., Roeser R. W. Schools, Academic Motivation, and Stage–Environment Fit. *Handbook of Adolescent Psychology*. 2009. Vol. 1. P. 404–434.
23. Wang M. T., Degol J. L. School Climate: A Review of the Construct, Measurement, and Impact on Student Outcomes. *Educational Psychology Review*. 2016. Vol. 28. P. 315–352.
24. Sameroff A. *The Transactional Model of Development: How Children and Contexts Shape Each Other*. Washington, DC: American Psychological Association, 2009. P. 83–97.
25. Зайцева Л. О. Вікові особливості соціалізації учнів середньої школи. *Психологічна підтримка в освіті*. 2021. № 2. С. 49–57.
26. Орлова І. М. Емоційна стійкість як фактор адаптації до шкільного середовища. *Психологія та сучасність*. 2022. № 3. С. 108–115.

27. Романенко В. Г. Комунікативні труднощі школярів у процесі адаптації. Вісник психології. 2023. № 1. С. 25–34.
28. Хомич С. В. Психологічна готовність учнів до навчання у середній школі. Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5. С. 112–119.
29. Шульга Т. А. Адаптація дітей у навчальному колективі: Психологічний аспект. Львів: Світ, 2022. С. 65–83.
30. Яценко Т. С. Вплив шкільного середовища на особистість підлітка. Психологічна перспектива. 2023. № 4. С. 73–80.
31. Черненко О. І. Становлення самооцінки в підлітковому віці. Практична психологія. 2021. № 6. С. 49–55.
32. Панченко І. Г. Роль педагога у формуванні безпечного шкільного середовища. Освіта та розвиток. 2022. № 2. С. 38–45.
33. Дьяків Ю. В. Тренінги як засіб розвитку комунікативних навичок у школярів. Психологія і практика. 2020. № 5. С. 94–101.
34. Печерська А. В. Особливості мотивації учнів у період переходу до середньої школи. Наукові студії з психології. 2023. № 3. С. 59–66.
35. Белінська О. П. Емоційна грамотність як основа успішної адаптації школярів. Сучасна освіта. 2022. № 1. С. 21–29.
36. Ткаченко М. Ю. Психологічна профілактика шкільної дезадаптації. Шкільна психологія. 2021. № 4. С. 13–18.
37. Пітель О. І. Психологія адаптації: сучасні дослідження та практичні аспекти. Харків: Основа, 2023. С. 88–105.
38. Малярчук К. О. Вплив самооцінки на академічну успішність учнів. Освітні інновації. 2022. № 6. С. 67–74.
39. Яворська Н. А. Психологічні індикатори успішної адаптації учнів. Теорія і практика освіти. 2023. № 2. С. 39–46.
40. Кузьменко С. Л. Особистісно орієнтований підхід до підтримки адаптації учнів. Психологічна служба в школі. 2022. № 3. С. 55–62.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики шкільної тривожності (за Філіпсом)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень. Якщо ви згодні з ним – поставте знак '+' (так), якщо не згодні – знак '-' (ні). Відповідайте швидко, не розмірковуючи занадто довго.

1. Мене лякає, коли мене викликають відповідати біля дошки.
2. Я боюся, що не зможу впоратись із домашніми завданнями.
3. Мені важко зосередитися на уроці через хвилювання.
4. Я часто відчуваю себе невпевнено під час контрольних робіт.
5. Я переживаю, що можу отримати погану оцінку.
6. Я почуваюся тривожно перед початком шкільного дня.
7. Я неохоче спілкуюсь із учителями через страх зробити помилку.
8. Мені здається, що інші учні краще справляються з навчанням, ніж я.
9. Я хвилююся, коли вчитель запитує мене про щось несподівано.
10. Мені некомфортно, коли потрібно виступати перед класом.

Обробка результатів. Підраховується кількість відповідей зі знаком '+'. Чим більше таких відповідей, тим вищий рівень шкільної тривожності.

Додаток Б

Методика соціометричного опитування (Дж. Морено)

Інструкція: Уважно прочитай запитання та напиши імена однокласників, з якими ти хотів(ла) би працювати разом. Ти можеш вказати до трьох осіб. Відповідай щиро, не радячись з іншими.

Запитання: З ким із однокласників ти хотів(ла) б працювати в парі над навчальним проєктом?

1. _____
2. _____
3. _____

Обробка результатів. На основі відповідей складається соціометрична матриця. Розраховується кількість позитивних виборів, кожному учню надається соціометричний статус: високий (лідер), середній (прийнятий), низький (ізольований).

Додаток В

Методика дослідження навчальної мотивації учнів молодшого шкільного віку

(Н.Г. Лусканова)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і виберіть відповідь, яка найкраще описує вас. Поставте позначку напроти одного з трьох варіантів у кожному запитанні.

1. Чому ти ходиш до школи?

- а) Тому що мені цікаво дізнаватися нове.
- б) Тому що так хочуть батьки.
- в) Тому що не хочу бути покараним.

2. Що тобі найбільше подобається в школі?

- а) Дізнаватися щось нове.
- б) Бути кращим за інших.
- в) Щоб не отримати зауваження.

3. Чому ти намагаєшся добре вчитися?

- а) Тому що мені подобається вчитися.
- б) Тому що хочу, щоб мене хвалили.
- в) Щоб не засмутити дорослих.

Обробка результатів. Кожна відповідь відповідає певному типу мотивації:

- а) пізнавальна мотивація (внутрішня),
- б) соціальна мотивація (зовнішня позитивна),
- в) мотивація уникнення невдач (зовнішня негативна).

Результати допомагають визначити домінуючий тип мотивації у школяра.

Додаток Г

Методика оцінювання адаптованості школярів (за Л.А. Венгером)

Інструкція: Прочитайте твердження і виберіть відповідь: «Так» або «Ні». Відповідайте щиро, перше, що спаде на думку.

1. Мені подобається ходити до школи.
2. Я легко знаходжу спільну мову з однокласниками.
3. Я не хвилююся перед уроками.
4. У мене є друзі у класі.
5. Я встигаю робити всі домашні завдання.
6. Я не боюся запитувати вчителя, якщо щось не розумію.
7. Мені цікаво на уроках.
8. Я не відчуваю себе самотнім у школі.
9. Мені подобається працювати в групах або парах.
10. Я почуваюся впевнено під час контрольних робіт.

Обробка результатів. За кожну позитивну відповідь («Так») нараховується 1 бал. Сума балів визначає рівень адаптації: 8–10 балів – високий рівень, 5–7 – середній, менше 5 – низький.

Додаток Д

Методика визначення рівня самооцінки учня (адаптована методика М. Куна і Т. Томаса)

Інструкція: Завершіть речення, що починаються зі слів «Я – ...». Напишіть усе, що спадає на думку. Можна писати одне слово або кілька. Намагайтесь писати чесно і не повторюватися.

1. Я — _____
2. Я — _____
3. Я — _____
4. Я — _____
5. Я — _____
6. Я — _____
7. Я — _____
8. Я — _____
9. Я — _____
10. Я — _____

Далі оцініть себе за шкалою від 1 до 5 балів за наступними пунктами:

1. Моя зовнішність
2. Мої здібності
3. Моя поведінка
4. Мої стосунки з іншими
5. Мої успіхи у навчанні

Обробка результатів. Аналізуються формулювання у відповідях на твердження «Я – ...», що дозволяє виявити позитивні, негативні або нейтральні судження про себе. Підраховуються бали за шкалами: чим вищий бал – тим вища самооцінка за відповідним параметром.