

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ОДЕСЬКОЇ  
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ОДЕСЬКА АКАДЕМІЯ  
НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»  
Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту**

**Кваліфікаційна робота  
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ  
У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ  
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ  
The peculiarities of pupils' adaptation to studying in a secondary school in the  
conditions of the introduction of a New Ukrainian school**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

Виконала: здобувачка вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
спеціальності 011 Освітні, педагогічні  
науки  
освітньо-професійної програми  
Педагогіка середньої освіти  
Шишкіна Ірина Павлівна  
Науковий керівник: к. псих. н., доцент  
Кузнєцова Оксана Володимирівна  
Рецензент: доктор пед. н., професор  
Осіпова Тетяна Юріївна

Рекомендовано до захисту:  
протокол засідання кафедри педагогіки та  
освітнього менеджменту  
протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року  
В. о. завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_ Неля КУЗНЄЦОВА

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року  
Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  
Голова ЕК  
\_\_\_\_\_ Сергій ІВАННІКОВ

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота викладена на 64 сторінках, вона містить 3 розділи, 13 таблиць, 6 рисунків, 62 джерела в переліку посилань.

У першому розділі представлені науково-педагогічні засади проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі. У другому – організаційно-методичні засади емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі. Третій розділ містить результати емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі.

За результатами роботи зроблено висновки та рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів до навчання у базовій школі.

Ключові слова: адаптація, базова школа, показники адаптації, шкільна тривожність, соціально-психологічна адаптація, Нова українська школа.

## SUMMARY

Qualification work is presented on 64 pages, it contains 3 sections, 13 tables, 6 figures, 62 sources in the list of references.

The first section presents the scientific and pedagogical principles of the problem of pupils' adaptation to studying in a secondary school. In the second – organizational and methodological principles of empirical study of the peculiarities of pupils' adaptation to studying in a secondary school. The third section contains the results of an empirical study of the peculiarities of pupils' adaptation to studying in a secondary school.

Based on the results of the work, conclusions and recommendations for teachers to optimize the adaptation of pupils to studying in a secondary school.

Keywords: adaptation, secondary school, adaptation indicators, school anxiety, social-psychological adaptation, New Ukrainian school.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА».....	8
1.1. Проблема адаптації учнів до навчання.....	8
1.2. Фізіологічні, психічні та педагогічні аспекти адаптації до навчання учнів 5-х класів.....	19
1.3. Психолого-педагогічні умови адаптації до навчання учнів 5-х класів на етапі впровадження НУШ.....	26
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ НУШ .....	35
2.1. Етапи та логіка емпіричного дослідження.....	35
2.2. Методики діагностики показників адаптації учнів при переході до навчання у базовій школі.....	37
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ НУШ.....	42
3.1. Співвідношення показників адаптації до навчання учнів 5-х класів.....	42
3.2. Характеристика показників адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ.....	45
3.3. Рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів... ..	59
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Перехід учня з початкової школи до базової, початок освітнього процесу на новому етапі здобуття освіти вважається достатньо важким періодом у житті кожної дитини. На початку навчання у базовій школі п'ятикласники проходять так званий процес адаптації. Під адаптацією учнів до навчання у базовій школі слід розуміти пристосування учнів до нових умов навчання та якісно нового рівня спілкування, вироблення нових стереотипів, що дозволяють успішно долати труднощі та якісно опанувати матеріали згідно навчальної програми.

Період адаптації учнів п'ятих класів до навчання у базовій школі вважається найбільш складним за усі роки шкільного життя, оскільки цей період характеризується відразу двома кризами. По-перше, це природня криза, яка зумовлена переходом від молодшого шкільного віку до підліткового віку. По-друге, це штучна криза, яка пов'язана зі змінами умов навчання (наприклад, зміна соціальної обстановки, зміна ролі учня, збільшення навчального навантаження, зміна режиму дня тощо). Ці кризи впливають на мотивацію до навчання, рівень працездатності та уваги учнів. Одним з негативних наслідків впливу даних криз є дезадаптація учнів, що може привести до розвитку замкнутості, хронічного неврозу, параноїдальних і тривожно-фобічних проявів.

Отже, від успішної адаптації учнів до змін у навчанні в базовій школі значною мірою залежить їх подальший загальний психічний розвиток, повноцінний особистісний розвиток, а також позитивна тенденція успішності у навчанні.

Загальні аспекти проблеми адаптації та дезадаптації учнів молодшого підліткового віку досліджувалися в роботах І. Булах, Н. Максимової, Ж. Піаже, Г. Сельє, А. Фурмана, Г. Хомич та ін.

Проблема адаптації учнів в процесі навчання у школі досліджується у роботах сучасних вчених, які розглядають: педагогічний аспект виникнення

адаптаційних порушень (О. Чиркова); зв'язок адаптації з проблемою важковиховуваності учнів (К. Мілютіна, Н. Максимова); соціально-психологічний аспект адаптації у школі (І. Булах); значення сімейного виховання в процесі адаптації дітей (В. Постовий); зв'язок адаптації з проблемою тривожності в учнів (І. Розіна).

Одним з пріоритетних напрямів розбудови сучасної системи освіти є розвиток життєздатності особистості, що передбачає її адекватну адаптацію та функціонування в соціальному середовищі. Особливого значення вивчення адаптації до навчання набуває у зв'язку зі зміною освітньої парадигми в процесі реформування сучасної школи.

В умовах реформи шкільної освіти з метою реалізації Концепції Нової української школи, враховуючи початок цього процесу на рівні базової середньої освіти, проблема адаптації учнів не є до кінця дослідженою, саме це і вплинуло на вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ».

**Об'єкт дослідження** – адаптація учнів до навчання у базовій школі.

**Предмет дослідження** – характеристики адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ.

Відповідно до мети дослідження були визначені **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі.
2. Сформувати комплекс методик діагностики адаптації учнів до навчання у базовій школі.
3. Надати характеристику показників адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ.

4. Розробити рекомендації для вчителів щодо педагогічного супроводу адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження освітньої реформи.

**Методи дослідження.** Завдання кваліфікаційної роботи зумовили вибір методів та методик, орієнтованих на комплексний характер дослідження: теоретичні методи – зіставлення та систематизація наукових матеріалів, за допомогою яких було проведено теоретико-методологічний аналіз обраної проблеми; емпіричні методи – тестування; математико-статистичні методи – обробка та узагальнення отриманих даних емпіричного дослідження з використанням статистичних методів.

Для проведення емпіричного дослідження був сформований певний комплекс діагностичного інструментарію, до складу якого увійшли: методика діагностики рівня шкільної тривожності (Б. Філліпс), методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг).

**База дослідження.** Вибірку склали учні п'ятих класів ЗЗСО «Прилиманський ліцей» Авангардівської селищної ради. Загальна кількість досліджуваних учнів становила 32 особи.

**Теоретична значущість отриманих результатів** полягає у вивченні теоретико-методологічних основ особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ. В ході дослідження визначено сутність поняття «адаптація до навчання» та надані рекомендації вчителям щодо педагогічного супроводу адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах реалізації освітньої реформи на рівні базової середньої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що викладені у кваліфікаційній роботі теоретичні та практичні результати дослідження мають прикладне застосування – розраховані на використання у закладах загальної середньої освіти; можуть бути враховані вчителями у

плануванні заходів педагогічного супроводу учнів в період адаптації до нових умов навчання.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали магістерського дослідження були презентовані на II науково-практичній онлайн-конференції для здобувачів вищої освіти та молодих вчених «Актуальні проблеми педагогічної освіти в XXI столітті» (Одеса, 24 березня 2022 року).

Деякі результати кваліфікаційного дослідження висвітлено у збірнику наукових праць та матеріалів конференції:

Шишкіна І.П. Проблема адаптації учнів до навчання: теоретичні засади. *Актуальні проблеми педагогічної освіти в XXI столітті* : матеріали II наук.- практ. онлайн-конф., м. Одеса, 24 берез. 2022 р. Одеса, 2022. С. 71-75.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 84 сторінки, з них основного тексту 64 сторінки, таблиць – 13, рисунків – 6, список використаних джерел містить 62 найменування.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»

### 1.1. Проблема адаптації учнів до навчання

Одним з пріоритетних напрямів сучасної освіти є розвиток життєздатності особистості, що передбачає її успішну адаптацію та ефективне функціонування в соціальному середовищі. Особливого значення вивчення проблема адаптації до навчання набуває у зв'язку зі зміною освітньої парадигми в процесі реформування сучасної школи. В практичному аспекті проблема адаптації до нових умов навчання періодично постає перед кожним учнем, особливо на етапах початку навчання у школі, при переході від початкової до базової школи, при переході з базової до старшої школи. Від успішної адаптації учнів на кожній сходинці залежить подальший гармонійний розвиток дитини, формування її як особистості, розкриття її талантів та здібностей.

В Українському тлумачному словнику термін «адаптація» визначений як пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення [55].

Більшість дослідників вважають, що адаптація – багатогранний феномен, який досліджується такими науками, як філософія, біологія, фізіологія, соціологія, психологія, педагогіка.

У широкому розумінні адаптацію розглядають як:

- динамічний процес пристосування особистості до змін навколишнього середовища;
- процес активного пристосування індивіда до умов нового середовища;

- універсальну форму взаємодії особистості з навколишнім середовищем [1; 3; 17].

Дослідженню проблеми адаптації присвячено багато наукових праць (Г. Балл, А. Налчаджян, Ж. Піаже, Г. Сельє, А. Фурман).

Перші уявлення про адаптацію висвітлені у працях К. Бернара. Згідно з концепцією гомеостазу, що була сформульована французьким науковцем, усі процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища [61].

Цікавими є підходи науковців щодо характеристики рівнів функціонування адаптації та різновидів адаптаційних процесів. Зокрема, розрізняють біологічну адаптацію (У. Кенон, Г. Сельє), психічну адаптацію (Г. Балл, С. Максименко), соціально-психологічну адаптацію (А. Налчаджян, А. Фурман).

Біологічний рівень адаптації характеризується пристосуванням людини до змін, що відбуваються в навколишньому середовищі. Як приклад можна навести зміну кліматичних умов, стихійні лиха. Ці зміни впливають на поведінку людини, що обумовлено потребою організму пристосуватися та вижити в конкретних умовах. Таким чином біологічна адаптація охоплює усі фізіологічні та біологічні процеси, що відбуваються в організмі внаслідок впливу чинників зовнішнього середовища.

У. Кеннон описав фізіологічні механізми емоційної поведінки, що пов'язані з вегетативними проявами. Він ввів у науковий обіг термін «гомеостаз». На думку У. Кеннона, збереження гомеостазу можливо завдяки процесу адаптації, який відбувається під час взаємодії організму та навколишнього середовища. Американський психофізіолог встановив, що екстремальні ситуації готують організм або до боротьби, або до втечі.

Канадський вчений Г. Сельє схарактеризував стереотипні прояви загальної реакції тривоги живого організму. Ці прояви відомі сучасній науці як «тріада» Г. Сельє та є типовими для визначення «загального адаптаційного синдрому» [14].

Г. Сельє виокремив три стадії стресу:

- перша стадія – стадія тривоги, яка виникає при перших проявах стресорів. В якості стресора можуть виступати шкідливі чинники навколишнього середовища, порушення фізіологічних процесів, ізоляція особистості, відсутність мети в житті особистості;

- друга стадія – стадія резистентності, яка настає у випадку тривалого впливу стресора, що обумовлює необхідність підтримки захисних реакцій організму;

- третя стадія – стадія виснаження, яка відображає порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальних механізмів [36].

На думку канадського вченого, стадії стресу нагадують стадії людського життя: дитинство, якому притаманні низька опірність та надмірні реакції організму на подразники; зрілість, якій характерна адаптація організму до впливів подразників та зростання опірності; старість, протягом якої відбувається незворотна втрата опірності та поступове старіння організму, що призводить до смерті [34].

Психологічний рівень адаптації характеризується комплексом особливостей індивіда, за допомогою яких можна визначити його витриманість до умов навколишнього середовища, а також рівень пристосування до цих умов. На думку Ж. Піаже, інтелект допомагає організму адаптуватися до навколишнього середовища. Швейцарський психолог під адаптацією розумів здатність організму подолати труднощі певної ситуації [61].

Український психолог С. Максименко визначив психічну адаптацію як процес взаємодії особистості з середовищем, під час якого особистість має враховувати особливості середовища та активно впливати на нього з метою задоволення своїх власних потреб та реалізації вагомих спрямувань [60].

Соціальний рівень адаптації характеризується інтеграцією особистості в соціальні відносини. В процесі саме цих відносин формуються поведінкові, комунікативні та міжособистісні взаємовідносини. Ці відносини можуть

здійснюватися на макрорівні (на рівні людства в цілому), на мезорівні (на рівні соціальних інститутів) та на мікрорівні (на рівні окремих індивідів). Причому кожний рівень вимагає диференційованої адаптації особистості. Успішність адаптації визначається рівнем адекватного сприйняття індивідом себе та своїх обов'язків у соціумі.

На думку А. Налчаджяна, будь-який процес подолання проблемної ситуації є процесом соціально-психологічної адаптації людини, в ході якого особистість, з одного боку, має можливість використовувати здобуті на попередніх етапах розвитку та соціалізації навички та механізми поведінки, а, з іншого боку, має можливість відкрити нові способи поведінки та розв'язання проблеми [45].

У працях І. Бойко, Є. Підчасова доведено, що соціально-психологічна адаптація є важливою складовою процесу входження школяра молодшого підліткового віку у нові умови навчання в базовій школі, під час якого останні відчують суттєві труднощі та за результатами якого визначається ефективність подальшого навчання, можливість всебічного гармонійного розвитку особистості [52].

Американський психолог К. Роджерс вважав, що механізм адаптації формується на здібності особистості осмислювати свої внутрішні ресурси, а також на здібності координувати «реальне Я» та «ідеальне Я». Ступінь адаптованості особистості визначається тим, наскільки соціум сприймає та підтримує результати діяльності людини.

Підсумовуючи вищевикладене, можна впевнено сказати, що адаптацію у широкому розумінні можна схарактеризувати як складний біопсихосоціальний процес.

Специфічними для вивчення процесу адаптації у школі є такі терміни, як «адаптація до навчання», «шкільна адаптація», «адаптованість учня», «шкільна дезадаптація».

Під адаптацією дитини до школи слід розуміти процес пристосування, зміни психіки дитини за умови організації шкільного навчання [3].

Під шкільною адаптацією слід розуміти процес пристосування дитини до шкільних вимог, умов шкільного навантаження, які для неї є новими, незвичними у порівнянні з умовами дошкільного навчального закладу чи сім'ї [39]. При цьому важливо створити належні умови для того, щоб цей процес відбувся без серйозних внутрішніх втрат дитини, погіршення її самопочуття, зниження рівня її самооцінки.

Адаптація учня до базової школи є різновидом шкільної адаптації. Під шкільною адаптацією слід розуміти пристосування учнів до нових умов навчання та якісно нового рівня спілкування, вироблення нових стереотипів, що дозволяють останнім успішно долати труднощі та здобувати знання згідно з навчальною програмою [51].

Навчальну адаптацію учнів при переході з початкової школи до базової доцільно розглядати як процес взаємодії п'ятикласника та освітнього середовища закладу освіти. Внаслідок цієї взаємодії встановлюється відповідність знань, умінь, навичок, нахилів та здібностей учня, що були здобуті ним на попередніх етапах індивідуального розвитку, та безпечних умов освітнього середовища конкретного закладу освіти.

Процес адаптації учнів до навчання у базовій школі вчені-дослідники розглядають у таких аспектах, як біологічний, психологічний та соціальний. Загальні відомості про ці аспекти наведені у табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Аспекти дослідження процесу адаптації учнів до навчання**

Назва аспекту	Сутність аспекту
Біологічний аспект	Пристосування учнів до нових умов навчання
Психологічний аспект	Прийняття учнями нових правил та вимог, що пов'язані з навчальною діяльністю
Соціальний аспект	Входження учня до колективу однолітків

Розглянемо вищезазначені аспекти більш детально.

Процес біологічної адаптації дитини можна поділити на три етапи, кожний з яких має свої характерні ознаки та визначається різним ступенем напруження функціональних систем організму.

Перший етап – це етап гострої адаптації, який триває в середньому 2-3 тижні. Даний етап є найважчим для дитини, оскільки упродовж зазначеного часу на всі нові впливи організм дитини відповідає напруженням майже усіх органів. Як наслідок, імунітет дитини слабшає, тому у вересні спостерігається, як правило, зростання захворювань серед учнів.

Другий етап – це етап нестійкого пристосування. Протягом даного етапу організм дитини починає шукати та знаходити близькі до оптимальних варіанти реакцій на нові впливи.

Третій етап – це етап відносно стійкого пристосування. Протягом даного етапу організм дитини шукає та знаходить найкращі варіанти реакцій на нові впливи, тобто організм учня починає реагувати на шкільні навантаження з меншим напруженням.

Тривалість біологічної адаптації становить близько 5-6 тижнів, починаючи з 1-го вересня та закінчуючи 10-15 жовтня.

Т. Дуткевич визначає психологічну адаптацію як процес взаємодії дитини з навколишнім середовищем, в ході якого дитина враховує особливості цього середовища та активно впливає на нього з метою задоволення потреб, а також реалізації значущих зв'язків [17].

Даний процес взаємодії передбачає пошук та використання оптимальних шляхів задоволення потреб особистості, до яких можна віднести потребу у власній безпеці, фізіологічні потреби, потребу у визнанні та повазі, потребу у самовираженні, самоствердженні й розвитку. Задоволення потреб особистості виступає запорукою успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальну адаптацію можна визначити як процес, в ході якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту з близькими людьми [17]. Соціальна адаптація виступає завершальним,

підсумковим етапом адаптації в цілому, що забезпечує, з одного боку, фізіологічний та психологічний, а, з іншого боку, соціальний добробут особистості [39].

Адаптаційний період характеризується наступними процесами:

- Відбувається фізіологічне пристосування діяльності усіх функціональних систем організму дитини до нових умов навчання.

- Формуються, розвиваються та засвоюються способи нового виду діяльності.

- Здійснюється емоційна оцінка змін, що відбулися.

За результатами проведених досліджень вчені визначили умови, за яких процес шкільної адаптації відбувається успішно. Серед основних умов можна виділити: повний склад сім'ї, наявність вищої освіти у батьків, сімейне благополуччя, усвідомлення дитиною свого статусу у колективі однолітків тощо.

Успішну адаптацію можна схарактеризувати як процес взаємодії дитини з освітнім середовищем, під час якого вона враховує його особливості та активно впливає на нього [24].

Серед основних чинників, що впливають на успішність адаптації учнів до навчання, можна назвати:

- Функціональна готовність до шкільного навчання: адекватна реакція організму дитини на вплив чинників навколишнього середовища.

- Стан здоров'я: легше процес адаптації відбувається в учнів з добрими показниками фізичного здоров'я.

- Особливості життя дитини в родині: сприятлива психологічна атмосфера в родині, довірливі стосунки з батьками, стиль виховання в родині тощо.

- Психологічна готовність до шкільного навчання: інтелектуальна готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей); емоційно-вольова готовність (емоційна зрілість, вольова регуляція поведінки); особова готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність).

- Раціональна організація режиму дня: правильна організація сну, режиму харчування, зміни видів діяльності, чергування праці і відпочинку.

Залежно від прояву того чи іншого чинника рівень адаптації дітей до навчання може бути: високий, середній або низький. Порівняльна характеристика цих рівнів наведена у табл. 1.2.

*Таблиця 1.2*

**Порівняльна характеристика рівнів адаптації учнів (за Г. Чуткіною)**

Високий рівень адаптації	Середній рівень адаптації	Низький рівень адаптації
Позитивне ставлення до школи	Відвідування школи не викликає негативних почуттів	Негативне ставлення до школи
Засвоєння навчального матеріалу без жодних труднощів	Засвоєння навчального матеріалу за допомогою вчителя	Засвоєння навчального матеріалу фрагментами
Прояв інтересу до самостійної навчальної роботи	Прояв інтересу до тієї навчальної роботи, яка подобається	Немає прояву інтересу до самостійної навчальної роботи
Старанне виконання доручень, вказівок вчителів без зовнішнього контролю	Старанне виконання доручень, вказівок вчителів під контролем	Неохоче, пасивне виконання доручень, вказівок вчителів під контролем
Старанна підготовка до занять, виконання домашніх завдань в повному обсязі	Підготовка до занять, виконання домашніх завдань майже в повному обсязі	Підготовка до занять, виконання домашніх завдань в мінімальному обсязі
Користується авторитетом серед однокласників	Дружить з багатьма однокласниками	Не має близьких друзів; уникає контактів з однокласниками

Результатом адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є адаптованість. Під шкільною адаптованістю слід розуміти рівень розвитку стану адаптації учня до нових умов навчання [22].

Низька адаптованість або взагалі її відсутність характеризуються терміном «дезадаптація».

Деадаптація – термін протилежний адаптації, суть якого полягає у невідповідності соціопсихологічного і психофізіологічного статусу особистості вимогам певної ситуації, що не дозволяє їй адаптуватися до умов середовища [10].

Під шкільною деадаптацією слід розуміти утворення неадекватних психологічних механізмів пристосування дитини до закладу освіти, які проявляються у формі порушень навчальної діяльності та поведінки, конфліктних стосунків з однолітками та вчителями, психогенних захворювань та реакцій підвищеного рівня тривожності, порушень в індивідуальному розвитку [60].

Деадаптованих учнів можна схарактеризувати як дітей, які в результаті різних соціальних факторів, життєвих обставин або особливостей індивідуального розвитку не в змозі адаптуватися до умов закладу освіти, що, викликає неможливість виконання соціальної ролі.

Шкільну деадаптацію можна схарактеризувати як відмову дитини від відвідування закладу освіти, що спричинена труднощами в засвоєнні матеріалів навчальної програми, конфліктними ситуаціями з однолітками та вчителями.

Основними проявами шкільної деадаптації є: труднощі з виконанням доручень та завдань вчителя, порушення у взаєминах з однолітками, порушення дисципліни, підвищена тривожність, небажання відвідувати школу, невміння будувати взаємини з однолітками та вчителями, симптоми соматичних захворювань (наприклад, головний біль, порушення сну, підвищена стомлюваність).

Основними причинами шкільної деадаптації є:

- Неправильні методи виховання у родині (наприклад, завищені очікування батьків від успіхів дитини, виховання дитини за типом «ідол родини»).

- Порушення у системі взаємовідносин у школі (наприклад, завищені вимоги вчителя до учня, порушення взаємин дитини з однолітками).

- Індивідуальні причини дезадаптації (наприклад, низький інтелектуальний потенціал, гіперактивність, агресивність, відсутність готовності дитини до навчання у закладі освіти).

Порушення процесу адаптації дитини до навчання проявляється у дезадаптованій поведінці. Загальні відомості про типи дезадаптованої поведінки наведені у табл.1.3.

*Таблиця 1.3*

### **Типи дезадаптованої поведінки учнів**

Назва типу дезадаптованої поведінки	Характеристика типу дезадаптованої поведінки
Поведінка агресивного типу	Проявляється як атака на перешкоду, як агресія стосовно самого себе або близьких (вживання ненормативної лексики; втеча з дому або школи без дозволу; порушення норм поведінки)
Втеча від ситуації	Зосередження на власних переживаннях (самозвинувачення; тривожно-депресивні прояви; занижена самооцінка власних можливостей та здібностей)

Подолання шкільної дезадаптації учнів означає розв'язання проблеми, що може спровокувати прояв дезадаптації. У протилежному випадку результатом незадовільної адаптації учня до нових умов навчання у базовій школі стає дезадаптовність.

Дезадаптовність доцільно розглядати як стан, що є результатом незадоволення основних потреб особистості внаслідок її неадекватної

поведінки [59]. При цьому виникає невроз або психопатія, що визначаються незбалансованістю на рівні організму в системі людина-соціум. В свою чергу, під станом балансу слід розуміти стан задоволення основних потреб особистості.

Отже, від ефективності процесу адаптації учнів до навчання залежить не тільки успішність навчальної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я дитини, а й подальший всебічний та гармонійний розвиток особистості, подальше удосконалення навичок, розкриття нових здібностей та талантів.

Враховуючи вищевикладене, вважаємо за необхідне звернути увагу на ознаки адаптованості та дезадаптації учнів до навчання, оскільки ознаки дезадаптації є свідченням неадекватних механізмів пристосування учнів до школи. Наведемо ознаки адаптованості та дезадаптації на прикладі учнів 5-х класів базової школи у табл. 1.4

*Таблиця 1.4*

**Ознаки адаптованості та дезадаптації учнів 5-х класів**

Ознаки адаптованості учнів 5-х класів	Ознаки дезадаптації учнів 5-х класів
1	2
Спокійний, врівноважений учень	Дратівливий, неврівноважений учень
Стриманий, уважний учень	Учень проявляє спалахи гніву, агресивності, прояви надмірної сором'язливості
Учень задоволений процесом навчання	Учень байдужий до навчального процесу
Учень позитивно оцінює свої дії, результати власних зусиль	Учень має низьку самооцінку
Учень проявляє активність в процесі навчальної діяльності	Учень не проявляє активність в процесі навчальної діяльності

## Продовження таблиці 1.4

1	2
Учень успішно опановує матеріали навчальної програми	Учень не в змозі опановувати матеріали навчальної програми
Учень задоволений міжособистісними взаєминами з однолітками та вчителями	Учень замкнений, не вміє вибудовувати взаємини з однолітками та вчителями

За підсумками здійсненого теоретичного аналізу науково-педагогічних засад проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі можемо зробити наступні висновки.

1. Адаптація у широкому розумінні розуміється як безперервний процес активного пристосування особистості до нових умов соціального середовища. Під адаптацією до навчання слід розуміти процес пристосування учня, його психологічних ознак до нових умов та форм навчання, до нової соціальної ролі.

2. Адаптація як активний безперервний процес може стати причиною позитивних змін (адаптованість) або негативних змін (дезаптованість). Рівень адаптації учня до навчання може бути: високий, середній або низький. Найважливішими ознаками, що свідчать про високий рівень адаптації учня до навчання, виступають адекватна поведінка учня, задоволення від міжособистісних відносин.

### **1.2. Фізіологічні, психічні та педагогічні аспекти адаптації до навчання учнів 5-х класів**

Багато досвідчених вчителів та психологів вважають, що одним з найбільш складних періодів навчання у школі є період переходу від початкової до базової школи. Початок навчання у базовій школі обумовлений адаптацією учнів до нових умов навчання, який за часом збігається з періодом переходу від молодшого шкільного віку до підліткового. У віковій

психології підлітковий вік розглядається як кризовий, оскільки саме цей вік характеризується бурхливими фізичними та фізіологічними змінами в організмі дитини, що призводить до появи гіпертрофованого значення фізичного «Я», а також обумовлює нестабільний емоційний фон. Такі зміни психологи пояснюють: по-перше, відчуттям дорослості дитини, яке може призвести до погіршення стосунків з дорослими (батьками, вчителями, знайомими); по-друге, зміною провідної діяльності дитини (на перше місце виходить інтимно-особистісне спілкування у підлітків, витісняючи навчальну діяльність, що, у свою чергу, суттєво ускладнює процес адаптації учня до нових умов навчання у базовій школі).

Важливим фізіологічним показником адаптації до навчання у базовій школі є стан здоров'я кожного учня. Протягом багатьох років фахівці в галузі медицини проводили дослідження змін в організмі дитини в період адаптації до шкільного навчання. Вони досліджували показники діяльності нервової системи, серцево-судинної системи, ендокринної системи, системи дихання, розпорядок дня, навчальну активність під час уроків. Дослідження такої великої кількості показників пов'язані з потребою визначення та створення необхідних умов для успішної адаптації учнів. В процесі шкільного навчання організм учня відчуває як фізичне, так і психологічне навантаження. Чим більше навантаження відчуває організм дитини, тим більше ресурсів та енергії він витрачає. Розуміючи, що організм дитини має обмежені можливості, можна зробити висновок: тривале напруження призводить до виснаження організму, появи втоми, занепаду сил, що врешті-решт призводить до серйозних захворювань. Отже, знання фізіологічних показників адаптації до навчання у базовій школі дає можливість вчителям спланувати навчальний процес таким чином, щоб мінімізувати перенавантаження на організм учнів.

Перші тижні навчання характеризуються низьким рівнем працездатності, високим рівнем напруження серцево-судинної системи, низьким показником взаємодії різних систем організму між собою.

Тільки на 5-6-й тиждень навчання показники працездатності стають більш-менш стійкими, знижується напруження основних систем організму, що свідчить про відносно стійке пристосування до навантажень, пов'язаних з процесом адаптації до шкільного навчання в базовій школі [28].

Слід зазначити, що адаптація до навчання у базовій школі у кожного учня має свої особливості, оскільки кожний учень – унікальна особистість. Стан здоров'я – це фізіологічний показник адаптації, який зазнає змін в результаті збільшення шкільного навантаження. У свою чергу, батьки учня, вчителі, медичний працівник школи можуть запобігти значному погіршенню цього показника, відстежуючи масу тіла та артеріальний тиск [40].

На нервову систему учня впливає режим шкільних занять, ступінь навчального навантаження. У випадку коли у дітей є якісь порушення нервово-психічної системи, процес адаптації до навчання у базовій школі відбувається з ускладненнями. Як свідчить практика, більш виражене погіршення нервово-психічного стану відбувається у першому півріччі. Як приклад, погіршення нервово-психічного стану має наступні форми прояву: роздратованість, збудженість, апатія. Отже, будь-які порушення поведінки школяра потребують особливої уваги з боку вчителів.

Початок навчання учня у базовій школі за часом збігається з віковою кризою. Якщо у дітей сформовані новоутворення молодшого шкільного віку (наприклад, довільність пізнавальних процесів, рефлексія) та психологічна готовність до навчання у базовій школі, то цей перехід відбудеться успішно.

Визначимо сутність терміну «психологічна готовність».

Під психологічною готовністю до навчання доцільно розуміти достатній рівень психічного розвитку дитини, необхідний для засвоєння матеріалів шкільної програми за умови навчання у групі однолітків [28].

Загальна характеристика компонентів психологічної готовності до навчання наведені у табл. 1.5.

Розглянемо зазначені компоненти психологічної готовності до навчання більш детально.

**Компоненти психологічної готовності до навчання**

№ п/п	Назва компонента психологічної готовності до навчання	Загальні відомості компонента
1	Мотиваційний компонент	Включає уявлення про школу; бажання чи небажання вчитися
2	Інтелектуальний компонент	Передбачає запас конкретних знань; наявність кругозору; рівень розвитку пізнавальної сфери
3	Особистісний компонент	Виражає ставлення до школи, вчителів, навчальної діяльності; включає формування якостей, що допомагають спілкуватися з однолітками, вчителями
4	Вольовий компонент	Передбачає високий рівень довільно керованої поведінки, довільної регуляції психічних процесів, дій; оволодіння такою структурою діяльності та поведінки, в якій окреслюються мотиви й мета, мобілізуються зусилля, спрямовується і регулюється психічна активність
5	Емоційний компонент	Передбачає емоції, які відчуває дитина від навчання у школі, що сприяє налагодженню контактів з однокласниками, вчителями, надає впевненості у собі, у свої сили

Мотиваційний компонент виступає рушійною силою поведінки дитини, визначає напрям діяльності та рівень активності. Від цього компоненту залежить входження учня в нове для нього середовище, яке обумовлено розумовим напруженням, потребою долати труднощі, необхідністю виконувати завдання тощо.

Мотиви можна розділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні мотиви визначаються потребою в інтелектуальній активності, пізнавальним інтересом. Зовнішні мотиви проявляються в бажанні займатися суспільно важливою діяльністю, у ставленні до вчителів як до авторитетних членів суспільства.

Сукупність внутрішніх та зовнішніх мотивів учня отримала назву внутрішня позиція учня [28]. Позитивне ставлення до школи та шкільного навчання, надання переваги груповим заняттям, ніж індивідуальним, адекватне відношення до загальноприйнятих норм та правил поведінки у школі виступають доказом наявності внутрішньої позиції учня.

Таким чином, від рівня сформованості мотиваційного компонента залежить успішність адаптації на протязі усього життя. У випадку низького рівня сформованості даного компонента можна впевнено стверджувати про наявність шкільної дезадаптації, яка проявляється у негативному ставленні до школи, відмові виконувати завдання, агресивному ставленні до вчителів або однокласників.

Інтелектуальний компонент передбачає відповідний рівень внутрішньої організації мислення учня, що забезпечує перехід до навчальної діяльності.

Основні показники інтелектуальної готовності наведені у табл. 1.6.

Недостатній рівень розвитку інтелектуальної готовності учня-випускника 4-го класу призводить до труднощів не лише в адаптаційний період у 5-му класі, але й під час навчання в базовій школі, оскільки інтелект є важливим фактором засвоєння навчального матеріалу.

Головними показниками особистісної готовності учня до навчання в базовій школі вважаються: сформованість умінь виконувати соціальні ролі, здатність проявляти ініціативу, яка спрямована на встановлення та підтримку відносин у групі однолітків, вміння встановлювати міжособистісні стосунки з вчителями, наявність навичок спілкування з однолітками, вміння самостійно розв'язувати конфліктні ситуації, здатність адекватно оцінювати власні здібності та можливості.

## Показники інтелектуальної готовності учня до навчання

№ п/п	Назва показника	Характеристика показника
1	Образний показник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність сприймати властивості та ознаки предмета</li> <li>2. Зорова пам'ять на образній основі</li> <li>3. Здатність узагальнювати уявлення про предмет</li> <li>4. Розвиток розумових операцій: аналогії, порівняння, синтез</li> <li>5. Евристичність мислення</li> </ol>
2	Вербальний показник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність перераховувати властивості предметів, виділяти серед них головні</li> <li>2. Слухова пам'ять на мовленнєвій основі</li> <li>3. Здатність до узагальнення одиничних понять за допомогою відомих чи самостійно підібраних термінів</li> <li>4. Розвиток розумових операцій: класифікації, аналіз</li> <li>5. Критичність мислення</li> </ol>

У разі недостатнього рівня розвитку особистісної готовності учень відчуватиме себе некомфортно, тривожно в групі однолітків.

Рівень шкільної тривожності – один з показників емоційного неблагополуччя учнів, який обов'язково супроводжує адаптаційний період при переході з початкової до базової школи. Рівень тривожності суттєво підвищується тоді, коли трапляються події, що створюють для учня загрозу його уявленням про нього, зниження його самооцінки тощо. У такому випадку можна говорити про гальмування процесу адаптації чи появу дезадаптації. З іншого боку, помірний рівень тривожності сприяє успішному перебігу адаптації до навчання у базовій школі [56].

Вольовий компонент психологічної готовності до навчання передбачає вміння дотримуватися загальноприйнятих норм і правил поведінки у школі, керувати власними емоціями та бажаннями. Для цього дитині необхідно

розвивати такі якості, як наполегливість, терпіння, цілеспрямованість, вміння долати конфліктні ситуації.

Недостатній рівень розвитку вольового компонента проявляється в неадекватній поведінці учня, небажанні слухати та розуміти вчителів, заниженій самооцінці, невмінні виконувати завдання самостійно.

Таким чином недостатній розвиток вольового компонента призводить до труднощів як під час адаптаційного періоду, так і під час навчання в базовій школі.

Емоційний компонент характеризується тим, що учень відвідує навчальний заклад із задоволенням. Позитивні почуття (радість, бажання, довіра) роблять його відкритим для спілкування з вчителями, однолітками.

З початком навчання у школі навчальна діяльність стає провідною для учнів. Протягом навчання у початковій школі в учнів розвивається теоретичне мислення. Вони отримують знання, вміння та практичні навички, створюючи таким чином базу для подальшої ефективної навчальної діяльності у базовій школі. Усвідомлення учнем можливості якісно виконувати поставлені вчителем завдання призводять до становлення почуття компетентності – нового аспекту самосвідомості, який можна вважати головним новоутворенням молодшого шкільного віку.

Під компетентнісним підходом доцільно розуміти спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових і предметних компетентностей особистості [37].

Під ключовими компетентностями доцільно розуміти такі компетентності, що необхідні кожній людині для власної реалізації, розвитку, соціальної інклюзії, досягнення життєвого успіху [7].

Державним стандартом початкової освіти визначені наступні ключові компетентності: вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікативна компетентність; навчання

протягом життя; громадянські та соціальні компетентності; культурна компетентність; підприємливість та фінансова компетентність [43].

Усі зазначені компетентності є важливими та взаємопов'язаними. Спільними для всіх компетентностей є наступні вміння: читання з розумінням, вміння висловлювати власну думку, критичне мислення, ініціативність, вміння керувати власними емоціями, вміння приймати самостійні рішення, вміння співпрацювати у команді.

Основою формування вищезазначених компетентностей є наявний досвід учнів, їх потреби, знання та вміння, що формуються в освітньому середовищі завдяки зусиллям вчителів, у різних соціальних ситуаціях.

Підсумовуючи вищевикладений матеріал, можна зробити наступні висновки. Можна виокремити фізіологічні, психічні та педагогічні аспекти адаптації учнів до навчання у школі. Перебіг адаптації до нових умов навчання учнів 5-х класів залежить від рівня фізичного та психічного розвитку учнів. Успіхів у створенні сприятливих умов для адаптації учнів до навчання у базовій школі можна досягти за рахунок високого рівня розвитку компетентностей на попередньому етапі здобуття освіти.

### **1.3. Психолого-педагогічні умови адаптації до навчання учнів 5-х класів на етапі впровадження НУШ**

Загальна середня освіта вважається основною ланкою неперервної освіти, головним покликанням якої є підготовка молодого покоління учнів з урахуванням потреб сучасності.

Відповідно до Концептуальних засад реформування середньої освіти місією Нової української школи є формування якісно нового покоління випускників шкіл, які будуть цілісними особистостями, здатними до критичного мислення; патріотами з активною життєвою позицією, здатними приймати та реалізовувати відповідальні рішення; інноваторами, здатними

змінювати навколишній світ, конкурувати на ринку праці, самоудосконалюватися протягом всього життя [38].

Реалізація реформи загальної середньої освіти має відбуватися в декілька етапів, оскільки неможливо за короткий проміжок часу докорінно змінити наявну освітню траєкторію, що вибудовувалась протягом багатьох років. Отже, з вересня 2018 року здобуття учнями початкової освіти здійснюється відповідно до положень Державного стандарту початкової освіти, з вересня 2022 року здобуття учнями базової середньої освіти здійснюється відповідно до положень Державного стандарту базової середньої освіти, а з вересня 2027 року здобуття учнями профільної середньої освіти повинно буде здійснюватися відповідно до положень Державного стандарту профільної середньої освіти.

Концептуальними засадами реформування базової школи в умовах впровадження НУШ є:

- Перехід від предметоцентризму до дитиноцентризму;
- Формування ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів;
- Орієнтація моделі освіти на результат;
- Цілісність, системність, інтеграція [53].

Державним стандартом базової середньої освіти визначений підхід до організації освітнього процесу: впроваджено механізми реалізації компетентнісного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, ціннісного підходів у вивченні предметів освітніх галузей.

Основними положеннями трансформації змісту освіти в умовах впровадження НУШ є: по-перше, вільний вибір учнем форми здобуття загальної середньої освіти, можливість просування індивідуальними освітніми траєкторіями; по-друге, вільний вибір вчителем форм, методів та засобів навчання, педагогічних технологій, можливість розробки власної навчальної програми [58].

Не менш важливою тенденцією трансформації змісту освіти є інтеграція змісту окремих дисциплін, основною метою якої є краще засвоєння учнями навчального матеріалу.

Зазнали змін типові освітні програми для учнів базової школи. По-перше, в освітніх програмах з'явився опис ключових компетентностей. По-друге, до всіх навчальних предметів запроваджено наскрізні лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність» [42].

Цікавим є впровадження STEM-підходу до організації освітнього процесу, при якому увага приділяється науці, технологіям, математиці та інженерії. В окремих програмах до цих дисциплін додається мистецтво (STEAM), література та читання (STREAM), музика (STEMM). Основні положення STEM-підходу: практика; дослідницький підхід; візуалізація; командна робота; інженерія.

Говорячи про форми навчання, слід звернути увагу, що останнім часом пріоритетною стала форма дистанційного навчання. Однією з характеристик якісного навчання є відповідність змінам, що відбуваються у суспільстві. Освітній процес має бути спрямований в першу чергу на розвиток умінь та навичок, а не на перевірку знань [42].

Організація освітнього процесу у базовій школі є складовою реформи НУШ. Забезпечення комп'ютерною технікою, навчальним обладнанням суттєво підвищують якість освітнього процесу. Але важливо, щоб освітнє середовище стимулювало інтерес до активної позиції учнів, сприяло його творчому розвитку. Учні, як правило, почуваються вмотивованими, коли вони навчаються в цікавому, естетичному та безпечному середовищі.

Концепція Нової української школи передбачає єдність системи освіти та спадкоємність усіх її ланок, що забезпечує можливість переходу від нижчих ступенів освіти до вищих.

Перехід з початкової школи до базової вважається найбільш стресовим для учнів за усі роки шкільного навчання. Адаптація учнів до навчання у

базовій школі пов'язана з певними процесами соціальних та психолого-педагогічних явищ. Науковці А. Гресь, К. Крутій стверджують, що виходження дитини у шкільне життя повинно бути природнім, адаптація до нового середовища повинна бути послідовно емоційно насиченою [12].

З метою врахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку та потреб учнів, а також надання можливості просування індивідуальними освітніми траєкторіями Державним стандартом базової середньої освіти на етапі впровадження Нової української школи визначено два цикли здобуття базової середньої освіти: адаптаційний цикл; цикл базового предметного навчання [44]. Перший цикл триватиме 2 роки (5-6 класи). Його основною метою є пробудження та підтримання інтересу серед учнів до сфер знань та діяльності, що передбачені навчальною програмою. Другий цикл триватиме 3 роки (7-9 класи). Його основною метою є формування учнів як відповідальних членів українського суспільства, здатних самостійно долати труднощі буденного життя, обирати шлях подальшого навчання та розвитку з урахуванням власних інтересів, талантів, схильностей [38].

Аналіз досліджень з проблеми адаптації свідчить, що важким випробуванням для учнів 5-х класів стає суттєва зміна умов навчання: розширення кола вчителів, з якими учні повинні систематично співпрацювати; збільшення в обсягах та якісне ускладнення вимог вчителів-предметників, які викладають у базовій школі; зміна класного керівника; перехід на кабінетну систему навчання; зміна позиції учня-випускника початкової школи на позицію наймолодшого учня в базовій школі [2].

Умови навчання у базовій школі визначаються високим ступенем вимог до інтелектуального, особистісного розвитку учня; ступеня сформованості знань, умінь та практичних навичок учня, здобутих за роки навчання у початковій школі.

Як показує педагогічна практика, для учнів в період адаптації до нових умов навчання, притаманні наступні характеристики: зниження інтересу до освітнього процесу та його результатів; низька організованість; неухважність

на уроках; порушення дисципліни на уроках; схильність до емоційної лабільності; зниження власної самооцінки; зростання рівня тривожності [2].

Найважливішими факторами, які гарантують успішну адаптацію учнів до навчання у базовій школі доцільно вважати:

- Скоординовану діяльність адміністрації школи, вчителів-предметників, класних керівників;
- Наступність у методах та прийомах навчання, оцінюванні навчальних досягнень учнів початкової та базової школи;
- Просвітницьку роботу практичного психолога;
- Узгоджену діяльність учнів, батьків та вчителів [2; 48].

Особливу роль в успішній адаптації учнів до навчання у базовій школі відіграють вчителі. Для того щоб допомогти учням адаптуватися до нових умов навчання, розкрити їх інтелектуальні, особистісні ресурси, вчителі повинні знати особливості індивідуального розвитку кожного учня, їх можливості, інтереси, нахили та вибудовувати освітній процес з урахуванням цих особливостей. Вчителі мають допомагати учням формувати навички та внутрішні психічні механізми задля успішного навчання та ефективного спілкування на новому етапі здобуття освіти [22].

Запорукою успішної адаптації до навчання у базовій школі є впровадження програми психолого-педагогічного супроводу даного процесу. Ефективність даної програми визначається підвищенням рівня адаптованості учнів до навчання у базовій школі та змінах у психічних показниках адаптації: зниження рівня особистісної та реактивної тривожності; зміна негативних емоційних станів на позитивні; підвищення рівня їх рефлексивності тощо.

Реалізація програми психолого-педагогічного супроводу здійснюється в два етапи.

На першому етапі роботи вчителі, що працюють у базовій школі, мають відвідувати уроки та виховні заходи майбутніх п'ятикласників з метою вивчення:

- Особливостей їх поведінки під час уроків та на перервах;
- Психолого-педагогічної атмосфери, що панує у класі;
- Особливостей взаємовідносин між учнями класу;
- Рівня їх підготовленості та самостійності [2].

Наприкінці четвертого класу проводять психолого-педагогічне діагностування психологічної готовності учнів до навчання у базовій школі.

Серед основних критеріїв готовності учнів до навчання у базовій школі можна виділити:

- Сформованість компонентів навчальної діяльності; успішне засвоєння матеріалу навчальної програми;
- Більш ефективний тип відносин з учителями та однолітками;
- Сформовані основні новоутворення випускника початкової школи – довірливість пізнавальних процесів, внутрішній план дій, критичне мислення, рефлексія;
- Психологічна готовність до навчання у базовій школі [22].

Другий етап роботи доцільно розпочинати у вересні-жовтні, коли розпочався освітній процес учнів п'ятих класів. Протягом вищезазначеного терміну здійснюється спостереження за адаптацією учнів до навчання у п'ятих класах як під час уроків, так і в позаурочний час шляхом заповнення листів психологічної адаптації, проведення бесід, написання мінітворів.

На протязі I півріччя в учнів має сформуватися відчуття дорослості, яке проявляється в особистісному відношенні до освітнього процесу, школи в цілому, однолітків, вчителів, власного внутрішнього світу.

Проте навіть сформоване відчуття дорослості та високий рівень психологічної готовності до навчання у базовій школі не гарантують успішного подолання труднощів під час адаптації до навчання у п'ятому класі.

У зв'язку з цим зусилля адміністрації школи, вчителів мають бути спрямовані на правильну організацію адаптаційного періоду.

Вчителі, що працюють з учнями 5-х класів, повинні:

- Застосовувати особистісно-орієнтований підхід;
- Сприяти розвитку творчої особистості;
- Задовольняти освітні потреби кожного учня [2].

Іншою умовою успішної адаптації учнів до навчання у базовій школі є робота практичного психолога.

На етапі переходу учнів з початкової до базової школи психолог вирішує наступні завдання:

- Створення сприятливих умов для успішної адаптації учнів до нових умов навчання на новому рівні здобуття освіти;
- Підвищення рівня психологічної готовності учнів до навчання у базовій школі;
- Урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів в процесі навчальної діяльності [5].

Враховуючи вищезазначені завдання, виділяють напрями діяльності практичного психолога, спрямовані на забезпечення успішної адаптації учнів до навчання у базовій школі: діагностична робота, просвітницька робота з учителями та батьками, профілактична робота, корекційно-розвивальна робота. Кожний напрям діяльності практичного психолога відіграє важливу роль для успішної адаптації учнів.

Наступною умовою успішної адаптації учнів до нових умов навчання в базовій школі є підтримка родини. Прийняття дитини та її потреб батьками сприяють формуванню позитивної емоційної цілісності, впливають на рівень самооцінки дитини молодшого підліткового віку. Доброзичливе, співчуттєве відношення батьків виступає запорукою формування та подальшого закріплення позитивної самооцінки. В свою чергу, жорстке відношення батьків, неприйняття власної дитини та її уподобань мають зворотну дію. Як правило, такі діти зосереджені на власних невдачах, уникають участі у командній роботі, бояться висловлювати власні думки. Для таких дітей характерні прояви агресії та грубості, високого рівня тривожності [4].

Наступною умовою успішної адаптації до нових умов навчання учнів 5-х класів є їхні міжособистісні стосунки. На думку Є. Підчасова, негативні стосунки серед учнів класу суттєво знижують ймовірність успішної адаптації як окремого учня, так і класу в цілому; позитивні стосунки стають запорукою успішності адаптації учнів до нових умов навчання [51].

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити наступні висновки:

1. Адаптація учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження Нової української школи пов'язана із різноманітними процесами соціальних та психолого-педагогічних явищ, що відбуваються як на рівні класу в цілому, так і на рівні кожного учня.

2. Аналіз досліджень з проблеми адаптації свідчить, що успішність адаптації учнів до нових умов навчання залежить не лише від їхніх особистісних стосунків з вчителями та однолітками, а й від ступеня взаємодії усіх учасників освітнього процесу.

3. Створення позитивного емоційного фону взаємовідносин у новому соціальному середовищі, де присутня взаємодія усіх учасників освітнього процесу, є запорукою успішної адаптації учнів до нових умов навчання у базовій школі.

## **Висновки до розділу 1**

1. Дослідженню проблеми адаптації присвячено багато праць як теоретичного, так і практичного напрямку. У широкому розумінні адаптацію розглядають як багатоконфлексне явище, яке охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Під шкільною адаптацією доцільно розуміти процес пристосування дитини до шкільних вимог, умов шкільного навантаження, які для неї є новими, незвичними у порівнянні з умовами на попередньому етапі здобуття освіти. Адаптація учнів до навчання у базовій школі є різновидом шкільної адаптації.

2. Результатом адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є адаптованість. Під шкільною адаптованістю слід розуміти рівень розвитку стану адаптації учнів до нових умов навчання. Розрізняють три рівні адаптації: високий, середній та низький. Слід відмітити, що низька адаптованість або взагалі її відсутність характеризується терміном «дезадаптація». Ефективність процесу адаптації впливає на подальшу успішність навчальної діяльності учня, його всебічний розвиток як особистості, збереження його фізичного та психічного здоров'я.

3. Успішність процесу адаптації до умов навчання у базовій школі залежить від рівня фізичного та психічного розвитку кожного учня, а також рівня розвитку компетентностей, що сформувались на попередньому етапі навчання. Саме показники фізичного, психічного розвитку та компетентностей визначають можливості учнів пристосуватися до суттєво нових умов навчання на новому етапі здобуття освіти та уникнути труднощів, пов'язаних з цим процесом.

4. Адаптація учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження Нової української школи пов'язана зі змінами в організації освітнього процесу. Згідно Державного стандарту базової середньої освіти адаптаційний період триває два роки (п'яти-шості класи). Такий підхід забезпечує можливість врахувати вікові та індивідуальні особливості розвитку учнів, їхні потреби та можливості, а також створює передумови для реалізації індивідуальних освітніх траєкторій. Результативний перебіг адаптації учнів до навчання у базовій школі гарантують скоординовані, узгоджені дії усіх учасників освітнього процесу.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ НУШ

#### 2.1. Етапи та логіка емпіричного дослідження

В теоретичній частині роботи були розглянуті науково-педагогічні засади проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив систематизувати уявлення про фізіологічні, психічні та педагогічні аспекти адаптації до навчання учнів 5-х класів, сформулювати психолого-педагогічні умови успішної адаптації до навчання учнів у базовій школі в процесі впровадження Нової української школи, що дозволило визначити основний напрям емпіричного дослідження.

Метою емпіричної частини нашого дослідження є визначення особливостей адаптації учнів 5-х класів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ.

Задля досягнення поставленої мети нашого дослідження були сформульовані наступні завдання:

1. Відібрати комплекс методів та методик, що досліджують показники адаптації учнів до навчання у базовій школі.
2. Провести емпіричне дослідження за допомогою відібраних методик.
3. Для вивчення характеру взаємозв'язків між досліджуваними показниками провести кількісний (кореляційний) аналіз отриманих даних.
4. Охарактеризувати стан адаптованості до навчання учнів 5-х класів, визначити психолого-педагогічні умови, що сприяють успішній адаптації учнів в процесі впровадження Нової української школи.
5. Розробити рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, який включав три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний (математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних).

На підготовчому етапі підбирався комплекс методик, адекватних предмету дослідження, до якого увійшли: методика діагностики рівня шкільної тривожності (Б. Філліпс), методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг).

Опис методик, що використовувались в емпіричній частині дослідження, наведено нижче.

Всі відібрані методики відповідають наступним вимогам:

1. Відповідність методик меті та предмету емпіричного дослідження.
2. Заданість процедури проведення у вигляді однозначного набору дій з подальшою їх квантифікацією.
3. Достатня репрезентативність, надійність валідності та об'єктивність тесту.
4. Чіткість та однозначність інструкції.

У дослідженні взяли участь 32 особи у віці 10-11 років, учні 5-х класів ЗЗСО «Прилиманський ліцей» Авангардівської селищної ради.

На діагностичному етапі дослідження була проведена діагностика досліджуваних за обраними методиками.

На аналітико-інтерпретаційному етапі здійснено кількісний (кореляційний) та якісний (диференційний) аналізи з наступною інтерпретацією отриманих результатів відповідно до поставлених завдань емпіричної частини нашого дослідження.

## 2.2. Методики діагностики показників адаптації учнів при переході до навчання у базовій школі

Розглянемо обрані методики діагностики показників адаптації учнів при переході до навчання у базовій школі більш детально.

*Методика діагностики рівня шкільної тривожності* (Б. Філліпс) використовується для визначення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним навчанням, у дітей молодшого та підліткового шкільного віку (Додаток А). Дана методика дозволяє визначити не тільки загальний рівень тривожності, пов'язаний зі шкільним навчанням, а й рівень тривожності за кожним з нижченаведених чинників (синдромів):

1. Загальна шкільна тривожність – загальний емоційний стан учня, який пов'язаний з різноманітними формами його залучення до шкільного життя.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан учня, на фоні якого формуються та розвиваються його соціальні стосунки з однолітками та вчителями.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – незадовільний психічний стан учня, що гальмує його власний розвиток потреб в успіху, досягненні визначних результатів.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання випадків, що пов'язані з необхідністю саморозкриття, з потребою демонстрації власних можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне відношення та відчуття тривоги у випадках перевірки здобутих знань, потенційних можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням близьких – орієнтація на значущість інших людей в оцінці власних досягнень, висловлювань, тривога з приводу ймовірності отримання негативної оцінки.

7. Низький рівень фізіологічного опору стресу – властивості психофізіологічної організації, які обумовлюють низький рівень

пристосування учня до випадків стресогенного характеру, що підвищує ймовірність неадекватної реакції на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми та страхи у стосунках з вчителями – загальне незадовільне емоційне тло взаємовідносин з вчителями, що призводить до зниження рівня шкільної успішності учня.

Опитувальник Б. Філіпса складається з 58 запитань, на які учень має відповісти «так» або «ні». Інтерпретація результатів здійснюється шляхом виявлення розбіжностей отриманих результатів з даними, що містяться у ключі до опитувальника. За результатами можна визначити учнів з низьким (до 50 %), підвищеним (50-75 %) та високим (понад 75 %) рівнями тривожності [29].

*Методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості* була запропонована К. Роджерсом та Р. Даймондом в 1954 році (Додаток Б).

Дана методика спрямована на діагностику соціально-психологічного самопочуття респондента, що визначає рівень його адаптації. Рівень соціальної адаптації особистості виступає індикатором рівня її соціалізації, ступенем розвитку соціальних здібностей конкретної людини, здатності посісти гідне місце в системі соціальних відносин.

Дана методика містить 101 висловлення, 36 з яких свідчать про адаптивність, 37 – про дезадаптивність, 28 – нейтральні. Респондентові пропонується оцінити кожне висловлення, тобто визначити наскільки кожне висловлення відповідає його особистості. Для цього респондентові необхідно обрати один із запропонованих варіантів оцінок за шкалою від 0 до 6: 0 балів – «це мене зовсім не стосується»; 1 бал – «це мене не стосується»; 2 бали – «мабуть, це мене не стосується»; 3 бали – «не знаю, чи це мене стосується»; 4 бали – «це схоже на мене, але маю сумніви»; 5 балів – «це схоже на мене»; 6 балів – «це точно я».

Запропоновані висловлення зорієнтовані на визначення наступних показників:

1. Адаптивність – рівень пристосування особистості до існування в суспільстві згідно з вимогами даного суспільства та особистісними потребами, інтересами (норма 68-136).

2. Деадаптивність – незрілість особистості, невротичні відхилення у сфері прийняття рішень, що є результатом невдалих спроб особистості реалізувати ціль (норма 68-136).

3. Прийняття себе – результат самооцінки, який характеризує ступінь задоволеності особистості власними рисами (норма 22-42).

4. Неприйняття себе – результат самооцінки, який характеризує ступінь незадоволеності особистості власними рисами (норма 14-28).

5. Прийняття інших – рівень потреби особистості у спілкуванні, спільній діяльності з іншими членами суспільства (норма 12-24).

6. Неприйняття інших – рівень відсутності потреби особистості у спілкуванні, спільній діяльності з іншими членами суспільства (норма 14-28).

7. Емоційний комфорт – ступінь визначеності особистості у своєму емоційному відношенні до дійсності (норма 14-28).

8. Емоційний дискомфорт – ступінь невизначеності особистості у своєму емоційному відношенні до дійсності (норма 14-28).

9. Внутрішній контроль – схильність особистості брати на себе відповідальність за події, що відбуваються (норма 26-52).

10. Зовнішній контроль – схильність особистості приписувати причини дій, що відбуваються, зовнішнім факторам (наприклад, доля, випадковість) (норма 18-36).

11. Домінування – рівень прагнення особистості до лідерства у розв'язанні питань (норма 6-12).

12. Підлеглість – рівень прагнення особистості бути підлеглим, виконувати поставлені кимось завдання (норма 12-24).

13. Ескапізм – рівень уникнення проблемних випадків, відхід від них (норма 10-20).

Кожний показник має діапазон норми та розраховується шляхом додавання балів за номерами висловлювань згідно з ключем до даної методики. Отримані результати, менші від діапазону норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як надмірно високі.

К. Роджерсом та Р. Даймондом були виділені наступні інтегральні показники: адаптація (**A**), самоприйняття (**S**), емоційна комфортність (**E**), сприйняття інших (**L**), інтегральність (**I**), прагнення до домінування (**D**) [29; 54].

*Методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної тривожності* була розроблена американським психологом Ч. Спілбергом в 1970 році (Додаток В). Дана методика дозволяє оцінити тривожність як стан особистості та як рису особистості.

Реактивну тривожність Ч. Спілберг розглядає як стан особистості, який визначає ступінь її занепокоєння, схвильованості, емоційної напруги та розвивається в умовах певної стресової ситуації.

Особистісну тривожність Ч. Спілберг розглядає як відносно стійку індивідуальну рису особистості, що визначає ступінь її занепокоєння, схвильованості, емоційної напруги в результаті дії стресових факторів.

Визначення рівня прояву реактивної та особистісної тривожності як риси особистості має вагоме значення, оскільки саме від прояву цієї риси здебільшого залежить поведінка особистості.

Дана методика включає 2 опитувальники по 20 тверджень у кожному. Перший опитувальник зорієнтований на визначення рівня прояву реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?»), другий – на визначення рівня прояву особистісної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете зазвичай?»). В першому опитувальнику учневі необхідно уважно прочитати твердження та обрати цифру за шкалою від 1 до 4, що відповідає його стану в даний момент. 1 – «ні, зовсім не так», 2 – «мабуть, так», 3 – «правильно», 4 – «цілком правильно». У другому опитувальнику учневі необхідно уважно прочитати твердження та обрати цифру за шкалою від 1 до

4, що відповідає його стану зазвичай. 1 – «майже ніколи», 2 – «інколи», 3 – «часто», 4 – «майже завжди».

Показник результату за кожною шкалою може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Реактивну та особистісну тривожність оцінюють за показниками в наступних межах: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – середній рівень тривожності; понад 45 балів – високий рівень тривожності [57].

## **Висновки до розділу 2**

1. Емпіричне дослідження організовано з метою визначення особливостей адаптації учнів 5-х класів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ. Логіка проведення дослідження передбачає три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

2. Для досягнення поставленої мети був сформований певний комплекс діагностичного інструментарію, до складу якого увійшли: методика діагностики рівня шкільної тривожності (Б. Філліпс), методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг).

3. Визначено базу дослідження та сформовано релевантну вибірку. Емпіричне дослідження проводилось на базі ЗЗСО «Прилиманський ліцей» Авангардівської селищної ради. У дослідженні приймали участь учні 5-х класів у віці 10-11 років. Загальна кількість досліджуваних учнів становила 32 особи. Логіка дослідження передбачає проведення двох зрізів даних: на початку навчання досліджуваних у 5-му класі (перші тижні вересня 2022 року) і через кілька місяців (листопад 2022 року).

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ У БАЗОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ НУШ

### 3.1. Співвідношення показників адаптації до навчання учнів 5-х класів

На сучасному етапі реформування системи освіти проблема адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ набула особливої актуальності. Результати наукових досліджень підтверджують, що всебічний та гармонійний розвиток кожної особистості – активний процес, підґрунтям якого є фізична, психічна та соціальна адаптованість.

У нашому дослідженні шкільна адаптація до умов навчання у базовій школі розглядається як процес взаємодії учнів 5-х класів та освітнього середовища базової школи, в результаті якої формується оптимальне співвідношення знань, умінь, можливостей, здібностей учнів, отриманих на попередньому етапі здобуття освіти, та нових умов освітньої системи.

З метою отримання більш повної інформації про співвідношення показників адаптації учнів 5-х класів до навчання у базовій школі був застосований кореляційний аналіз за методом Пірсона. Для забезпечення можливості порівняння отриманої за допомогою різних методик інформації, а також адекватної її інтерпретації нам необхідно дослідити взаємозв'язки показників адаптації. Виявлення кореляцій дозволяє наочно побачити всю мережу взаємозв'язків між показниками, що вивчаються.

Кореляційний аналіз проведено за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics 17.0. Вивчалось співвідношення інтегрального показника «адаптація» за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда з низкою показників: «реактивна тривожність», «особистісна тривожність» (за методикою «Рівень

прояву реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг)), «адаптивність», «деадаптивність», «прийняття себе», «неприйняття себе», «прийняття інших», «неприйняття інших», «емоційний комфорт», «емоційний дискомфорт», «внутрішній контроль», «зовнішній контроль», «домінування», «підлеглість», «ескапізм» (за методикою «Соціально-психологічна адаптація особистості» (К. Роджерс, Р. Даймонд)), «загальна тривожність», «загальна шкала тривожності», «переживання соціального стресу», «фрустрація потреби в досягненні успіху», «страх самовираження», «страх ситуації перевірки знань», «страх невідповідності очікуванням близьких», «низький рівень фізіологічного опору стресу», «проблеми та страхи у стосунках з вчителями» (за методикою «Рівень шкільної тривожності» (Б. Філліпс)).

Результати кореляційного аналізу між інтегральним показником «адаптація» та показниками «реактивна тривожність», «особистісна тривожність» наочно подані в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Результати кореляційного аналізу інтегрального показника  
«адаптація» та показників «реактивна тривожність», «особистісна  
тривожність»**

	Показники тривожності	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Адаптація	-469*	-446*

Примітка: 1. Тут і далі у таблиці зазначені тільки значущі зв'язки: позначка \* вказує на 1% рівень зв'язку ( $p \leq 0,01$ ), відсутність позначки вказує на 5% рівень зв'язку ( $p \leq 0,05$ ). 2. Зв'язки зі знаком «+» вказують на пряму пропорційну залежність між досліджуваними показниками, зв'язки зі знаком «-» вказують на обернену пропорційну залежність.

Візуальний аналіз даних табл. 3.1 свідчить про наявність значимих від'ємних зв'язків інтегрального показника «адаптація» на 1% рівні з показниками «реактивна тривожність», «особистісна тривожність».

Результати проведеного кореляційного аналізу між інтегральним показником «адаптація» та показниками шкільної тривожності наочно подано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати кореляційного аналізу інтегрального показника  
«адаптація» та показників шкільної тривожності**

	Показники шкільної тривожності						
	ЗТ	ЗШТ	ПСС	ФПДУ	СНОБ	НРФОС	ПСВВ
Адаптація	-672*	-422	-458*	-585*	-648*	-534*	-494*

Примітка: 1. Умовні скорочення в таблиці: ЗТ – загальна тривожність, ЗШТ – загальна шкала тривожності, ПСС – переживання соціального стресу, ФПДУ – фрустрація потреби в досягненні успіху, СНОБ – страх невідповідності очікуванням близьких, НРФОС – низький рівень фізіологічного опору стресу, ПСВВ – проблеми та страхи у відносинах з вчителями.

Як видно з табл. 3.2, отримані дані свідчать про наявність від’ємних зв’язків між інтегральним показником «адаптація» та показниками: «загальна тривожність» (ЗТ) ( $p \leq 0,01$ ), «загальна шкала тривожності» (ЗШТ) ( $p \leq 0,05$ ), «переживання соціального стресу» (ПСС) ( $p \leq 0,01$ ), «фрустрація потреби в досягненні успіху» (ФПДУ) ( $p \leq 0,01$ ), «страх невідповідності очікуванням близьких» (СНОБ) ( $p \leq 0,01$ ), «низький рівень фізіологічного опору стресу» (НРФОС) ( $p \leq 0,01$ ), «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» (ПСВВ) ( $p \leq 0,01$ ). Слід зазначити, що від’ємний зв’язок між інтегральним показником «адаптація» та вищезазначеними показниками є підтвердженням того, що при позитивній динаміці адаптації учнів до навчання у базовій школі відбуватиметься зменшення показників шкільної тривожності.

Результати проведеного кореляційного аналізу між інтегральним показником «адаптація» та показниками соціально-психологічної адаптації особистості подано в табл. 3.3.

**Результати кореляційного аналізу інтегрального показника  
«адаптація» та показників соціально-психологічної адаптації особистості**

	Показники соціально-психологічної адаптації								
	Ад	ДезАд	ПС	НС	НІн	ЕмД	ЗК	Підл	Еск
Адаптація	508*	-934*	505*	-838*	-768*	-867*	-873*	-784*	-825*

Примітка: 1. Умовні скорочення в таблиці: Ад – адаптивність, ДезАд – дезадаптивність, ПС – прийняття себе, НС – неприйняття себе, НІн – неприйняття інших, ЕмД – емоційний дискомфорт, ЗК – зовнішній контроль, Підл - підлеглість, Еск – ескапізм.

Як видно з табл. 3.3, отримані дані свідчать про наявність значимих додатних зв'язків на 1% рівні інтегрального показника «адаптація» з показниками: «адаптивність» (Ад), «прийняття себе» (ПС). Водночас з більшістю показників існують значимі від'ємні зв'язки на 1% рівні: «дезадаптивність» (ДезАд), «неприйняття себе» (НС), «неприйняття інших» (НІн), «емоційний дискомфорт» (ЕмД), «зовнішній контроль» (ЗК), «підлеглість» (Підл), «ескапізм» (Еск).

Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про наявність значущих додатних та від'ємних зв'язків інтегрального показника «адаптація» з низкою показників емоційної, поведінкової сфери особистості, особливостями самоствавлення учнів.

### **3.2. Характеристика показників адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ**

Проаналізуємо показники емоційної, поведінкової сфери учнів 5-х класів більш детально.

Дослідження показників емоційної сфери учнів 5-го класу було здійснено за методикою «Рівень прояву реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг).

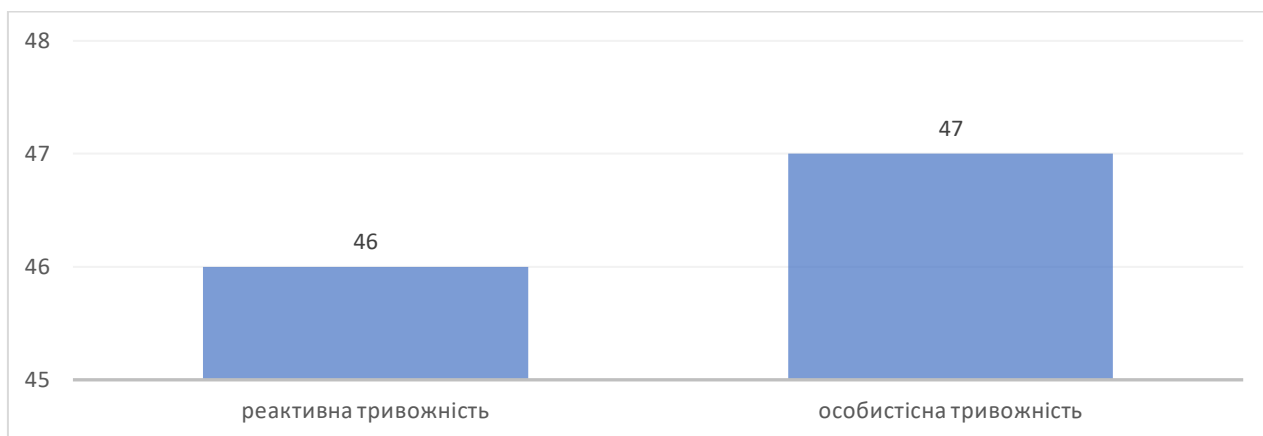


Рис. 3.1. Оцінка рівня прояву реактивної та особистісної тривожності

Як показують отримані дані, на початку навчального року (вересень 2022 року) показники емоційної сфери учнів 5-го класу знаходяться нижче середньої лінії ряду: показник «реактивна тривожність» 46 перцентилів, показник «особистісна тривожність» 47 перцентилів (рис. 3.1).

Під особистісною тривожністю розуміють відносно стійку індивідуальну рису особистості, що характеризує її схильність до тривоги, а також передбачає наявність можливості сприймати ситуації як загрозливі, відповідаючи на кожну таку ситуацію певною реакцією. Особистісна тривожність визначається схильністю особистості сприймати більшість стимулів як загрозу, пов'язану з неординарною ситуацією, що може шкодити її самооцінці, самоповазі.

Під реактивною тривожністю розуміють стан особистості, що характеризується певними емоціями: напругою, занепокоєнням, нервозністю, страхом. Даний стан особистості виникає як емоційна реакція внаслідок дії певної стресової ситуації.

Дані щодо показників емоційної сфери учнів 5-го класу наведені у табл. 3.4. Як видно з табл. 3.4, переважна більшість учнів класу має високий рівень реактивної тривожності (квартиль 0,645). Це свідчить про те, що на момент дослідження учні відчували дискомфорт, напруженість, нервозність.

Таблиця 3.4

## Характеристики емоційної сфери учнів 5-го класу

Показник		Min значення	Перший квартиль	Середнє значення	Третій квартиль	Max значення
Реактивна тривожність	Квартиль	0	0,193	0,354	0,645	1
	Учні	6	5	9	11	1
Особистісна тривожність	Квартиль	0	0,225	0,4995	0,709	1
	Учні	7	9	6	9	1

Візуальний аналіз даних табл. 3.4 свідчить про розподіл учнів 5-го класу на 2 протилежні групи з низьким та високим рівнем особистісної тривожності (квартиль 0,225 та квартиль 0,709 відповідно). Для учнів з високим рівнем особистісної тривожності характерно майже усі ситуації сприймати як загрозу власній самооцінці, самоповазі. Учні з низьким рівнем особистісної тривожності, як правило, спокійні, врівноважені у будь-якій ситуації.

За результатами дослідження показників емоційної сфери учнів 5-го класу побудовано діаграму (рис. 3.2).

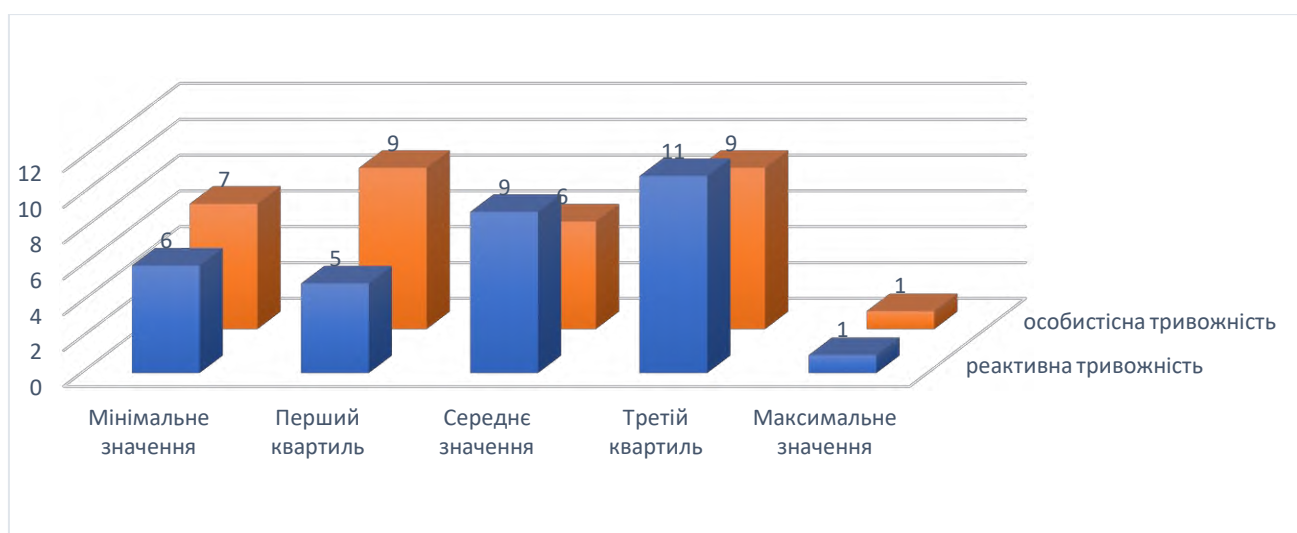


Рис. 3.2. Результати дослідження учнів 5-го класу за методикою Ч. Спілберга

Дослідження показників шкільної тривожності учнів 5-го класу було здійснено за методикою «Рівень шкільної тривожності» (Б. Філліпс). Дана методика дає можливість проаналізувати не тільки загальний рівень тривожності учнів, а й рівень тривожності за визначеними чинниками.

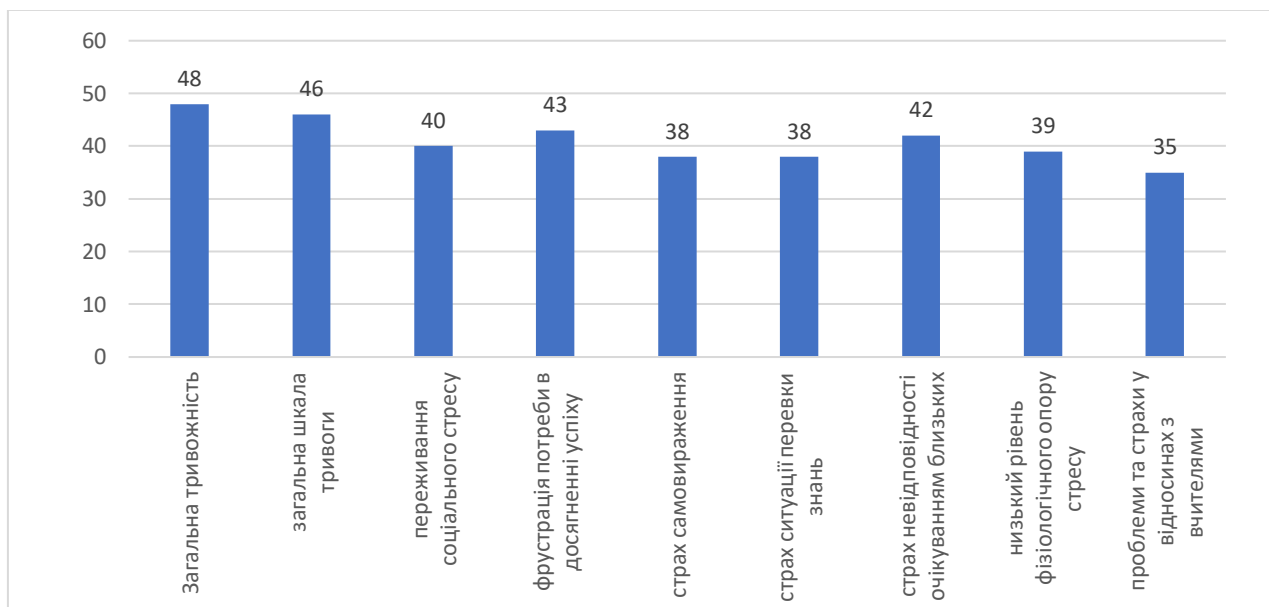


Рис. 3.3. Оцінка показників шкільної тривожності учнів 5-го класу

Як показують отримані дані, на початку навчального року (вересень 2022 року) рівень шкільної тривожності учнів 5-го класу знаходиться нижче середньої лінії ряду: показник «загальна тривожність» 48 процентилів, чинник «загальна шкала тривоги» 46 процентилів, чинник «переживання соціального стресу» 40 процентилів, чинник «фрустрація потреби в досягненні успіху» 43 процентиля, чинник «страх самовираження» та чинник «страх ситуації перевірки знань» (38 процентилів), чинник «страх невідповідності очікуванням близьких» (42 процентиля), чинник «низький рівень фізіологічного опору стресу» (39 процентилів), чинник «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» (35 процентилів) (рис. 3.3).

Показник «рівень шкільної тривожності» вважається одним з ключових показників емоційного неблагополуччя учнів. Слід зазначити, що помірний рівень тривожності сприяє успішному перебігу адаптаційного періоду, а підвищений рівень тривожності суттєво гальмує адаптаційний процес. Дані щодо рівня шкільної тривожності учнів 5-го класу наведені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

## Рівень шкільної тривожності учнів 5-го класу

Показник		Min значення	Перший квартиль	Середнє значення	Третій квартиль	Max значення
Загальна тривожність	Квартиль	0	0,24975	0,483	0,74925	1
	Учні	8	7	9	7	1
Загальна шкала тривоги	Квартиль	0	0,129	0,483	0,709	1
	Учні	4	11	7	9	1
Переживання соціального стресу	Квартиль	0	0,2175	0,258	0,612	1
	Учні	8	0	11	12	1
Фрустрація потреби в досягненні успіху	Квартиль	0	0,193	0,419	0,6525	1
	Учні	6	7	11	7	1
Страх самовираження	Квартиль	0	0,193	0,354	0,459	0,806
	Учні	6	5	13	1	7
Страх ситуації перевірки знань	Квартиль	0	0,161	0,419	0,516	0,967
	Учні	5	11	0	14	2
Страх невідповідності очікуванням близьких	Квартиль	0	0,129	0,419	0,645	0,903
	Учні	4	9	7	8	4
Низький рівень фізіологічного опору стресу	Квартиль	0	0,1935	0,258	0,67725	1
	Учні	8	0	16	7	1
Проблеми та страхи у відносинах з вчителями	Квартиль	0	0	0,483	0,709	0,935
	Учні	15	0	7	7	3

Як видно з табл. 3.5, переважна більшість учнів класу має середній рівень шкільної тривожності (0,483).

Загальна шкала тривоги визначає загальний емоційний стан учня, який пов'язаний з різноманітними формами його залучення до шкільного життя. Переважна більшість учнів має низький рівень тривожності за даним

чинником (0,129). Ці учні є більш спокійними та емоційно стабільними під час освітнього процесу.

Переживання соціального стресу визначає емоційний стан учня, на фоні якого формуються та розвиваються його соціальні стосунки з однолітками та вчителями. Переважна більшість учнів має середній рівень тривожності за даним чинником (0,258). Ці учні можуть відчувати неоднозначні емоції, пов'язані з кількістю соціальних контактів. Вони можуть бути незадоволені якістю власних соціальних контактів.

Фрустрація потреби в досягненні успіху визначає незадовільний психічний стан учня, що гальмує його власний розвиток потреб в успіху, досягненні визначних результатів. Переважна більшість учнів має середній рівень тривожності за даним чинником (0,419). Ці учні можуть проявляти переживання в деяких ситуаціях (наприклад, у випадку поганої оцінки з улюбленого предмета учень засмучується, а у випадку поганої оцінки з іншого предмета учень не проявляє жодних емоцій).

Страх самовираження визначає негативні емоційні переживання випадків, що пов'язані з необхідністю саморозкриття, з потребою демонстрації власних можливостей. Переважна більшість учнів має середній рівень тривожності за даним чинником (0,354). Ці учні можуть відчувати страх в окремих ситуаціях. Наприклад, з місця учень відповідає впевнено та спокійно, а біля дошки відчуває занепокоєння та тривогу.

Страх ситуації перевірки знань визначає негативне відношення та відчуття тривоги у випадках перевірки здобутих знань, потенційних можливостей. Переважна більшість учнів має високий рівень тривожності за даним чинником (0,516). Це свідчить про те, що у разі необхідності перевірки знань у більшості учнів виникає тривога, що вони не пам'ятають навчальний матеріал, або страх отримання низької оцінки. Як правило, такі прояви тривоги пов'язані з високими вимогами від батьків або вчителів.

Страх невідповідності очікуванням близьких визначає ступінь орієнтації на значущість інших людей в оцінці власних досягнень,

висловлювань, тривогу з приводу ймовірності отримання негативної оцінки. Переважна більшість учнів має низький рівень тривоги за даним чинником (0,129). Це свідчить про те, що більшість учнів задоволені освітнім процесом та власними результатами, не втрачають впевненості у власних силах у разі отримання поганої оцінки.

Низький рівень фізіологічного опору стресу визначає властивості психофізіологічної організації, які обумовлюють низький рівень пристосування учня до випадків стресогенного характеру, що підвищує ймовірність неадекватної реакції на тривожний фактор середовища. Переважна більшість учнів має середній рівень за даним чинником (0,258). Це свідчить про те, що учні, як правило, реагують на випадки стресогенного характеру, що підвищує ймовірність неадекватної реакції.

Проблеми та страхи у відносинах з вчителями визначає загальне незадовільне емоційне тло взаємовідносин з вчителями, що призводить до зниження рівня шкільної успішності учня. Переважна більшість учнів має дуже низький рівень тривожності за даним чинником. Це свідчить про те, що учні не відчують тривоги в процесі взаємодії з вчителями, а непорозуміння сприймають спокійно, без інтенсивних емоційних реакцій.

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу було здійснено за методикою «Соціально-психологічна адаптація особистості» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Як показують отримані дані, на початку навчального року (вересень 2022 року) рівень соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу знаходиться нижче середньої лінії ряду: показник «адаптивність» та показник «дезадаптивність» 49 перцентилів, показник «прийняття себе», показник «неприйняття себе», показник «емоційний дискомфорт» та показник «ескапізм» 47 перцентилів, показник «прийняття інших», «емоційний комфорт» 45 перцентилів, показник «неприйняття інших» та показник «підлеглість» 46 перцентилів, показник «домінування» 44 перцентилів,

показник «внутрішній контроль» та показник «зовнішній контроль» 48 процентилів (рис. 3.4).

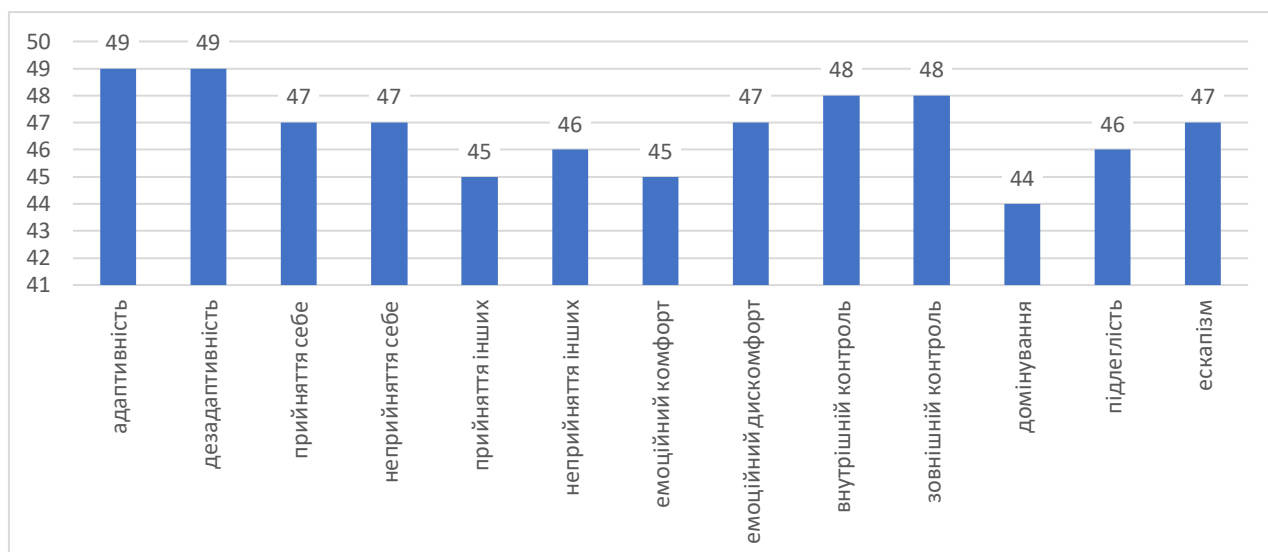


Рис. 3.4. Оцінка рівня соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу у вересні 2022 року

Рівень соціальної адаптації учня виступає індикатором рівня його соціалізації, ступенем розвитку соціальних здібностей, здатності посісти гідне місце в системі соціальних відносин.

Дані щодо рівня соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу у вересні 2022 року наведені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

#### Рівень адаптації учнів 5-го класу у вересні 2022 року

Показник		Min значення	Перший квартиль	Середнє значення	Третій квартиль	Max значення
Адаптивність	Квартиль	0	0,193	0,4995	0,74925	1
	Учні	6	10	8	7	1
Дезадаптивність	Квартиль	0	0,24975	0,4835	0,74925	1
	Учні	8	8	8	7	1

## Продовження таблиці 3.6

Прийняття себе	Квартиль	0	0,24175	0,451	0,677	1
	Учні	8	6	7	10	1
Неприйняття себе	Квартиль	0	0,225	0,483	0,70125	1
	Учні	7	8	9	7	1
Прийняття інших	Квартиль	0	0,23375	0,354	0,6045	1
	Учні	8	3	13	7	1
Неприйняття інших	Квартиль	0	0,225	0,419	0,74925	1
	Учні	7	6	11	7	1
Емоційний комфорт	Квартиль	0	0,096	0,483	0,709	1
	Учні	3	12	7	9	1
Емоційний дискомфорт	Квартиль	0	0,161	0,4995	0,72525	1
	Учні	5	11	8	7	1
Внутрішній контроль	Квартиль	0	0,225	0,483	0,74925	1
	Учні	7	8	9	7	1
Зовнішній контроль	Квартиль	0	0,24975	0,483	0,74925	1
	Учні	8	7	9	7	1
Домінування	Квартиль	0	0,161	0,483	0,612	1
	Учні	5	10	4	12	1
Підлеглість	Квартиль	0	0,193	0,419	0,74925	0,967
	Учні	6	7	11	6	2
Ескапізм	Квартиль	0	0,22575	0,419	0,741	1
	Учні	8	5	10	8	1

Розглянемо окремі показники соціально-психологічної адаптації учнів більш детально.

Показник «прийняття інших» визначає рівень потреби особистості у спілкуванні, спільній діяльності з іншими членами суспільства. Показник «неприйняття інших» визначає рівень відсутності потреби особистості у спілкуванні, спільній діяльності з іншими членами суспільства.

Візуальний аналіз даних рис. 3.4 та табл. 3.6 свідчить про те, що показник «неприйняття інших» вищий за показник «прийняття інших», що

засвідчує більший ступінь відсутності потреби у більшості учнів класу у спільній роботі з однолітками.

Показник «емоційний комфорт» визначає ступінь визначеності особистості у своєму емоційному відношенні до дійсності. Показник «емоційний дискомфорт» визначає ступінь невизначеності особистості у своєму емоційному відношенні до дійсності.

Візуальний аналіз даних рис. 3.4 та табл. 3.6 свідчить про те, що показник «емоційний дискомфорт» вищий за показник «емоційний комфорт», що засвідчує про невизначеність більшості учнів класу у власному емоційному відношенні до дійсності.

Показник «домінування» визначає рівень прагнення особистості до лідерства у розв'язанні питань. Показник «підлеглість» визначає рівень прагнення особистості бути підлеглим, виконувати поставлені кимось завдання.

Візуальний аналіз даних рис. 3.4 та табл. 3.6 свідчить про те, що показник «підлеглість» вищий за показник «домінування», що є свідченням того, що більшості учнів простіше та зручніше виконувати чітко сформульовані завдання вчителя, аніж проявляти ініціативу та самостійність.

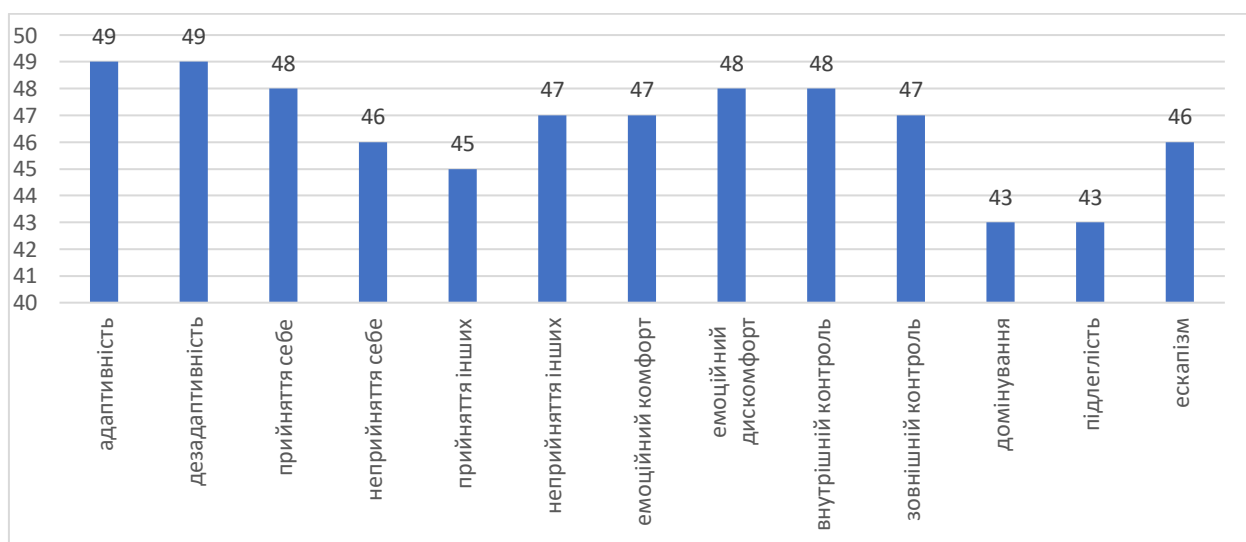


Рис. 3.5. Оцінка рівня соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу у листопаді 2022 року

Як показують отримані дані, в середині I семестру навчального року (листопад 2022 року) рівень соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу знаходиться нижче середньої лінії ряду: показник «адаптивність» та показник «дезадаптивність» 49 перцентилів, показник «прийняття себе», показник «емоційний дискомфорт» та показник «внутрішній контроль» 48 перцентилів, показник «неприйняття себе» та показник «ескапізм» 46 перцентилів, показник «прийняття інших» 45 перцентилів, показник «неприйняття інших», показник «емоційний комфорт» та показник «зовнішній контроль» 47 перцентилів, показник «домінування» та показник «підлеглість» 43 перцентилів. (рис. 3.5).

Дані щодо рівня соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу у листопаді 2022 року наведені у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

## Рівень адаптації учнів 5-го класу у листопаді 2022 року

Показник		Min значення	Перший квартиль	Середнє значення	Третій квартиль	Max значення
Адаптивність	Квартиль	0	0,2497	0,4995	0,741	1
	Учні	8	8	7	8	1
Деадаптивність	Квартиль	0	0,225	0,4995	0,7493	1
	Учні	7	9	8	7	1
Прийняття себе	Квартиль	0	0,2498	0,4995	0,741	1
	Учні	8	8	7	8	1
Неприйняття себе	Квартиль	0	0,129	0,387	0,709	1
	Учні	4	8	10	9	1
Прийняття інших	Квартиль	0	0,225	0,451	0,645	1
	Учні	7	7	6	11	1
Неприйняття інших	Квартиль	0	0,2498	0,451	0,7253	1
	Учні	8	6	10	7	1

## Продовження таблиці 3.7

Емоційний комфорт	Квартиль	0	0,2498	0,419	0,741	1
	Учні	8	5	10	8	1
Емоційний дискомфорт	Квартиль	0	0,225	0,4835	0,741	1
	Учні	7	9	7	8	1
Внутрішній контроль	Квартиль	0	0,193	0,483	0,741	1
	Учні	6	9	8	8	1
Зовнішній контроль	Квартиль	0	0,2418	0,419	0,7493	1
	Учні	8	5	11	7	1
Домінування	Квартиль	0	0,161	0,387	0,7253	0,967
	Учні	5	7	12	6	2
Підлеглість	Квартиль	0	0,096	0,354	0,709	0,967
	Учні	3	8	11	8	2
Ескапізм	Квартиль	0	0,2175	0,387	0,741	1
	Учні	8	4	11	8	1

Розглянемо окремі показники соціально-психологічної адаптації учнів більш детально.

Показник «прийняття себе» визначає результат самооцінки учня, який характеризує ступінь задоволеності особистості власними рисами. Показник «неприйняття себе» визначає результат самооцінки учня, який характеризує ступінь незадоволеності особистості власними рисами.

Візуальний аналіз даних рис. 3.5 та табл. 3.7 свідчать про те, що показник «прийняття себе» вищий за показник «неприйняття себе», що засвідчує більший ступінь задоволеності учнів класу власними рисами.

З метою зіставлення результатів дослідження, отриманих на початку та в середині I семестру 2022-2023 навчального року, нами було побудовано діаграму (рис. 3.6).

Візуальний аналіз рис. 3.6 свідчить про те, що підвищився показник «емоційний комфорт», що є позитивною тенденцією в період адаптації учнів. Кілька місяців навчання дають можливість зорієнтуватися у нових обставинах, що відобразилось на покращенні емоційного стану учнів.

Відчуття емоційного комфорту є суб'єктивним показником прийняття нової ситуації та відновлення внутрішньої рівноваги. Як правило, це пов'язано з кращим розумінням вимог нових вчителів, орієнтації в нових умовах організації освітнього процесу у базовій школі, зростанням відчуття впевненості у собі.

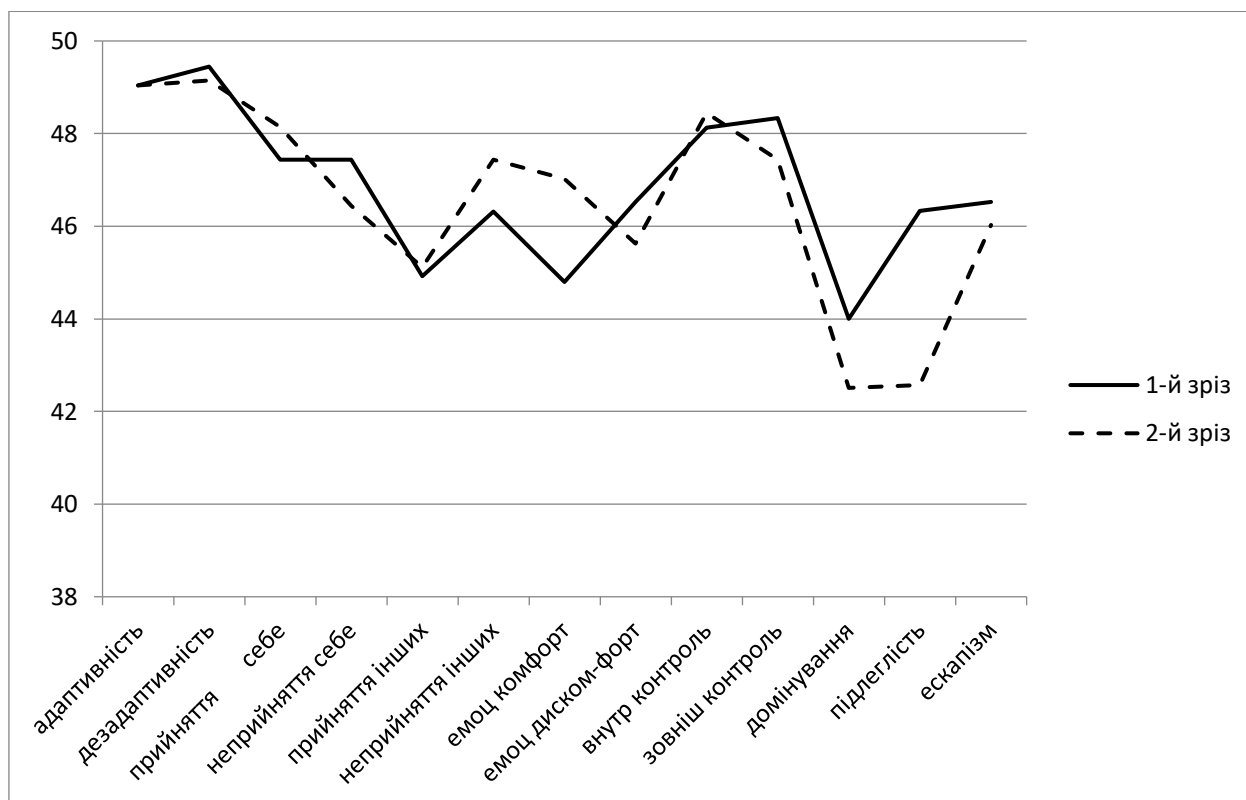


Рис. 3.6. Особливості характеристик соціально-психологічної адаптації учнів 5-го класу на початку навчального року (1-й зріз) і в середині першого півріччя (2-й зріз)

Цьому, вочевидь, сприяють особливості організації освітнього процесу за НУШ, які передбачають орієнтацію на потреби учня, врахування особистих інтересів, створення умов для саморозкриття особистості, розвитку самоповаги, поглиблення уваги до власного емоційного стану. Позитивною тенденцією адаптації учнів 5-го класу в умовах НУШ є також зниження показника «підлеглість», що вказує на подолання страху та орієнтації на підкорення вчителям. Так само і знижується показник «домінування». Саме умови Нової української школи передбачають розвиток

партнерської взаємодії учнів та вчителів, що має знімати бар'єри для встановлення доброзичливих стосунків і стимулює вільну поведінку учня.

Водночас, привертає увагу зростання показника «неприйняття інших», що може бути свідченням напруги у стосунках в класі, на роз'єднаність колективу, де немає чітких позицій у стосунках, на низький рівень зв'язаності між собою членів шкільного колективу. Все це відображає факт переважної відсутності спільної діяльності учнів класу. Отже, отримані дані свідчать про те, що пристосування до нових умов навчальної діяльності в 5-му класі супроводжується труднощами у вибудовуванні стосунків у шкільному колективі.

За результатами власних спостережень ми можемо сформулювати декілька аспектів даної тенденції:

- Дистанційна форма навчання. На сьогоднішній день це основна форма навчання. Онлайн-уроки проводяться вчителями по можливості, враховуючи обставини сьогодення (зокрема, оголошення повітряної тривоги, відсутність електроенергії, відсутність стабільного інтернет-зв'язку, відсутність підручників у друкованому вигляді).

- Ізольованість учнів. Більшість учнів не мають можливості «живого спілкування» один з одним. Крім того у класах з'являються нові учні, які перевелися з інших навчальних закладів, з якими важко налагодити дружні стосунки на відстані.

- Труднощі, пов'язані з опануванням матеріалів навчальної програми. Учні не мають можливості «живого спілкування» з вчителями з метою отримання додаткових роз'яснень.

Таким чином, результати якісного аналізу особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі свідчать про дві основні тенденції. З одного боку, є закономірне зниження рівня тривоги, зростання емоційного комфорту, що свідчить про задовільний хід пристосування учнів до умов діяльності. Особливості організації освітнього процесу в НУШ сприяють адаптації учнів саме в емоційному аспекті. З іншого боку, особливості

організації освітнього процесу в 5-му класі під час війни є також важливим чинником, що впливає на хід адаптаційного процесу і певним чином позначається на його результатах. Зокрема, в аспекті інтеграції учнівського колективу.

### **3.3. Рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів**

За результатами емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ ми мали змогу переконатися, що позитивний перебіг адаптації залежить від багатьох чинників.

Нами були розроблені практичні рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів.

1. Врахування труднощів адаптаційного періоду, вікових та індивідуальних особливостей учнів під час підготовки до уроку (вибір відповідної термінології, підбір методичних прийомів).

2. Створення позитивного психологічного клімату у класі. Вчитель має добре відчувати психоемоційний стан учнів. Якщо вчитель обирає особистісно орієнтований підхід та вибудовує освітній процес на основі актуалізації позитивних емоцій, то навчальна діяльність викликає в учнів інтерес, який, в свою чергу, призводить до підвищення загального рівня шкільної мотивації і зниження тривожності.

3. Застосування заохочення, що висловлюється вербальними і невербальними способами. Воно може бути виражене словами подяки чи схвалення, лагідним поглядом, щирою усмішкою, ніжним дотиком. Таке заохочення викликає в учнів позитивні емоції, схвальне самоствавлення, врешті, сприяє розвитку почуття власної гідності, самоповаги, бажання виявляти кращі якості.

4. Акцентування уваги на особистісних досягненнях учнів. Коли вчитель акцентує увагу на досягненнях учнів, зосереджуючись на їхніх сильних сторонах, а не на помилках, то він допомагає формувати почуття впевненості в собі та власних силах, що, в свою чергу, стимулює бажання вчитися, прагнення досягати максимально можливих результатів, а також суттєво знижує страх невідповідності очікуванням близьких.

5. Недопустимість ситуацій стресу. Стрес, як правило, виникає на тлі сильної тривоги учня та навчального перенавантаження. Вчителю рекомендується звести до мінімуму ймовірність виникнення ситуацій, коли учні відчуватимуть тривогу, нервозність, занепокоєння; розподіляти навчальне навантаження з урахуванням рівня підготовки учнів.

6. Створення ситуації успіху. Якщо вчитель вибудовує освітній процес, оснований на створенні ситуації успіху, то він забезпечує можливість учневі розкритися як особистості, а також сприяє його соціалізації, що, в свою чергу, зменшує рівень страху самовираження, підвищує рівень соціальної адаптації.

7. Відмова від незадовільного поточного оцінювання досягнень учнів під час адаптаційного періоду. Якщо вчитель буде використовувати оцінювання як засіб заохочення, а не покарання за помилки, то такий підхід сприятиме стимулюванню розвитку мотиваційної сфери, підвищенню психоемоційному стану, зниженню показників тривожності, зменшенню страху ситуації перевірки знань.

8. Розвиток морально-психологічних якостей учнів: ініціативність, адекватна самооцінка, відповідальність, дисциплінованість, вміння раціонально розподіляти час, толерантність, наполегливість тощо.

9. Здійснення психологічної підтримки учня. Вчителю рекомендується демонструвати віру в успіх учня, уникати відкритої критики поведінки учня або його роботи в присутності однокласників, проявляти толерантне ставлення до учня, дозволяти учневі вирішувати проблему самостійно у тих випадках, коли це можливо.

10. Перехід до інноваційних методів навчання, що дають можливість розкрити потенційні здібності кожного учня. Інтенсивне застосування інтерактивних технологій навчання, що дозволяють кожному учню знайти прийнятний для себе спосіб висловити свою думку, представити результати своєї інтелектуально-творчої діяльності, зробити внесок у спільну справу.

11. Організація та проведення спільних заходів, позакласних зустрічей з метою покращення неформальних відносин учнів між собою та з вчителями шляхом використання активних форм взаємодії.

12. На засіданнях методичних об'єднань, педагогічних нарадах обговорювати та відпрацьовувати єдині вимоги до учнів.

13. Актуалізація наскрізних вмій, що сформувались в початковій школі, стимулювання подальшого формування та розвитку ключових компетентностей учнів.

14. Використання різних методик під час роботи у сформованих групах, парах або під час індивідуального виконання завдання.

15. Розвиток мотивації як рушійної сили навчання та формування соціально зрілих моделей поведінки учня, що визначає напрям діяльності та ступінь активності особистості.

16. Організація освітнього процесу шляхом визначення декількох рівнів складності під час пояснення нового матеріалу, його закріплення та оцінювання.

Отже, слід вказати, що в умовах впровадження Нової української школи посилення гуманістичного спрямування навчання, запровадження компетентнісного, особистісно зорієнтованого підходів у організації освітнього процесу, встановлення партнерських стосунків з учнями, орієнтація на потреби і реалізацію індивідуальної освітньої траєкторії будуть сприяти оптимізації адаптації учнів 5-го класу.

### Висновки до розділу 3

1. За результатами емпіричного дослідження були здійснені кількісний (кореляційний) та якісний (диференційний) аналізи з наступною інтерпретацією отриманих результатів відповідно до поставлених завдань емпіричної частини нашого дослідження.

Кореляційний аналіз, який був проведений за методом Пірсона, дозволив встановити наявні значущі додатні та від'ємні зв'язки інтегрального показника «адаптація» з низкою показників емоційної, поведінкової сфери особистості, особливостями її самоставлення.

2. Якісний (диференційний) аналіз дозволив визначити, що показники емоційної, поведінкової сфери учнів 5-х класів на початку навчального року знаходяться нижче середньої лінії ряду. Це свідчить про погіршення психоемоційного стану, підвищення рівня шкільної тривожності.

3. Порівняння результатів діагностики показників адаптації на початку навчального року і в середині першого півріччя показали наявність позитивної динаміки у характеристиках емоційної сфери учнів, формуванні форм вільного самовираження в поведінці і відносинах з вчителями. Разом з тим відмічається тенденція роз'єднаності класу, відсутності форм спільної діяльності, що зумовлено навчанням за дистанційною формою, ізолюваністю учнів і складністю опануванням навчальної програми.

4. За результатами проведеного емпіричного дослідження були розроблені рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів. Ці рекомендації спрямовані на створення сприятливих психолого-педагогічних умов для забезпечення успішного подолання труднощів адаптаційного періоду, які виникають на новому етапі здобуття освіти серед учнів 5-х класів. Рекомендації враховують необхідність впровадження підходів до організації освітнього процесу, які передбачені Концепцією «Нова українська школа».

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі були розглянуті науково-педагогічні засади проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ; сформований комплекс діагностичного інструментарію з метою проведення емпіричного дослідження; проведені кількісний (кореляційний) та якісний (диференційний) аналізи з інтерпретацією отриманих результатів відповідно до поставлених завдань емпіричної частини дослідження.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Здійснений теоретичний аналіз науково-педагогічних засад проблеми адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ дозволив встановити, що адаптацію до навчальної діяльності слід розуміти як процес пристосування учня до нових умов та форм навчання, а також нової соціальної ролі. Адаптація учнів до навчання у базовій школі є різновидом шкільної адаптації. Результатом адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є адаптованість. Під шкільною адаптованістю слід розуміти рівень розвитку стану адаптації учнів до нових умов навчання. Низька шкільна адаптованість або її відсутність характеризуються терміном «шкільна дезадаптація».

Успішність процесу адаптації до умов навчання у базовій школі залежить від рівня фізичного та психічного розвитку учня, а також від сформованих компетентностей на попередньому етапі здобуття освіти.

2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ було проведено в три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

До комплексу діагностичного інструментарію увійшли: методика діагностики рівня шкільної тривожності (Б. Філліпс), методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості (К. Роджерс, Р. Даймонд),

методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг).

Емпіричне дослідження проводилось на базі ЗЗСО «Прилиманський лицей» Авангардівської селищної ради. У дослідженні приймали участь учні 5-х класів у віці 10-11 років. Загальна кількість досліджуваних учнів становила 32 особи. Відповідно до завдань дослідження проведено два зрізи даних: на початку нового навчального року (вересень 2022 року) та всередині першого півріччя (листопад 2022 року).

3. Кількісний (кореляційний) аналіз, проведений за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics 17.0, дозволив проаналізувати співвідношення інтегрального показника «адаптація» з показниками, передбаченими комплексом методик. За результатами аналізу були встановлені:

- значущі додатні зв'язки інтегрального показника «адаптація» з показниками: «адаптивність» ( $p \leq 0,01$ ), «прийняття себе» ( $p \leq 0,01$ );

- значущі від'ємні зв'язки інтегрального показника «адаптація» з показниками: «реактивна тривожність» ( $p \leq 0,01$ ), «особистісна тривожність» ( $p \leq 0,01$ ), «загальна тривожність» ( $p \leq 0,01$ ), «загальна шкала тривожності» ( $p \leq 0,05$ ), «переживання соціального стресу» ( $p \leq 0,01$ ), «фрустрація потреби в досягненні успіху» ( $p \leq 0,01$ ), «страх невідповідності очікуванням близьких» ( $p \leq 0,01$ ), «низький рівень фізіологічного опору стресу» ( $p \leq 0,01$ ), «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» ( $p \leq 0,01$ ), «дезадаптивність» ( $p \leq 0,01$ ), «неприйняття себе» ( $p \leq 0,01$ ), «неприйняття інших» ( $p \leq 0,01$ ), «емоційний дискомфорт» ( $p \leq 0,01$ ), «зовнішній контроль» ( $p \leq 0,01$ ), «підлеглість» ( $p \leq 0,01$ ), «ескапізм» ( $p \leq 0,01$ ).

4. За результатами вимірювання показників емоційної та поведінкової сфери учнів 5-х класів встановлено особливості характеристик адаптації на стартовому етапі. Визначено, що для більшості досліджуваних учнів на початку навчання у 5-му класі властивий середній рівень тривожності, як особистісної, так і реактивної. Переважають загальні форми тривоги,

найменшою мірою виражений страх у відносинах з вчителем. Серед показників адаптації спостерігається рівний розподіл, проте більш вираженим є емоційний дискомфорт та підлеглість (за даними 1-го зрізу).

5. Порівняння даних діагностики показників адаптації на початку року (вересень 2022 року) та всередині першого півріччя (листопад 2022 року) показав наступні зміни: підвищився рівень емоційного комфорту учнів, знизилась тенденція до підкорення, слухняності, але водночас – і знизилась позиція домінування. Залишилась стійкою тенденція до неприйняття інших. Отримані дані вказують на зростання позитивної динаміки в пристосуванні до нових умов навчання, разом з тим – на складності у вибудовуванні стосунків в колективі.

6. За результатами емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до навчання у базовій школі в умовах впровадження НУШ були розроблені рекомендації для вчителів щодо оптимізації адаптації учнів 5-х класів, спрямовані на створення сприятливих психолого-педагогічних передумов з метою успішного подолання труднощів адаптаційного періоду під час переходу від початкової до базової середньої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Червонна. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Адаптація п'ятикласників до навчання у школі URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2490-adaptatsya-pyatiklasnikv-do-navchannya-u-shkol>.
3. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1-10 класи / уклад. О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій; за заг. ред. Л.Д. Покроєвої. Харків : Ранок, 2011. 192 с.
4. Бабич А.А., Каськов І.В. Психологічні особливості впливу самооцінки на поведінку у підліткову віці. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів ІV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю, Ірпінь, 2019. С. 219-224.
5. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу. *Сучасна школа України*. 2011. № 4 (232). С. 32-45.
6. Березовська Л.І., Смоляк М.А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 162-167.
7. Бешок Т.В. Компетентнісний підхід в рамках Нової української школи. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи* : збірник наук. праць. Хмельницький : ФОП Мельник А.А. 2020. С. 20-24.
8. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233-242.
9. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 54-60.

10. Глушко Н.В., Супрун М.О. Дезадаптація підлітків: причини й наслідки. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2. С. 30-39.

11. Гогунська Є.В. Емоційний інтелект як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали II всеукр. конгресу із соціальної психології, м. Київ, 2019. С. 59-62.

12. Голуб О. Педагогічні умови соціальної адаптації першокласників – дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування – до умов інтернатного закладу. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. 2019. Випуск 1. С. 187-195.

13. Григорович Р. Психологічний супровід п'ятикласників у пілотних закладах НУШ. *Заступник директора школи*. 2021. № 9.

14. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т. ХІС. С. 27-40.

15. Дмитрієва С.М. Психологічні особливості адаптації школярів у середній ланці освіти. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф., Житомир, 2011. С. 391-395.

16. Дубовик С. Виклики адаптації п'ятикласників: практичне заняття з елементами тренінгу для педагогів. *Заступник директора школи*. 2021. № 9.

17. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2012. 424 с.

18. Жадан О.М., Черкашина О.В. Психолого-педагогічні умови адаптаційного періоду навчання у 5-6 класах: через призму концепції Нової української школи URL: <https://vseosvita.ua/library/psihologo-pedagogicni-umovi-adaptacijnogo-periodu-navcanna-u-5-6-klasah-cerez-prizmu-konsepicii-novoi-ukrainskoi-skoli-476582.html>.

19. Завгородня О., Мінаєнко Т., Депутат В. Соціальна мережа як чинник адаптації п'ятикласників. *Соціокультурні та психологічні виміри*

*становлення особистості* : матеріали III Міжнародної наук.-практ. конф., Харків, 2021. С. 106-109.

20. Заморіна В.К., Щербак Н.І. Визначення рівня особистісної тривожності учнів загальноосвітніх шкіл. *Харківський природничий форум* : I міжнар. конф. мол. учен., Харків, 19-20 квіт. 2018. Харків, 2018. С. 49-51.

21. Ільніцька М.О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу URL: <https://naurok.com.ua/psihologo-pedagogichniy-suprovid-prosesu-adaptaci-uchniv-5-go-klasu-63065.html>.

22. Каньоса Н. Особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. *Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 22 (1-2017) Частина 1. С. 119-125.

23. Каньоса Н. Особливості адаптації молодших підлітків при переході в середню ланку шкільного навчання. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка* : зб. за підсумками звітної наук. конф. викладачів, докторантів і аспірантів, м. Кам'янець-Подільський, 2017. Т.3. С. 116-117.

24. Кляпець О. Розвиваємо адаптаційні ресурси дитини. *Заступник директора школи : спеціалізований журнал*. 2020. № 6.

25. Козубовська І.В., Щикітка Г.М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів* : матеріали доп. та повідом. міжнар. наук.-практ. конф., м. Ужгород, 27 верес. 2019 р. Ужгород, 2019, С. 40-41.

26. Колесник Г. Соціально-психологічні умови успішної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2019. № 7. С. 162-166.

27. Кот Н.А., Тельчарова О.П. Попередження шкільної дезадаптації як передумова функціонування нової української школи. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи* : збірник наук. праць. Хмельницький : ФОП Мельник А.А. 2020. С. 202-211.

28. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. *Сучасна школа України*. 2013. № 9 (261). С. 4-16.
29. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид., виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
30. Лимар Ю.М. Особливості адаптації учнів до навчання в Новій українській школі. *Педагогіка і психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії* : зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 19-20 жовт. 2018 р. Одеса, 2018. Ч. 2. С. 41-44.
31. Лук'янова С.М., Насадюк Т.О. Адаптація учнів 5-х класів в процесі вивчення математики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 2 (56). С. 330-339.
32. Македонська С.І., Дудченко Д.І. Система діяльності загальноосвітнього навчального закладу з адаптації п'ятикласників до нових умов навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11 (30)/11/2014. С. 64-72.
33. Манилова Л.М. Мотивація до учіння п'ятикласників загальноосвітньої школи. *Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі* : тези доп. VIII наук.-практ. семінару, м. Київ, 24 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 52-53.
34. Мочурад Л.І., Бойко Н.І., Якців М.В. Моделювання стресової ситуації людини в автоматизованих системах управління технологічними процесами. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2020. Т. 30, № 1. С. 152-157.
35. Мурин Ю. Особливості діагностики адаптації п'ятикласників до умов навчання в середній школі. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 29-32.
36. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.

37. Нікітіна О. О. Сучасні підходи до формування повноцінної навчальної діяльності в умовах компетенізації початкової освіти. *Наукові записки КДПУ. Серія : Педагогічні науки*. 2012. Випуск 103. С. 223-230.

38. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / під заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

39. Олексюк Ю. Теоретичні основи адаптації першокласників до навчання в школі. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2018. Вип. 29. С. 151-153.

40. Олійник І.В., Ноженко Ю.М. Феномен психологічної готовності дітей до навчання у школі в психолого-педагогічній літературі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 2 (14). С. 84-89.

41. Підчасов Є.В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 179-193.

42. Половенко О. Сучасні підходи до організації освітнього процесу: управлінський аспект. *Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти : науково-метод. вісник № 58. Кропивницький : КЗ «КОІППО» імені Василя Сухомлинського»*. 2022. 533 с.

43. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 р. № 688.

44. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898.

45. Сердюкова І.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213>

46. Сердюкова І.М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1, Вип. 43. С. 130-136.

47. Сосновенко Н.В. Аби не загубилися у школі, або адаптація учнів перших та п'ятих класів. *Заступник директора школи : спеціалізований журнал*. 2017. № 9. С. 14-26.

48. Стефюк К.М. Соціально-педагогічна діяльність з адаптації молодших підлітків до умов закладу загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи : матеріали міжвузівської дистанційної студентської наук.- практи. конф. (м. Харків, 27 трав. 2020 р.)*. Харків, 2020. С. 112-114.

49. Татяничков А.О. Динаміка факторів адаптації підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наука і освіта*. 2016. № 7. С. 20-25.

50. Татяничков А.О. Психологічні особливості адаптації підлітків до навчання в основній школі. *Від науки – до практики : наук.-метод. альманах*. Слов'янськ : Видавництво Б.І. Маторіна, 2019. Випуск 4 (квітень 2019 р.). С. 75-80.

51. Татяничков А.О. Розумові операції в контексті адаптації учнів до навчання в основній школі : методичні рекомендації педагогічним працівникам загальноосвітніх шкіл та практичним психологам. Слов'янськ : Видавництво Б.І. Маторіна, 2015. 114 с.

52. Татяничков А.О. Соціально-психологічна адаптація підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наукові записки УКУ*. Львів, 2017. Вип. 2. С. 83-91.

53. Топузов О.М., Засекіна Т.М. Науково-методичний супровід нової української школи. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3 (2). С. 1-7.

54. Туриніна О.Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.

55. Український тлумачний словник : Близько 250 000 слів / укл. та гол. ред. В. Бусел. Київ : Перун, 2016. 1692 с.

56. Федорова О. Причини та профілактика шкільної тривожності. *Заступник директора школи : спеціалізований журнал*. 2018. № 10. С.4-13.
57. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
58. Чубрей О.С. Сучасні тенденції трансформації системи загальної середньої освіти України. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 4 (187). С. 7-10.
59. Швець Т.М. Соціальна дезадаптація підлітків у теоретичному контексті. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. Том 3. № 69 (2016). С. 49-53.
60. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 2. С. 151-159.
61. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології*. Том III. Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9
62. Щербакова О.О. Психологічна адаптація академічно здібних дітей до навчання в основній школі в умовах інноваційної освіти. *Науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С. 138-146.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса

##### Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуть з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?

42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
45. Чи сміються твої однокласники іноді твоїй зовнішності і поведінки?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув про те, що добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

### Ключ до опитувальника

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

### Обробка та інтерпретація результатів

Чинник (синдром)	Номер запитання
Загальна шкільна тривожність	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45
Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26
Страх невідповідності очікуванням близьких	3, 8, 13, 17, 22
Низький рівень фізіологічного опору стресу	9, 14, 18, 23, 28
Проблеми та страхи у стосунках з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

**Методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості****К. Роджерса – Р. Даймонда****Текст опитувальника**

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачать по-своєму, здатний нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

### Обробка та інтерпретація результатів

Показники			Номери висловлювань
A	a	адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	b	дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
S	a	прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	b	неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
L	a	прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97
	b	неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
E	a	емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	b	емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
I	a	внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98
	b	зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
D	a	домінування	58, 61, 66
	b	підлеглість	13, 32, 38, 69, 84, 87
		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86

**Методика діагностики рівня прояву реактивної та особистісної  
тривожності Ч. Спілберга**

**Опитувальник А**

**Шкала реактивної тривожності**

№ п/п	Твердження	Ні, зовсім не так	Мабуть, так	Правильно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я прикро вражений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі негаразди	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я насторожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруги і скутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4

17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

### Опитувальник Б

#### Шкала особистісної тривожності

№ п/п	Твердження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко стомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Трапляється, я програю, бо недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я беру все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4