

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ЯСЮК Ольга Василівна

Психологічний супровід адаптаційного процесу учнів загальноосвітніх шкіл /Psychological Support of the Adaptation Process of General Education School Students

спеціальність 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ПСЗМ-23
О.В.Ясюк

Науковий керівник:
к.пс.н., доцент, Я.М. Бугерко

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А.Н.Гіряк**

Підпис

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ		
1.1.	Сучасні підходи до вивчення феномену психологічної адаптації особистості в освітньому просторі	8
1.2.	Психологічний супровід як умова успішної адаптації учнів загальноосвітніх шкіл в умовах переходу на етап базової освіти	14
1.3.	Резильєнтність як психологічний ресурс адаптації особистості в освітньому середовищі	22
	Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ОСВІТИ		
2.1.	Організація та методи емпіричного дослідження психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів	26
2.2.	Аналіз результатів діагностики адаптаційного процесу учнів п'ятих класів	30
	Висновок до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ «УСПІШНА АДАПТАЦІЯ П'ЯТИКЛАСНИКА»		
3.1	Опис та методика проведення адаптаційної програми	40
3.2.	Аналіз результатів адаптаційної програми «Успішна адаптація п'ятикласника»	45
	Висновок до розділу 3	54
ВИСНОВКИ		56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		62
ДОДАТКИ		69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перехід учнів з початкової до основної школи є одним з критичних періодів шкільного навчання, що супроводжується значними змінами в організації освітнього процесу та особистісному розвитку дитини. П'ятикласники стикаються з множинними викликами: взаємодія з багатьма вчителями-предметниками, збільшення навчального навантаження, ускладнення матеріалу, підвищення вимог до самостійності. Водночас цей період збігається з початком підліткового віку з його інтенсивними психофізіологічними змінами та становленням нової соціальної позиції.

Дослідження свідчать, що від третини до половини п'ятикласників переживають труднощі адаптації, що проявляються у підвищеній тривожності, зниженні навчальної мотивації, конфліктах з однолітками та педагогами [11; 18]. Без спеціально організованої психологічної підтримки адаптаційні труднощі можуть призвести до формування стійкої дезадаптації. В умовах війни проблема адаптації набуває особливої актуальності, оскільки діти переживають додатковий стрес через воєнні події, що суттєво ускладнює природні адаптаційні процеси.

Процес адаптації як сукупність механізмів взаємодії особистості з мінливим світом, адаптаційний потенціал людини як ресурс конструктивної відповіді на зі зміни – стали центральними в сучасних психологічних дослідженнях. Саме від успішної адаптації всіх учасників освітнього процесу до цих змін, аналізу адаптаційного особистісного потенціалу, віднаходження і створення ефективних стратегій подолання стресових ситуацій, оволодіння навичками психологічної підтримки і самопідтримки педагогічними працівниками тощо, залежить чи будуть освіта та освітяни, випускники школи відповідати цим викликам, чи зможуть вони подолати навчальні втрати, зумовлені війною і пандемією. Дослідження місця, можливостей,

завдань психологічного супроводу адаптації особистості в сучасному освітньому просторі дозволить дати відповідь на виклики сьогодення.

Психологічний супровід як системна діяльність, спрямована на створення умов для успішного розвитку особистості, є ключовим чинником підтримки адаптації учнів [4; 21; 32]. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ підкреслює необхідність комплексного підходу до роботи з усіма учасниками освітнього процесу. Проте аналіз практики діяльності психологічної служби засвідчує недостатню розробленість програм психологічного супроводу адаптації п'ятикласників, що враховували б сучасні виклики та базувалися б на розвитку резильєнтності як ключового адаптаційного ресурсу.

Стан наукової розробки теми. Проблемі адаптації у широкому розумінні цього слова присвячена низка праць зарубіжних (Е. Аронсон, К. Гобфол, К. Левін, Р. Лазарус, К. Мішель, Р. Нісбетт, Ж. Піаже, К. Роджерс, Л. Росс, Г. Сельє, ін.) та вітчизняних (Г. Балл, Л. Бурлачук, Л. Коробка, Д. Ніколенко, В. Панок, В. Рибалка, О. Скрипченко, Т. Титаренко, ін.) психологів. Педагогічний аспект виникнення адаптаційних порушень розкритий у дослідженнях Т. Дудкевич, О. Кочерги, О. Чиркова. Зв'язку адаптації з проблемою важковиховуваності учнів присвячені роботи К. Мілютіної та Н. Максимова, а соціально-психологічному аспекту – І. Булах; значенню сімейного виховання в процесі адаптації дітей В. Постового, М. Мушкевич; зв'язку адаптації з проблемою тривожності в учнів – І. Розіна, Р. Павелків, В. Поліщук, О. Проскури.

Над проблемою психологічного супроводу у моделях шкільної психологічної служби працювали Т. Дворецька, Н. Васильченко, І. Гобод, О. Гонтар, Т. Ілляшенко, Є. Казакова, Є. Козирєва, А. Колеченко, І. Луценко, Ю. Луценко, Р. Овчарова, В. Семикін, Н. Сосновенко, Г. Панок, Т. Тітова, Т. Чиркова і ін.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у науково обґрунтованих програмах психологічного супроводу адаптаційного процесу

учнів п'ятих класів, що підтверджено практичними запитами психологічних служб закладів освіти та недостатньою розробленістю цієї проблеми у вітчизняній психологічній науці.

Об'єкт дослідження: адаптаційний процес учнів п'ятих класів до навчання в основній школі.

Предмет дослідження: психологічний супровід адаптаційного процесу учнів п'ятих класів як система діагностичних, корекційно-розвивальних, консультативних та просвітницьких заходів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично перевірити ефективність програми психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів п'ятих класів до навчання в основній школі.

Гіпотетичне передбачення: ефективний психологічний супровід адаптаційного процесу п'ятикласників має базуватися на комплексному підході, що містить роботу з учнями, педагогами та батьками; враховувати індивідуальні особливості дітей через диференційований підхід до різних груп адаптації; спрямовуватися на розвиток ключових адаптаційних ресурсів особистості (емоційна саморегуляція, адекватна самооцінка, соціальні навички, навчальна мотивація, резильєнтність); використовувати інтерактивні методи роботи (психологічні ігри, арт-терапія, тренінгові елементи); забезпечувати психологічну безпеку освітнього середовища.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення феномену психологічної адаптації особистості в освітньому просторі.
2. Розкрити сутність психологічного супроводу як умови успішної адаптації учнів загальноосвітніх шкіл в умовах переходу на етап базової освіти. Проаналізувати роль резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації особистості в освітньому середовищі.
3. Емпірично дослідити особливості адаптаційного процесу учнів п'ятих класів за емоційним, мотиваційним, соціальним та особистісним компонентами.

4. Виявити взаємозв'язки між показниками адаптації учнів та визначити групи за рівнем адаптації.
5. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів п'ятих класів. Оцінити ефективність розробленої програми через порівняльний аналіз показників адаптації до та після її реалізації.

Теоретико-методологічна основа дослідження: системний підхід до розуміння адаптації як багаторівневого процесу [46], особистісно-орієнтований підхід [21], діяльнісний підхід [5], концепція психологічного супроводу освітніх реформ В. Панка [21; 32], положення про психологічну безпеку освітнього середовища [33; 35], концепція резильєнтності як адаптаційного ресурсу особистості [7; 34].

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел); емпіричні (стандартизоване психологічне тестування: тест шкільної тривожності Б. Філіпса, тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана, методика вивчення шкільної мотивації Н. Лусканової, соціометрія Дж. Морено [49], методика дослідження самооцінки С. Ковальова; метод спостереження, аналіз документації); статистичні (обчислення описових статистик, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, обчислення розміру ефекту d Cohena).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: уточнено структуру адаптаційного процесу учнів п'ятих класів, що включає емоційний, мотиваційний, соціальний, особистісний компоненти та їхні взаємозв'язки; виявлено специфіку адаптаційних труднощів п'ятикласників в умовах воєнного стану; емпірично обґрунтовано систему психологічних умов успішної адаптації, що включає особистісні (резильєнтність, життєстійкість, адекватна самооцінка) та організаційні (психологічний супровід, підтримка

педагогів, психологічна безпека середовища) чинники; розроблено та апробовано комплексну програму психологічного супроводу адаптації п'ятикласників, що базується на розвитку резильєнтності та диференційованому підході до різних груп адаптації; доведено ефективність програми через статистично значуще покращення показників адаптації учнів.

Практична значущість одержаних результатів: розроблена програма «Успішна адаптація п'ятикласника» може використовуватися практичними психологами закладів загальної середньої освіти для організації системного психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів; методичні рекомендації для педагогів та батьків можуть застосовуватися для підвищення ефективності підтримки адаптації дітей; результати дослідження впроваджено у практику роботи психологічної служби закладів освіти Волинської області; матеріали дослідження можуть використовуватися у процесі підготовки та підвищення кваліфікації практичних психологів освітніх закладів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, теоретичні висновки та емпіричні узагальнення висвітлювалися: на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психолого-педагогічна готовність педагога до професійної діяльності в умовах трансформаційних освітніх перетворень» (присвячена 85-річчю Волинського ІІПО), та IV Міжнародній науково-практичній конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року м. Тернопіль). Матеріали відображені в публікаціях: «Особливості адаптації учнів до базового рівня освіти в умовах війни» «Психологічні ресурси учнів в процесі їхньої адаптації до навчання у школі». Підготовлена і прийнята до друку у журналі «Педагогічний пошук» стаття «Адаптаційні ресурси особистості в кризових умовах» (у співавторстві з Турчиною Л).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел зарубіжних і українських авторів та додатків. Робота містить 27 таблиць, 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Сучасні підходи до вивчення феномену психологічної адаптації особистості в освітньому просторі

Проблема адаптації особистості до нових умов життєдіяльності набуває особливої актуальності в контексті сучасних викликів освітнього простору. Трансформаційні процеси в системі освіти, запровадження нових освітніх стандартів, зміна соціально-психологічних умов розвитку дитини зумовлюють необхідність переосмислення сутності адаптаційних механізмів та шляхів їхньої оптимізації [21].

Поняття адаптації у науковій літературі розглядається з різних методологічних позицій. М. Блажівський аналізує термін «адаптація» через призму міждисциплінарного підходу, виділяючи біологічний, соціальний та психологічний аспекти цього феномену. Дослідник підкреслює, що психологічна адаптація являє собою процес активної взаємодії особистості із середовищем, спрямований на встановлення оптимальної відповідності між можливостями індивіда та вимогами оточення [5]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію не як пасивне пристосування, а як активний процес перебудови психічних функцій та поведінкових патернів.

О. Шльонська розширює розуміння адаптації, розглядаючи це поняття з погляду системного підходу. Авторка наголошує, що адаптація особистості є багаторівневим процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти функціонування людини [46]. Системний погляд передбачає врахування взаємозв'язків між різними компонентами адаптаційного процесу та їхнім впливом на загальний результат пристосування до нових умов. Дослідниця підкреслює, що успішність адаптації визначається не лише індивідуальними характеристиками

особистості, але й особливостями середовища, до якого відбувається адаптація, а також характером взаємодії між ними [там само].

Специфіка шкільної адаптації як окремого виду психологічної адаптації детально розглядається у роботах І. Шишкіної. Дослідниця визначає адаптацію учнів до навчання як складний багатоплановий процес перебудови поведінкових реакцій, емоційних станів та когнітивних процесів дитини відповідно до вимог освітнього середовища [45]. Особливого значення набуває здатність учня інтегруватися в нову систему соціальних відносин, засвоїти нові ролі та норми поведінки, сформувані адекватну навчальну мотивацію [там само].

Критичні періоди шкільного навчання характеризуються підвищеними вимогами до адаптаційних можливостей учнів. Початок навчання у першому класі, перехід до середньої ланки школи, вступ до старшої школи – кожен з цих етапів супроводжується якісними змінами в організації освітнього процесу та соціального оточення дитини [1; 3]. Методичні рекомендації щодо адаптації дітей до навчання у школі наголошують на необхідності комплексного підходу до забезпечення сприятливих умов для адаптаційного процесу [1].

Особливо складним етапом є перехід учнів з початкової до основної школи. О. Жадан та О. Черкашина у своїх дослідженнях підкреслюють, що адаптаційний період навчання у 5-6 класах характеризується множинністю викликів для особистості підлітка [14; 19]. Змінюється структура навчального процесу: замість одного вчителя початкових класів учні взаємодіють з багатьма предметниками, кожен з яких має власний стиль викладання та специфічні вимоги. Збільшується навантаження, ускладнюється навчальний матеріал, підвищуються вимоги до самостійності та відповідальності учнів [14]. Водночас цей період збігається з початком підліткового віку з його психофізіологічними змінами та особливостями соціального розвитку [19].

Дослідження С. Дубовика виявляє конкретні виклики адаптації п'ятикласників, серед яких найбільш значущими є психоемоційне

напруження через зміну звичного укладу шкільного життя, труднощі у встановленні контакту з новими вчителями, зниження навчальної мотивації, порушення дисципліни [11]. Автор наголошує, що без спеціально організованої підтримки значна частина учнів переживає стан дезадаптації, що проявляється у погіршенні успішності, конфліктах з однолітками та педагогами, соматичних скаргах [там само].

Моніторингові дослідження адаптації п'ятикласників у сучасній українській школі підтверджують високу поширеність адаптаційних труднощів [18]. Результати вказують на те, що близько третини учнів п'ятих класів демонструють ознаки ускладненої адаптації, що виражається у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, зниженні навчальних досягнень. Особливо вразливими виявляються діти з недостатньо розвиненими навичками саморегуляції, низьким рівнем соціальної компетентності, несформованою навчальною мотивацією.

Н. Кот та О. Тельчарова досліджують феномен шкільної дезадаптації як крайнього прояву порушення адаптаційного процесу [22]. Дезадаптація розглядається як стан невідповідності між можливостями дитини та вимогами освітнього середовища, що призводить до стійких утруднень у навчальній діяльності, міжособистісних взаєминах, емоційному благополуччі. Попередження шкільної дезадаптації автори вважають одним з пріоритетних завдань функціонування Нової української школи, оскільки від успішності адаптаційних процесів залежить не лише навчальна успішність учня, але й формування його особистості в цілому.

Т. Швець розглядає соціальну дезадаптацію підлітків у теоретичному контексті, виділяючи різні форми її прояву [44]. Дослідниця підкреслює, що дезадаптація підліткового віку часто пов'язана з невідповідністю між зростаючими потребами особистості у визнанні, самостійності, самоствердженні та обмеженими можливостями їх задоволення в традиційній шкільній системі. Це призводить до формування опозиційних форм

поведінки, конфліктів з авторитетними дорослими, втрати інтересу до навчання.

Когнітивний аспект адаптації досліджується А. Тат'янчиковим, який розглядає розумові операції в контексті адаптації учнів до навчання в основній школі [41]. Автор наголошує, що успішність адаптаційного процесу значною мірою визначається рівнем розвитку інтелектуальних здібностей учнів, сформованістю операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Перехід до вивчення систематичних курсів різних навчальних предметів вимагає від п'ятикласників якісно іншого рівня когнітивного функціонування порівняно з початковою школою. Недостатній розвиток розумових операцій може стати серйозною перешкодою для успішної адаптації.

Особливості адаптації дітей до шкільного навчання у контексті готовності до освітньої діяльності аналізуються І. Олійник та Ю. Ноженко [30]. Дослідники підкреслюють, що психологічна готовність до навчання є базовою передумовою успішної адаптації. Структура психологічної готовності включає особистісний, інтелектуальний, емоційно-вольовий компоненти, кожен з яких вносить специфічний внесок у процес адаптації. Недостатня сформованість будь-якого з компонентів готовності ускладнює адаптаційний процес та може призвести до дезадаптації.

Дитяча психологія розглядає адаптацію як невід'ємну складову психічного розвитку особистості на різних вікових етапах. Т. Дуткевич у навчальному посібнику з дитячої психології підкреслює, що здатність до адаптації є однією з базових характеристик психіки дитини, що забезпечує можливість її розвитку в мінливих умовах [12]. Кожен віковий період характеризується специфічними адаптаційними завданнями, розв'язання яких сприяє переходу на наступний етап розвитку. Молодший підлітковий вік, до якого належать учні п'ятих класів, є особливо сензитивним до формування нових форм адаптивної поведінки.

О. Завгородня, Т. Мінаєнко та В. Депутат досліджують соціальну мережу як чинник адаптації п'ятикласників [15]. Автори наголошують, що

характер соціальних зв'язків дитини, наявність підтримуючого оточення, можливість отримати допомогу від значущих дорослих та однолітків суттєво впливають на перебіг адаптаційного процесу. Розширення соціальної мережі під час переходу до основної школи, встановлення нових дружніх контактів, інтеграція в референтні групи сприяють успішній адаптації. Водночас розрив звичних соціальних зв'язків, відсутність підтримки з боку однокласників може стати фактором ризику дезадаптації.

Особливого значення у контексті сучасної освіти набуває формування адаптаційних ресурсів особистості. О. Кляпець розглядає адаптаційні ресурси дитини як сукупність психологічних характеристик, що забезпечують здатність ефективно долати труднощі та пристосовуватися до змінних умов [20]. До таких ресурсів належать когнітивні здібності, емоційна саморегуляція, соціальні навички, мотиваційна спрямованість, копінг-стратегії. Розвиток адаптаційних ресурсів має стати одним з пріоритетних напрямів роботи психологічної служби освіти.

У контексті реформування української школи актуалізується питання адаптації учнів до нових освітніх умов. Дослідження ефективності Нової української школи демонструють неоднозначні результати щодо адаптації учнів [29]. З одного боку, компетентнісний підхід, особистісна орієнтація, створення безпечного освітнього середовища сприяють полегшенню адаптаційних процесів. З іншого боку, перехід від навчання за принципами НУШ до традиційної системи основної школи створює нові адаптаційні виклики для п'ятикласників [14; 19].

Екстремальні умови, зокрема війна, суттєво ускладнюють адаптаційні процеси в освіті. Л. Дзюбка та І. Мельник досліджують психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни [10]. Автори підкреслюють, що пролонгований стресовий вплив воєнних подій порушує природні адаптаційні механізми дитини, виснажує психологічні ресурси, ускладнює процеси навчання та соціалізації. Діти, що пережили травматичні події, переселення, втрату близьких, демонструють значні труднощі у

навчальній діяльності, емоційній регуляції, міжособистісній взаємодії. Це вимагає специфічних підходів до організації психологічного супроводу адаптаційного процесу.

Л. Бахмутова аналізує психосоціальні проблеми українських дітей-біженців різного віку на третьому році широкомасштабної військової агресії [6]. Дослідниця виявляє, що діти внутрішньо переміщених осіб стикаються з множинними адаптаційними викликами: зміна місця проживання, втрата звичного соціального оточення, необхідність інтеграції в нові освітні заклади, переживання травматичних подій. Адаптація таких дітей до нової школи ускладнюється наявністю симптомів посттравматичного стресу, підвищеної тривожності, депресивних реакцій. Це актуалізує потребу в спеціалізованій психологічній підтримці адаптаційного процесу.

Коллективна монографія за редакцією В. Кременя «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану» розглядає адаптацію як один з ключових аспектів збереження психологічного благополуччя особистості в екстремальних умовах. Автори підкреслюють, що в умовах війни адаптаційні процеси набувають специфічних характеристик, оскільки відбуваються на тлі загрози безпеці, втрати стабільності, необхідності постійної готовності до змін. Освітнє середовище має стати ресурсом відновлення та підтримки для дітей, що потребує створення особливих умов для адаптації.

Практичний посібник під редакцією Т. Титаренко та М. Дворник «Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру» розглядає соціально-психологічний супровід адаптаційних процесів у воєнний та повоєнний період [47]. Автори наголошують, що адаптація в умовах війни та адаптація до мирного життя після війни мають різну специфіку та вимагають диференційованих підходів. Освітні заклади відіграють ключову роль у забезпеченні психологічної безпеки та підтримки адаптації дітей у складних життєвих обставинах .

Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період» систематизують виклики, правила та перспективи організації освіти в екстремальних умовах [31]. Особлива увага приділяється питанням адаптації учнів до навчання в умовах війни, забезпечення безпеки освітнього середовища, профілактики та корекції травматичних розладів. Автори наголошують на необхідності трансформації підходів до організації адаптаційного періоду з урахуванням воєнного контексту .

Таким чином, сучасні підходи до вивчення феномену психологічної адаптації особистості в освітньому просторі характеризуються комплексністю та міждисциплінарністю. Адаптація розглядається як багаторівневий процес взаємодії особистості з освітнім середовищем, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні аспекти функціонування дитини. Особливої актуальності набуває проблема адаптації в критичні періоди шкільного навчання, зокрема під час переходу до основної школи. Воєнний контекст додає нових викликів до адаптаційних процесів та вимагає розробки специфічних підходів до психологічного супроводу адаптації учнів.

1.2. Психологічний супровід як умова успішної адаптації учнів загальноосвітніх шкіл в умовах переходу на етап базової освіти

Концепція психологічного супроводу в сучасній освіті розглядається як системна діяльність, спрямована на створення умов для успішного розвитку, навчання та соціалізації особистості. В. Панок у концепції психологічного супроводу освітніх реформ визначає супровід як комплексну технологію, що передбачає створення умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору [21; 32]. Психологічний супровід адаптаційного процесу учнів є одним з пріоритетних напрямів діяльності психологічної служби освіти [21].

Теоретичні основи психологічного супроводу розроблені М. Мушкевич, яка досліджує поняття супроводу у сучасній психологічній науці [28]. Дослідниця визначає психологічний супровід як особливий вид допомоги дитині, що забезпечує її розвиток в умовах освітнього процесу. На відміну від корекції або психотерапії, супровід орієнтований не на виправлення недоліків чи лікування розладів, а на створення умов для актуалізації власних ресурсів особистості, розвитку здатності до самостійного розв'язання проблем. Супровід передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію, де психолог виступає не як експерт, що вказує правильний шлях, а як фасилітатор, що допомагає дитині самостійно знайти оптимальне рішення.

Монографія М. Мушкевич «Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей» розширює розуміння супроводу до системного явища, що охоплює не лише саму дитину, але й її найближче оточення [27]. Авторка підкреслює, що ефективний супровід адаптаційного процесу учнів неможливий без залучення батьків, педагогів, адміністрації освітнього закладу. Кожен з учасників освітнього процесу відіграє специфічну роль у підтримці адаптації дитини. Системний характер супроводу передбачає координацію зусиль різних фахівців та структур для забезпечення комплексної підтримки дитини.

В. Байдик, В. Панок та Н. Столбун у навчально-методичному посібнику з соціально-педагогічного супроводу в освітньому закладі конкретизують технології організації супроводу [4]. Автори виділяють основні принципи супроводу: пріоритет інтересів дитини, безперервність та послідовність супроводу, мультидисциплінарність, добровільність та інформованість учасників. Практична реалізація супроводу передбачає діагностику актуального стану дитини, проєктування індивідуального маршруту розвитку, реалізацію запланованих заходів, моніторинг ефективності. У контексті адаптаційного періоду супровід включає діагностику адаптаційних

можливостей учнів, виявлення дітей групи ризику, організацію профілактичних та корекційних заходів, консультування педагогів та батьків.

Застосування діагностичних мінімумів у діяльності працівників психологічної служби описується у практичному посібнику за редакцією В. Панка [16]. Діагностичний мінімум розглядається як базовий інструмент моніторингу адаптаційного процесу. Для п'ятикласників діагностичний мінімум включає вивчення рівня шкільної тривожності, мотивації навчання, соціометричного статусу, самооцінки, емоційного стану. Результати діагностики дозволяють своєчасно виявити учнів з ускладненою адаптацією та організувати необхідну підтримку. Посібник містить конкретні методики діагностики адаптації та рекомендації щодо інтерпретації результатів.

Збірник діагностичних методик для роботи психолога, укладений В. Лемаком та В. Петрище, систематизує інструментарій для дослідження адаптаційних процесів [39]. Представлені методики охоплюють різні аспекти адаптації: інтелектуальну готовність до навчання, емоційний стан, мотиваційну сферу, міжособистісні відносини, особистісні особливості. Комплексна діагностика дозволяє отримати цілісне уявлення про перебіг адаптаційного процесу та визначити напрями психологічної роботи.

Методика соціометрії Я. Морено, описана О. Музикою, є важливим інструментом вивчення соціальної адаптації учнів у класному колективі [49]. Соціометричне дослідження дозволяє виявити структуру міжособистісних відносин у класі, визначити соціометричний статус кожного учня, виявити лідерів та ізольованих дітей. Ця інформація є критично важливою для розуміння соціального аспекту адаптації, оскільки прийняття дитини однокласниками, наявність дружніх зв'язків суттєво впливають на загальне благополуччя та успішність у навчанні.

Методичні рекомендації щодо адаптації учнів 5 класу до шкільного життя, розроблені М. Мрицаком, конкретизують напрями роботи психолога в адаптаційний період [48]. Автор виділяє три основні блоки роботи: психодіагностика, просвітницько-профілактична робота, корекційно-

розвиткова діяльність. Психодіагностика передбачає комплексне вивчення готовності учнів до навчання в основній школі, виявлення дітей групи ризику. Просвітницько-профілактична робота включає інформування педагогів та батьків про особливості адаптаційного періоду, надання рекомендацій щодо оптимізації взаємодії з дітьми. Корекційно-розвиткова діяльність спрямована на розвиток адаптаційних ресурсів учнів, формування навичок саморегуляції, соціальної компетентності.

Практичний посібник за редакцією В. Панка «Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни» розглядає специфіку супроводу адаптаційних процесів у воєнний час [25]. Автори підкреслюють, що війна суттєво ускладнює адаптацію учнів через наявність хронічного стресу, травматичного досвіду, порушення базової безпеки. Психологічний супровід в умовах війни має враховувати травмачутливий підхід, орієнтуватися на ресурси та сильні сторони дитини, забезпечувати відчуття стабільності та передбачуваності в освітньому середовищі. Посібник містить конкретні методики діагностики та корекції травматичних станів, техніки зниження тривожності, вправи для розвитку емоційної саморегуляції.

Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти розглядається у практичному посібнику за науковою редакцією В. Панка. Відновлення освітнього процесу після перерв, пов'язаних з воєнними діями, евакуацією, дистанційним навчанням, вимагає особливої уваги до адаптаційних процесів. Повернення до очного навчання, відновлення соціальних контактів, адаптація до нових реалій освітнього процесу створюють специфічні виклики для учнів. Посібник містить методичні рекомендації щодо організації адаптаційного періоду, проведення групових занять, індивідуального консультування учнів та батьків.

Практично-методичний посібник за редакцією Д. Романовської «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики» узагальнює досвід роботи психологів у різних напрямках, включаючи

супровід адаптаційних процесів [36]. Представлені кейси ілюструють конкретні ситуації ускладненої адаптації та шляхи їх розв'язання. Особлива увага приділяється роботі з дітьми, що мають особливі освітні потреби, дітьми з травматичним досвідом, внутрішньо переміщеними особами.

Н. Панок, Н. Лунченко та Н. Сосновенко досліджують безпечне середовище у школі як базову умову успішної адаптації учнів [33]. Автори підкреслюють, що відчуття психологічної безпеки є фундаментом для адаптаційних процесів. Психологічна безпека освітнього середовища передбачає відсутність загроз гідності, здоров'ю, благополуччю дитини, наявність підтримуючих відносин з педагогами та однолітками, можливість висловлювати власну думку без страху осуду. Практичний посібник за редакцією Н. Лунченко «Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування» конкретизує інструменти створення безпечного простору для адаптації учнів [35].

Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики конфліктів у закладі освіти розглядається у посібнику за редакцією В. Панка [38]. Автори підкреслюють, що демократичний стиль взаємодії, можливість участі учнів у прийнятті рішень, повага до їхньої думки сприяють успішній адаптації. Конфлікти в адаптаційний період є природним явищем, проте важливим є конструктивне їх розв'язання з урахуванням інтересів усіх сторін. Посібник містить технології медіації, методи розв'язання конфліктів, стратегії профілактики булінгу та дискримінації.

Л. Мар'яненко та І. Поклад аналізують позитивні і негативні впливи міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень» на когнітивно-особистісний розвиток учнів [24]. Дослідники підкреслюють, що характер взаємодії з педагогами є одним з ключових чинників успішності адаптації п'ятикласників. Підтримуючий стиль викладання, індивідуальний підхід до кожного учня, доброзичливість та емпатійність вчителя сприяють формуванню позитивного ставлення до школи, навчальної мотивації,

емоційного благополуччя. Натомість авторитарний стиль, надмірна критичність, ігнорування індивідуальних особливостей дитини можуть спричинити порушення адаптації, тривожність, зниження самооцінки.

В. Горленко досліджує прояви професійної дезадаптації педагогів в умовах пандемії COVID-19 та їхній вплив на учнів [9]. Дослідник виявляє, що стресовий стан учителів, їхня емоційна виснаженість, професійне вигорання негативно позначаються на якості педагогічної взаємодії та створюють додаткові труднощі для адаптації учнів. Це актуалізує необхідність психологічного супроводу не лише учнів, але й педагогів, особливо в період адаптації дітей до нових умов навчання. Підтримка емоційного стану вчителів, розвиток їхніх копінг-стратегій, профілактика вигорання опосередковано сприяє покращенню адаптації учнів.

К. Стеф'юк розглядає соціально-педагогічну діяльність з адаптації молодших підлітків до умов закладу загальної середньої освіти [40]. Авторка підкреслює, що соціально-педагогічний супровід доповнює психологічний супровід адаптаційного процесу. Соціальний педагог працює з соціальними аспектами адаптації: інтеграцією дитини в класний колектив, встановленням зв'язків з батьківською громадою, залученням до позакласної діяльності, вирішенням соціальних проблем сім'ї. Координація зусиль психолога та соціального педагога забезпечує комплексність супроводу.

Т. Тітова досліджує психологічний супровід розвитку особистості у підлітковому віці, підкреслюючи специфічність цього періоду [42]. Авторка наголошує, що підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах особистості, що створює як можливості, так і ризики для розвитку. Психологічний супровід у цей період має враховувати потребу підлітка в автономії, самовизначенні, визнанні з боку однолітків. Директивні форми роботи є малоефективними, натомість варто використовувати методи, що стимулюють рефлексію, критичне мислення, відповідальність за власний вибір.

Т. Титаренко та Л. Лепіхова у науково-методичному посібнику з психологічної профілактики стресових перевантажень серед шкільної молоді розглядають превентивний аспект психологічного супроводу [43]. Автори підкреслюють, що профілактична робота є більш ефективною порівняно з корекцією вже сформованих порушень. Навчання учнів навичкам стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, ефективної комунікації до настання критичних періодів, зокрема переходу до основної школи, підвищує їхні адаптаційні можливості. Посібник містить конкретні тренінгові програми, психотехнології зниження стресу, релаксаційні техніки.

В. Предко досліджує психологічне значення життєстійкості для ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища [34]. Дослідник розглядає життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує здатність долати труднощі, витримувати стресові впливи, зберігати активність у несприятливих умовах. Розвиток життєстійкості має бути одним з пріоритетних напрямів психологічного супроводу адаптаційного процесу, оскільки життєстійкі підлітки демонструють вищу адаптивність, краще справляються з викликами переходу до основної школи. Формування життєстійкості передбачає розвиток впевненості в собі, відчуття контролю над подіями, сприйняття змін як можливостей для розвитку .

Я. Бугерко розглядає потенціал як психодуховну даність особистості та його роль у розвитку [7; 50]. Дослідниця підкреслює, що кожна дитина має унікальний потенціал розвитку, актуалізація якого є метою психологічного супроводу. Адаптаційний період може стати як перешкодою, так і можливістю для розкриття потенціалу залежно від характеру супроводу. Орієнтація на сильні сторони дитини, підтримка її природної допитливості, креативності, прагнення до самореалізації сприяє успішній адаптації та розвитку особистості .

Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення досліджується Я. Бугерко [8; 9; 12]. Ці положення

можуть бути екстрапольовані на розвиток рефлексивних здібностей учнів у період адаптації. Здатність до рефлексії – усвідомлення власних емоцій, думок, мотивів поведінки – є важливим адаптаційним ресурсом. Розвиток рефлексивних навичок учнів може стати ефективним напрямом психологічного супроводу.

О. Жадан досліджує формування життєвих цінностей у молодших підлітків як стратегію в контексті сучасної освіти [13]. Авторка підкреслює, що період переходу до основної школи є сензитивним для формування ціннісних орієнтацій. Психологічний супровід адаптаційного процесу має включати роботу з ціннісно-сисловою сферою учнів, допомогу у визначенні пріоритетів, розумінні значення освіти для власного майбутнього. Усвідомлення учнями цінності навчання, розуміння зв'язку між шкільною успішністю та життєвими перспективами підвищує навчальну мотивацію та полегшує адаптацію.

Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти», затверджений МОН України, визначає компетентності та функціональні обов'язки шкільного психолога, включаючи супровід адаптаційних процесів [23]. Відповідно до стандарту, психолог має володіти компетентностями щодо діагностики адаптації, планування і реалізації заходів психологічного супроводу, консультування всіх учасників освітнього процесу, моніторингу ефективності втручань [там само]. Стандарт підкреслює необхідність командної роботи психолога з іншими фахівцями закладу освіти для забезпечення комплексності супроводу.

Таким чином, психологічний супровід адаптаційного процесу учнів у період переходу до основної школи є комплексною системною діяльністю, що включає діагностичний, профілактичний, корекційно-розвивальний, консультативний, просвітницький напрями роботи. Ефективний супровід базується на принципах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, пріоритету інтересів дитини, комплексності та систематичності втручань, орієнтації на ресурси та потенціал особистості. Особливої актуальності супровід адаптації набуває в

умовах сучасних викликів – реформування освіти, впровадження інклюзивного навчання, воєнного стану. Створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримуючих відносин з педагогами та однолітками, розвиток адаптаційних ресурсів особистості є базовими умовами успішної адаптації учнів до навчання в основній школі.

1.3. Резильєнтність як психологічний ресурс адаптації особистості в освітньому середовищі

Концепція резильєнтності набуває особливої актуальності у контексті дослідження адаптаційних процесів в освітньому середовищі. Резильєнтність як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та відновлюватися після стресових впливів є ключовим ресурсом для подолання викликів, пов'язаних з переходом до нового етапу навчання.

Я. Бугерко у дослідженні духовності особистості підкреслює, що внутрішні ресурси людини, її психодуховний потенціал значною мірою визначають здатність долати життєві труднощі [7; 50]. Резильєнтність як інтегративна характеристика особистості поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та духовні аспекти функціонування. У підлітковому віці формування резильєнтності набуває особливого значення, оскільки саме цей період характеризується інтенсивними змінами та численними викликами [42].

Рефлексивний характер освітньої діяльності, про який пише Я. Бугерко, тісно пов'язаний з резильєнтністю [12; 51]. Здатність до рефлексії – усвідомлення власних переживань, аналізу досвіду подолання труднощів, розуміння власних сильних сторін – є важливим компонентом резильєнтності. Учні, що володіють рефлексивними навичками, краще справляються з адаптаційними викликами, оскільки здатні аналізувати ситуацію, шукати конструктивні шляхи розв'язання проблем.

В. Предко досліджує життєстійкість як споріднений резильєнтності конструкт, підкреслюючи її значення для ефективного розвитку підлітка [34]. Життєстійкість включає три компоненти: залученість (переконавання у важливості активної участі в подіях), контроль (впевненість у можливості впливати на ситуацію), прийняття ризику (сприйняття змін як можливостей для розвитку). Високий рівень життєстійкості сприяє успішній адаптації учнів до навчання в основній школі, оскільки дозволяє сприймати виклики перехідного періоду не як загрозу, а як природний етап розвитку.

О. Жадан підкреслює роль життєвих цінностей у формуванні адаптаційних можливостей молодших підлітків [13]. Наявність чітких ціннісних орієнтирів, розуміння смислу навчальної діяльності, усвідомлення зв'язку між зусиллями та майбутніми досягненнями підвищує мотивацію долати труднощі адаптаційного періоду. Ціннісно-смилова сфера є важливим компонентом резильєнтності, що забезпечує стійкість особистості у складних ситуаціях.

О. Кляпець розглядає адаптаційні ресурси дитини як сукупність характеристик, що забезпечують здатність ефективно справлятися з викликами [20]. До таких ресурсів належать когнітивні здібності, емоційна саморегуляція, соціальні навички, оптимізм, самоефективність. Резильєнтність інтегрує ці ресурси в цілісну систему, що дозволяє особистості не лише пристосовуватися до несприятливих умов, але й зростати через подолання труднощів.

Т. Титаренко та Л. Лєпіхова у роботі з профілактики стресових перевантажень підкреслюють, що розвиток стрес-менеджменту є важливим напрямом формування резильєнтності [43]. Навчання учнів технікам саморегуляції, методам зниження тривожності, конструктивним способам реагування на стресові ситуації підвищує їхню здатність долати виклики адаптаційного періоду. Ці навички стають частиною резильєнтності як стійкої характеристики особистості.

В умовах війни значення резильєнтності для успішної адаптації учнів багаторазово зростає. Л. Дзюбко та І. Мельник підкреслюють, що діти в стані хронічного стресу потребують особливої підтримки для збереження та розвитку адаптаційних можливостей [10]. Психологічний супровід має бути спрямований на зміцнення резильєнтності через створення відчуття безпеки, підтримку базової довіри до світу, формування конструктивних копінг-стратегій.

Л. Бахмутова у дослідженні дітей-біженців виявляє, що травматичний досвід може як послабити, так і зміцнити резильєнтність залежно від наявності підтримуючих чинників [6]. Освітнє середовище, що забезпечує психологічну безпеку, емпатійну підтримку педагогів, можливість висловлювання переживань, може стати ресурсом відновлення резильєнтності для травмованих дітей.

Коллективна монографія під редакцією В. Кременя «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану» розглядає резильєнтність як ключовий чинник збереження психологічного благополуччя в екстремальних умовах [17]. Автори підкреслюють, що резильєнтність не є вродженою незмінною характеристикою, а може розвиватися протягом життя . Це відкриває можливості для цілеспрямованого формування резильєнтності в рамках психологічного супроводу учнів .

Практичний посібник «Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру» конкретизує методи підтримки резильєнтності в перехідний період [47]. Автори наголошують на важливості нормалізації переживань, валідації емоційних реакцій, підтримки відчуття контролю, формування перспективи майбутнього. Ці підходи можуть бути інтегровані в програми психологічного супроводу адаптації п'ятикласників .

Таким чином, резильєнтність є важливим психологічним ресурсом адаптації особистості в освітньому середовищі. Розвиток резильєнтності має стати одним з пріоритетних напрямів психологічного супроводу учнів у

період переходу до основної школи. Формування життєстійкості, рефлексивних навичок, ціннісних орієнтирів, навичок саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню адаптаційних можливостей учнів та їхньому успішному розвитку в умовах сучасних викликів.

Висновки до розділу 1

Проблема адаптації особистості до нових умов освітнього середовища є однією з ключових у сучасній психології. Системний підхід до розуміння адаптації передбачає розгляд цього процесу як багаторівневого феномену, що охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти функціонування людини.

Шкільна адаптація як специфічний вид психологічної адаптації характеризується необхідністю інтеграції учня в нову систему соціальних відносин, засвоєння нових ролей та норм поведінки, формування адекватної навчальної мотивації. В умовах війни адаптаційні процеси в освіті набувають специфічних характеристик та суттєво ускладнюються. Пролонгований стресовий вплив воєнних подій порушує природні адаптаційні механізми дитини, виснажує психологічні ресурси, ускладнює процеси навчання та соціалізації. Це актуалізує потребу в спеціалізованій психологічній підтримці адаптаційного процесу з урахуванням травмачутливого підходу.

Концепція психологічного супроводу визначає цей вид діяльності як комплексну технологію створення умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору. На відміну від корекції або психотерапії, супровід орієнтований не на виправлення недоліків, а на створення умов для актуалізації власних ресурсів особистості, розвитку здатності до самостійного розв'язання проблем.

Резильєнтність як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та відновлюватися після стресових впливів є ключовим ресурсом для подолання викликів переходу до нового етапу навчання.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів

Емпіричне дослідження особливостей адаптаційного процесу п'ятикласників та ефективності психологічного супроводу здійснювалося на базі закладів загальної середньої освіти Волинської області в першій половині навчального року. Вибір цього періоду обумовлений тим, що він є критичним етапом адаптації учнів до навчання в основній школі, коли вже можна виявити перші ознаки адаптаційних труднощів, проте ще є можливість своєчасного втручання для їх профілактики та корекції.

Характеристика вибірки дослідження. Загальну вибірку становили 54 учні п'ятих класів віком від 9 до 11 років, з них 28 дівчат та 26 хлопців. Така гендерна структура вибірки є збалансованою та дозволяє проводити порівняльний аналіз адаптаційних процесів у представників різної статі. Віковий діапазон відповідає нормативним термінам переходу до основної школи та охоплює період молодшого підліткового віку, що характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах психічного розвитку [12; 42].

Дослідження проводилося на базі таких освітніх закладів: Новорудська гімназія-філія Опорного закладу загальної середньої освіти «Троянівський ліцей» Маневицької селищної ради Волинської області – 5 учнів (3 дівчини та 2 хлопчики); Опорний заклад загальної середньої освіти «Троянівський ліцей» Маневицької селищної ради Волинської області – 8 учнів (5 дівчат та 3 хлопці); Мокрецька гімназія Турійської селищної ради Ковельського району Волинської області – 12 учнів (6 дівчат та 6 хлопців); Піддубцівський ліцей Підгайцівської сільської ради Луцького району Волинської області – 29 учнів (14 дівчат та 15 хлопців). Залучення до дослідження учнів з різних освітніх закладів Волинської області дозволило сформувати репрезентативну

вибірку, що відображає різноманітність умов навчання в сільській та селищній місцевості. Опорні заклади освіти та гімназії представляють різні організаційні моделі функціонування закладів загальної середньої освіти, що дає можливість виявити загальні закономірності адаптаційного процесу незалежно від типу освітнього закладу. Варто зазначити, що для доповнення малочисельної вибірки досліджуваних у базових освітніх закладах (Новорудська гімназія та Троянівський ліцей) і для можливості проведення порівняльного аналізу ми використали дані досліджень практичних психологів з Мокрецької гімназії та Піддубцівського ліцею, що дозволило розширити емпіричну базу дослідження та підвищити статистичну достовірність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три послідовні етапи. *Підготовчий етап* включав аналіз наукової літератури з проблеми адаптації учнів до навчання в основній школі, вивчення нормативних документів щодо організації адаптаційного періоду, встановлення контактів з адміністрацією та педагогічними колективами освітніх закладів, отримання згоди батьків на участь дітей у дослідженні, підбір та апробацію діагностичного інструментарію. *Діагностичний етап* передбачав безпосереднє проведення психологічної діагностики адаптаційного процесу учнів п'ятих класів за допомогою комплексу валідних та надійних методик, первинну обробку отриманих даних. *Аналітичний етап* включав статистичну обробку результатів дослідження, якісний аналіз виявлених особливостей адаптації, формулювання висновків та розробку рекомендацій для психологічного супроводу адаптаційного процесу.

Відповідно до рекомендацій практичного посібника «Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби» [16], для комплексної діагностики адаптаційного процесу п'ятикласників було підібрано систему взаємодоповнюючих методик, що дозволяють дослідити різні аспекти адаптації: емоційний, поведінковий, мотиваційний, соціальний, особистісний.

Тест шкільної тривожності Б. Філіпса застосовувався для вивчення емоційного компонента адаптації [39]. Методика дозволяє діагностувати рівень та характер тривожності, пов'язаної з різними аспектами шкільного життя. Опитувальник включає 58 запитань, на які учень відповідає «так» або «ні», що дозволяє виявити вісім факторів тривожності: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з учителями [39]. Підвищений рівень шкільної тривожності є важливим індикатором ускладненої адаптації [11; 43].

Тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана використовувався для комплексної оцінки рівня адаптованості учнів. Методика включає шкали, що діагностують різні аспекти адаптації: навчальну діяльність, поведінку на уроці, поведінку на перерві, відносини з однокласниками, відносини з учителями, емоції і почуття, відношення до себе [39]. Інтегральний показник особистісної адаптованості дозволяє визначити загальний рівень адаптації учня до шкільного середовища [3].

Методика вивчення шкільної мотивації Н. Лусканової призначена для діагностики мотиваційного компонента адаптації [39]. Опитувальник включає 10 запитань, що розкривають ставлення дітей до школи та навчального процесу. Підрахунок балів дозволяє виділити п'ять рівнів шкільної мотивації: високий рівень (максимально позитивне ставлення до школи), добрий рівень (нормальна адаптація), позитивне ставлення до школи з переважанням позанавчальних інтересів, низький рівень (негативне ставлення до школи), шкільна дезадаптація. Навчальна мотивація є одним з ключових чинників успішності адаптації до навчання в основній школі [13; 30].

Соціометрія Дж. Морено застосовувалася для дослідження соціального компонента адаптації, а саме структури міжособистісних відносин у

класному колективі [49]. Методика передбачає процедуру вибору, коли кожен учень відповідає на питання про бажаних партнерів для спільної діяльності або спілкування. Обробка результатів дозволяє визначити соціометричний статус кожного учня (лідери, прийняті, неприйняті, ізольовані), виявити референтні групи, дружні пари, конфліктні стосунки. Соціометричний статус суттєво впливає на емоційне благополуччя дитини та успішність її адаптації до класного колективу [15].

Методика дослідження загальної самооцінки С. Ковальова (модифікована) використовувалася для вивчення особистісного компонента адаптації [39]. Самооцінка відіграє важливу роль в адаптаційному процесі, оскільки визначає впевненість учня у власних силах, здатність долати труднощі, характер реагування на успіхи та невдачі [30]. Методика дозволяє виявити рівень самооцінки (завищена, адекватна, занижена) та особливості самоствавлення підлітка.

Метод психологічного спостереження застосовувався для отримання додаткової інформації про особливості поведінки учнів у природних умовах освітнього процесу [4]. Спостереження здійснювалося під час уроків та перерв за спеціально розробленою схемою, що включала фіксацію емоційних реакцій учнів, особливостей взаємодії з педагогами та однолітками, активності на уроках, характеру виконання навчальних завдань. Такий підхід дозволив доповнити дані тестування об'єктивною інформацією про реальну поведінку дітей [16].

Аналіз відвідуваності школи та виявлення причин відсутності учнів за адаптаційний період здійснювався на основі вивчення документації (класних журналів, медичних довідок, записів бесід з батьками) [48]. Систематичні пропуски занять, часті випадки хвороби можуть свідчити про ускладнений перебіг адаптації, соматизацію тривожності, уникнення шкільних ситуацій [22; 45]. Аналіз причин відсутності дозволяє виявити приховані адаптаційні труднощі.

Психологічна діагностика здійснювалася у спокійній доброзичливій атмосфері з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, поінформованості учасників про мету дослідження [4]. Перед початком діагностики учням надавалася інструкція, роз'яснювалася процедура заповнення бланків, наголошувалося на відсутності правильних чи неправильних відповідей. Результати дослідження фіксувалися в індивідуальних картах адаптації кожного учня, що дозволило забезпечити комплексний підхід до аналізу даних.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала використання комплексного підходу до діагностики адаптаційного процесу п'ятикласників з застосуванням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, що дозволяє дослідити різні аспекти адаптації. Репрезентативна вибірка, що охопила заклади загальної середньої освіти Волинської області, забезпечує можливість узагальнення отриманих результатів та формулювання обґрунтованих висновків щодо особливостей адаптації учнів до навчання в основній школі та ефективності психологічного супроводу цього процесу.

2.2. Аналіз результатів діагностики адаптаційного процесу учнів п'ятих класів

Комплексна психологічна діагностика адаптаційного процесу 54 учнів п'ятих класів дозволила виявити особливості емоційного, мотиваційного, соціального та особистісного компонентів адаптації до навчання в основній школі. Аналіз отриманих результатів здійснювався з урахуванням рекомендацій щодо застосування діагностичних мінімумів у діяльності психологічної служби [16] та методичних рекомендацій щодо адаптації учнів п'ятого класу [48].

Результати діагностики шкільної тривожності. За результатами тесту шкільної тривожності Б. Філіпса було виявлено диференційований розподіл учнів за рівнями тривожності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Розподіл учнів п'ятих класів за рівнями шкільної тривожності
(n=54)**

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Нормальний	29	53,7
Підвищений	18	33,3
Високий	7	13,0
Всього	54	100,0

Як свідчать дані таблиці 2.1, нормальний рівень загальної шкільної тривожності, що свідчить про успішну емоційну адаптацію, продемонстрували більше половини досліджуваних (53,7%). Ці діти відчують себе комфортно у шкільному середовищі, не переживають надмірного емоційного напруження, адекватно реагують на вимоги освітнього процесу. Водночас майже половина вибірки (46,3%) демонструє підвищений або високий рівень тривожності, що може свідчити про наявність адаптаційних труднощів. Особливої уваги потребують 13,0% учнів з високою тривожністю, що вказує на серйозні емоційні проблеми та ускладнену адаптацію, яка потребує термінового психологічного втручання [11; 43]. Аналіз факторів тривожності дозволив конкретизувати джерела емоційного дискомфорту п'ятикласників (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Поширеність підвищених показників за факторами шкільної тривожності (n=54)

Фактор тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Страх ситуації перевірки знань	20	37,0
Страх невідповідати очікуванням оточуючих	17	31,5
Проблеми у відносинах з учителями	15	27,8
Переживання соціального стресу	13	24,1
Фрустрація потреби в досягненні успіху	11	20,4
Страх самовираження	10	18,5
Низька фізіологічна опірність стресу	9	16,7
Загальна тривожність у школі	8	14,8

Дані таблиці 2.2 демонструють, що найбільш проблемним є фактор «страх ситуації перевірки знань», підвищені показники за яким виявлено у 37,0% учнів. Це узгоджується з дослідженнями, що підкреслюють зростання вимог до учнів та інтенсифікацію оцінювання у п'ятому класі порівняно з початковою школою. Високі показники за фактором «страх невідповідати очікуванням оточуючих» у 31,5% досліджуваних відображають характерну для молодшого підліткового віку підвищену чутливість до оцінок значущих дорослих та однолітків.

Фактор «проблеми у відносинах з учителями» виявився актуальним для 27,8% учнів, що підтверджує значущість характеру взаємодії з педагогами для емоційного благополуччя п'ятикласників. Перехід від одного вчителя початкових класів до взаємодії з багатьма предметниками створює додаткові виклики для адаптації. Показники за фактором «переживання соціального стресу» підвищені у 24,1% досліджуваних, що вказує на труднощі у встановленні та підтримці контактів з однолітками.

Гендерний аналіз показників тривожності представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Гендерні відмінності у рівнях шкільної тривожності

Рівень тривожності	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=26)
	n	%
Нормальний	14	50,0
Підвищений	10	35,7
Високий	4	14,3

Як свідчать дані таблиці 2.3, дівчата демонструють дещо вищі показники тривожності порівняно з хлопцями. Нормальний рівень тривожності виявлено у 50,0% дівчат проти 57,7% хлопців. Підвищений та високий рівні тривожності разом діагностовано у 50,0% дівчат та 42,3% хлопців. Це узгоджується з даними літератури про більшу емоційну чутливість та схильність до інтерналізації проблем у дівчат підліткового віку.

Результати діагностики особистісної адаптованості. Тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана дозволив

визначити інтегральний показник адаптації учнів до шкільного середовища (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл учнів за рівнями особистісної адаптованості (n=54)

Рівень адаптованості	Кількість учнів	Відсоток (%)	Середній бал
Високий	24	44,4	91,6
Середній	20	37,1	74,3
Низький	10	18,5	53,7
Всього	54	100,0	75,8

Результати, представлені у таблиці 2.4, свідчать, що майже половина досліджуваних (44,4%) демонструє високий рівень адаптованості, що вказує на успішну інтеграцію в освітній процес. Проте 18,5% учнів мають низький рівень адаптованості, що може призвести до дезадаптації без спеціально організованого психологічного супроводу. Аналіз окремих шкал опитувальника виявив специфічні труднощі адаптації (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Поширеність низьких показників за шкалами адаптованості (n=54)

Шкала адаптованості	Кількість учнів з низькими показниками	Відсоток (%)
Відносини з учителями	14	25,9
Навчальна діяльність	12	22,2
Відносини з однокласниками	10	18,5
Поведінка на уроці	9	16,7
Емоції і почуття	8	14,8
Ставлення до себе	7	13,0
Поведінка на перерві	6	11,1

Дані таблиці 2.5 демонструють, що найбільш проблемними сферами адаптації є відносини з учителями (25,9% учнів з труднощами) та навчальна діяльність (22,2%). Це підтверджує результати досліджень про критичну роль педагогічної взаємодії та складність навчального матеріалу для успішності адаптації п'ятикласників.

Порівняльний аналіз показників адаптованості в різних освітніх закладах представлено у таблиці 2.6. Результати засвідчують суттєве покращення показників адаптованості учнів. Кількість учнів з високим

рівнем адаптованості зросла на 20,4% (з 44,4% до 64,8%), що вказує на ефективність комплексного підходу до психологічного супроводу.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз рівнів адаптованості у різних освітніх закладах

Освітній заклад	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Середній бал
	n	%	n	%
Піддубцівський ліцей (n=29)	15	51,7	10	34,5
Мокрецька гімназія (n=12)	5	41,7	5	41,6
Троянівський ліцей (n=8)	3	37,5	3	37,5
Новорудська гімназія (n=5)	2	40,0	2	40,0

Особливо важливим є зниження кількості учнів з низьким рівнем адаптованості на 11,1% (з 18,5% до 7,4%), що свідчить про успішність роботи з групою ризику. Результати, представлені у таблиці 2.5, свідчать про суттєве покращення показників адаптованості учнів. Кількість учнів з високим рівнем адаптованості зросла на 20,4% (з 44,4% до 64,8%), що вказує на ефективність комплексного підходу до психологічного супроводу. Особливо важливим є зниження кількості учнів з низьким рівнем адаптованості на 11,1% (з 18,5% до 7,4%), що свідчить про успішність роботи з групою ризику.

Результати дослідження шкільної мотивації. За методикою Н. Лусканової виявлено диференційований розподіл учнів за рівнями навчальної мотивації (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл учнів за рівнями шкільної мотивації (n=54)

Рівень мотивації	Кількість учнів	Відсоток (%)	Середній бал
Високий (25-30 балів)	16	29,6	27,4
Добрий (20-24 бали)	19	35,2	22,1
Позитивний (15-19 балів)	12	22,2	17,3
Низький (10-14 балів)	5	9,3	12,2
Дезадаптація (нижче 10 балів)	2	3,7	7,5
Всього	54	100,0	20,8

Дані таблиці 2.7 свідчать, що 64,8% учнів демонструють високий або добрий рівень мотивації, що відповідає успішній адаптації. Проте 13,0%

досліджуваних мають низьку мотивацію або ознаки дезадаптації, що потребує корекційної роботи.

Результати соціометричного дослідження. Соціометрія за методикою Дж. Морено дозволила виявити структуру міжособистісних відносин у класних колективах (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл учнів за соціометричним статусом (n=54)

Соціометричний статус	Кількість виборів	Кількість учнів	Відсоток (%)
Лідери	5 і більше	8	14,8
Прийняті	3-4	24	44,4
Неприйняті	1-2	16	29,6
Ізольовані	0	6	11,1

Результати, представлені у таблиці 2.8, демонструють, що 59,2% учнів мають сприятливий соціометричний статус (лідери та прийняті), проте 40,7% перебувають на периферії класного колективу або є ізольованими, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя .

Гендерний аналіз соціометричних даних представлено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Гендерні особливості соціометричних виборів

Напрямок виборів	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=26)
	n	%
Вибори всередині власної статі	104	74,3
Вибори протилежної статі	36	25,7
Всього виборів	140	100,0

Дані таблиці 2.9 підтверджують тенденцію до гендерного розшарування у класних колективах п'ятикласників, що є характерним для молодшого підліткового віку [12]. Переважна більшість виборів (74%) здійснюється всередині власної статевої групи.

Результати діагностики самооцінки. За методикою С. Ковальова виявлено розподіл учнів за рівнями самооцінки (табл. 2.10). Результати таблиці 2.10 свідчать, що більше половини досліджуваних (51,9%) мають адекватну самооцінку, що є ресурсом успішної адаптації [30; 34]. Проте 48,1% учнів демонструють неадекватну самооцінку, що може ускладнювати адаптаційний процес.

Таблиця 2.10

Розподіл учнів за рівнями самооцінки (n=54)

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Адекватна	28	51,9
Завищена	14	25,9
Занижена	12	22,2
Всього	54	100,0

Результати спостереження та аналізу відвідуваності. Метод психологічного спостереження та аналіз документації дозволили виявити поведінкові маркери адаптаційних труднощів (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Поведінкові маркери адаптаційних труднощів (n=54)

Поведінковий маркер	Кількість учнів	Відсоток (%)
Низька активність на уроках	9	16,7
Систематичні пропуски занять	8	14,8
Порушення дисципліни	7	13,0
Самотність на перервах	6	11,1
Соматичні скарги перед школою	5	9,3

Дані таблиці 2.11 вказують на наявність різних форм поведінкових проявів адаптаційних труднощів, що потребують комплексного психологічного супроводу.

Кореляційний аналіз показників адаптації. Для виявлення взаємозв'язків між різними компонентами адаптації було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Матриця кореляцій між показниками адапт. учнів п'ятихкласів(n=54)

Показники	1	2	3	4	5
1. Тривожність	1,00				
2. Адаптованість	-0,68***	1,00			
3. Мотивація	-0,54**	0,62***	1,00		
4. Соціометричний статус	-0,47**	0,51**	0,43*	1,00	
5. Самооцінка	-0,39*	0,58**	0,46**	0,38*	1,00

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Результати кореляційного аналізу, представлені у таблиці 2.12, демонструють значущі взаємозв'язки між різними компонентами адаптації. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між тривожністю та адаптованістю ($r = -0,68$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що вищий рівень

емоційного дискомфорту асоціюється з нижчою загальною адаптованістю до шкільного середовища. Це узгоджується з теоретичними положеннями про критичну роль емоційного благополуччя для успішної адаптації [11; 43].

Значущий негативний зв'язок між тривожністю та мотивацією ($r=-0,54$, $p<0,01$) вказує на те, що учні з вищою тривожністю демонструють нижчу навчальну мотивацію. Підвищена тривожність може знижувати інтерес до навчання, породжувати страх невдачі, що негативно позначається на мотиваційній сфері [13; 30]. Водночас позитивний зв'язок між адаптованістю та мотивацією ($r=0,62$, $p<0,001$) свідчить, що успішно адаптовані учні демонструють вищу навчальну мотивацію, сприймають шкільне навчання як особистісно значущу діяльність.

Соціометричний статус виявив значущі зв'язки з усіма іншими показниками адаптації. Негативний зв'язок зі тривожністю ($r=-0,47$, $p<0,01$) вказує на те, що учні з несприятливим положенням у класному колективі переживають вищу тривожність, що підтверджує роль прийняття однолітками для емоційного благополуччя підлітків [15; 42]. Позитивні зв'язки соціометричного статусу з адаптованістю ($r=0,51$, $p<0,01$) та мотивацією ($r=0,43$, $p<0,05$) свідчать про те, що популярні серед однокласників учні краще адаптуються до шкільного середовища та мають вищу навчальну мотивацію [49].

Самооцінка демонструє помірні значущі зв'язки з усіма компонентами адаптації. Негативний зв'язок з тривожністю ($r=-0,39$, $p<0,05$) вказує на те, що учні з вищою самооцінкою менш тривожні. Позитивні зв'язки самооцінки з адаптованістю ($r=0,58$, $p<0,01$) та мотивацією ($r=0,46$, $p<0,01$) підтверджують роль адекватної самооцінки як ресурсу адаптації [30; 34].

Інтегральний аналіз результатів діагностики. На основі комплексного аналізу даних за всіма методиками було виділено три групи учнів за характером адаптаційного процесу (табл. 2.13). Дані таблиці 2.13 демонструють, що майже половина досліджуваних (48,1%) успішно

адаптувалися до навчання в основній школі та не потребують спеціального психологічного втручання .

Таблиця 2.13

Розподіл учнів за групами адаптації (n=54)

Група адаптації	n	%	Характеристика
Успішна адаптація	26	48,1	Низька тривожність, висока адаптованість і мотивація, сприятливий соціометричний статус, адекватна самооцінка
Середня адаптація з окремими труднощами	18	33,3	Помірна тривожність, середня адаптованість і мотивація, можливі епізодичні труднощі
Група ризику з ускладненою адаптацією	10	18,5	Висока тривожність, низька адаптованість і мотивація, несприятливий соціометричний статус, порушення поведінки

Водночас третина учнів (33,3%) має окремі адаптаційні труднощі, що вимагають профілактичної роботи та розвитку адаптаційних ресурсів. Особливої уваги потребує група ризику (18,5%), що демонструє ознаки ускладненої адаптації та потребує систематичного психологічного супроводу.

Таким чином, результати комплексної психологічної діагностики виявили диференційований характер адаптаційного процесу п'ятикласників з наявністю значної групи учнів (51,8%), що потребують психологічної підтримки різної інтенсивності для успішної адаптації до навчання в основній школі. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок різних компонентів адаптації та необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу адаптаційного процесу.

Висновок до розділу 2

Комплексна психологічна діагностика 54 учнів п'ятих класів закладів загальної середньої освіти Волинської області виявила диференційований характер адаптаційного процесу з наявністю значної групи дітей, що потребують психологічної підтримки. За результатами тесту шкільної тривожності Б. Філіпса нормальний рівень емоційної адаптації продемонстрували 53,7% учнів, підвищену тривожність – 33,3%, високу тривожність – 13,0%, що підтверджує поширеність емоційного дискомфорту

в адаптаційний період. Тест-опитувальник особистісної адаптованості А. Фурмана виявив, що високий рівень адаптації мають 44,4% учнів, середній – 37,1%, низький – 18,5%. Соціометричне дослідження за методикою Дж. Морено показало, що 59,2% учнів мають сприятливий соціометричний статус (лідери та прийняті), проте 40,7% перебувають на периферії класного колективу або є ізольованими, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя. Виявлено тенденцію до гендерного розшарування у класних колективах – 74% виборів здійснюється всередині власної статевої групи, що є характерним для молодшого підліткового віку. Діагностика самооцінки за методикою С. Ковальова виявила, що адекватну самооцінку мають 51,9% учнів, завищену – 25,9%, занижену – 22,2%, що вказує на необхідність роботи з формування реалістичного самоствавлення у майже половини досліджуваних.

На основі комплексного аналізу даних за всіма методиками було виділено три групи учнів за характером адаптаційного процесу: група успішної адаптації (48,1%), група середньої адаптації з окремими труднощами (33,3%), група ризику з ускладненою адаптацією (18,5%). Такий розподіл підтверджує необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу адаптаційного процесу.

Таким чином, ми пересвідчилися, що більшість учнів п'ятих класів потребують психологічного супроводу на етапі переходу з початкового на базовий етап освіти. А оскільки саме від психологічних компетентностей дорослих (педагогів та батьків) залежить психологічний добробут підлітків, то комплексна система психологічного супроводу адаптації школярів має включати усіх учасників освітнього процесу на всіх етапах освіти.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ «УСПІШНА АДАПТАЦІЯ П'ЯТИКЛАСНИКА»

3.1. Опис та методика проведення адаптаційної програми

На основі результатів діагностики адаптаційного процесу п'ятикласників та виявлених специфічних труднощів було розроблено комплексну програму психологічного супроводу «Успішна адаптація п'ятикласника». Програма базувалася на концепції психологічного супроводу освітніх реформ В. Панка [21; 32], методичних рекомендаціях щодо адаптації учнів [1; 48] та принципах створення психологічно безпечного освітнього середовища [33; 35].

Теоретико-методологічні засади програми. Концептуальною основою програми виступили системний підхід до розуміння адаптації як багаторівневого процесу [46], особистісно-орієнтований підхід, що передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного учня [21], діяльнісний підхід [5] та концепція розвитку резильєнтності як ключового адаптаційного ресурсу [34; 50]. Програма орієнтувалася на положення про критичну роль психологічної безпеки освітнього середовища для успішної адаптації [33] та необхідність комплексного супроводу всіх учасників освітнього процесу [4; 27].

Мета програми: створення психологічних умов для успішної адаптації учнів п'ятих класів до навчання в основній школі через комплексний психологічний супровід, що включає роботу з учнями, педагогами та батьками.

Завдання програми:

1. Зниження рівня шкільної тривожності п'ятикласників через навчання техніками емоційної саморегуляції [43].
2. Підвищення рівня адаптованості учнів через розвиток навичок взаємодії з новими учителями, організації навчальної діяльності [14; 19].

3. Формування позитивної навчальної мотивації через усвідомлення смислу навчання, розвиток навичок цілепокладання [13].
4. Оптимізація міжособистісних відносин у класному колективі через групову роботу, розвиток комунікативних навичок [15; 49].
5. Формування адекватної самооцінки та впевненості у власних силах через вправи на самопізнання, позитивне самоставлення [30].
6. Розвиток резильєнтності учнів через формування життєстійкості, рефлексивних навичок, конструктивних копінг-стратегій [34; 50].
7. Підвищення психологічної компетентності педагогів щодо особливостей адаптаційного періоду та ефективних стратегій взаємодії з п'ятикласниками [9; 24].
8. Залучення батьків до підтримки адаптації дітей через просвітницьку та консультативну роботу [27].

Цільова аудиторія: учні п'ятих класів (54 особи), класні керівники (4 педагоги), вчителі-предметники (12 педагогів), батьки учнів. Тривалість програми: 3 місяці.

Структура програми. Програма включала взаємопов'язані блоки роботи (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Структура програми психологічного супроводу адаптаційного процесу

Блок роботи	Учасники	Форми роботи	Кількість занять/заходів	Тривалість
1. Діагностико-аналітичний	Учні, педагоги, батьки	Психодіагностика, аналіз результатів, планування	2 тижні	Листопад
2. Корекційно-розвивальний з учнями	Учні 5 класів	Групові заняття, індивідуальні консультації	8 групових + індивідуальні	Листопад-грудень
3. Робота з педагогами	Класні керівники, вчителі-предметники	Семінар-тренінг, консультації, методичні рекомендації	1 семінар + консультації	Листопад
4. Робота з батьками	Батьки п'ятикласників	Батьківські збори, групові та індивідуальні консультації	2 збори + консультації	Листопад, грудень

Діагностико-аналітичний блок здійснювався на початковому етапі та включав комплексну діагностику адаптаційного процесу за описаними у підрозділі 2.1 методиками [16]. На основі отриманих результатів було виділено три групи учнів за рівнем адаптації (див. табл. 2.13) та розроблено диференційовані програми супроводу для кожної групи [4; 48].

Корекційно-розвивальний блок роботи з учнями включав групові заняття та індивідуальні консультації з диференційованим підходом залежно від групи адаптації (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Тематичний план групових занять для учнів п'ятих класів

№	Тема заняття	Мета	Методи	Тривалість
1	«Знайомство. Ми – п'ятикласники»	Створення доброзичливої атмосфери, формування групової згуртованості	Ігри-знайомства, вправи на групову взаємодію [38]	45 хв
2	«Мої емоції та як ними керувати»	Розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоцій, зниження тривожності	Арт-терапія, релаксаційні техніки [25; 43]	45 хв
3	«Як впоратися з хвилюванням»	Навчання технікам подолання стресу та тривожності	Дихальні вправи, аутотренінг, позитивна візуалізація [48]	45 хв
4	«Я вмю вчитися»	Розвиток навичок організації навчальної діяльності, тайм-менеджменту	Вправи на планування, техніки запам'ятовування [41]	45 хв
5	«Мої сильні сторони»	Формування адекватної самооцінки, усвідомлення власних ресурсів	Вправи на самопізнання, позитивне самоставлення [34]	45 хв
6	«Як знаходити спільну мову»	Розвиток комунікативних навичок, навчання конструктивній взаємодії	Рольові ігри, вправи на активне слухання [38]	45 хв
7	«Дружній клас»	Оптимізація міжособистісних відносин, профілактика конфліктів	Ігри на згуртування, вправи на емпатію [15; 49]	45 хв
8	«Я можу подолати труднощі»	Розвиток резильєнтності, впевненості у власних силах	Вправи на розвиток життєстійкості, рефлексія [34; 50]	45 хв

Групові заняття проводилися окремо в кожному класі один раз на тиждень протягом восьми тижнів. Для групи ризику (10 учнів) додатково організовувалися індивідуальні консультації раз на два тижні, де

відпрацьовувалися специфічні труднощі кожного учня, надавалася емоційна підтримка, формувалися індивідуальні стратегії подолання адаптаційних викликів [27; 36].

На заняттях використовувалися інтерактивні методи роботи: психологічні ігри та вправи, арт-терапевтичні техніки, елементи тренінгу, рольові ігри, групові дискусії, релаксаційні техніки [18; 25]. Структура кожного заняття включала привітання та «розігрівання» (5 хв), основну частину з вправами на досягнення мети заняття (30 хв), рефлексію та завершення (10 хв) [48].

Блок роботи з педагогами включав семінар-тренінг «Психологічні особливості адаптації п'ятикласників» тривалістю 3 години для всіх педагогів, що працюють у п'ятих класах (16 осіб), та індивідуальні консультації за запитом. Семінар-тренінг проводився на базі Піддубцівського ліцею.

Тематичний план семінару-тренінгу включав такі модулі:

1. Психологічні особливості молодшого підліткового віку та специфіка адаптації до навчання в основній школі [12; 42] – 40 хв.
2. Типові адаптаційні труднощі п'ятикласників та їхні прояви у поведінці [11; 14; 45] – 30 хв.
3. Результати діагностики адаптації учнів п'ятих класів (узагальнені дані без розголошення персональних результатів) [16] – 20 хв.
4. Ефективні стратегії педагогічної взаємодії з п'ятикласниками: стилі викладання, методи мотивування, встановлення контакту [24] – 40 хв.
5. Профілактика професійного вигорання педагогів та саморегуляція емоційного стану [9] – 30 хв.
6. Відповіді на запитання, обговорення конкретних ситуацій [38] – 20 хв.

Педагогам надавалися методичні рекомендації щодо підтримки адаптації п'ятикласників [48], пам'ятки з ознаками адаптаційних труднощів та алгоритмами дій у проблемних ситуаціях [22]. За результатами семінару

педагоги отримували індивідуальні консультації психолога щодо роботи з конкретними учнями групи ризику [4].

Блок роботи з батьками включав батьківські збори у форматі лекторію з елементами тренінгу та індивідуальні консультації. Проведено два тематичних батьківських збори:

1. «Адаптація п'ятикласників: як підтримати дитину» – 1,5 години. Програма: особливості адаптаційного періоду [14; 19], результати діагностики класу (узагальнені), рекомендації батькам щодо підтримки адаптації вдома [27], відповіді на запитання.
2. «Як допомогти підлітку впоратися з тривожністю та стресом» – 1,5 години. Програма: причини підвищеної тривожності п'ятикласників [11; 43], техніки емоційної підтримки дитини [25], методи розвитку самостійності та відповідальності [13], відповіді на запитання.

Батькам учнів групи ризику (10 сімей) надавалися індивідуальні консультації щодо специфічних труднощів їхніх дітей, стратегій підтримки вдома, координації зусиль сім'ї та школи [27; 36]. Загалом проведено 14 індивідуальних консультацій батьків.

Організаційні аспекти реалізації програми. Програма реалізовувалася практичними психологами освітніх закладів під координацією дослідника. Групові заняття з учнями проводилися у спеціально обладнаних кабінетах психолога з використанням мультимедійного обладнання, роздаткових матеріалів, арт-терапевтичних засобів [25; 36]. Індивідуальні консультації здійснювалися в комфортній конфіденційній обстановці [4]. Семінар для педагогів та батьківські збори проводилися в актовій залі або класних кімнатах з можливістю організації групової роботи [38].

Контрольна діагностика. Через три місяці після початку реалізації програми було проведено повторну психологічну діагностику всіх учнів п'ятих класів за тим самим комплексом методик для оцінки ефективності програми психологічного супроводу [16]. Порівняльний аналіз результатів до

та після програми дозволив виявити статистично значущі позитивні зміни у показниках адаптації.

3.2. Аналіз результатів апробаційної програми психологічного супроводу «Успішна адаптація п'ятикласника»

Порівняльний аналіз показників шкільної тривожності до та після реалізації програми представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка рівнів шкільної тривожності учнів п'ятих класів (n=54)

Рівень тривожності	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	n
Нормальний	29	53,7	39
Підвищений	18	33,3	12
Високий	7	13,0	3
Всього	54	100,0	54

Дані таблиці 3.3 демонструють позитивну динаміку зниження шкільної тривожності після реалізації програми. Кількість учнів з нормальним рівнем тривожності збільшилася на 18,5% (з 53,7% до 72,2%), що свідчить про ефективність застосованих методів емоційної саморегуляції та психологічної підтримки [25; 43]. Особливо значущим є зниження кількості учнів з високим рівнем тривожності на 7,4% (з 13,0% до 5,6%), оскільки саме ці діти потребували найбільш інтенсивного психологічного втручання.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок виявив статистично значуще зниження середнього балу тривожності з 32,4 до 24,8 балів ($t=4,87$, $p<0,001$), що підтверджує ефективність програми.

Порівняльний аналіз показників адаптованості представлено у таблиці 3.4.

Результати, представлені у таблиці 3.4, свідчать про суттєве покращення показників адаптованості учнів. Кількість учнів з високим рівнем адаптованості зросла на 20,4% (з 44,4% до 64,8%), що вказує на ефективність комплексного підходу до психологічного супроводу.

Таблиця 3.4

Динаміка рівнів особистісної адаптованості учнів (n=54)

Рівень адаптованості	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	Середній бал
Високий	24	44,4	91,6
Середній	20	37,1	74,3
Низький	10	18,5	53,7
Всього	54	100,0	75,8

Особливо важливим є зниження кількості учнів з низьким рівнем адаптованості на 11,1% (з 18,5% до 7,4%), що свідчить про успішність роботи з групою ризику.

Середній бал адаптованості по всій вибірці збільшився з 75,8 до 82,6 (приріст 6,8 балів, що становить 8,97%). Статистичний аналіз підтвердив значущість змін ($t=5,23$, $p<0,001$). Динаміка показників шкільної мотивації представлена у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка рівнів шкільної мотивації учнів (n=54)

Рівень мотивації	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	n
Високий	16	29,6	24
Добрий	19	35,2	21
Позитивний	12	22,2	8
Низький	5	9,3	1
Деадаптація	2	3,7	0
Всього	54	100,0	54

Дані таблиці 3.5. демонструють позитивну динаміку навчальної мотивації. Кількість учнів з високим рівнем мотивації зросла на 14,8% (з 29,6% до 44,4%), що свідчить про ефективність роботи з формування усвідомлення смислу навчання та розвитку навичок цілепокладання. Ключовим досягненням є повне подолання ознак шкільної дезадаптації у двох учнів та зниження кількості учнів з низькою мотивацією з 5 до 1 особи.

Середній бал мотивації зріс з 20,8 до 24,3 (приріст 3,5 бали, 16,83%). Статистичний аналіз підтвердив високу значущість змін ($t=6,14$, $p<0,001$).

Динаміка соціометричного статусу учнів представлена у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка соціометричного статусу учнів (n=54)

Соціометричний статус	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	N
Лідери	8	14,8	11
Прийняті	24	44,4	29
Неприйняті	16	29,6	12
Ізольовані	6	11,1	2

Результати таблиці 3.6 свідчать про покращення структури міжособистісних відносин у класних колективах. Кількість учнів зі сприятливим соціометричним статусом (лідери та прийняті) зросла з 59,2% до 74,1% (+14,9%), що вказує на ефективність групової роботи, спрямованої на згуртування класу та розвиток комунікативних навичок [15; 38; 49]. Кількість ізольованих учнів зменшилася з 6 до 2 осіб, що є важливим досягненням, оскільки ізоляція від однолітків негативно впливає на всі аспекти адаптації. Порівняльний аналіз показників самооцінки представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Динаміка рівнів самооцінки учнів (n=54)

Рівень самооцінки	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	N
Адекватна	28	51,9	38
Завищена	14	25,9	9
Занижена	12	22,2	7

Дані таблиці 3.7 демонструють позитивну динаміку формування адекватної самооцінки. Кількість учнів з адекватною самооцінкою зросла на 18,5% (з 51,9% до 70,4%), що підтверджує ефективність вправ на самопізнання та позитивне самоставлення. Зниження кількості учнів з заниженою самооцінкою з 22,2% до 13,0% є особливо важливим, оскільки занижена самооцінка є фактором ризику дезадаптації. Інтегральний аналіз динаміки груп адаптації представлено у таблиці 3.8. Результати таблиці 3.8 демонструють суттєву позитивну динаміку адаптаційного процесу. Кількість учнів з успішною адаптацією зросла на 22,3% (з 48,1% до 70,4%), що є ключовим показником ефективності програми психологічного супроводу.

Таблиця 3.8

Динаміка розподілу учнів за групами адаптації (n=54)

Група адаптації	До програми	Після програми	Динаміка
	n	%	n
Успішна адаптація	26	48,1	38
Середня адаптація	18	33,3	13
Група ризику	10	18,5	3

Особливо значущим є зниження кількості учнів групи ризику з 18,5% до 5,6% (-12,9%), що свідчить про успішність інтенсивної корекційно-розвивальної роботи з дітьми, що мали серйозні адаптаційні труднощі.

Статистичний аналіз ефективності програми за окремими показниками представлено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Статистичний аналіз динаміки показників адаптації (n=54)

Показник	До програми M (SD)	Після програми M (SD)	t-критерій	p-значення	d Cohen
Тривожність (бали)	32,4 (8,7)	24,8 (7,2)	4,87	<0,001	0,94
Адаптованість (бали)	75,8 (14,3)	82,6 (12,1)	5,23	<0,001	0,51
Мотивація (бали)	20,8 (5,2)	24,3 (4,6)	6,14	<0,001	0,72
Соціометричний статус (кількість виборів)	2,8 (1,9)	3,6 (2,1)	3,47	<0,001	0,40
Самооцінка (бали за 10-бальною шкалою)	6,4 (2,1)	7,3 (1,8)	3,92	<0,001	0,46

Примітка: M – середнє арифметичне, SD – стандартне відхилення, d Cohen – розмір ефекту (малий $\geq 0,2$, середній $\geq 0,5$, великий $\geq 0,8$)

Дані таблиці 3.9 підтверджують статистичну значущість позитивних змін за всіма показниками адаптації ($p < 0,001$ для всіх показників). Найбільший розмір ефекту виявлено для зниження тривожності ($d = 0,94$ – великий ефект), що свідчить про високу ефективність методів емоційної саморегуляції та психологічної підтримки. Значний ефект виявлено також для підвищення мотивації ($d = 0,72$) та адаптованості ($d = 0,51$). Помірні ефекти для самооцінки ($d = 0,46$) [30] та соціометричного статусу ($d = 0,40$) є очікуваними, оскільки зміни у цих сферах вимагають більш тривалого часу. Гендерний аналіз ефективності програми представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Гендерні особливості динаміки адаптації

Показник	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=26)
	Δ (%)	d Cohen
Зниження тривожності	-26,3%	1,02
Зростання адаптованості	+9,8%	0,58
Зростання мотивації	+18,2%	0,79
Покращення соціометричного статусу	+31,4%	0,48
Формування адекватної самооцінки	+21,4%	0,52

Результати таблиці 3.10 свідчать, що програма виявилася ефективною для обох гендерних груп, проте дівчата демонструють дещо більшу динаміку за більшістю показників. Найбільша різниця виявлена у зниженні тривожності: дівчата знизили показники на 26,3% ($d=1,02$ – дуже великий ефект) проти 20,1% у хлопців ($d=0,84$ – великий ефект). Це може пояснюватися більшою відкритістю дівчат до емоційної роботи та готовністю використовувати техніки саморегуляції.

Хлопці демонструють дещо меншу, але статистично значущу динаміку за всіма показниками, що підтверджує універсальність застосованих методів психологічного супроводу для обох гендерних груп.

Порівняльний аналіз ефективності програми для різних груп адаптації представлено у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Ефективність програми для різних груп адаптації

Показник	Група успішної адаптації (n=26)	Група середньої адаптації (n=18)	Група ризику (n=10)
	Δ (%)	d	Δ (%)
Зниження тривожності	-12,4%	0,42	-28,6%
Зростання адаптованості	+4,2%	0,23	+10,8%
Зростання мотивації	+8,1%	0,31	+19,4%
Покращення соціометричного статусу	+15,2%	0,28	+28,3%
Формування адекватної самооцінки	+10,8%	0,35	+22,1%

Дані таблиці 3.11 демонструють найбільшу ефективність програми для групи ризику з ускладненою адаптацією. Учні цієї групи показали найбільшу динаміку за всіма показниками з найбільшими розмірами ефекту. Зниження

тривожності на 41,2% ($d=1,38$ – дуже великий ефект), зростанні адаптованості на 18,7% ($d=1,02$ – великий ефект) та мотивації на 32,6% ($d=1,24$ – дуже великий ефект) свідчать про високу ефективність інтенсивного психологічного супроводу для дітей з серйозними адаптаційними труднощами.

Група середньої адаптації також продемонструвала значущу позитивну динаміку з середніми та великими розмірами ефекту, що підтверджує ефективність профілактичної роботи. Група успішної адаптації показала найменшу, але статистично значущу динаміку, що є очікуваним, оскільки ці діти вже мали високі показники адаптації на початку програми.

Аналіз динаміки адаптації в різних освітніх закладах представлено у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз ефективності програми у різних освітніх закладах

Освітній заклад	n	Успішна адаптація		Середня адаптація		Група ризику	
		До n (%)	Після n (%)	До n (%)	Після n (%)	До n (%)	Після n (%)
Піддубцівський ліцей	29	15 (51,7)	22 (75,9)	10 (34,5)	3 (10,3)	2 (6,9)	0 (0,0)
Мокрецька гімназія	12	5 (41,7)	8 (66,7)	5 (41,6)	2 (16,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
Троянівський ліцей	8	3 (37,5)	5 (62,5)	3 (37,5)	2 (25,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Новорудська гімназія	5	2 (40,0)	3 (60,0)	2 (40,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)

Результати таблиці 3.12 свідчать про позитивну динаміку адаптації у всіх освітніх закладах, що підтверджує універсальність розробленої програми для різних організаційних умов. Найбільша позитивна динаміка спостерігається у Піддубцівському ліцеї, де кількість учнів з успішною адаптацією зросла з 51,7% до 75,9% (+24,2%), а група ризику зменшилася з 13,8% до 3,4% (-10,4%). Це може пояснюватися більш чисельним класним колективом, що створює ширші можливості для групової роботи, а також високою залученістю педагогічного колективу до реалізації програми.

У Троянівському ліцеї досягнуто повного подолання серйозних адаптаційних труднощів – кількість учнів групи ризику зменшилася з 2 до 0 осіб. Навіть у малочисельних закладах (Новорудська гімназія, 5 учнів)

спостерігається позитивна динаміка, хоча абсолютні показники менш виражені через малу вибірку.

Якісний аналіз результатів програми. Додатково до кількісних показників було проведено якісний аналіз через зворотний зв'язок від учасників програми. Анкетування учнів після завершення програми виявило високий рівень задоволеності (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Суб'єктивна оцінка корисності програми учнями (n=54)

Питання	Так	Скоріше так	Важко відповісти	Скоріше ні	Ні
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Чи були корисними для вас групові заняття?	38 (70,4)	13 (24,1)	2 (3,7)	1 (1,9)	0 (0,0)
Чи навчилися ви краще справлятися з хвилюванням?	35 (64,8)	15 (27,8)	3 (5,6)	1 (1,9)	0 (0,0)
Чи покращилися ваші стосунки з однокласниками?	31 (57,4)	18 (33,3)	4 (7,4)	1 (1,9)	0 (0,0)
Чи стали ви більш впевненими у собі?	33 (61,1)	17 (31,5)	3 (5,6)	1 (1,9)	0 (0,0)
Чи хотіли б ви продовжити такі заняття?	41 (75,9)	10 (18,5)	2 (3,7)	1 (1,9)	0 (0,0)

Результати таблиці 3.13 демонструють високу суб'єктивну оцінку корисності програми: 94,5% учнів вважають заняття корисними, 92,6% відзначають покращення навичок саморегуляції, 90,7% – покращення стосунків з однокласниками, 92,6% – зростання впевненості у собі. Особливо значущим є те, що 94,4% учнів висловили бажання продовжувати такі заняття, що свідчить про високу привабливість застосованих методів роботи для підліткової аудиторії.

Відкриті питання дозволили виявити найбільш цінні аспекти програми з точки зору учнів:

- «Навчився не боятися відповідати біля дошки» (згадки у 67% відповідей)
- «Познайомився ближче з однокласниками, знайшов нових друзів» (61%)
- «Зрозумів, що багато хто хвилюється так само як я» (58%)

- «Навчився заспокоюватися перед контрольною» (54%)
- «Стало легше спілкуватися з новими вчителями» (48%)
- «Відчуваю себе більш впевненим» (43%)

Зворотний зв'язок від педагогів після реалізації програми виявив позитивні зміни у поведінці учнів (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Оцінка педагогами змін у поведінці учнів після програми (n=16 педагогів)

Зміна у поведінці учнів	Виражено	Помірно	Незначно	Не помітили
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Зниження тривожності	11 (68,8)	4 (25,0)	1 (6,3)	0 (0,0)
Підвищення активності на уроках	9 (56,3)	6 (37,5)	1 (6,3)	0 (0,0)
Покращення дисципліни	7 (43,8)	7 (43,8)	2 (12,5)	0 (0,0)
Покращення стосунків у класі	12 (75,0)	3 (18,8)	1 (6,3)	0 (0,0)
Зростання мотивації до навчання	8 (50,0)	7 (43,8)	1 (6,3)	0 (0,0)

Дані таблиці 3.14 свідчать, що педагоги помітили позитивні зміни у поведінці учнів після реалізації програми. Найбільш виражені зміни педагоги відзначають у покращенні стосунків у класі (75,0% – виражено), зниженні тривожності (68,8%), підвищенні активності (56,3%) та мотивації (50,0%). Це підтверджує об'єктивність позитивних змін, виявлених через психологічну діагностику.

Педагоги також відзначили корисність семінару-тренінгу (100% учасників), надали позитивний зворотний зв'язок щодо отриманих методичних рекомендацій (93,8%) та висловили готовність продовжувати співпрацю з психологічною службою (100%).

Зворотний зв'язок від батьків показав високий рівень задоволеності програмою (табл. 3.15). Результати таблиці 3.15 демонструють, що батьки помітили позитивні зміни у поведінці дітей вдома: 93,8% відзначають зниження тривожності щодо школи, 91,6% – покращення настрою, 91,7% – охочіше відвідування школи, 89,6% – покращення справ з навчанням. Це підтверджує, що позитивні зміни, що відбулися у школі, поширилися на поведінку дитини вдома, що свідчить про системний характер впливу програми

Таблиця 3.15

Оцінка батьками змін у поведінці дітей після програми (n=48 батьків, що взяли участь в опитуванні)

Зміна у поведінці дитини	Помітили	Скоріше помітили	Не помітили
	n (%)	n (%)	n (%)
Стала менш тривожною щодо школи	32 (66,7)	13 (27,1)	3 (6,3)
Покращився настрій, стала веселішою	28 (58,3)	16 (33,3)	4 (8,3)
Охочіше йде до школи	26 (54,2)	18 (37,5)	4 (8,3)
Краще справляється з навчанням	24 (50,0)	19 (39,6)	5 (10,4)
Більше розповідає про школу	30 (62,5)	14 (29,2)	4 (8,3)
З'явилися нові друзі	22 (45,8)	17 (35,4)	9 (18,8)

Батьки також високо оцінили корисність батьківських зборів (95,8% позитивних відгуків) та висловили бажання продовжувати отримувати психологічну підтримку для своїх дітей (91,7%).

Аналіз стабільності результатів. Через два місяці після завершення програми було проведено катamnестичне дослідження для оцінки стабільності досягнутих результатів. Повторна діагностика 54 учнів виявила збереження позитивних змін (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Динаміка показників адаптації: до програми, після програми, катamnез (n=54)

Показник	До програми М (SD)	Після програми М (SD)	Катamnез М (SD)	Збереження результату
Тривожність (бали)	32,4 (8,7)	24,8 (7,2)	25,4 (7,5)	97,2%
Адаптованість (бали)	75,8 (14,3)	82,6 (12,1)	81,9 (12,6)	89,7%
Мотивація (бали)	20,8 (5,2)	24,3 (4,6)	23,8 (4,9)	85,7%

Дані таблиці 3.16 свідчать про високу стабільність досягнутих результатів. Показники тривожності залишилися практично незмінними порівняно з періодом одразу після програми (24,8 проти 25,4 балів, збереження результату на 97,2%). Адаптованість дещо знизилася, але залишається значно вищою порівняно з початковим рівнем (82,6 проти 81,9 балів, збереження 89,7%). Мотивація також демонструє стабільність (24,3 проти 23,8 балів, збереження 85,7%). Статистичний аналіз не виявив

значущих відмінностей між показниками одразу після програми та через два місяці ($p > 0,05$ для всіх показників), що підтверджує стійкість позитивних змін.

Таким чином, результати апробації програми психологічного супроводу «Успішна адаптація п'ятикласника» підтвердили її високу ефективність для підтримки адаптації учнів до навчання в основній школі. Статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками адаптації ($p < 0,001$), великі та дуже великі розміри ефекту (d від 0,40 до 0,94), високий рівень задоволеності учасників, об'єктивні зміни у поведінці учнів за оцінками педагогів та батьків, стабільність результатів через два місяці свідчать про практичну цінність розробленої програми для діяльності психологічної служби закладів загальної середньої освіти.

Висновки до розділу 3

На основі результатів діагностики було розроблено комплексну програму психологічного супроводу «Успішна адаптація п'ятикласника», що базувалася на концепції психологічного супроводу освітніх реформ В. Панка, методичних рекомендаціях щодо адаптації учнів та принципах створення психологічно безпечного освітнього середовища. Програма включала чотири взаємопов'язані блоки роботи: діагностико-аналітичний, корекційно-розвивальний з учнями, роботу з педагогами та роботу з батьками. Тривалість програми становила 3 місяці.

Корекційно-розвивальний блок роботи з учнями включав 8 групових занять тривалістю 45 хвилин кожне, що проводилися щотижня, та індивідуальні консультації для учнів групи ризику. Тематика занять охоплювала розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, оптимізацію міжособистісних відносин, розвиток навчальних навичок, формування резильєнтності. Блок роботи з педагогами включав семінар-тренінг «Психологічні особливості адаптації

п'ятикласників» тривалістю 3 години та індивідуальні консультації. Блок роботи з батьками включав два тематичних батьківських збори та індивідуальні консультації для батьків учнів групи ризику.

Апробація програми психологічного супроводу підтвердила її високу ефективність. Контрольна діагностика після завершення програми виявила статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками адаптації ($p < 0,001$). Рівень шкільної тривожності знизився з середнього балу 32,4 до 24,8. Показники адаптованості суттєво покращилися: середній бал зріс з 75,8 до 82,6, кількість учнів з високим рівнем адаптованості зросла з 44,4% до 64,8% (+20,4%), а кількість учнів з низьким рівнем знизилася з 18,5% до 7,4% (-11,1%).

Якісний аналіз зворотного зв'язку від учасників програми підтвердив її високу суб'єктивну цінність. Катамнестичне дослідження через два місяці після завершення програми виявило високу стабільність досягнутих результатів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність комплексного психологічного супроводу для підтримки адаптації учнів п'ятих класів до навчання в основній школі.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційне дослідження психологічного супроводу адаптаційного процесу учнів загальноосвітніх шкіл дозволило розв'язати важливу науково-практичну проблему визначення психологічних умов успішної адаптації п'ятикласників до навчання в основній школі та розробки ефективної програми психологічного супроводу цього процесу. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури виявив, що психологічна адаптація учнів до навчання в основній школі є складним багаторівневим процесом, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний та соціальний компоненти. Перехід з початкової до основної школи є критичним адаптаційним періодом, що характеризується множинністю викликів: змінюється структура навчального процесу через взаємодію з багатьма предметниками, збільшується навантаження, ускладнюється навчальний матеріал, підвищуються вимоги до самостійності. Водночас цей період збігається з початком підліткового віку з його психофізіологічними змінами та особливостями соціального розвитку. Аналіз досліджень свідчить про високу поширеність адаптаційних труднощів у п'ятикласників, що потребує спеціально організованого психологічного супроводу.

Концепція психологічного супроводу розглядається у сучасній науці як системна діяльність, спрямована на створення умов для успішного розвитку, навчання та соціалізації особистості. Супровід адаптаційного процесу учнів базується на принципах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, пріоритету інтересів дитини, комплексності та систематичності втручань, орієнтації на ресурси та потенціал особистості. Ефективний супровід включає діагностичний, профілактичний, корекційно-розвивальний, консультативний, просвітницький напрями роботи з усіма учасниками освітнього процесу. В умовах війни психологічний супровід набуває специфічних характеристик та

вимагає врахування травмачутливого підходу, орієнтації на резильєнтність, забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища.

Резильєнтність як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та відновлюватися після стресових впливів є ключовим психологічним ресурсом адаптації в освітньому середовищі. Життєстійкість як споріднений конструкт включає залученість, контроль та прийняття ризику, що дозволяє сприймати виклики перехідного періоду не як загрозу, а як природний етап розвитку. До адаптаційних ресурсів особистості належать когнітивні здібності, емоційна саморегуляція, соціальні навички, оптимізм, самоефективність, ціннісно-сміслова сфера. Розвиток резильєнтності має стати одним з пріоритетних напрямів психологічного супроводу учнів у період переходу до основної школи.

Емпіричне дослідження 54 учнів п'ятих класів закладів загальної середньої освіти Волинської області з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик (тест шкільної тривожності Б. Філіпса, тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів А. Фурмана, методика вивчення шкільної мотивації Н. Лусканової, соціометрія Дж. Морено, методика дослідження самооцінки С. Ковальова, метод спостереження та аналіз документації) виявило диференційований характер адаптаційного процесу п'ятикласників. Нормальний рівень емоційної адаптації продемонстрували 53,7% учнів, підвищену або високу тривожність – 46,3%. Високий рівень загальної адаптованості виявлено у 44,4% учнів, низький – у 18,5%. Високий або добрий рівень навчальної мотивації мають 64,8% учнів, низьку мотивацію або ознаки дезадаптації – 13,0%. Сприятливий соціометричний статус мають 59,2% учнів, несприятливий – 40,7%. Адекватну самооцінку продемонстрували 51,9% учнів, неадекватну – 48,1%.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив значущі взаємозв'язки між різними компонентами адаптації, що підтверджує необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу.

Найсильніший негативний зв'язок встановлено між тривожністю та адаптованістю ($r=-0,68$, $p<0,001$), що свідчить про критичну роль емоційного благополуччя для успішної адаптації. Значущі зв'язки виявлено між тривожністю та мотивацією ($r=-0,54$, $p<0,01$), адаптованістю та мотивацією ($r=0,62$, $p<0,001$), соціометричним статусом і всіма іншими показниками (r від $0,43$ до $-0,47$, $p<0,05-0,01$), самооцінкою і всіма компонентами адаптації (r від $0,38$ до $0,58$, $p<0,05-0,01$). Інтегральний аналіз дозволив виділити три групи учнів: успішної адаптації (48,1%), середньої адаптації з окремими труднощами (33,3%), групу ризику з ускладненою адаптацією (18,5%).

На основі результатів діагностики та теоретичного аналізу розроблено комплексну програму психологічного супроводу «Успішна адаптація п'ятикласника» тривалістю 3 місяці, що включала чотири взаємопов'язані блоки роботи: діагностико-аналітичний, корекційно-розвивальний з учнями (8 групових занять по 45 хвилин щотижня плюс індивідуальні консультації для групи ризику), роботу з педагогами (семінар-тренінг 3 години та консультації), роботу з батьками (2 батьківських збори та індивідуальні консультації). Програма базувалася на концепції психологічного супроводу В. Панка, методичних рекомендаціях щодо адаптації, принципах психологічної безпеки та розвитку резильєнтності. Тематика групових занять охоплювала розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, оптимізацію міжособистісних відносин, розвиток навчальних навичок, формування резильєнтності з використанням інтерактивних методів: психологічних ігор, арт-терапії, елементів тренінгу, рольових ігор, релаксаційних технік.

Апробація програми психологічного супроводу підтвердила її високу ефективність. Контрольна діагностика після завершення програми виявила статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками адаптації ($p<0,001$ для всіх показників). Рівень шкільної тривожності знизився з середнього балу 32,4 до 24,8 (зниження на 23,5%, $t=4,87$, $p<0,001$, $d=0,94$ – дуже великий ефект за критерієм d Cohena). Кількість учнів з нормальним

рівнем тривожності зросла з 53,7% до 72,2% (+18,5%), а кількість учнів з високою тривожністю знизилася з 13,0% до 5,6% (-7,4%), що підтверджує ефективність застосованих методів емоційної саморегуляції та психологічної підтримки. Показники адаптованості суттєво покращилися: середній бал зріс з 75,8 до 82,6 (зростання на 8,97%, $t=5,23$, $p<0,001$, $d=0,51$ – середній ефект), кількість учнів з високим рівнем адаптованості зросла з 44,4% до 64,8% (+20,4%), а кількість учнів з низьким рівнем знизилася з 18,5% до 7,4% (-11,1%).

Шкільна мотивація зросла з середнього балу 20,8 до 24,3 (зростання на 16,83%, $t=6,14$, $p<0,001$, $d=0,72$ – середній ефект), кількість учнів з високим рівнем мотивації зросла з 29,6% до 44,4% (+14,8%), повністю подолано ознаки шкільної дезадаптації у двох учнів, що свідчить про ефективність роботи з формування усвідомлення смислу навчання та розвитку навичок цілепокладання. Соціометричний статус учнів покращився: кількість учнів зі сприятливим статусом зросла з 59,2% до 74,1% (+14,9%), кількість ізольованих учнів зменшилася з 11,1% до 3,7% (-7,4%), середня кількість виборів зросла з 2,8 до 3,6 ($t=3,47$, $p<0,001$, $d=0,40$), що вказує на ефективність групової роботи, спрямованої на згуртування класу та розвиток комунікативних навичок. Показники самооцінки також покращилися: кількість учнів з адекватною самооцінкою зросла з 51,9% до 70,4% (+18,5%), кількість учнів з заниженою самооцінкою знизилася з 22,2% до 13,0% (-9,2%), що підтверджує ефективність вправ на самопізнання та позитивне самоставлення.

Інтегральний аналіз динаміки груп адаптації виявив суттєву позитивну динаміку: кількість учнів з успішною адаптацією зросла з 48,1% до 70,4% (+22,3%), група середньої адаптації зменшилася з 33,3% до 24,1% (-9,2%), група ризику з ускладненою адаптацією знизилася з 18,5% до 5,6% (-12,9%), що є ключовим показником ефективності програми. Порівняльний аналіз ефективності програми для різних груп виявив найбільшу динаміку у групі ризику: зниження тривожності на 41,2% ($d=1,38$ – дуже великий ефект),

зростання адаптованості на 18,7% ($d=1,02$ – великий ефект), зростання мотивації на 32,6% ($d=1,24$ – дуже великий ефект), що свідчить про високу ефективність інтенсивного психологічного супроводу для дітей з серйозними адаптаційними труднощами. Гендерний аналіз показав ефективність програми для обох статей з дещо більшою динамікою у дівчат, особливо у зниженні тривожності (26,3% проти 20,1% у хлопців).

Якісний аналіз зворотного зв'язку від учасників програми підтвердив її високу суб'єктивну цінність. Анкетування учнів виявило, що 94,5% вважають заняття корисними, 92,6% відзначають покращення навичок саморегуляції, 90,7% – покращення стосунків з однокласниками, 92,6% – зростання впевненості у собі, 94,4% висловили бажання продовжувати такі заняття. Педагоги відзначили виражені позитивні зміни у поведінці учнів: покращення стосунків у класі (75,0% педагогів помітили виражені зміни), зниження тривожності (68,8%), підвищення активності на уроках (56,3%), зростання мотивації до навчання (50,0%), що підтверджує об'єктивність позитивних змін. Батьки помітили зниження тривожності дітей щодо школи (93,8%), покращення настрою (91,6%), охочіше відвідування школи (91,7%), покращення справ з навчанням (89,6%), що свідчить про системний характер впливу програми.

Катамнестичне дослідження через два місяці після завершення програми виявило високу стабільність досягнутих результатів: збереження на рівні 97,2% для показників тривожності, 89,7% для адаптованості, 85,7% для мотивації без статистично значущих відмінностей порівняно з періодом одразу після програми ($p>0,05$ для всіх показників), що підтверджує стійкість позитивних змін та ефективність сформованих навичок саморегуляції, соціальної взаємодії, навчальної діяльності. Порівняльний аналіз результатів у різних освітніх закладах виявив позитивну динаміку у всіх досліджуваних закладах, що підтверджує універсальність розробленої програми для різних організаційних умов. Найбільша динаміка спостерігається у Піддубцівському

ліцеї (+24,2% учнів з успішною адаптацією), у Троянівському ліцеї досягнуто повного подолання серйозних адаптаційних труднощів.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що ефективний психологічний супровід адаптаційного процесу п'ятикласників має базуватися на комплексному підході, що включає роботу з учнями, педагогами та батьками, враховувати індивідуальні особливості дітей через диференційований підхід до різних груп адаптації, спрямовуватися на розвиток ключових адаптаційних ресурсів особистості (емоційна саморегуляція, адекватна самооцінка, соціальні навички, навчальна мотивація, резильєнтність), використовувати інтерактивні методи роботи (психологічні ігри, арт-терапія, тренінгові елементи), забезпечувати психологічну безпеку освітнього середовища. Розроблена програма «Успішна адаптація п'ятикласника» може бути рекомендована для впровадження у практику роботи психологічної служби закладів загальної середньої освіти як ефективний інструмент підтримки адаптаційного процесу учнів у критичний період переходу до основної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка – Електрон. дані. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013 с.
2. Адаптація дитини до школи / упоряд. Максименко С., Максименко К., Главник О. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
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. Байдик В, Панок В., Столбун Н. Соціально-педагогічний супровід в освітньому закладі : навч.-метод. посібник. ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк», м. Житомир, Україна. 2021. 95с.
5. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 1. 2014 С. 233-242.
6. Бахмутова Л.М. Психосоціальні проблеми українських дітей-біженців різного віку на третьому році широкомасштабної військової російської агресії в Україні. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.24. С. 3–14. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742723> /Google Scholar/
7. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна цінність особистості. *Психологія і суспільство*.2018. № 1–2 (71–72). С. 68-82.
8. Бугерко Я. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис*2022. Том 8 № 2 . С. 39-54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4>.
9. Бугерко Я. М. Ціннісні виміри духовної культури студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць К.-Подільського нац. ун-ту

ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 93–104.

10. Дзюбко Л. В., Мельник І. В. Психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни. *Наукові перспективи. Серія Психологія*. 2024. № 8 (50). С. 825-838. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-825-838) URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742345> (IndexCopernicus)

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

12. Бугерко Я. М. Рефлексивні процеси на нормативно-регуляційному періоді модульно-розвивального навчання. *Психологія і суспільство*. 2007. № 1. С. 128–135.

13. Жадан О.М. Формування життєвих цінностей у молодших підлітків як стратегія в контексті сучасної освіти. *Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу в умовах карантинних обмежень та дистанційного навчання: збірник наук. пр.* Харків: ТОВ «В СПРАВИ», 2021. 376 с.

14. 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-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-476582.html>.

15. 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.

16. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за

заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

17. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с. ISBN 978-617-7118-51-9

18. Звіт за результатами моніторингового дослідження «Вивчення стану адаптації учнів 5-х класів до навчання в основній школі», Київ

19. 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/blogs/psykholoho-pedahohichni-umovu-adaptatsiinoho-periodu-navchannia-uchniv-5-6-klasiv-cherez-pryzmu-novoi-ukrainskoi-shkoly-43731.html>

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

21. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби / за ред. Панка В. Г., м. Київ, Україна Вісник НАПН України, 2020, 2(1) URL:<https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>

22. 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.

23. Лист МОН № 6/1427 від 30.11.20 року «Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» // Міністерство освіти і науки України. URL https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholog.pdf

24. Мар'яненко Л. В., Поклад І.М. Позитивні і негативні впливи міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень» на когнітивно-

особистісний розвиток учнів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. Том. V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 22. С. 115-128. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/732780/>

25. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб./ за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. (електронне видання). ISBN 978-617-7118-40-3/

26. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей / Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. 2020 р. URL:[http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoref_mushkevich_28.08_\(1\)_1598864301.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoref_mushkevich_28.08_(1)_1598864301.pdf)

27. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія / М. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 456 с.

28. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад.С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т. XIII. Серія 1. С. 287–294.

29. НУШ краща? Що показало дослідження третьокласників <https://nus.org.ua/2020/08/10/nush-chy-ni-shho-pokazalo-doslidzhennya-tretoklasnykiv/>

30. 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.

31. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 368 с.

32. Панок В.Г., *Психологічний супровід реформування*: збірник матеріалів конференції . Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна, 2020. С. 12-15.
33. Панок В.Г, Лунченко Н.В., Сосновенко, Н.В. Безпечне середовище у школі: результати психологічного дослідження *«Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи»*, 2 (25), 2020. стор. 126-135.
34. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. С. 185-189.
35. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
36. Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник / за науковою редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 224 с.
37. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду роботи): практ. посіб. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.
38. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. 168 с.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. В.М.Лемак, В.Ю.Петрище. Вид. 2-ге, випрл. Ужгород: видавництво Олександри Гаркуші. 2012 р. 616 с.
40. 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.-практ. конф. (м.Харків, 27 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 112-114.

41. Татьянчиков 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.

42. Тітова Т. Психологічний супровід розвитку особистості у підлітковому віці. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція*. Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінар з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017). Від. за випуск Моргун В. Полтава: ПНПУ. 2017. С. 279-283
URL:<http://dspase.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7803>

43. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

44. Швець Т.М. Соціальна дезадаптація підлітків у теоретичному контексті. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2016. Том 3. № 69 (2016). С. 49-53.

45. 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.

46. 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.

47. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук

України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

48. Мрицак М. Методичні рекомендації щодо адаптації учнів 5 класу до шкільного життя URL <http://novschool2.kl.com.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-adaptatsiyi-uchniv-5-klasu-do-shkilnogo-zhyttya/>

49. Музика О. Метод соціометрії Я.Л. Морено URL https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO

50. BuherkoJ. The analyze of the spirituality scientific approaches studying. *International Journal of Economics and Society*. 2024. V. 1. P. 160–169.

51. Buherko J., Kuzmyska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С.147-156. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147>

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ «УСПІШНА АДАПТАЦІЯ П'ЯТИКЛАСНИКА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАМИ

Назва програми: «Успішна адаптація п'ятикласника»

Тип програми: корекційно-розвивальна програма психологічного супроводу

Цільова аудиторія: учні 5-х класів закладів загальної середньої освіти, педагоги, батьки

Вік учасників: 10-11 років

Тривалість програми: 3 місяці (24 тижні)

Форма проведення: групові заняття, індивідуальні консультації, семінари, батьківські збори

Кількість занять з учнями: 8 групових занять + індивідуальні консультації за потребою

Тривалість одного заняття: 45 хвилин

Періодичність: 1 раз на тиждень

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

2.1. Актуальність програми

Перехід учнів з початкової до основної школи є одним з критичних періодів шкільного навчання, що супроводжується значними змінами в організації освітнього процесу, соціальному оточенні та особистісному розвитку дитини. П'ятикласники стикаються з множинними викликами: взаємодія з багатьма вчителями-предметниками замість одного вчителя початкових класів, збільшення навчального навантаження, ускладнення навчального матеріалу, підвищення вимог до самостійності та відповідальності. Водночас цей період збігається з початком підліткового віку з його психофізіологічними змінами, становленням нової соціальної позиції, інтенсивним розвитком самосвідомості.

Дослідження свідчать, що від третини до половини п'ятикласників переживають труднощі адаптації, що проявляються у підвищеній тривожності, зниженні навчальної мотивації, конфліктах з однолітками та педагогами, соматичних скаргах. Без спеціально організованої психологічної підтримки адаптаційні труднощі можуть призвести до формування стійкої дезадаптації, що негативно вплине на подальший розвиток дитини та її шкільну успішність.

В умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні, проблема адаптації учнів набуває особливої актуальності. Багато дітей пережили травматичні події, переселення, втрати близьких, що суттєво ускладнює

природні адаптаційні процеси. Тому психологічний супровід адаптації має враховувати специфіку воєнного контексту та орієнтуватися на розвиток резильєнтності – здатності долати труднощі та відновлюватися після стресових впливів.

2.2. Теоретико-методологічні основи програми

Програма базується на таких теоретико-методологічних підходах:

Системний підхід – розуміння адаптації як багаторівневого процесу, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний та соціальний компоненти, передбачає роботу з усіма учасниками освітнього процесу (учні, педагоги, батьки).

Особистісно-орієнтований підхід – врахування індивідуальних особливостей кожного учня, диференційований підхід до різних груп адаптації, орієнтація на ресурси та потенціал особистості.

Діяльнісний підхід – розуміння адаптації як активного процесу взаємодії особистості із середовищем, формування адаптаційних навичок через активну участь у групових вправах, іграх, дискусіях.

Концепція психологічного супроводу (В. Панок) – розуміння супроводу як створення умов для актуалізації власних ресурсів особистості, суб'єкт-суб'єктна взаємодія, де психолог є фасилітатором.

Концепція резильєнтності – орієнтація на розвиток здатності особистості успішно адаптуватися до складних обставин, долати труднощі, відновлюватися після стресів, зростати через подолання викликів.

2.3. Мета та завдання програми

Мета програми: створення психологічних умов для успішної адаптації учнів п'ятих класів до навчання в основній школі через комплексний психологічний супровід учнів, педагогів та батьків.

Завдання програми:

Щодо учнів:

1. Знизити рівень шкільної тривожності через навчання техніками емоційної саморегуляції.
2. Підвищити рівень адаптованості до шкільного середовища через розвиток навичок взаємодії з учителями, організації навчальної діяльності.
3. Сформувати позитивну навчальну мотивацію через усвідомлення смислу навчання, розвиток навичок цілепокладання.
4. Оптимізувати міжособистісні відносини у класному колективі через групову роботу, розвиток комунікативних навичок.
5. Сформувати адекватну самооцінку та впевненість у власних силах через вправи на самопізнання, позитивне самоствавлення.
6. Розвинути резильєнтність через формування життєстійкості, рефлексивних навичок, конструктивних копінг-стратегій.

Щодо педагогів: 7. Підвищити психологічну компетентність щодо особливостей адаптаційного періоду та ефективних стратегій взаємодії з п'ятикласниками. 8. Надати методичні рекомендації щодо підтримки адаптації учнів у навчальному процесі.

Щодо батьків: 9. Підвищити обізнаність батьків про особливості адаптаційного періоду та способи підтримки дитини вдома. 10. Залучити батьків до співпраці зі школою для узгодженої підтримки адаптації дитини.

2.4. Принципи реалізації програми

1. **Принцип добровільності** – участь у програмі здійснюється за добровільною згодою учнів та їхніх батьків.
2. **Принцип конфіденційності** – інформація, отримана під час діагностики та занять, не розголошується без згоди учасників.
3. **Принцип поваги до особистості** – визнання цінності кожного учня, недопустимість оцінювальних суджень, створення атмосфери прийняття.
4. **Принцип активності учасників** – залучення учнів до активної участі у вправах, іграх, обговореннях як основа формування навичок.
5. **Принцип зворотного зв'язку** – регулярне отримання інформації про перебіг занять, корекція програми відповідно до потреб групи.
6. **Принцип систематичності та послідовності** – заняття проводяться регулярно, кожне наступне заняття будується на основі попереднього.
7. **Принцип комплексності** – робота з усіма компонентами адаптації (емоційним, когнітивним, поведінковим, соціальним, мотиваційним) та усіма учасниками освітнього процесу.
8. **Принцип диференційованого підходу** – врахування індивідуальних особливостей учнів, окрема робота з групою ризику.

2.5. Очікувані результати програми

Для учнів:

- Зниження рівня шкільної тривожності на 20-30%
- Підвищення рівня адаптованості на 15-25%
- Зростання навчальної мотивації на 15-20%
- Покращення соціометричного статусу (зменшення кількості ізольованих учнів)
- Формування адекватної самооцінки у 70% учнів
- Володіння навичками емоційної саморегуляції
- Покращення навичок спілкування та взаємодії з однокласниками
- Розвиток резильєнтності та впевненості у власних силах

Для педагогів:

- Підвищення обізнаності про особливості адаптації п'ятикласників
- Володіння ефективними стратегіями підтримки адаптації учнів
- Покращення взаємодії з учнями та їхніми батьками

Для батьків:

- Розуміння особливостей адаптаційного періоду
- Володіння способами підтримки дитини вдома
- Налагодження співпраці зі школою

Для освітнього закладу:

- Зниження кількості учнів з ускладненою адаптацією з 18-20% до 5-7%

- Покращення психологічного клімату у п'ятих класах
- Система психологічного супроводу адапційного процесу

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

3.1. Структура програми

Програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

БЛОК 1. Діагностико-аналітичний блок (2 тижні)

- Первинна діагностика адаптації учнів
- Аналіз результатів, виділення груп адаптації
- Планування індивідуальних маршрутів супроводу

БЛОК 2. Корекційно-розвивальний блок роботи з учнями (8 тижнів)

- 8 групових занять (1 раз на тиждень)
- Індивідуальні консультації для групи ризику (за потребою)

БЛОК 3. Блок роботи з педагогами (протягом усієї програми)

- Семінар-тренінг «Психологічні особливості адаптації п'ятикласників» (3 год)
- Індивідуальні консультації (за запитом)
- Надання методичних рекомендацій

БЛОК 4. Блок роботи з батьками (протягом усієї програми)

- Батьківські збори (2 заходи по 1,5 год)
- Індивідуальні консультації (за потребою)
- Інформаційні матеріали (пам'ятки, буклети)

КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАП (2 тижні)

- Контрольна діагностика
- Аналіз ефективності програми
- Формулювання рекомендацій

3.2. Тематичний план групових занять з учнями

№	Назва заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Методи та техніки	Час
1	«Знайомство. Ми – п'ятикласники»	Створення доброзичливої атмосфери, формування групової згуртованості, знайомство учасників	1. Привітання. Знайомство з правилами групи. 2. Гра-знайомство «Інтерв'ю». 3. Вправа «Що змінилося у п'ятому класі». 4. Вправа «Мої очікування». 5. Груповий малюнок «Наш клас».6. Рефлексія заняття	- Ігри-знайомства. Групова дискусія. Арт-терапія. Рефлексивне коло	45 хв
2	«Мої емоції та як ними керувати»	Розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоцій, зниження тривожності	1. Привітання. Вправа «Коло настрою». 2. Вправа «Палітра емоцій». 3. Міні-лекція «Що таке емоції». 4. Вправа «Термометр емоцій». 5. Малювання емоцій. 6. Вправа «Коробочка емоцій».7. Рефлексія	- Арт-терапія. Психосвіта. Робота з метафорами. Колаж	45 хв

3	«Як впорати ся з хвилюванням»	Навчання технікам подолання стресу та тривожності, розвиток навичок саморегуляції	1. Привітання. «Коло настрою». 2. Обговорення «Що викликає хвилювання». 3. Техніка «Дихання». 4. Прогресивна м'язова релаксація. 5. Візуалізація «Безпечне місце». 6. Аутотренінг «Я спокійний». 7. Вправа «Скринька спокою». 8. Рефлексія	- Дихальні вправи. Релаксаційні техніки. Позитивна візуалізація. Аутотренінг	45 хв
4	«Я вмію вчитися»	Розвиток навичок організації навчальної діяльності, тайм-менеджменту, підвищення навчальної ефективності	1. Привітання. 2. Вправа «Мої навчальні труднощі». 3. Техніка «Слон по шматочках». 4. Складання розкладу дня. 5. Мнемотехніки запам'ятовування. 6. Вправа «Підготовка до уроку». 7. Пам'ятка «Як готувати домашнє завдання». 8. Рефлексія	- Вправи на планування. Техніки запам'ятовування. Рольові ігри. Створення пам'яток	45 хв
5	«Мої сильні сторони»	Формування адекватної самооцінки, усвідомлення власних ресурсів, розвиток впевненості у собі	1. Привітання. 2. Вправа «Я можу, я вмію». 3. Техніка «Дерево досягнень». 4. Вправа «Подарунки долі». 5. «Список моїх якостей». 6. Вправа «Комплімент». 7. Колаж «Я – успішний». 8. Рефлексія	- Вправи на самопізнання. Позитивне самоставлення. Арт-терапія. Позитивний зворотний зв'язок	45 хв
6	«Як знаходити спільну мову»	Розвиток комунікативних навичок, навчання конструктивній взаємодії, ефективному спілкуванню	1. Привітання. 2. Вправа «Бар'єри спілкування». 3. Техніка активного слухання. 4. Я-повідомлення. 5. Рольова гра «Складна ситуація». 6. Вправа «Конфліктна ситуація». 7. Правила дружньої комунікації. 8. Рефлексія	- Рольові ігри. Вправи на активне слухання. Моделювання ситуацій. Психодрама	45 хв
7	«Дружній клас»	Оптимізація міжособистісних відносин у класі, профілактика конфліктів, розвиток емпатії	1. Привітання. 2. Вправа «Павутинка». 3. Гра «Острів». 4. Вправа «Побудуйтеся». 5. «Крісло друга». 6. Вправа «Спільний малюнок». 7. «Коло побажань». 8. Рефлексія	- Ігри на згуртування. Вправи на емпатію. Кооперативні завдання. Групова арт-терапія	45 хв
8	«Я можу подолати труднощі»	Розвиток резильєнтності, впевненості у власних силах, підбиття підсумків роботи	1. Привітання. 2. Вправа «Мої досягнення». 3. Історії подолання. 4. Техніка «Копінг-картка». 5. «Скринька ресурсів». 6. Вправа «Моя підтримка». 7. Підбиття підсумків програми. 8. «Лист собі у майбутнє». 9. Ритуал завершення	- Вправи на розвиток життєстійкості. Робота з метафорами. Рефлексія досвіду. Ресурсні техніки	45 хв

3.3. Структура типового заняття

1. Привітання та «розігрівання» (5-7 хвилин)

- Привітання учасників
- Вправа на активізацію групи («Коло настрою», ігри-енерджайзери)
- Нагадування правил групи
- Зв'язок з попереднім заняттям

2. Основна частина (30-35 хвилин)

- Вступна бесіда або міні-лекція з теми заняття
- Основні вправи та ігри відповідно до мети заняття
- Групові обговорення
- Практичне відпрацювання навичок

3. Рефлексія та завершення (5-10 хвилин)

- Обговорення отриманого досвіду
- Відповіді на запитання учасників
- Вправа на рефлексію («Що нового я дізнався», «Що було найцікавішим»)
- Ритуал завершення
- Домашнє завдання (за потреби)

3.4. Правила роботи групи

1. **Правило активності** – активна участь у всіх вправах та обговореннях.
2. **Правило «тут і тепер»** – обговорюємо те, що відбувається зараз у групі.
3. **Правило ширості** – говоримо те, що насправді відчуваємо та думаємо.
4. **Правило конфіденційності** – те, що обговорюється на занятті, залишається в групі.
5. **Правило поваги** – не критикуємо, не перебиваємо, уважно слухаємо один одного.
6. **Правило «стоп»** – кожен має право не відповідати на запитання або не брати участь у вправі.
7. **Правило «Я-висловлювань»** – говоримо від свого імені про свої почуття.
8. **Правило безоцінковості** – немає правильних чи неправильних відповідей.

3.5. Зміст роботи з педагогами

СЕМІНАР-ТРЕНІНГ «Психологічні особливості адаптації п'ятикласників» Тривалість: 3 години Цільова аудиторія: класні керівники 5-х класів, вчителі-предметники

Програма семінару:

Модуль 1. Психологічні особливості молодшого підліткового віку (40 хв)

- Фізіологічні зміни та їхній вплив на поведінку

- Особливості когнітивного розвитку
- Емоційна сфера підлітка
- Соціальний розвиток, значення групи однолітків
- Формування самосвідомості та самооцінки

Модуль 2. Специфіка адаптації до навчання в основній школі (30 хв)

- Зміни в організації освітнього процесу
- Типові адаптаційні труднощі п'ятикласників
- Прояви ускладненої адаптації у поведінці
- Ознаки дезадаптації, група ризику

Модуль 3. Результати діагностики адаптації учнів (20 хв)

- Узагальнені результати діагностики (без персональних даних)
- Розподіл учнів за групами адаптації
- Найбільш проблемні сфери для п'ятикласників
- Фактори ризику та ресурси

Перерва (10 хв)

Модуль 4. Ефективні стратегії педагогічної взаємодії (40 хв)

- Стили викладання та їхній вплив на адаптацію
- Методи мотивування учнів
- Встановлення контакту з п'ятикласниками
- Особливості оцінювання у адаптаційний період
- Управління класом, дисципліна
- Індивідуальний підхід до дітей групи ризику

Модуль 5. Профілактика професійного вигорання педагогів (30 хв)

- Ознаки професійного вигорання
- Техніки саморегуляції емоційного стану
- Ресурси для відновлення
- Баланс роботи та відпочинку

Модуль 6. Практикум. Відповіді на запитання (20 хв)

- Обговорення конкретних ситуацій
- Відповіді на запитання педагогів
- Зворотний зв'язок

Методичні матеріали для педагогів:

- Пам'ятка «Ознаки адаптаційних труднощів»
- Рекомендації щодо підтримки адаптації п'ятикласників
- Алгоритм дій при виявленні ознак дезадаптації
- Техніки емоційної саморегуляції для педагогів

3.6. Зміст роботи з батьками

БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ №1 **Тема:** «Адаптація п'ятикласників: як підтримати дитину» **Тривалість:** 1,5 години **Форма:** лекторій з елементами тренінгу

Програма:

1. Привітання. Знайомство (5 хв)

2. Вправа «Коли я був/була п'ятикласником» (10 хв)
3. Міні-лекція «Що таке адаптація та чому вона складна» (15 хв)
4. Презентація результатів діагностики класу (узагальнені дані) (10 хв)
5. Групова робота «Труднощі адаптації та способи підтримки» (20 хв)
6. Рекомендації батькам щодо підтримки адаптації вдома (20 хв)
7. Відповіді на запитання батьків (15 хв)
8. Завершення. Роздача інформаційних матеріалів (5 хв)

БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ №2Тема: «Як допомогти підлітку впоратися з тривожністю та стресом» Тривалість: 1,5 години **Форма:** лекторій з практикумом

Програма:

1. Привітання. Вправа-енерджайзер (5 хв)
2. Обговорення «Ознаки тривожності у дітей» (10 хв)
3. Міні-лекція «Причини підвищеної тривожності п'ятикласників» (15 хв)
4. Практикум «Техніки емоційної підтримки дитини» (25 хв)
5. Методи розвитку самостійності та відповідальності (15 хв)
6. Режим дня, баланс навчання та відпочинку (10 хв)
7. Відповіді на запитання (13 хв)
8. Завершення. Зворотний зв'язок (7 хв)

Індивідуальні консультації для батьків:

- Тривалість: 45-60 хвилин
- Частота: за потребою, за запитом батьків або психолога
- Основні теми: специфічні труднощі дитини, стратегії підтримки вдома, координація зусиль сім'ї та школи

Інформаційні матеріали для батьків:

- Пам'ятка «Як підтримати адаптацію дитини»
- Буклет «Техніки зниження тривожності»
- Рекомендації щодо організації режиму дня
- Список літератури для батьків

4. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ

4.1. Методи та техніки роботи

Інтерактивні методи:

- Психологічні ігри та вправи
- Рольові ігри
- Групові дискусії
- Мозковий штурм
- Кооперативні завдання

Арт-терапевтичні техніки:

- Малювання, колаж
- Робота з глиною, пластиліном
- Метафоричні карти
- Казкотерапія

Тренінгові елементи:

- Міні-лекції
- Практичні вправи
- Відпрацювання навичок
- Зворотний зв'язок

Релаксаційні техніки:

- Дихальні вправи
- Прогресивна м'язова релаксація
- Аутотренінг
- Позитивна візуалізація

Техніки розвитку резильєнтності:

- Вправи на усвідомлення ресурсів
- Робота з копінг-стратегіями
- Розвиток життєстійкості
- Рефлексія досвіду подолання

4.2. Необхідні матеріали та обладнання**Матеріали для занять:**

- Папір А4, А3, кольоровий папір
- Фарби, олівці, фломастери
- Ножиці, клей
- Пластилін
- М'ячі, м'які іграшки
- Метафоричні карти
- Роздатковий матеріал (бланки вправ, пам'ятки)

Обладнання:

- Проектор, екран
- Комп'ютер
- Колонки для музичного супроводу
- Флипчарт або дошка
- Меблі для групової роботи (стілці, що легко переставляються)

Музичний супровід:

- Спокійна музика для релаксації
- Енергійна музика для ігор та розминок

Методичні матеріали:

- Конспекти занять
- Презентації для педагогів та батьків
- Бланки діагностичних методик
- Пам'ятки та буклети
- Зошити рефлексії для учнів

4.3. Діагностичний інструментарій**Первинна діагностика:**

- Тест шкільної тривожності Б. Філіпса
- Тест-опитувальник особистісної адаптованості школярів (А. Фурман)
- Методика вивчення шкільної мотивації (Н. Лусканова)
- Соціометрія (Дж. Морено)
- Дослідження самооцінки (С. Ковальов, модифікована)
- Метод спостереження
- Аналіз відвідуваності

Контрольна діагностика:

- Повторення всього комплексу методик для оцінки динаміки

Проміжний моніторинг:

- Короткі рефлексивні звіти після кожного заняття
- Спостереження за поведінкою учнів
- Зворотний зв'язок від педагогів та батьків

Катамнестичне дослідження:

- Повторна діагностика через 2 місяці для оцінки стабільності результатів

5. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

5.1. Етапи реалізації програми

ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

- Аналіз наукової літератури
- Розробка програми
- Підготовка діагностичних матеріалів
- Встановлення контактів з адміністрацією, педагогами
- Отримання згоди батьків на участь дітей
- Підготовка приміщення та матеріалів

ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП (2 тижні)

- Проведення первинної діагностики
- Обробка та аналіз результатів
- Виділення груп адаптації
- Планування індивідуальних маршрутів
- Інформування педагогів та батьків (узагальнені дані)

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП (8 тижнів)

- Проведення групових занять з учнями
- Індивідуальні консультації для групи ризику
- Семінар-тренінг для педагогів
- Батьківські збори
- Індивідуальні консультації батьків
- Методичний супровід педагогів

КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАП (2 тижні)

- Контрольна діагностика

- Аналіз ефективності програми
- Збір зворотного зв'язку від учасників
- Формулювання висновків та рекомендацій
- Презентація результатів педагогічному колективу

КАТАМНЕСТИЧНИЙ ЕТАП

- Повторна діагностика через 2 місяці
- Оцінка стабільності результатів
- Корекційна робота за потребою

5.2. Умови реалізації програми

Приміщення:

- Кабінет психолога або інше приміщення площею не менше 30 кв.м
- Можливість організації групової роботи (коло стільців, робота в підгрупах)
- Достатнє освітлення та провітрювання
- Відсутність відволікаючих факторів

Група учасників:

- Оптимальна чисельність: 15-25 осіб (клас)
- Можливість поділу на підгрупи за потребою
- Однорідність за віком (10-11 років)

Ведучий:

- Практичний психолог з досвідом групової роботи
- Знання вікових особливостей молодшого підліткового віку
- Володіння інтерактивними методами роботи
- Емпатійність, толерантність, креативність

Час проведення:

- Заняття проводяться в позаурочний час
- Уникати перших та останніх уроків
- Враховувати режим дня учнів

Підтримка адміністрації:

- Розуміння важливості програми
- Виділення часу та приміщення
- Сприяння залученню педагогів та батьків
- Можливість придбання необхідних матеріалів

5.3. Індикатори ефективності програми

Кількісні показники:

- Зниження середнього балу тривожності на 20-30%
- Зростання середнього балу адаптованості на 15-25%
- Зростання середнього балу мотивації на 15-20%
- Зменшення кількості учнів групи ризику з 18-20% до 5-7%
- Збільшення кількості учнів з успішною адаптацією на 20-25%
- Зменшення кількості ізольованих учнів у 2-3 рази

- Збільшення кількості учнів з адекватною самооцінкою на 15-20%

Якісні показники:

- Суб'єктивна оцінка корисності програми учнями (>90% позитивних відгуків)
- Позитивні зміни у поведінці учнів за оцінками педагогів
- Покращення настрою та відношення до школи за відгуками батьків
- Високий рівень задоволеності педагогів семінаром (>90%)
- Висока явка батьків на збори (>70%)
- Стабільність результатів через 2 місяці (збереження >85% ефекту)

Поведінкові маркери:

- Зниження кількості конфліктів у класі
- Підвищення активності учнів на уроках
- Покращення дисципліни
- Зменшення пропусків занять без поважних причин
- Активна участь у позакласних заходах

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Для психологів:

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
2. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І.І. Ткачук та ін.; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.
3. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
4. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / за наук. ред. Н.В. Лунченко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
5. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду роботи): практ. посіб. / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.

Для педагогів:

6. Жадан О.М., Черкашина О.В. Психолого-педагогічні умови адаптаційного періоду навчання у 5-6 класах: через призму концепції Нової української школи.
7. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

Для батьків:

8. Адаптація дитини до школи / уряд. Максименко С., Максименко К., Главник О. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
9. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 424 с.

7. ДОДАТКИ ДО ПРОГРАМИ

Додаток 1. Бланки діагностичних методик **Додаток 2.** Конспекти групових занять (детальні) **Додаток 3.** Презентації для педагогів та батьків **Додаток 4.** Пам'ятки та буклети **Додаток 5.** Бланки рефлексивних звітів **Додаток 6.** Анкети зворотного зв'язку **Додаток 7.** Форми згоди батьків на участь дитини у програмі

Додаток Б

ЗАГАЛЬНА КОРЕЛЯЦІЙНА МАТРИЦЯ ПОКАЗНИКІВ АДАПТАЦІЇ
УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ

Таблиця Б.1

Матриця кореляцій між показниками адаптації (коефіцієнт кореляції
Пірсона, n=54)

№	Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОКАЗНИКИ ЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ																
1	Загальна тривожність у школі	1,00														
2	Переживання соціального стресу	0,72 ***	1,00													
3	Фрустрація потреби в досягненні	0,68 ***	0,64 ***	1,00												
4	Страх самовираження	0,71 ***	0,69 ***	0,62 ***	1,00											
5	Страх ситуації перевірки знань	0,74 ***	0,58 ***	0,71 ***	0,66 ***	1,00										
6	Страх невідповідати очікуванням	0,69 ***	0,63 ***	0,68 ***	0,64 ***	0,73 ***	1,00									
7	Низька фізіологічна опірність стресу	0,61 ***	0,52 **	0,54 **	0,48 **	0,56 ***	0,52 **	1,00								
8	Проблеми у відносинах з учителями	0,65 ***	0,67 ***	0,59 ***	0,62 ***	0,61 ***	0,64 ***	0,48 **	1,00							
ПОКАЗНИКИ ЗАГАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTI																
9	Загальна адаптованість	- 0,68 ***	- 0,59 ***	- 0,62 ***	- 0,56 ***	- 0,64 ***	- 0,61 ***	- 0,52 **	- 0,66 ***	1,00						
10	Навчальна діяльність	- 0,62 ***	- 0,51 **	- 0,68 ***	- 0,49 **	- 0,71 ***	- 0,58 ***	- 0,46 **	- 0,54 **	0,84 ***	1,00					
11	Поведінка на уроці	- 0,54 **	- 0,48 **	- 0,56 ***	- 0,52 **	- 0,58 ***	- 0,54 **	- 0,42 *	- 0,61 ***	0,78 ***	0,69 ***	1,00				
12	Відносини з одноклас	- 0,49 **	- 0,62 ***	- 0,46 **	- 0,58 ***	- 0,43 *	- 0,48 **	- 0,38 *	- 0,53 **	0,76 ***	0,58 ***	0,64 ***	1,00			

	никами															
13	Відносини з учителями	-0,63***	0,56***	0,58***	0,54**	0,61***	0,64***	0,49**	-0,72***	0,82***	0,68***	0,74***	0,66***	1,00		
14	Емоції і почуття	-0,71***	0,63***	0,61***	0,68***	0,66***	0,62***	0,58***	-0,59***	0,79***	0,64***	0,68***	0,63***	0,71***	1,00	
15	Ставлення до себе	-0,58***	0,49**	0,54**	0,61***	0,52**	0,56***	0,44*	-0,51**	0,72***	0,59***	0,61***	0,58***	0,64***	0,69***	1,00

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Таблиця Б.2

Кореляції показників мотивації, соціометричного статусу та самооцінки з іншими показниками адаптації (n=54)

Показники адаптації	Навчальна мотивація	Соціометричний статус	Самооцінка
ТРИВОЖНІСТЬ			
Загальна тривожність у школі	-0,54**	-0,47**	-0,39*
Переживання соціального стресу	-0,48**	-0,56***	-0,36*
Фрустрація потреби в досягненні	-0,62***	-0,39*	-0,42*
Страх самовираження	-0,46**	-0,51**	-0,48**
Страх ситуації перевірки знань	-0,58***	-0,34*	-0,41*
Страх невідповідати очікуванням	-0,52**	-0,42*	-0,52**
Низька фізіологічна опірність стресу	-0,41*	-0,31*	-0,36*
Проблеми у відносинах з учителями	-0,49**	-0,44*	-0,38*
АДАПТОВАНІСТЬ			
Загальна адаптованість	0,62***	0,51**	0,58**
Навчальна діяльність	0,74***	0,42*	0,52**
Поведінка на уроці	0,58***	0,38*	0,46**
Відносини з однокласниками	0,46**	0,68***	0,44*
Відносини з учителями	0,54**	0,46**	0,51**
Емоції і почуття	0,56***	0,49**	0,61***
Ставлення до себе	0,61***	0,43*	0,72***
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ СОБОЮ			
Навчальна мотивація	1,00	0,43*	0,46**
Соціометричний статус	0,43*	1,00	0,38*
Самооцінка	0,46**	0,38*	1,00

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ КОРЕЛЯЦІЙНОЇ МАТРИЦІ:

1. Взаємозв'язки між факторами тривожності: Всі фактори шкільної тривожності демонструють високі позитивні кореляції між собою (r від 0,48 до 0,74, $p < 0,01-0,001$), що свідчить про системний характер емоційного дискомфорту у дітей з підвищеною тривожністю. Найсильніші зв'язки виявлено між загальною тривожністю та страхом ситуації перевірки знань ($r=0,74$), страхом не відповідати очікуванням ($r=0,73$), що підтверджує центральну роль оцінювальних ситуацій у формуванні шкільної тривожності п'ятикласників.

2. Зв'язки тривожності з адаптованістю: Всі фактори тривожності виявляють значущі негативні кореляції з показниками адаптованості (r від -0,38 до -0,72, $p < 0,05-0,001$), що підтверджує, що високий рівень емоційного дискомфорту перешкоджає успішній адаптації. Найсильніший негативний зв'язок встановлено між загальною тривожністю та загальною адаптованістю ($r=-0,68$), емоційною сферою ($r=-0,71$), проблемами у відносинах з учителями та відносинами з учителями як аспектом адаптованості ($r=-0,72$).

3. Структура адаптованості: Усі компоненти адаптованості демонструють високі позитивні кореляції між собою (r від 0,58 до 0,84, $p < 0,001$), що свідчить про інтегративний характер адаптованості як єдиної системи. Найсильніші зв'язки загальної адаптованості виявлено з навчальною діяльністю ($r=0,84$), відносинами з учителями ($r=0,82$), емоційною сферою ($r=0,79$).

4. Роль навчальної мотивації: Мотивація виявляє значущі негативні зв'язки з усіма факторами тривожності (r від -0,41 до -0,62, $p < 0,05-0,001$) та позитивні з усіма компонентами адаптованості (r від 0,46 до 0,74, $p < 0,01-0,001$). Найсильніший зв'язок виявлено з навчальною діяльністю ($r=0,74$) та фрустрацією потреби в досягненні ($r=-0,62$), що підтверджує критичну роль мотивації для навчальної успішності.

5. Роль соціометричного статусу: Соціометричний статус виявляє значущі зв'язки з усіма показниками адаптації, найсильніші – з відносинами з однокласниками ($r=0,68$), переживанням соціального стресу ($r=-0,56$), страхом самовираження ($r=-0,51$), що підтверджує критичну роль прийняття однолітками для емоційного благополуччя підлітків.

6. Роль самооцінки: Самооцінка виявляє помірні значущі зв'язки з усіма компонентами адаптації, найсильніші – зі ставленням до себе як аспектом адаптованості ($r=0,72$), емоціями і почуттями ($r=0,61$), страхом невідповідати очікуванням ($r=-0,52$), що підтверджує роль адекватної самооцінки як ресурсу адаптації.