

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Козаченко Кароліни Вікторівни

Науковий керівник:
Зінченко О.В., кандидат
психологічних наук, доцент

Київ – 2025

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану	7
1.1 Поняття адаптації та її основні психологічні аспекти.....	7
1.2 Ключові чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці.....	17
1.3 Психологічні особливості адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.....	29
Висновки до розділу 1.....	41
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану	43
2.1 Організація дослідження психологічної адаптації молодших школярів до освітнього процесу в умовах воєнного стану	43
2.2 Аналіз отриманих результатів психодіагностичного дослідження	49
2.3 Практичні рекомендації з підвищення рівня адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.....	61
Висновки до розділу 2.....	67
Висновки.....	69
Список використаних джерел.....	71
Додатки.....	79

Вступ

Актуальність. Дослідження теми психологічних особливостей адаптації школярів молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану в Україні є надзвичайно важливою, тому що військові дії, які наразі відбуваються на території України мають негативні наслідки для дитячої психіки та супроводжуються дитячими психологічними травмами, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Діти такого віку перебувають на стадії формування особистості, коли закладається основа базових психологічних та соціальних навичок, а тривога, страх, зміна звичного середовища чи розлука з близькими можуть мати значний негативний вплив на когнітивний та емоційний розвиток та дитячу психіку в цілому.

Після оголошення про введення воєнного стану заклади загальної середньої освіти на певний час призупинили освітній процес, проте згодом відновили його розширивши форми навчання, зокрема додавши сімейну форму навчання, дистанційне навчання та можливість проведення уроків під час тривоги у бомбосховищах. Таким чином, діти повинні бути пристосовані до альтернативного формату здобуття знань та адекватно сприймати зміни у навчанні. Дослідження цієї теми допоможе визначити ефективні підходи, які сприятимуть кращій адаптації дітей молодшого шкільного віку до таких умов.

Розуміння того, що стрес та травми пережиті в дитинстві можуть мати довготривалий вплив на психічне здоров'я, дозволить попередити можливі негативні наслідки, такі як, підвищена тривожність, порушення соціалізації чи труднощі у навчанні.

Проблему адаптації, як психологічного феномену вивчали представники різних напрямків та наукових шкіл зарубіжної науки, а саме Ж. Піаже, К. Роджерс, Б. Скіннер, Г. Айзенк та ін.

В Україні особливості адаптації молодших школярів до навчання вивчали Гнатюк О.В., Герасимова І. В., Бондаренко В.В., Кисла О.Ф., Губарева С.І. та ін. І хоча вже проводились деякі дослідження присвячені впливу воєнного стану на психологічні особливості адаптації молодших школярів до навчання, але додаткове

вивчення цієї теми допоможе ширше розглянути та виявити аспекти психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку та адаптувати міжнародні підходи до навчання школярів у специфічних умовах, а саме під час воєнного стану .

Державні та освітні установи потребують наукових даних для розробки програм допомоги дітям, які постраждали від війни, а батьки та педагоги стикаються з браком знань та ресурсів для ефективної роботи з дітьми, які переживають стрес чи пережили травму. Дослідження даної теми може стати основою ініціатив психологічної підтримки, які будуть відповідати викликам сьогодення та будуть адаптовані для дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, дослідження не лише відповідає на актуальні виклики часу, а й має практичну значущість, сприяючи покращенню освітніх та психологічних умов для навчання молодших школярів в умовах воєнного стану в Україні.

Об'єкт дослідження – процес адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження - психологічні особливості адаптації молодших школярів до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану з урахуванням рівня тривожності, форми навчання та соціально-комунікативних чинників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану.
2. Емпірично з'ясувати рівень тривожності та адаптації учнів молодших класів, що навчаються в різних формах (очно та дистанційно).
3. Встановити взаємозв'язок між тривожністю, комунікативною адаптацією та загальною адаптацією молодших школярів.
4. Визначити ступінь узгодженості між самооцінками учнів і оцінками батьків та вчителів щодо рівня тривожності та адаптації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовувався комплекс методів:

1. Теоретичні методи - аналіз та узагальнення наукової літератури з психології адаптації, дитячої психології та психолого-педагогічної підтримки та систематизація емпіричних даних з метою виявлення основних закономірностей процесу адаптації дітей.

2. Емпіричні методи:

- Спостереження – систематичне вивчення поведінки школярів у навчальному середовищі;

- Анкетування та опитування – для оцінки суб'єктивних переживань дітей, батьків та вчителів щодо адаптації до навчального процесу (опитувальник шкільної адаптації);

- Психодіагностичні методики – застосування стандартизованих методів для оцінки рівня тривожності, стресостійкості та соціальної адаптації (проективна методика «Будиночок», методика «Дерево тривожності», малюнковий тест «Мій клас», шкала тривожності для дітей (адаптована версія Ч. Спілгергера у модифікації Ю. Ханіна), тест шкільної тривожності Б. Філіпса (підшкала «страх міжособистісних стосунків» адаптована під молодших школярів);

- Інтерв'ювання – проведення бесід із педагогами, психологами та батьками з метою з'ясування їхнього бачення проблеми адаптації дітей.

3. Методи математико-статистичної обробки даних - застосування кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Дослідження здійснено використовуючи комплексний підхід та сукупність методів: теоретичних (аналіз літератури, узагальнення, проведення порівняльного аналізу та виявлення основних концепцій та підходів до адаптації) та емпіричних (опитування, анкетування, тестування та спостереження).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: комплексно визначено психологічні особливості адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану. Виявлено основні психологічні, соціальні та когнітивні чинники, що впливають на рівень стресу та успішність адаптаційного процесу.

Уточнено механізми впливу емоційного стану, соціального оточення та навчального середовища на адаптацію дитини. Розроблено та запропоновано практичні рекомендації для педагогів і батьків, спрямовані на оптимізацію адаптаційних процесів і створення безпечного освітнього простору.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані в роботі шкільних психологів, педагогів і батьків для забезпечення психологічного комфорту дітей під час навчання. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися в освітніх закладах України для покращення адаптації дітей до навчального процесу.

База дослідження. Базою дослідження виступила гімназія №66 Дніпровського району м. Києва. Експериментальну вибірку склали 70 учнів 2-4-го класів гімназії № 66 Дніпровського району м. Києва віком 7-10 років.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, який налічує 95 джерел, включає таблиці, рисунки та додатки. Загальний обсяг роботи 82 сторінки.

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану

1.1. Поняття адаптації та її основні психологічні аспекти

Адаптація є однією з базових категорій сучасної психології розвитку, що визначає взаємодію особистості із середовищем у процесі становлення її психічного, соціального та емоційного балансу. У найзагальнішому розумінні адаптацію можна розглядати як процес пристосування людини до нових умов життєдіяльності, під час якого відбувається узгодження внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми вимогами середовища. У випадку дітей молодшого шкільного віку цей процес набуває особливого значення, адже саме в період переходу до систематичного навчання формуються основи саморегуляції, самооцінки, соціальної активності та навчальної мотивації.

Поняття адаптації це складний багатогранний процес, який містить декілька аспектів: соціальний (пристосування організму до нових соціальних умов, пошук людини балансу між власними потребами та вимогами зовнішнього середовища), біологічний (як організм підтримує життєдіяльність та пристосовується до зміни середовища) та психологічний (які відбуваються трансформації у психіці при зміні умов та як відбувається стабілізація після стресу).

У психології поняття «адаптація» (від лат. *adaptatio* – пристосування) визначається як процес пристосування людини до умов і вимог життєдіяльності (Шапар, 2007). Воно широко використовується в дослідженнях, присвячених особистісним змінам, необхідним для саморозвитку та ефективної взаємодії зі світом.

З позиції динамічного підходу адаптація є процесом, у межах якого людина, використовуючи різноманітні стратегії та ресурси, не лише пристосовується до середовища, але й активно змінює його відповідно до власних потреб. Водночас адаптація може розглядатися і як результат – адаптованість, що відображає рівень гармонійної взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

З позицій психологічної науки адаптація розглядається як динамічний процес, що поєднує біологічні, психічні та соціальні компоненти функціонування людини. Зокрема, у психофізіологічному аспекті адаптація виступає як механізм підтримання гомеостазу — рівноваги між потребами організму та умовами зовнішнього світу. На психологічному рівні адаптація означає здатність суб'єкта до регуляції власного емоційного стану, поведінки та мислення у нових, часто нестабільних ситуаціях.

Адаптованість забезпечує здатність людини функціонувати як повноправний член суспільства та охоплює соціально-контрольовані процеси цілеспрямованого впливу як на себе, так і на інших. Як психологічна властивість, вона перебуває у взаємозв'язку з адаптаційним потенціалом, який можна визначити як узагальнену вроджену здатність індивіда до пристосування.

Проблему адаптації почали вивчати ранні дослідники ще на етапі становлення психології як науки. Це були фізіологи, філософи та психологи. Своїми дослідженнями вони закладали основи розуміння процесів адаптації. В середині XVIII ст. французький фізіолог К.Бернар першим ввів концепцію гомеостазу, яка лежить в основі пояснення адаптації як механізму живих організмів підтримувати сталість внутрішнього середовища до зміни зовнішніх чинників. В.Кеннон пізніше розвинув цю концепцію та ввів «гомеостаз» як термін (Cannon, 1932).

Гомеостаз являється фундаментальним механізмом, який дає можливість організму зберігати рівновагу та нормально функціонувати в мінливому середовищі, але це короткотермінова підтримка організму. При довготривалих змінах, таких як затяжний стрес, саме адаптація стає тривалим процесом, який допомагає перебудувати функціональні системи організму.

Існують різноманітні підходи до вивчення поняття адаптації та багато різних тлумачень даного терміну. Ще у 1865 році Г.Ауберт ввів в медичну та психологічну літературу поняття «адаптація». Тоді під даним терміном розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників. До появи наукової психології, питанням актуальності адаптації займалися фізіологи.

Складність полягає у тому, що в процесі розгляду кожної зі сторін даного явища важко сформулювати таке визначення поняття, яке розкрило б все багатство його форм (Лісова, 2022).

Одну із перших концепцій, на якій надалі ґрунтуються інші теорії вивчення адаптації запропонував Г. Сельє у своїй концепції загального адаптаційного синдрому. Вчений визначав адаптаційний синдром як комплекс реакцій, за допомогою якого людина може підтримувати рівновагу з навколишнім середовищем. Згідно з його поглядами, активація механізмів адаптації відбувається у відповідь на стресові фактори та спрямовується на збереження внутрішньої рівноваги, а також для підтримки оптимального рівня життєдіяльності через набуття нового життєвого досвіду. Адаптаційний синдром у своїй структурі включає фізіологічні, когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти, які допомагають людині ефективно пристосовуватись до змін навколишнього середовища (Selye, 1986).

Адаптаційна проблематика відображається і в теоріях інтелектуального розвитку. Як приклад, М. Блажівський аналізуючи дану проблематику через призму концепції Ж. Піаже зазначає, що адаптація як процес у розвитку інтелекту складається з двох взаємопов'язаних механізмів, а саме: асиміляції – це інтеграція нової інформації у вже наявні когнітивні структури та акомодатії – це модифікація цих структур у відповідь на нові стимули. Ці процеси сприяють ефективному пристосуванню людини до змін та забезпечують рівновагу між організмом та середовищем (Блажівський, 2014).

Протягом майже 150 років поняття адаптації досліджувалось достатньо широко. Багато дослідників вважають, що адаптація – це складний феномен, який трактують по-різному:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;

- як активну взаємодію особистості та середовища, залежно від ступеня її активності;

- як процес та результат встановлення певних взаємовідносин між особистістю та соціальним середовищем.

Ж. Піаже зазначав, що адаптація – це здатність особистості впоратись зі складнощами в певній ситуації. Г. Айзенк та Р. Хенкі розглядали адаптацію, як стан гармонії індивіда з природою та процес, за допомогою якого, цей стан було досягнуто (Галян, 2016).

К. Роджерс який був одним із засновників гуманістичної психології адаптацію відображає як процес та результат зміни структури особистості, при якому формуються нові властивості або корегуються раніше сформовані риси, що сприяє особистісному зростанню та самореалізації. К. Роджерс вважав, що кожна людина має прагнення до реалізації свого потенціалу та покращення своєї особистості, тому цей процес передбачає постійну адаптацію до умов життя, які змінюються та зміну внутрішніх переконань (Rodgers, 2007).

Представники необіхевіоризму Б. Скіннер та А. Бандура приділяли значну увагу вивченню проблем адаптації та досліджували дане питання через призму поведінки та навчання. Зокрема у своїх дослідженнях А. Бандура зазначав, що адаптація – це процес пристосування, який функціонує як соціальне навчання, через яке підкреслюється роль спостереження, моделювання та повторення (Baker, 2006). Б.Скіннер у своїй концепції оперантного обумовлення доводив, що поведінка формується через підкріплення та покарання, тому адаптація організму до зовнішнього середовища відбувається через зміну поведінкових реакцій на основі отриманих наслідків. За Скіннером підкріпити поведінку означає здійснити маніпуляцію, яка змінить імовірність цієї поведінки в майбутньому (Baker, 2006). Вчені розглядали адаптацію як процес навчання, але з різних сторін. А. Бандура виокремлював значення спостереження та соціального контексту, а Б. Скіннер наголошував на індивідуальному досвіді підкріплення.

У психології термін «адаптація» (від лат. *adaptacio* — «пристосування») трактується як пристосування будови та функцій організму, його органів та клітин до умов середовища (Шрамко, 2023). Мотков С.О. використовує поняття адаптації, щоб описати процеси за допомогою яких особистість пристосовується до змін у

навколишньому середовищі, до різних соціальних, психологічних та життєвих викликів. Адаптація може охоплювати як індивідуальні, так і соціальні аспекти функціонування особистості. Тривалий час питання адаптації розглядалось у двох підходах 1) адаптація - як спосіб підтримки гомеостазу організму та психіки та 2) адаптація – як процес засвоєння соціальних норм.(Мітіна, 2003)

Інтерес до вивчення проблематики питання адаптації проявляли й українські психологи. Зокрема видатний український вчений, педагог, психолог Г.С. Костюк розробив ідею індивідуалізації розвитку, яка тісно пов'язана з адаптацією особистості. Його ідея полягала в індивідуальній своєрідності розумового розвитку кожної дитини, які необхідно враховувати при організації навчально-виховного процесу. Як зазначає Г.О. Балл ідея індивідуалізації розвитку особистості стала однією з провідних у психологічній системі Г.С. Костюка, який підкреслював, що об'єктивна соціальна сутність особистості реалізується через суб'єктивні психічні засоби, а психічний розвиток індивіда визначають соціальні взаємовідносини з іншими людьми (Балл, 1999). Таким чином, зазначена концепція індивідуалізації підкреслює важливість враховувати унікальні особливості кожної особистості задля забезпечення її ефективної адаптації до соціального середовища.

За останні приблизно 10 - 15 років було здійснено низку досліджень питання адаптації, які надали можливість поглибити, розширити та урізноманітнити знання даного явища. Вивчення адаптації до навчально-виховного процесу учнів та вчителів у різних її аспектах досліджували Т. А. Кухарчук, Б. А. Рудов, М. Г. Горліченко, Ю. О. Бохонкова, С. М. Хатунцева, С. М. Кулик, Л. П. Хахула, І. І. Бойко, В. А. Скрипник, І. І. Бондаренко, В. М. Павлушенко та багато інших (Блажівський, 2014).

В психології адаптація це складний процес пристосування індивіда до змін в навколишньому середовищі, який включає фізіологічні та охоплює деякі психологічні аспекти. С.О. Мотков зазначає, що приймаючи адаптацію, як активний процес, ми погоджуємось з тим, що адаптаційний процес впливає так чи інакше, одночасно, як на саму особистість, так і на навколишній світ, адже завдяки адаптаційному процесу особистість вивчає як діяти в новому навколишньому

середовищі, збагачує власний поведінковий досвід та розвиває свою особистість (Мотков, 2019).

Розглядаючи адаптацію у контексті психофізіологічних процесів О. Кокун відзначав, що адаптація як процес виникає внаслідок змін у психофізіологічному стані під впливом інтенсивних подразників та спрямовується на збереження стабільності життєдіяльності в умовах змінного середовища (Кокун, 2004). М. Корольчук, доповнює зазначене раніше та трактує адаптацію як проактивну відповідь організму, який забезпечує підтримку гомеостазу, яка реалізується через організацію та виконання ефективної поведінкової програми, яка спрямована на адаптацію до умов середовища (Корольчук, 2002). Ключовим чинником виступає адаптаційний потенціал, який визначається як вроджена здатність організму пристосуватись до змін внутрішнього та зовнішнього середовища.

Ключову роль в процесі адаптації особистості відіграє психологічна адаптація, що забезпечує її ефективне функціонування та розвиток у змінних умовах. Психологічна адаптація передбачає пристосування індивіда до вимог соціуму та особистих потреб, які включають засвоєння цінностей, норм та традицій соціуму.

Дослідник С. Максименко розглядає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та навколишнього середовища, під час якого особистість враховує певні особливості цього навколишнього середовища та є психологічно включеною в різні системи відносин з середовищем (Максименко, 2000).

У процесі психологічної адаптації особистість взаємодіє з навколишнім середовищем, використовуючи при цьому різні механізми для ефективної реакції на зовнішні зміни та збереження внутрішньої рівноваги. Як зазначає О.В. Лавренко психологічна адаптація відбувається постійно, хоча здебільшого її пов'язують з кардинальними змінами в житті людини та його соціальним оточенням. Дана адаптація відображає стан людини та її здатність виконувати певні біосоціальні функції, такі як спілкування з іншими людьми, адекватне сприйняття оточення та адаптивно змінювати поведінку відповідно до рольових очікувань (Лавренко, 2001).

На думку Л. Боярина необхідність адаптації спричинена певною неузгодженістю або конфліктною ситуацією. Вона залежить від форми активності (перетворювальної чи механічно пристосовницької), яка виступає допоміжним чинником для зняття напруження. Таким чином, адаптація це більше про зміни самої особистості, а не про об'єктивні зміни середовища. В такому контексті передбачаються психологічні трансформації на всіх рівнях, пошук внутрішніх ресурсів, отримання нових знань для оптимального «входження в ситуацію» та комфортного в ній перебування (Боярин, 2013).

Проблема адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною та потребує ґрунтовного наукового аналізу. У своїх працях різні дослідники розглядали питання адаптації дітей з різних поглядів: психологічної, соціальної, когнітивної, фізіологічної та педагогічної. Важливу роль відіграють праці вчених, які вивчали механізми пристосування дітей до стресових умов, формування стійкості до змін та вплив освітнього середовища на адаптаційні процеси. Узагальнена інформація щодо основних підходів до дослідження адаптації представлена в таблиці нижче (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні наукові підходи до проблеми адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану

Автор	Основний сенс теорії	Ключові поняття
Г. Сельє	Теорія стресу та адаптаційного синдрому	Стрес, адаптаційний синдром, фізіологічні реакції на стрес
Ж. Піаже	Теорія когнітивного розвитку	Адаптація через асиміляцію та акомодацию, етапи розвитку мислення
А. Бандура	Теорія соціального навчання	Моделювання поведінки, саморегуляція, соціальні фактори адаптації

Б. Ф. Скінер	Біхевіористичний підхід до навчання	Інструментальне обумовлення, підкріплення в навчанні
М. Лукашевич	Адаптація в освітньому середовищі	Психологічні механізми пристосування дітей до школи
Б. Бернар, Н. Ауберт	Соціально-психологічна адаптація	Соціальні взаємодії, інтеграція в соціальне середовище
І. Д. Бех, В. О. Мотков	Психологічна адаптація дітей до навчання	Адаптація через емоційний комфорт, навчальну мотивацію
С. Д. Максименко	Теорія розвитку особистості	Психічний розвиток, особистісна адаптація
В. А. Кокун	Психологічний стрес і адаптація	Стресостійкість, механізми подолання труднощів
Л. С. Виготський	Теорія соціокультурного розвитку	Зона найближчого розвитку, роль соціального середовища в адаптації
О. Камбур	Психологічні особливості адаптації школярів	Вплив стресових ситуацій на адаптацію
В. М. Павлушенко	Психологічні механізми адаптації дітей до навчання	Навчальна діяльність, стратегії подолання труднощів
О.З. Лютак, О. Когут	Особливості адаптації дітей в умовах війни	Військова травма, психологічна підтримка школярів
Ю. О. Бохонкова	Психолого-педагогічні умови адаптації	Психологічний супровід, корекційно-розвивальна робота
Л. П. Хахула, С. М. Хатунцева	Адаптація молодших школярів в кризових умовах	Психоемоційний стан, соціальна підтримка

Особливості та результати адаптації визначаються сукупністю зовнішніх і внутрішніх детермінантів.

До внутрішніх детермінантів належать (Яременко, 2022):

- індивідуально-психологічні чинники – життєвий досвід, риси характеру, здібності, механізми саморегуляції, рівень стресостійкості тощо, які впливають на ефективність адаптаційного процесу.

- психофізіологічні особливості – властивості нервової системи, рівень сенсорної чутливості та інші біологічні характеристики, що визначають швидкість і якість пристосування до нових умов.

Таким чином, детермінанти обумовлюють рівень активності індивіда в адаптаційному процесі, а також результативність його пристосування до змінених умов середовища.

Соціальні детермінанти відображають особливості середовища, його рівень стабільності чи радикальних змін, а також вимоги, що висувуються до особистості. Вони визначають умови соціальної взаємодії, активізують процес адаптації та зумовлюють необхідність пристосування до нових реалій.

Олександра Когут у своїй праці «Адаптація особистості у сучасному трансформаційному суспільстві» аналізує особливості адаптації індивіда в умовах сучасних соціальних змін. Вона зазначає, що процес адаптації включає як психологічні, так і соціальні аспекти, підкреслюючи важливість врахування різних форм неврозів та видів адаптації, виділених у науковій літературі (Когут, 2017).

У статті «Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості» О. Войцеховська аналізує різні підходи до класифікації копінг-стратегій та їх вплив на процес адаптації. Авторка підкреслює, що розуміння цих стратегій є ключовим для розробки ефективних корекційних заходів та надання психологічної підтримки в умовах стресу (Войцеховська, 2016).

Н.М. Лісова звертає увагу на важливості соціокультурної адаптації та підкреслює, що процеси особистісної адаптації є процесом пристосування до змін у внутрішньому стані особистості або її взаємодії з навколишнім середовищем. (Лісова, 2022).

Таким чином, адаптація особистості постає як складний інтегративний феномен, що формується під впливом сукупності внутрішніх (індивідуально-

психологічних і психофізіологічних) та зовнішніх (соціальних, культурних, економічних) детермінант. Вона є динамічним процесом, який проявляється через постійні зміни у структурі поведінки, емоційних реакціях, когнітивних стратегіях та соціальній взаємодії особистості.

Адаптація характеризується структурно-динамічними особливостями, що виявляються у її фазовості, поетапності та варіативності механізмів пристосування. Залежно від характеру змін середовища та особистісних ресурсів, адаптація може бути психологічною, соціальною, професійною, культурною тощо.

Процес адаптації може відбуватися як активно, коли людина цілеспрямовано змінює своє середовище або виробляє ефективні стратегії поведінки, так і пасивно, коли пристосування відбувається шляхом прийняття реальних умов без активного впливу на них. Крім того, адаптація може мати позитивний характер (успішне входження у нові умови) або призводити до дезадаптації, що супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням працездатності та психологічним дискомфортом.

Головною функцією адаптації є підтримка балансу життєдіяльності в умовах постійних змін, що особливо актуально в сучасному суспільстві, де людина стикається з новими викликами, стресовими факторами та необхідністю швидкого пристосування до динамічного середовища.

У сучасних умовах воєнного стану адаптаційні процеси молодших школярів набувають особливої складності, адже діти перебувають у ситуації хронічної невизначеності, що знижує їхню емоційну стабільність і підвищує рівень тривожності. Психологічна адаптація у таких умовах розглядається не як разова подія, а як тривалий процес відновлення відчуття безпеки, довіри та контролю над ситуацією. Важливою стає здатність дитини не лише пристосовуватися, а й знаходити ресурси для внутрішньої рівноваги — через підтримку значущих дорослих, стабільність шкільного розпорядку, можливість висловлювати емоції та відчуття.

Таким чином, поняття адаптації охоплює не лише фізіологічне або поведінкове пристосування, але й глибокі психологічні механізми подолання,

регуляції та розвитку, які дозволяють дитині успішно функціонувати навіть у кризових ситуаціях.

Сучасний підхід до вивчення адаптації вимагає розуміння її як багатовимірного феномена, що інтегрує когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні компоненти й визначає здатність особистості зберігати психологічне благополуччя в умовах змін.

Тому, адаптація відіграє ключову роль у психологічному добробуті особистості, її здатності до самореалізації та успішного функціонування в соціумі.

1.2 Ключові чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці

Адаптація є активним і динамічним процесом, що визначає здатність особистості пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки: успішна адаптація сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню адаптивних механізмів та підвищенню стресостійкості, тоді як порушення цього процесу призводить до стану дезадаптації.

Особливо важливим є процес адаптації дитини до умов навчання, оскільки саме в молодшому шкільному віці відбуваються значні психофізіологічні зміни, що вимагають підтримки з боку батьків, педагогів та шкільного середовища. Ефективність шкільної адаптації визначає не лише успішність навчальної діяльності, а й рівень соціальної взаємодії, емоційного благополуччя та загального фізичного й психічного здоров'я дитини (Губарева, 2024).

Процес адаптації молодших школярів до навчання є складним і багатокомпонентним явищем, у якому взаємодіють біологічні, психологічні, соціальні та педагогічні чинники. Від гармонійного поєднання цих елементів залежить не лише успішність дитини у навчальній діяльності, але й її емоційне благополуччя, впевненість у собі та рівень подальшого особистісного розвитку.

У разі неуспішної адаптації може сформуватися дезадаптованість, яка є не просто тимчасовими труднощами, а стійким станом, що виникає внаслідок

незадоволення базових потреб дитини – у безпеці, прийнятті, соціальній підтримці та самореалізації. Наслідками дезадаптації можуть бути: порушення поведінки – імпульсивність, агресія, тривожність, замкненість або надмірна збудливість; конфліктні стосунки – труднощі у взаємодії з однолітками, непорозуміння з учителями та батьками; особистісні викривлення – розвиток комплексів, занижена самооцінка, відчуття соціальної ізоляції; проблеми у навчальній діяльності – втрата мотивації, низька успішність, уникнення шкільних обов'язків тощо.

Діти, які переживають дезадаптацію, можуть використовувати неадекватні способи поведінки як механізм захисту – уникнення соціальних контактів, демонстративний протест, підвищену емоційну реактивність або навіть соматичні прояви (психосоматичні розлади, часті хвороби, головний біль, втому).

Розрізняють різні види адаптації, проте зазвичай вони взаємопов'язані. Для прикладу психологічна адаптація особистості відбувається завдяки рефлексії, емпатії, ідентифікації, тощо.

Соціальна адаптація – це пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватних стосунків із соціальними об'єктами, інтеграція особистості в певні соціальні групи, проведення діяльності щодо освоєння соціальних умов, прийняття норм та цінностей нового середовища (Стельмах, 2023). Без психологічної адаптації соціальна була б неможлива.

Соціально-психологічна адаптація особистості є складним багаторівневим процесом при якому відбувається взаємодія особистості та соціального середовища, що призводить до реалізації особистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності (Ткачова, 2024). Процес соціально-психологічної адаптації особистості повинен розглядатися з позиції взаємозв'язку індивідуальних та інституційних факторів.

Тобто, з одного боку, це універсальний процес пристосування людини до соціального оточення, який відображає взаємодію особистості та середовища через активну діяльність, а з іншого боку, адаптація це внутрішньо мотивований процес, який спонукає людину до активності, при цьому зберігаючи її соціальну ідентичність.

Таким чином, адаптація проявляється як процес пристосування (соціальне явище) та як специфічний стан особистості, який включає очікування, ціннісні орієнтири та настрої. В результаті даних процесів людина досягає значної незалежності від навколишнього середовища, надає своїй діяльності конструктивну спрямованість, яка впливає і на її поведінку і на зміни у соціальному середовищі. Окремі науковці як Т. Кравченко (Кравченко, 2014), Н. Лісова (Лісова, 2022), Н. Ткачова (Ткачова, 2021) підкреслюють, що:

- сімейний мікроклімат відіграє ключову роль у формуванні базової довіри до світу, що зумовлює емоційну стабільність та впевненість у собі;
- функціональна готовність дитини до навчання (розвиток уваги, пам'яті, мислення) є однією з найважливіших когнітивних передумов успішної адаптації;
- соціальне прийняття серед ровесників сприяє формуванню позитивної самооцінки та розвитку комунікативних навичок;
- освітній рівень батьків впливає на стиль виховання та ставлення до навчального процесу.

Поняття адаптації безпосередньо пов'язане з поняттям готовності дитини до школи, оскільки успішний перехід до нового освітнього простору потребує комплексного розвитку та гармонійного включення у навчальний процес. Адаптація включає три основні компоненти (Гнатюк, 2023):

1. Фізіологічна адаптація , що передбачає пристосування організму дитини до навчальних навантажень, нового режиму дня, підвищеної розумової та фізичної активності. Недостатній рівень фізіологічної готовності може проявлятися у підвищеній втомлюваності, частих захворюваннях, розладах сну, зниженні працездатності.

2. Психологічна адаптація – відображає рівень розвитку психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення, емоційної регуляції), мотиваційної готовності до навчання, здатності долати труднощі та управляти власною поведінкою. Вона визначає емоційне ставлення дитини до школи, рівень її тривожності та самооцінки.

3. Соціальна адаптація – передбачає здатність дитини встановлювати позитивні контакти з однолітками та вчителями, приймати правила шкільного життя, розуміти та виконувати соціальні ролі. Високий рівень соціальної адаптації сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню почуття приналежності до колективу.

Усі ці складники є взаємопов'язаними: порушення хоча б одного з них може мати негативний вплив на загальну адаптацію першокласника, його успішність у навчанні, самопочуття та емоційний комфорт. Наприклад, низька фізіологічна адаптація може спричинити втому і зниження працездатності, що, своєю чергою, позначиться на психологічному стані дитини та її соціальній взаємодії.

Таким чином, успішність засвоєння навчальної інформації та рівень розвитку психічних функцій є важливими показниками адаптації, які свідчать про фізіологічну, психологічну та соціальну готовність дитини до навчання у школі. Для забезпечення позитивної адаптації необхідно враховувати всі три складники та створювати сприятливі умови для підтримки гармонійного розвитку дитини в новому освітньому середовищі.

Адаптація дитини до школи – складний і багатокомпонентний процес, що визначає її емоційне благополуччя, соціальну взаємодію та навчальну успішність. Вона залежить від низки зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на те, як першокласник пристосовується до нових умов життя.

Виділимо ключові чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці (Гнатюк, 2023):

- індивідуально-психологічні чинники;
- фізіологічний чинник;
- соціальні чинники;
- освітній чинник;

Одним із базових чинників адаптації є індивідуально-психологічні особливості дитини. До них належать темперамент, рівень тривожності, самооцінка, комунікативність, а також здатність до емоційної саморегуляції. Дослідження доводять, що діти з урівноваженим типом темпераменту, низьким

рівнем ситуативної тривожності та сформованими навичками самоконтролю легше пристосовуються до нових умов навчання. Навпаки, імпульсивні або надмірно чутливі діти можуть переживати труднощі у встановленні контактів і виконанні навчальних вимог, що призводить до підвищеної втомлюваності та емоційного напруження.

Фізіологічна адаптація першокласника є важливим компонентом загального процесу пристосування до навчання, оскільки передбачає адаптацію організму дитини до нового режиму дня, розумових та фізичних навантажень, а також змін у соціальному середовищі. Вона включає перебудову функціональних систем організму, що забезпечують витривалість, концентрацію уваги, працездатність і стійкість до стресових факторів.

Процес фізіологічної адаптації першокласника проходить кілька етапів (Демченко, 2022):

1. Гостра адаптація (перші 2–3 тижні) – організм дитини зазнає значного навантаження, що може викликати втому, порушення сну, дратівливість та зниження імунітету. Як наслідок, на початку навчального року спостерігається підвищена захворюваність серед першокласників.

2. Нестійке пристосування – поступове вироблення організмом оптимальних реакцій на нові умови, хоча ще можливі коливання у працездатності, змінність настрою та підвищена збудливість.

3. Відносно стійке пристосування – організм пристосовується до навантажень, що проявляється у стабілізації фізіологічних реакцій, зниженні рівня напруження та підвищенні загальної витривалості.

Фізіологічна адаптація залежить від індивідуальних особливостей дитини, рівня її фізичного розвитку, режиму дня, збалансованого харчування та рівня стресостійкості. Її успішність визначає збереження фізичного та психічного здоров'я дитини, її активність, мотивацію до навчання і загальну ефективність навчального процесу. Тому, створення сприятливих умов для фізіологічної адаптації – один із важливих факторів забезпечення комфортного входження першокласника в освітнє середовище.

Ці особливості дозволяють виділити три групи дітей за рівнем фізіологічної адаптації до навчання (Журавльова, 2022):

- легка адаптація – функціональні системи організму відновлюють рівновагу протягом 1–2 місяців, а можливі початкові труднощі швидко компенсуються;
- адаптація середньої тяжкості – характеризується вираженими порушеннями самопочуття та здоров'я, які можуть зберігатися протягом першого півріччя навчання;
- важка адаптація – супроводжується значним погіршенням стану здоров'я, що посилюється протягом усього навчального року, призводячи до зниження працездатності, втомлюваності, підвищеної тривожності та частих захворювань.

Крім того, важливим фактором, що впливає на швидкість адаптації, є вік початку систематичного навчання. У шестирічних дітей адаптаційний період є більш тривалим порівняно із семирічними, оскільки їхній організм зазнає вищого рівня фізіологічного напруження, нестабільної працездатності та підвищеного енергетичного виснаження.

Таким чином, успішність фізіологічної адаптації першокласників залежить від рівня їхньої фізичної зрілості, умов навчання, індивідуальних особливостей нервової системи та підтримки з боку дорослих.

Індивідуально-психологічні чинники адаптації першокласника охоплюють сукупність особистісних та психічних характеристик дитини, які визначають її здатність до ефективного впливання у нове навчальне середовище. Це поняття включає індивідуальні особливості, такі як рівень розвитку пізнавальних процесів, емоційна зрілість, здатність до самоконтролю та саморегуляції.

Психологічні аспекти адаптації першокласника тісно пов'язані з прийняттям нової життєвої позиції та переходом до нового виду діяльності — навчальної. У цей період відбуваються важливі психологічні зміни, зокрема формування довільності (планування, виконання завдань, контроль за результатами діяльності), що є важливим етапом розвитку. Ці процеси стають більш регульованими та довірливими, що є основою для розвитку вищих психічних функцій.

Зокрема, вдосконалюються пізнавальні процеси (сприйняття, пам'ять, увага), що дозволяє дитині виконувати більш складні розумові операції порівняно з дошкільним віком. За умов сприятливого навчального середовища та достатнього рівня інтелектуального розвитку з'являються передумови для формування теоретичного мислення та свідомості.

Зміна психічної саморегуляції є ще одним важливим аспектом: на першому етапі навчання мимовільна саморегуляція змінюється на свідомо-вольову. Дитина починає усвідомлювати, що навчальний процес вимагає вольових зусиль, уваги, інтелектуальної активності та здатності до самообмеження. В результаті цієї зміни вона вчиться регулювати свою поведінку та підпорядковувати свою діяльність цілям навчання.

Саме після виникнення інтересу до результатів своєї діяльності формується інтерес до змісту навчальної роботи, що пов'язано з переживанням задоволення від досягнень у навчанні.

Психологічна адаптація дитини до школи включає в себе процес, в якому дитина активно пристосовується до нових умов навчання та взаємодії з оточенням. Показниками успішної адаптації є формування адекватної поведінки, здатність встановлювати конструктивні контакти з однолітками та вчителями, а також опанування практичними навичками навчальної діяльності. Успішна адаптація передбачає, що дитина не тільки адаптується до середовища, а й активно взаємодіє з ним, враховуючи його особливості та активно впливаючи на нього для задоволення своїх основних потреб.

Процес адаптації пов'язаний з пошуком і застосуванням ефективних методів для задоволення основних потреб дитини, що включає потребу в безпеці, фізіологічні потреби (в їжі, сні, відпочинку), а також більш складні потреби, такі як потреба в прийнятті, любові, визнанні, повазі, самовираженні і самоствердженні (Єфімова, 2016). Важливим є також потреба в розвитку, оскільки дитина прагне досягти успіхів у навчанні, виявляючи свої здібності та навички.

Задоволення цих потреб дозволяє не тільки забезпечити психологічну стійкість, але й створює основу для успішної соціальної адаптації дитини в

колективі. У результаті закладаються важливі передумови для соціалізації дитини в майбутньому, формування позитивних соціальних зв'язків, розвитку емоційної зрілості і комунікативних навичок.

Таким чином, процес психологічної адаптації є основою для подальшого розвитку дитини, її соціальної інтеграції та ефективного функціонування в різних соціальних середовищах.

Соціальні чинники адаптації особистості молодшого шкільного віку визначаються як процеси, через які дитина досягає соціальної рівноваги, не переживаючи конфліктів із навколишнім середовищем. Соціальна адаптація в цьому контексті є завершальним етапом загальної адаптації, що включає фізіологічний, психологічний і соціальний добробут особистості. Важливою характеристикою молодшого школяра є усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що робить цей вік періодом зрілого дитинства.

Потрапивши до нового середовища – класного колективу, дитина стикається з новими правилами поведінки, змінюється розпорядок дня та соціальні ролі. У цей період характерні стосунки вікової приязні з однолітками, що з одного боку сприяють розвитку взаєморозуміння та підтримки, а з іншого – виникають стосунки суперництва, які можуть ускладнювати соціальну взаємодію та формування позитивних стосунків в колективі.

Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не тільки навчальна діяльність, але й ставлення дорослих (соціуму) до успішності, дисциплінованості та старанності дитини. Усе це сприймається дитиною як важливий переломний момент у житті, який супроводжується перебудовою системи взаємин із дорослими. Важливо зазначити, що молодший шкільний вік є періодом сепарації (відокремлення) дитини від сім'ї, і в цьому процесі ключовою фігурою стає вчитель. Взаємодія з ним набуває особливого значення, оскільки він стає основним джерелом підтримки та авторитетом у новому соціальному контексті.

На цьому етапі дитина менш схильна ділитися своїми думками та переживаннями з матір'ю чи іншою значущою дорослою особою, проте вона все ще потребує її підтримки, як джерела допомоги та емоційної стабільності. Надійна

прив'язаність до матері та/або особи, яка її замінює є критично важливою умовою для розвитку активної пізнавальної діяльності. Вона створює передумови для розвитку самостійності, допитливості і готовності до співпраці з іншими соціальними групами, які з'являються в шкільному середовищі, такими як учнівський колектив, вчителі та інші класи.

Завдяки підтримці родини, особливо матері, дитина може з більшим успіхом адаптуватися до нового соціального контексту, що значно підвищує ефективність її адаптації в шкільному середовищі. Ця підтримка є необхідною базою для формування впевненості у власних силах, розвитку соціальних навичок та вміння долати нові виклики, з якими дитина стикається в школі.

Соціальна адаптація проходить чотири основні стадії, кожна з яких характеризується певними особливостями взаємодії між особистістю та соціальним середовищем (Данилюк, 2021):

- врівноваження – на цій стадії відбувається встановлення рівноваги між індивідом і групою. Обидві сторони демонструють взаємну терпимість до системи вподобань і стереотипів поведінки один одного, що дозволяє уникнути серйозних конфліктів та забезпечує перший етап адаптації;

- псевдоадаптація – цей етап характеризується зовнішньою пристосованістю особистості до соціальної групи, однак це поєднується з негативним ставленням до її норм та вимог. Індивід може зовні адаптуватися, але внутрішньо не приймає нову соціальну реальність, що може призвести до емоційного напруження і відчуття дискомфорту;

- пристосування – на цьому етапі відбувається визнання та прийняття систем вподобань нової соціальної спільноти. Тут на перший план виходять взаємні поступки між індивідом і групою, коли особистість починає більш активно інтегруватися в соціум, визнаючи його правила та очікування;

- уподібнення – це стадія глибокої психологічної переорієнтації особистості.

Індивід змінює свої колишні погляди, орієнтації та установки, що дозволяє йому повністю адаптуватися до нової соціальної ситуації. Цей процес включає

трансформацію особистісних переконань і прийняття нових стандартів поведінки в умовах зміненої соціальної реальності.

Освітні чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці - це сукупність умов та факторів, пов'язаних із навчальним процесом та навчальним середовищем, які мають значний вплив на здатність дитини адаптуватися до нових умов шкільного життя, зокрема до навчання, соціальних взаємодій і зміни соціальних ролей (Рибак, 2023).

Освітні чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці мають визначальний вплив на процеси адаптації дитини до нового соціального середовища, зокрема – до шкільного колективу та навчальної діяльності. Ці чинники охоплюють як організаційні аспекти навчання, так і психологічні та педагогічні впливи, що сприяють успішній адаптації дитини.

По – перше, потрібно підібрати адекватні методики і програми для молодших школярів, що відповідають їх віковим і психологічним особливостям, є одним із ключових освітніх чинників. Наприклад, використання діяльнісного підходу, інтерактивних методів, ігор та творчих завдань сприяє розвитку у дітей не тільки когнітивних здібностей, але й соціальних навичок, емоційної стабільності та активності в навчальному процесі.

По-друге, організація навчальної діяльності, а саме структура навчального дня, рівень навантаження, наявність перерв і зміна видів діяльності мають важливе значення для ефективної адаптації. Занадто велике навантаження може спричинити емоційне та фізичне перенавантаження, що ускладнює адаптаційний процес. Занадто легке завдання може не стимулювати розвиток дитини. Оптимальний баланс є важливим для підтримки інтересу до навчання та розвитку психічної стійкості.

По-третє, психологічна підтримка та соціальна взаємодія, що означає присутність психологів та педагогів, здатних створити позитивну атмосферу у класі, допомогти дитині долати труднощі та невпевненість на початкових етапах навчання, є важливим чинником. Створення атмосфери підтримки й

взаєморозуміння, де учні можуть вільно висловлювати свої переживання та отримувати допомогу, є необхідним для успішної адаптації.

По-четверте, дружня взаємодія з однолітками, формування класного колективу, а також відношення вчителя до дитини значно впливають на процес адаптації. Наявність позитивних соціальних контактів з однолітками та підтримка з боку вчителя допомагають дитині відчувати себе комфортно у новому середовищі.

По-п'яте, педагогічна підтримка у вигляді уважного ставлення, позитивних заохочень та конструктивної критики також є важливими освітніми чинниками. Вчителі, які зуміють знайти підхід до кожної дитини, враховуючи її індивідуальні потреби та особливості, сприяють легшій адаптації дітей до навчання в школі.

По-шосте, виховання та моральна підтримка вдома, адже сім'я відіграє не менше значення, тому підтримка вчителів та батьків повинна бути взаємодоповнюючою. Дитина, яка відчуває підтримку вдома, має більші шанси успішно адаптуватися до школи. Створення гармонійного емоційного клімату вдома допомагає дитині відчувати себе впевнено в соціальному середовищі школи.

По-сьоме, участь у позакласних заходах, гуртках, спортивних секціях або творчих студіях також може позитивно впливати на процес адаптації, адже дозволяє дитині проявити свої інтереси, розвивати навички взаємодії в колективі та покращити емоційний стан через заняття, які не пов'язані безпосередньо з навчальним процесом.

Тому, освітні чинники адаптації особистості в молодшому шкільному віці охоплюють комплекс аспектів, що взаємодіють між собою, і мають суттєвий вплив на успішність процесу адаптації дитини до нових умов шкільного життя.

Ключові чинники адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану відіграють визначальну роль у формуванні їхньої стресостійкості, навчальної мотивації та соціальної взаємодії. Адаптація дітей залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів: індивідуально-психологічних (особистісні риси, рівень тривожності, емоційна стійкість), фізіологічного (стан здоров'я, нервово-психічна витривалість), соціальних (сімейне оточення, підтримка з боку

однolitків і вчителів) та освітнього (організація навчального процесу, комфортність середовища). Всі ці аспекти взаємодіють між собою та визначають ефективність адаптації школяра до умов навчання в кризовий період. Схематичне зображення основних чинників адаптації подано нижче (рис. 1.1)



Рис. 1.1 Чинники адаптації молодших школярів

Адаптація молодших школярів – це багаторівневий процес, який залежить від поєднання психологічних, фізіологічних, соціальних та освітніх факторів. Забезпечення сприятливих умов для шкільної адаптації сприяє успішному навчанню, емоційній стабільності та соціальній інтеграції дитини.

Підсумовуючи, можна зазначити, що успішна адаптація молодших школярів є результатом взаємодії кількох чинників — індивідуально-психологічних, соціальних, педагогічних, когнітивних та емоційних. Кожен із них виконує власну функцію, але лише в комплексі вони забезпечують повноцінний процес пристосування до умов навчання. Знання цих чинників дозволяє педагогам і психологам своєчасно виявляти труднощі та розробляти ефективні стратегії підтримки дітей у період шкільної адаптації.

1.3. Психологічні особливості адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну в країні відбулися серйозні зміни, які мали негативний вплив на всі сфери суспільного життя. Серед них найбільш відчутно постраждала сфера освіти, в якій відбулися значні трансформації з деструктивними наслідками. Освітні заклади не функціонували належним чином, багато з них припинили свою діяльність через втрату контролю над територіями, що перебувають під окупацією.

Воєнний стан створює безпрецедентні умови для функціонування освітнього процесу та впливає на всі аспекти психічного життя дитини. Молодші школярі виявляються однією з найуразливіших категорій, оскільки саме у цьому віці закладаються основи емоційної стабільності, соціальної впевненості та навчальної мотивації. Адаптація до шкільного середовища в умовах війни ускладнюється не лише зміною освітніх форматів, але й загальним фоном тривоги, невизначеності та втрати почуття безпеки.

Однією з ключових психологічних особливостей адаптації дітей у воєнний період є підвищений рівень тривожності. Постійне відчуття небезпеки, звуки

сирен, інформація про бойові дії, вимушені переїзди або розлука з близькими створюють емоційне перенапруження, яке проявляється у вигляді страхів, порушень сну, дратівливості або апатії. Діти, які раніше легко включалися в навчальний процес, можуть демонструвати труднощі концентрації уваги, уникати виконання завдань чи проявляти опір до навчання.

Тривожна ситуація і постійні повітряні тривоги переривають навчальний процес, який у більшості регіонів проводиться в дистанційному форматі. Додатково, багато шкіл та інших навчальних закладів зазнали значних руйнувань, було пошкоджено матеріально-технічну базу. Частина суб'єктів освітнього процесу, зокрема вчителі та учні, стали вимушеними переселенцями або виїхали за межі країни.

Ці зміни стали величезним викликом для всіх, зокрема для дітей, і особливо для молодших школярів, які виявилися вразливими до таких умов війни. Для них не було заздалегідь підготовлених механізмів адаптації до нових реалій, що ускладнило їх адаптацію до навчання та соціалізації в умовах постійної небезпеки та зміни умов життя.

Молодший шкільний вік є критичним періодом розвитку дитини, навіть у стабільних соціальних умовах, а в умовах війни ці проблеми та труднощі розвитку значно посилюються (Демченко, 2022). Хронічний стрес, пережитий досвід жахиття та травми негативно впливають на природний розвиток дитини, порушуючи її фізичне та психічне здоров'я. Діти в цей час часто переживають постійний страх, тривогу і паніку, що значно ускладнює їх адаптацію до навчання. В умовах війни внутрішня позиція дитини змінюється, знижується мотивація до навчання, зменшується працездатність, з'являється негативне ставлення до школи.

Діти перебувають у постійному стані небезпеки, що викликає хвилювання, дискомфорт і загострює труднощі адаптації до освітнього середовища. Як зазначає О. Караман, в таких умовах спостерігається дезінтеграція особистості на всіх рівнях: раціональному, афективному, мотиваційно-вольовому, що порушує процеси соціалізації і адаптації (Караман, 2019). В. Бондаренко вказує на дефіцит ресурсів, депривацію стосунків та скорочення навичок соціальної взаємодії, що

посилює труднощі адаптації (Бондаренко, 2022). О. Гнатюк також звертає увагу на дисгармонійність особистісного функціонування, накопичення стомлення та деформацію світогляду, що може призвести до девіантної поведінки серед дітей (Гнатюк, 2023).

Процес адаптації є надзвичайно складним і вимагає значної уваги з боку дорослих, адже війна та конфлікти, які впливають на дітей, можуть мати далекосяжні наслідки для їхнього психоемоційного розвитку та соціальної інтеграції. Діти, які переживають такі ситуації, зазнають численних стресових впливів, таких як постійне почуття небезпеки, розлука з рідними, фізична та психологічна травма, зміна місця проживання, а також адаптація до нових соціальних умов і культурних реалій.

У школі виникає нова структура цих відносин. Система «дитина - дорослий» диференціюється на «дитина - вчитель» і «дитина - батьки».

Адаптація молодшого школяра до навчання передбачає пристосування не лише до нової діяльності, а й до соціальних взаємодій. У контексті війни, швидке та ефективне пристосування стає важким, оскільки навчальний процес зазвичай проводиться в дистанційному форматі, що часто переривається і не є систематичним. Такі обставини порушують логічну послідовність етапів навчання та скорочують терміни, необхідні для засвоєння матеріалу.

О. Коваль зазначає, що такі умови призводять до низької успішності учнів, фрагментарного засвоєння матеріалу та зниження пізнавального інтересу, що впливає на загальну якість знань (Коваль, 2022). Учні можуть демонструвати байдужість до навчання, пасивність та незацікавленість, ігнорувати виконання завдань, що супроводжується інертністю під час уроків і відсутністю бажання самостійно вчитися. Вони часто потребують постійної підтримки з боку вчителів і батьків.

Ю. Демченко підкреслює, що в умовах постійного відчуття небезпеки дітям важко бути уважними, старанними, виконувати завдання складного рівня і справлятися з навантаженням шкільної програми (Демченко, 2022). Адаптованість молодшого школяра до навчання визначається через бажання вчитися і якість

виконання навчальної діяльності, однак в умовах війни ці показники значно знижуються.

Психологічні наслідки таких переживань можуть бути різноманітними: від емоційної ізоляції, депресії, тривожних розладів до проблем у міжособистісних стосунках і труднощів у навчанні. Зміни в сімейному статусі (наприклад, розлучення батьків, смерть одного з батьків, переміщення сім'ї в інші умови) можуть ще більше ускладнити процес соціалізації дитини, впливаючи на її самооцінку та ставлення до інших.

Діти, які пережили військовий конфлікт, часто перебувають у стані глибокого стресу і мають проблеми з емоційною стабільністю, зокрема через пережиті втрати і відсутність чіткої, стабільної підтримки з боку батьків або опікунів. Вони можуть відчувати себе відокремленими від свого соціального середовища та переживати труднощі у встановленні нових зв'язків.

У таких ситуаціях важливою є психологічна підтримка, яка може бути надана через індивідуальні або групові заняття, терапевтичні підходи, а також через створення безпечного середовища в школі, де дитина може не лише навчатися, але й отримувати емоційну підтримку (Герасимова, 2017). Важливо, щоб педагоги та психологи були підготовлені до роботи з дітьми, які пережили війни чи інші соціальні потрясіння, оскільки вони можуть проявляти специфічні психологічні потреби.

Загалом, для дітей, які пережили конфлікти чи війни, важливо отримати не тільки академічну підтримку, але й підтримку у розвитку соціальних навичок, емоційної стійкості та психосоціальної адаптації до нових умов життя.

Початок навчання в школі дійсно є важливим і складним етапом у житті дитини, який має значний вплив на її соціальний, психологічний і фізичний розвиток. Цей період, особливо для молодших школярів, є критичним для формування навчальних, соціальних та емоційних навичок. І хоча дитина може бути формально зарахована до шкільного колективу, процес повної адаптації триває протягом усього початкового шкільного етапу, коли дитина поступово звикає до нових умов, правил та вимог.

Адаптація в школі включає в себе не тільки зміну навчальної діяльності, а й перехід до нової соціальної ролі. Дитина вже не просто учень у сім'ї, вона стає частиною великого шкільного середовища з його специфічними соціальними та освітніми вимогами. Від неї очікують здатності до самоорганізації, дисципліни, виконання завдань в задані терміни, а також навичок спілкування з однолітками і вчителями.

Цей період часто супроводжується психологічними труднощами: стресами від нового розпорядку, труднощами у взаємодії з іншими дітьми, невизначеністю через нові вимоги. Однак завдяки підтримці з боку батьків, педагогів та інших дорослих, а також наявності певних особистісних ресурсів, дитина може успішно подолати ці труднощі і поступово адаптуватися до шкільного життя.

Адаптація в контексті шкільної освіти охоплює не лише здатність дитини пристосуватися до шкільного середовища, а й її подальший розвиток. Це не просто механізм пристосування, але й процес, що сприяє розвитку особистості дитини, її соціальних навичок, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Успішно адаптована дитина не тільки добре засвоює навчальний матеріал, але й розвиває здатність до ефективної взаємодії з іншими, формує позитивне ставлення до навчання та оточуючого середовища.

В умовах війни адаптація до освітнього середовища стає значно складнішою. І. Нестайко зазначає, що діти зазнають дезорієнтації в шкільному середовищі, мають нестабільний соціометричний статус, стикаються з конфліктами і зниженою якістю виконання соціальної ролі школяра (Нестайко, 2022). Відсутність безпосереднього спілкування через дистанційну освіту перешкоджає реалізації особистісно-контактних функцій, що ускладнює взаємодію учнів і викладачів. Діти часто не здатні підтримувати тривалі стосунки, виконувати соціальні норми та вимоги, а також належним чином виконувати свої обов'язки.

Н. Фроленкова (Фроленко, 2022) та І. Купіна (Купіна, 2022) зазначають, що маркерами труднощів адаптації молодших школярів в умовах війни є відчуття дискомфорту у навчальному середовищі, низька ефективність навчальної діяльності, погане засвоєння навчальних програм, а також прояви де соціалізації.

Це ускладнює процес формування соціального досвіду та можливості самореалізації у стосунках з іншими учасниками освітнього процесу.

Дослідження адаптації дітей до школи є важливою складовою психологічної науки, оскільки цей період є критичним для розвитку дитини. В Україні також проводяться дослідження, які аналізують рівень адаптації учнів до навчання в школі.

Дійсно, на початковому етапі адаптації до школи важливу роль відіграє ставлення вчителя до учня, оскільки взаємовідносини між учителем і учнем безпосередньо впливають на психологічний клімат і загальний процес адаптації. Позитивне та підтримуюче ставлення вчителя дозволяє дитині відчувати себе впевненіше, знижує рівень тривожності та страхів, що є важливими для успішного навчання і розвитку.

Психологічна адаптація дитини до школи включає кілька ключових аспектів (Молчанова, 2013):

1. Формування адекватної поведінки, оскільки, важливо, щоб дитина могла адекватно реагувати на нові вимоги шкільного життя, виконувати завдання, дотримуватись правил і норм шкільного колективу. Це допомагає дитині почуватися частиною класу та соціального середовища школи.

2. Встановлення контактів. Вкрай важливо, щоб дитина могла встановлювати зв'язки як з однокласниками, так і з вчителями. Сприятливі соціальні контакти дозволяють уникнути ізоляції, що є важливим для психологічного благополуччя та успішного навчання.

3. Оволодіння навичками навчальної діяльності, адже адаптація також передбачає здатність дитини засвоювати шкільну програму, виконувати завдання та оволодівати основними навичками навчання. Це допомагає формувати відчуття успіху та задоволення від навчання.

Процес психологічної адаптації тісно пов'язаний із взаємодією між учителем і учнем. Підтримка з боку вчителя, розуміння потреб учня та готовність до гнучких підходів у навчанні створюють необхідне середовище для успішної адаптації. Позитивні взаємини дозволяють дитині швидше адаптуватися до навчального

процесу та соціального середовища, що має велике значення для її емоційного і психологічного розвитку.

Адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану є складним і багатограним процесом, який включає в себе не лише психологічні, але й соціальні, фізіологічні та педагогічні аспекти. Війна, що створює стресові ситуації, впливає на психіку дітей, змінює їхнє емоційне сприйняття світу та ставлення до навчання. Враховуючи специфіку такого періоду, в адаптації молодших школярів до навчання важливу роль відіграють такі фактори (Воробйова, 2023):

1. Стресові ситуації та психологічні наслідки. Воєнний стан ставить дітей у ситуацію постійного стресу, що зумовлює зміни в їхній поведінці, емоційних реакціях та когнітивних функціях. Постійне переживання небезпеки, тривоги за родину та друзів, відчуття невизначеності можуть призвести до емоційних розладів, таких як тривожність, депресія, агресивність або апатія.

2. Тривога та страх. Діти часто відчують постійну тривогу через загрозу безпеці, що може призводити до зниження концентрації уваги на навчальному процесі. Також можуть бути проблеми з емоційною регуляцією. Діти, які пережили воєнні події, можуть бути менш здатними до саморегуляції емоцій, що ускладнює їхнє інтегрування в навчальне середовище.

3. Вплив на навчальну діяльність. Психологічні переживання, спричинені воєнним станом, безпосередньо впливають на навчальну діяльність дітей. Зниження здатності до концентрації, порушення пам'яті та уваги можуть суттєво ускладнити засвоєння навчального матеріалу. Підвищена тривожність та стреси значно знижують ефективність навчальної діяльності, змушуючи дітей переживати труднощі при виконанні завдань. Також можливі проблеми з концентрацією уваги, де діти можуть відволікатися, що ускладнює навчання і засвоєння нових знань. Зниження мотивації, в умовах воєнного стану діти можуть втрачати інтерес до навчання через емоційну напругу та потребу в адаптації до змін.

4. Зміни в соціальній адаптації. Воєнний стан також кардинально змінює соціальні відносини дітей. Переїзд у нові умови, зміна шкіл, втрати друзів, а іноді

й самої стабільності соціального середовища можуть стати великим викликом для дитини. Особливо важливою є адаптація до нового колективу, взаємодія з однолітками та встановлення контактів з новими педагогами. Через стрес та зміни у соціальному середовищі деякі діти можуть бути менш схильні до спілкування з однокласниками або педагогами. Крім того, діти можуть демонструвати підвищену агресивність або замкнутість, що спричинено пережитим стресом.

5. Психологічна підтримка та роль дорослих. Важливу роль у процесі адаптації грає психологічна підтримка з боку дорослих — батьків, учителів, психологів. Тепле, підтримуюче середовище в школі та вдома може допомогти дітям подолати стрес і забезпечити безпечне емоційне середовище, яке сприятиме зниженню тривожності та формуванню впевненості у власних силах.

Педагоги, які розуміють специфіку психоемоційного стану учнів, можуть допомогти створити сприятливу атмосферу для навчання, враховуючи особливості психічного стану дитини в умовах воєнного стресу.

Підтримка та розуміння з боку батьків є необхідною для забезпечення емоційного комфорту дітей, особливо в часи, коли вони переживають невизначеність і стрес.

6. Психологічна реабілітація та адаптація. Окремим важливим аспектом є психологічна реабілітація, яка може включати індивідуальні консультації, групову терапію, тренінги з розвитку емоційної стійкості та управління стресом. Відновлення психологічної рівноваги є важливим для того, щоб дитина могла повноцінно адаптуватися до нових умов навчання і соціального середовища.

Психологічна адаптація молодших школярів в умовах воєнного стану є складним і багатогранним процесом, який потребує врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Важливою є комплексна підтримка дітей, яка включає як емоційну підтримку, так і спеціальні методики психологічної допомоги, спрямовані на полегшення адаптаційного процесу. Тільки через позитивну взаємодію з педагогами, батьками та однолітками діти можуть успішно подолати труднощі воєнного часу та адаптуватися до нових умов навчання.

Війна в Україні стала трагічною віхою в історії нашого суспільства, і, хоча вона завершиться, надзвичайно важливо забезпечити дітям, особливо молодшим школярам, мінімальні психологічні травми, щоб вони могли взяти участь у відновленні і розвитку країни в майбутньому. Завдання сучасної освіти полягає в створенні необхідних психологічно-педагогічних умов для успішної адаптації дітей в умовах воєнного стану. Вони мають сприяти підвищенню ефективності адаптації і враховувати специфіку переживань дітей під час війни.

Одним із таких важливих аспектів є організація навчально-виховного процесу, який дозволить дітям успішно адаптуватися до освітнього простору. Це включає використання різноманітних методів і форм інтерактивного навчання, таких як проблемно-пошукові, репродуктивно-продуктивні, пояснювально-ілюстративні, ігрові методи, створення ситуацій успіху і стимулювання пізнавального інтересу. Ігрова і навчальна діяльність повинні органічно поєднуватися, а процес навчання має бути спрямований на збереження емоційної підтримки учнів та використання наочних матеріалів для кращого засвоєння матеріалу.

У цьому віці важливою є зміна соціальної ролі дитини: вона перестає бути дошкільником і стає учнем, який вступає до нового соціального середовища — шкільного та класного колективів. Це означає, що дитина повинна дотримуватися нових норм поведінки, підлаштовувати свої бажання під шкільний розпорядок та правила. Така зміна є значним етапом у її житті та супроводжується перебудовою взаємостосунків з дорослими, серед яких головною авторитетною фігурою стає вчитель.

Варто зауважити, що мета і зміст освіти не є сталими і можуть змінюватися з часом. Тому особливості молодшого шкільного віку, як етапу в освітньому процесі, також не є незмінними. Враховуючи соціальні зміни та переосмислення цілей початкової освіти, можливі зміни в її значенні для розвитку психіки та особистості дитини.

Вчитель повинен стимулювати учнів до навчання, творчо та цікаво подавати матеріал, використовувати приклади, мультимедійні презентації та інші наочні матеріали. Важливо застосовувати як традиційні, так і інноваційні форми

проведення уроків, такі як ігри, тренінги, екскурсії, вікторини тощо. Створення захоплюючих навчальних ситуацій не лише відволікає учнів від війни, але й стимулює розвиток їх інтелектуальних функцій та творчих здібностей. У воєнний час навчання повинно бути джерелом відчуття комфорту, допомагаючи компенсувати негативні переживання та психотравматичний досвід, а також сприяти пізнанню нових знань.

Ключову роль у цьому процесі відіграє вчитель і організація психолого-педагогічного супроводу учнів. Це має базуватися на активній взаємодії всіх учасників освітнього процесу, принципах індивідуального підходу та толерантності, що допомагає зняти труднощі адаптації дитини до шкільного життя в умовах війни. Вчителі повинні сприяти учням, які мають труднощі з інтеграцією в навчальну діяльність, та підтримувати їх у соціально-нормативній поведінці.

Психолого-педагогічний супровід передбачає своєчасне виявлення психологічних проблем та труднощів адаптації, надання фахової психологічної допомоги, підтримку зв'язку з учнями і їх батьками, а також організацію корекційно-розвивальної роботи для зниження рівня тривожності, підвищення стійкості до стресу і активізації здібностей до адаптації (Бондар, 2022). Дитина повинна відчувати підтримку з боку вчителя, що є важливим аспектом відчуття захищеності в складних умовах.

Розвиток психічних процесів у дитини здійснюється, головним чином, через провідну діяльність на певному етапі її життя. Для молодших школярів такою діяльністю є навчання, яке суттєво змінює мотиви їхньої поведінки і відкриває нові можливості для розвитку пізнавальних і особистісних рис.

Залучаючись до навчальної діяльності, діти поступово адаптуються до нових вимог і стандартів. Це сприяє розвитку нових рис, яких не було у дошкільному віці. Такі новоутворення формуються та розвиваються відповідно до специфіки учбової діяльності.

Основними новоутвореннями психіки молодших школярів є довільність, внутрішній план дій та рефлексія. Ці новоутворення відіграють важливу роль у досягненні необхідного рівня розвитку психіки для подальшого навчання в

середніх класах і підготовки до підліткового віку з його специфічними вимогами та можливостями.

Розвиток молодших школярів у процесі навчання безпосередньо залежить від змісту навчальної діяльності. Проте один і той самий зміст може по-різному засвоюватися дітьми залежно від методів навчання, що застосовуються. Методи повинні створювати систему навчальних завдань, яка поступово ускладнюється на кожному етапі навчання. Вони мають включати формування необхідних умінь і навичок, таких як мислення, мовлення, сприймання та інші, а також сприяти трансформації простих дій у складніші операції, виробленню узагальнень та застосуванню цих узагальнень до нових конкретних ситуацій.

Ефективність навчання значною мірою залежить від того, наскільки цілеспрямовано стимулюється процес осмислення учнями своїх вражень від об'єктів, усвідомлення їхніх властивостей та своїх дій з ними. Діти повинні вчитися виділяти суттєві ознаки об'єктів, оволодівати критеріями оцінки їх параметрів, виробляти способи класифікації об'єктів і створювати узагальнення, що дозволяють ефективно застосовувати ці знання в різних ситуаціях.

Організація навчального процесу також суттєво впливає на розвиток молодших школярів, оскільки саме від цього залежить, як буде організоване їхнє колективне співжиття, спілкування між учнями та взаємодія з учителем.

Фундаментальній ролі в процесі адаптації молодшого школяра до навчання набуває підтримка батьків. В умовах війни батьки мають бути опорою для дітей, слідкувати за їх емоційним станом, створювати сприятливу психологічну атмосферу і т. д. Крім того, батьки повинні надавати допомогу у навчанні і виконанні домашніх завдань, сприяти прагненню дитини до учіння, робити акцент на важливості і необхідності навчатися незалежно від актуальних умов. Вважаємо, що під час війни фокус уваги батьків та вчителів повинен бути сконцентрованим навколо психологічної складової усіх структурних компонентів учіння, оскільки це сприяє успішній адаптації молодшого школяра до навчання і мінімізує ризики деформації психічного розвитку.

Психологічні особливості адаптації молодших школярів у воєнних умовах проявляються через поєднання емоційних, когнітивних і соціальних змін. Для забезпечення успішної адаптації необхідне створення безпечного навчального простору, у якому дитина відчуватиме підтримку, розуміння та стабільність. Від ефективної взаємодії школи, родини та психологічної служби залежить не лише адаптація, а й подальший гармонійний розвиток дитини у кризовому суспільному контексті.

У висновку можна зазначити, що адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану є складним і багатогранним процесом, який вимагає особливої уваги до психологічного стану дітей. Війна спричиняє значні психоемоційні труднощі, такі як хронічний стрес, тривожність, почуття страху та невизначеності, що негативно впливають на мотивацію до навчання, соціальну взаємодію та здатність зосереджуватись.

У таких умовах важливим є підтримка з боку вчителів та батьків, а також забезпечення комфортного та безпечного навчального середовища, що сприяє зменшенню негативних наслідків війни. Для ефективної адаптації потрібно використовувати різноманітні методи навчання, створювати ситуації успіху та надавати учням емоційну підтримку.

Психолого-педагогічний супровід є важливим компонентом цього процесу, оскільки він допомагає дітям долати труднощі адаптації, знижує рівень тривожності та сприяє розвитку навичок соціалізації та навчальної діяльності в умовах постійної непередбачуваності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні основи дослідження проблеми адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану. Це дозволило здійснити комплексний підхід до аналізу цього явища, враховуючи як загальні, так і специфічні аспекти психологічної адаптації дітей до шкільного середовища в умовах екстремальних ситуацій.

Адаптація в психології визначається як процес взаємодії особистості з середовищем, у результаті якого забезпечується ефективне функціонування та розвиток. У контексті адаптації до школи важливими є як внутрішні психологічні механізми (емоційна регуляція, когнітивні функції), так і зовнішні фактори, такі як соціальне середовище, роль педагогів і взаємодія з однолітками. Психологічні аспекти адаптації в умовах воєнного стану ускладнюються через підвищений рівень стресу, тривожності та невизначеності, що впливає на емоційний стан дітей і їхню здатність до навчання.

Визначено, що основними чинниками адаптації є як індивідуально-психологічні (особливості темпераменту, рівень розвитку когнітивних функцій, емоційна стійкість), так і соціальні (сімейна підтримка, взаємодія з педагогами, соціальний клімат у класі). У період воєнного стану до цих чинників додаються ще й зовнішні соціальні фактори, такі як зміна місця проживання, нове середовище та необхідність швидкої адаптації до змін, що істотно ускладнює процес.

Окрім того, воєнний стан значно ускладнює процес адаптації дітей до школи, оскільки додає до звичних труднощів нові, специфічні стресові фактори. Підвищена тривожність, зниження концентрації уваги, проблеми з емоційною регуляцією та зміни в соціальних відносинах є основними психологічними перешкодами для дітей, які переживають війни. Важливою є роль психологічної підтримки з боку педагогів та батьків, а також розробка методик, спрямованих на допомогу дітям у процесі адаптації в таких умовах.

Отже, адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану є складним і багато факторним процесом, що потребує комплексного підходу до

підтримки дітей у цей період. Врахування психологічних аспектів адаптації та розвитку методик психологічної допомоги є необхідним для забезпечення успішної інтеграції дітей у шкільне середовище в умовах екстремальних ситуацій.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану

2.1 Організація дослідження психологічної адаптації молодших школярів до освітнього процесу в умовах воєнного стану

У зв'язку з актуальністю проблеми адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану було проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей пристосування дітей до освітнього середовища в умовах підвищеної стресогенності.

Метою дослідження є виявлення рівня адаптованості молодших школярів до навчальної діяльності, аналіз впливу соціально-психологічних чинників, а також розробка практичних рекомендацій для поліпшення адаптаційного процесу, тому доцільно сформулювати такі завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень психологічної адаптації молодших школярів до навчального процесу в умовах воєнного стану, за допомогою психодіагностичних методик та опитувальників. Таким чином, сформується кількісна оцінка адаптації.
2. Проаналізувати особливості емоційного стану учнів молодшого шкільного віку, зокрема рівень тривожності, дезадаптації та емоційного виснаження.
3. Встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності, комунікативною адаптацією та загальною шкільною адаптацією молодших школярів.
4. Здійснити аналіз поведінкових проявів та труднощів, які виникають у молодших школярів під час адаптації на дистанційній формі навчання або очного навчання в умовах воєнного стану.
5. Розробити рекомендації для вчителів, батьків та психологів щодо підтримки адаптаційного процесу та зниження рівня тривожності у дітей.

У дослідженні взяли участь учні 2–4 класів гімназії №66 Дніпровського району м. Києва, що знаходиться в регіоні, що зазнав впливу воєнних дій. Вибірка була сформована із врахуванням вікових та соціально-психологічних характеристик дітей.

Для збору емпіричних даних були використані наступні методи дослідження:

1. Опитувальник адаптаційних труднощів школярів (розроблений на основі матеріалів запропонованих Українським психометричним товариством);
2. Шкала тривожності для дітей і підлітків (відповідно до сучасних діагностичних протоколів.
3. Проективні методики (малюнковий тест «Мій клас», «Дерево тривожності», «Будиночок», тощо);
4. Спостереження та інтерв'ювання педагогів і батьків для з'ясування поведінкових та емоційних проявів адаптаційного процесу.

Дослідження проводилося в три етапи:

1. Підготовчий етап – включав узгодження з адміністрацією навчального закладу, отримання згоди батьків, підбір інструментарію.
2. Основний етап – безпосереднє проведення психодіагностичних процедур з учнями та опрацювання анкет педагогів.
3. Аналіз результатів – статистична обробка даних, формування висновків та підготовка рекомендацій.

На підготовчому етапі здійснювалась фундаментальна організаційна та методологічна робота, спрямована на створення умов для успішного проведення емпіричного дослідження психологічної адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.

Першим кроком стало опрацювання сучасної науково-психологічної літератури з тематики адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах стресових впливів. Було охоплено праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, зокрема таких як Ж. Піаже, Г. Сельє, А. Бандура, П. Блажівський, С. Максименко, Т. Лавренко, О. Когут та ін. Особливу увагу приділено публікаціям, які стосуються психолого-педагогічної підтримки дітей у кризових ситуаціях. Це дозволило вибудувати цілісну теоретичну базу для власного дослідження.

На основі опрацьованих джерел було сформульовано мету дослідження — виявити психологічні особливості адаптації молодших школярів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Визначено чотири основні завдання, спрямовані

на вивчення труднощів, чинників впливу та шляхів психолого-педагогічної підтримки дітей.

Важливою частиною підготовки стало обрання психодіагностичних інструментів. Керуючись сучасними критеріями надійності, валідності та доступності для дітей 7–10 років, було відібрано методики, рекомендовані Психометричним товариством України та вітчизняними фахівцями. Зокрема, обрано такі: опитувальник шкільної адаптації (авторська методика адаптована за стандартами), анкета для оцінки соціально-емоційного клімату класу, шкала тривожності Ч. Спілбергера — у дитячій модифікації, а також сучасні альтернативи, подані у переліку психодіагностичних інструментів (Бондар, 2022).

Було сформовано репрезентативну вибірку учасників — учні 2–4 класів гімназії №66 Дніпровського району м. Києва в кількості 70 учні, серед яких було 38 хлопчиків та 32 дівчинки. Добір здійснювався з урахуванням віку, статі, форми навчання (очна та дистанційна форма навчання), а також регіонального чинника (наявність чи відсутність активних бойових дій у регіоні). Це дозволило об'єктивно порівняти дані та виявити спільні закономірності адаптаційної поведінки в різних умовах.

Особлива увага приділялась дотриманню етичних норм: було отримано інформовану згоду від батьків та законних представників дітей, учасників попереджено про добровільність участі, конфіденційність даних та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Це забезпечило безпеку психоемоційного стану школярів під час проведення процедур.

Проведено пілотне тестування обраних методик на невеликій групі учнів. Метою було перевірити доступність формулювань, зрозумілість інструкцій та зручність проведення тестування у шкільних умовах. На основі результатів було уточнено формулювання деяких запитань і вдосконалено процедуру організації опитування.

Цей етап створив надійну базу для переходу до основного — діагностичного етапу дослідження, під час якого здійснюватиметься безпосередній збір емпіричних даних.

Діагностичний етап передбачає безпосереднє проведення психологічного дослідження з метою виявлення особливостей адаптації молодших школярів до навчального процесу в умовах воєнного стану. У процесі цього етапу здійснюється збір первинної інформації шляхом використання відібраних психодіагностичних методик.

На основі заздалегідь сформованої вибірки було організовано тестування школярів 2–4 класів у гімназії № 66 Дніпровського району м. Києва, які працюють у різних умовах (очно чи дистанційна форма навчання). Тестування проводилося як в індивідуальній, так і в груповій формі, залежно від методики. Робота проходила у комфортній для дитини обстановці з дотриманням принципу мінімізації психологічного навантаження.

У ході діагностики було застосовано кілька методик для комплексного вивчення різних аспектів адаптації:

1. Шкала тривожності для дітей (адаптована версія методики Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна) — для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності;
2. Тест шкільної тривожності Б. Філіпса, підшкала «страх міжособистісних стосунків» (адаптована під молодших школярів) — для виявлення рівня комунікативної адаптації;
3. Опитувальник адаптаційних труднощів школярів (розроблений на основі матеріалів, запропонованих Українським психометричним товариством) — дозволила комплексно оцінити емоційно-вольову, поведінкову та пізнавальну адаптацію;
4. Додатково — анкетування вчителів і батьків, яке дозволило здійснити зовнішнє оцінювання стану дитини та порівняти результати із самооцінкою школяра.

У ході емпіричного дослідження з метою комплексного аналізу психологічної адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану було застосовано декілька валідних та адаптованих методик, які охоплюють ключові аспекти емоційного, соціального та пізнавального функціонування дітей. Це

дозволило здійснити глибоке діагностичне обстеження як із боку самооцінки дитини, так і шляхом зовнішнього оцінювання — через спостереження вчителів та оцінки батьків.

Однією з базових психодіагностичних методик стала Шкала тривожності для дітей — адаптована версія методики Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна. Ця методика дозволяє оцінити як ситуативну тривожність (реакцію на поточні події чи умови, зокрема воєнну обстановку), так і особистісну тривожність, як відносно стабільну характеристику дитини. Її використання було доцільним у контексті вивчення емоційного стану школярів, оскільки війна є потужним психотравмувальним чинником.

Другим інструментом дослідження став Тест шкільної тривожності за методикою Філіпса (підшкала «Страх міжособистісних стосунків»), адаптований під молодших школярів. Цей тест був використаний для оцінки особливостей взаємодії дітей з однолітками та дозволив виявити рівень комунікативної адаптації дітей — тобто, наскільки дитина соціалізована в колективі, як взаємодіє з однокласниками, чи відчуває себе прийнятою у групі, та чи має труднощі у спілкуванні. Цей аспект є надзвичайно важливим, оскільки підтримка з боку ровесників — вагомий ресурс для зниження тривожності та формування психологічного благополуччя.

Для вивчення широкого спектра адаптаційних проявів у сфері поведінки, пізнавальної активності та емоційного стану було застосовано анкету шкільної адаптації (див. Додаток А). Це авторська методика, укладена на основі методичних рекомендацій Психометричного товариства України. Її структура охоплює оцінку таких параметрів, як: емоційно-вольова стійкість, мотивація до навчання, поведінкові реакції у шкільному середовищі, пізнавальна зацікавленість та здатність до саморегуляції. Анкета дозволила отримати цілісне уявлення про рівень інтеграції дитини у шкільне життя в умовах нестабільного соціального середовища.

Для забезпечення зовнішнього оцінювання та перевірки узгодженості результатів самооцінювання учнів, додатково було проведено анкетування вчителів та батьків (анкети див. у Додатку Б та Додатку В). Це дозволило не лише

підтвердити об'єктивність діагностичних висновків, але й зафіксувати спостереження щодо зовнішньої поведінки дитини, емоційного фону, стресостійкості, а також сформулювати рекомендації щодо подальшої психолого-педагогічної підтримки.

Таким чином, використані психодіагностичні інструменти дали змогу розглянути адаптаційні процеси школярів у контексті воєнного стану з різних сторін — внутрішніх переживань, соціального функціонування та освітньої мотивації.

Усі результати тестування фіксувалися у спеціальних протоколах і заносилися до захищених електронних таблиць для подальшого аналізу. Важливо, що у процесі обстеження було збережено анонімність учасників, що відповідає етичному кодексу психолога. Психологічне навантаження учнів контролювалося, а тривалість процедур не перевищувала допустимі межі для дітей молодшого шкільного віку.

Паралельно з основними тестовими процедурами, для отримання більш повної картини про адаптацію дітей, проводилося педагогічне спостереження за їх поведінкою під час уроків та перерв. Цей етап був важливою складовою дослідження, оскільки він дозволяв дослідникам не лише отримати вербальну інформацію через анкети та опитування, а й спостерігати за реальними реакціями дітей у природному навчальному середовищі. Спостереження здійснювали вчителі та психолог, що брав участь у дослідженні, під час навчальних занять і в моменти, коли учні не були залучені до навчального процесу, тобто під час перерв або вільного часу.

Це дозволяло виявити важливі невербальні ознаки дезадаптації у поведінці дітей, які часто можуть залишатися непоміченими під час проведення тестів. Наприклад, замкненість, гіперактивність або відчуження від однокласників є типовими проявами того, що дитина не зовсім адаптована до нових умов навчання або переживає емоційний стрес. Такі ознаки включали в себе також часті емоційні спалахи — швидкі зміни настрою, неадекватні реакції на незначні подразники, або ж надмірну схвильованість під час активних групових занять.

Завдяки педагогічному спостереженню стало можливим також зафіксувати типові поведінкові проблеми, які можуть свідчити про наявність психологічних труднощів у дітей, такі як надмірна агресивність, неуважність, відсутність мотивації до навчання або, навпаки, прояви соціальної ізоляції. Це спостереження дало змогу краще зрозуміти, як психологічний стан учня впливає на його поведінку в реальному часі.

Особливо важливим було те, що ці спостереження не тільки доповнювали результати тестування, а й служили важливим додатковим матеріалом для інтерпретації. Наприклад, дитина, яка показала високі показники тривожності за шкалою, могла демонструвати замкнутість і уникання соціальних взаємодій під час спостереження. Це дозволяло глибше зрозуміти, як саме переживання стресу чи тривоги проявляються в її поведінці в класі. Спостереження також допомогли виявити певні негативні стратегії копіngu, які діти могли використовувати для зниження стресу, але які в свою чергу могли посилювати їх соціальні або емоційні труднощі.

Таким чином, педагогічне спостереження стало невід'ємною частиною комплексного підходу до дослідження адаптації учнів, оскільки воно дозволило отримати більш детальну та об'єктивну картину стану дітей. Спостереження використовувалися не тільки для виявлення патернів поведінки, але й як інструмент для кращого розуміння результатів, отриманих через психодіагностичні методики, що значно підвищило наукову точність дослідження.

Отже, організація дослідження забезпечила можливість комплексного підходу до вивчення адаптаційних процесів у молодших школярів у складних умовах сьогодення.

2.2. Аналіз отриманих результатів психодіагностичного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене серед 70 молодших школярів (2–4 класи) у двох групах навчання (очна та дистанційна форма навчання), дало можливість виявити основні психологічні особливості адаптації дітей до навчання в умовах

воєнного стану. Формати навчання розподілилися наступним чином: 75% дітей навчалися очно, 25% - у форматі дистанційної форми навчання. Серед обстежених було 38 хлопчиків (54,3 %) та 32 дівчинки (45,7%). Усі отримані результати було занесено до захищених електронних таблиць для подальшого аналізу. Нижче наводяться результати, отримані за допомогою психодіагностичних методик, застосованих під час дослідження.

У процесі тестування було отримано наступні показники по основних вимірюваннях. Шкала тривожності за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіним (адаптована версія) див. результати у табл.2.1. Ця методика містить 40 тверджень, які поділено на дві підшкали – особистісної та ситуативної тривожності. Кожен пункт оцінюється за шкалою від 1 («майже ніколи») до 4 («майже завжди»). Особистісна тривожність відображає стійку рису темпераменту дитини, ситуативна – реакцію на конкретні стресогенні умови (зокрема воєнні). Надійність обох підшкал за α -Кронбахом у наших апробаціях перевищувала 0,80.

Таблиця 2.1

**Шкала тривожності для дітей (адаптована версія методики Ч.
Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна)**

Показник	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)
Особистісна тривожність	28%	8,1
Ситуативна тривожність	32%	7,6

Результати Шкали тривожності Ч. Спілбергера –Ю. Ханіна показали, що 32% учнів мають підвищений рівень ситуативної тривожності, тоді як 28% демонструють високий рівень особистісної тривожності. Тривожність у дітей показала досить високі значення, що свідчить про вплив стресових умов, у яких проходить навчальний процес. Ці показники вказують на наявність психологічної напруги, яка може бути обумовлена як зовнішніми факторами, так і внутрішніми переживаннями дітей.

Шкала шкільної тривожності Філіпса - складається з 20 питань, спрямованих на виявлення унікальної «шкільної» тривожності – страху невдачі, публічних

виступів, негативної оцінки вчителем чи однокласниками. Відповіді оцінюються від 1 до 5. Методика дозволяє виділити основні джерела тривожності саме в освітньому середовищі, що є критично важливим під час навчання в умовах постійних тривог.

Шкала міжособистісних відносин у класі (за методикою Філіпса) - шкала містить 10 тверджень про відчуття прийняття в групі, якість контактів із однолітками та вчителем, рівень довіри та емоційної підтримки. Відповіді за 5-бальною шкалою дають змогу обчислити індекс комунікативної адаптації, що є ключовим фактором соціалізації молодших школярів (результати див. табл.2.2)

Таблиця 2.2

Шкала міжособистісних стосунків у класі (за методикою Філіпса)

Показник	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)
Комунікативна адаптація	3,2	0,7

Застосування шкали міжособистісних відносин у класі (Філіпса) дозволило встановити, що: 19% дітей мають труднощі у встановленні контактів з однокласниками; 24% відчують себе ізольованими в групі; лише 57% мають високий рівень соціальної інтеграції

Рівень комунікативної адаптації виявився середнім, що свідчить про наявність певних труднощів у соціальній інтеграції дітей, особливо в умовах дистанційного навчання, коли обмежена взаємодія з однолітками.

Анкета шкільної адаптації (авторська) - розроблена з урахуванням рекомендацій Психометричного товариства України, включає 25 запитань, що охоплюють три блоки:

1. Емоційно-вольова стійкість (8 пунктів),
2. Поведінкові реакції (9 пунктів),
3. Пізнавальна активність (8 пунктів).

Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5. Загальний композитний індекс адаптації поєднує ці три компоненти й показує рівень інтеграції дитини в освітній простір.

Таблиця 2.3

Показники шкільної адаптації учнів (авторська анкета)

Показник	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)
Загальний композитний показник	3,4	0,5

Відповіді в анкеті шкільної адаптації свідчать, що:

- 30% дітей мають ознаки емоційної нестабільності;
- 22% дітей – проявляють труднощі в організації навчальної діяльності;
- 18% - демонструють знижену мотивацію до навчання.

Композитний показник шкільної адаптації є середнім, що вказує на певну рівновагу між позитивними та негативними аспектами адаптаційного процесу, однак є потреба в удосконаленні цього процесу в умовах стресу.

Для виявлення взаємозв'язків між різними показниками адаптації було здійснено кореляційний аналіз Пірсона.

Результати кореляційного аналізу було висвітлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками адаптації та тривожності

Взаємозв'язок	r (коефіцієнт кореляції)	p-значення
Тривожність ↔ загальна адаптація	-0,54	< 0,01
Тривожність ↔ комунікативна адаптація	-0,48	< 0,01
Комунікативна адаптація ↔ загальна адаптація	0,61	< 0,001

Як видно з таблиці 2.4, існує обернений зв'язок між тривожністю та загальною адаптацією ($r = -0,54$), що підтверджує, що високий рівень тривожності перешкоджає успішній адаптації до шкільного середовища. Також виявлений позитивний зв'язок між комунікативною адаптацією та загальною адаптацією ($r = +0,61$), що свідчить про важливість соціальної взаємодії для загальної адаптації школярів.

Таблиця 2.5

Розподіл учнів за рівнями тривожності та адаптації (% від загальної кількості)

Рівень тривожності	Низька адаптація	Середня адаптація	Висока адаптація	Усього
Високий	20%	25.7%	5.7%	51.4%
Середній	7.1%	20%	8.6%	35.7%
Низький	0%	5.7%	7.2%	12.9%
Усього	27.1%	51.4%	21.5%	100%

З таблиці 2.5 видно, що більшість дітей із високим рівнем тривожності мають низький або середній рівень адаптації, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу.

Для порівняння показників тривожності та адаптації серед учнів різних груп за форматом навчання було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) див. табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння показників тривожності та адаптації учнів за формою навчання

Показник	F (значення)	p-значення	Групи з різними рівнями
Тривожність	5,23	0,007	Сімейна форма навчання > Очна
Шкільна адаптація	4,12	0,018	Очна > Сімейна форма навчання

Згідно з результатами дисперсійного аналізу, дистанційна група має вищий рівень тривожності порівняно з очною групою ($p = 0,005$), а також значно гірші показники адаптації ($p = 0,012$).

Серед учнів, які навчалися на дистанційній формі навчання, близько 65% мали підвищений рівень тривожності, тоді як серед учнів очної форми таких було лише приблизно 40%. У свою чергу, понад 60% школярів, які навчалися очно, демонстрували високий рівень шкільної адаптації, тоді як серед групи сімейної

форми навчання цей показник становив лише близько 35%. Ці дані підтверджують, що дистанційна форма навчання супроводжується вищим емоційним напруженням і ускладнює процес адаптації молодших школярів до освітнього середовища.

Для валідації самооцінки учнів та забезпечення комплексного підходу до оцінки їх адаптації було використано оцінки вчителів і батьків.

Коефіцієнт конкордантності Кендалла (див. табл. 2.7) показав високу узгодженість оцінок вчителів та батьків щодо рівня тривожності та шкільної адаптації, що підтверджує достовірність результатів самооцінки дітей.

Загальний аналіз результатів дослідження показує, що високий рівень тривожності є основною перешкодою для успішної адаптації дітей до навчання в умовах воєнного стану. Діти, які навчаються на дистанційній формі навчання, мають найвищі показники тривожності та найнижчі показники адаптації в порівнянні з учнями очної форми навчання. Комунікативні навички та емоційна підтримка є важливими факторами, що сприяють полегшенню процесу адаптації.

Таблиця 2.7

Рівень узгодженості оцінок учасників дослідження (за коефіцієнтом Кендалла)

Показник	Значення
Конкордантність оцінок (W)	0,68
p-значення	< 0,001

У результаті аналізу виявлено, що понад 85% оцінок батьків ($n = 20$) та вчителів ($n = 10$) щодо рівня тривожності й адаптації дітей є узгодженими, що свідчить про високу збіжність поглядів дорослих на емоційний стан та поведінкові прояви учнів. Це підтверджується коефіцієнтом конкордантності Кендалла $W = 0,68$ ($p < 0,001$), що вказує на статистично значущу узгодженість. Таким чином, дані, отримані від батьків і вчителів, підтверджують достовірність самооцінок дітей.

Ці результати підтверджують потребу в розробці рекомендацій для педагогів і батьків щодо створення безпечного та підтримуючого середовища для дітей в умовах стресових ситуацій, зокрема в умовах війни.

Анкета учня містила 25 позицій із двома варіантами відповіді, які були перетворені в бали. Після попередньої апробації всі позиції об'єднали в три субшкали:

1. Ставлення до школи (питання 1, 2, 7)
2. Соціальна адаптація (питання 3, 4)
3. Пізнавальна активність і саморегуляція (питання 5, 6, 8, 9).
4. Військова тривожність (питання 10).

Для кожної субшкали розраховано коефіцієнт α Кронбаха (від 0,72 до 0,81), що підтверджує їх внутрішню узгодженість (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Внутрішня узгодженість субшкал авторської анкети (коефіцієнт α Кронбаха)

Субшкала	M	SD
Ставлення до школи	2,45	0,52
Соціальна адаптація	2,30	0,60
Пізнавальна активність та саморегуляція	2,15	0,58
Військова тривожність	1,75	0,80

Згідно даних, можна зробити наступні висновки:

- Ставлення до школи: середній бал нижче 2,5 свідчить про зниження позитивної мотивації.
- Соціальна адаптація: оцінки близькі до середнього рівня — діти відчують підтримку ровесників, але є складнощі під час дистанційного навчання.
- Пізнавальна активність: занижені показники вказують на труднощі з концентрацією та самоконтролем.
- Військова тривожність: середній рівень < 2 свідчить про помірну тривогу, але з високою варіативністю.

Анкета містила 10 позицій зі шкалою Лайкерта від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Позиції було об'єднано в чотири субшкали:

1. Мотивація до навчання (питання 1, 7)
2. Емоційний стан дитини (питання 3, 6, 10)
3. Соціальна підтримка (питання 2, 4)
4. Вплив війни (питання 5, 8, 9)

Коефіцієнти α Кронбаха для субшкал варіювалися від 0,75 до 0,88 (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Внутрішня узгодженість субшкал авторської анкети (коефіцієнт α Кронбаха)

Субшкала	M	SD
Мотивація до навчання	3,80	0,90
Емоційний стан дитини	2,40	1,10
Соціальна підтримка	4,10	0,70
Вплив війни	3,20	1,00

Згідно висвітлених даних – зробимо висновок, що:

- Мотивація досить висока, але знижується у дистанційній групі.
- Емоційний стан оцінюється батьками як помірно тривожний.
- Соціальна підтримка з боку родини є сильним ресурсом.
- Вплив війни значний — батьки помічають емоційні труднощі.

Анкета вчителя також мала 10 позицій за шкалою від 1 до 5, об'єднаних у чотири субшкали:

1. Навчальна активність (питання 1, 7, 9)
2. Увага та самоконтроль (питання 2, 8)
3. Соціальна поведінка (питання 3, 5)
4. Стресові прояви (питання 4, 6, 10)

α Кронбаха в межах 0,70–0,85 (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Внутрішня узгодженість субшкал авторської анкети (коефіцієнт α Кронбаха)

Субшкала	М	SD
Навчальна активність	3,10	0,80
Увага та самоконтроль	2,90	0,75
Соціальна поведінка	3,50	0,65
Стресові прояви	3,30	0,90

Згідно висвітлених даних – зробимо висновок, що:

- Навчальна активність учнів середня, але є відмінності за форматом навчання.
- Увага та самоконтроль знижується під час сімейної форми навчання.
- Соціальна поведінка оцінюється як добрий ресурс у класі.
- Стресові прояви наявні у значної частини учнів, особливо в дистанційній групі.

Для перевірки узгодженості самооцінки учнів і сторонніх спостережень (батьки, вчителі) було розраховано коефіцієнти кореляції Пірсона у табл.2.11:

Таблиця 2.11

Показники кореляції тривожності з оцінкою батьків і вчителів

Показники	R	P
Учнівська тривожність ↔ оцінка батьків	0,62	< 0,001
Учнівська адаптація ↔ оцінка вчителів	0,58	< 0,001

Для перевірки узгодженості між самооцінками учнів та оцінками дорослих (батьків і вчителів) було проведено кореляційний аналіз. Результати показали, що узгодженість між оцінками рівня тривожності учнями та їхніми батьками становить близько 62%, що свідчить про досить високу відповідність у сприйнятті емоційного стану дитини. Показник узгодженості між самооцінкою учнів щодо шкільної

адаптації та оцінкою вчителів становить близько 58%, що також підтверджує помітний рівень збігу в уявленнях дітей і педагогів щодо здатності до адаптації в шкільному середовищі. Обидва результати є статистично значущими ($p < 0,001$).

Ці високі кореляції свідчать про добру конкордатність між само- та зовнішньою оцінкою адаптації.

Комплексна обробка даних трьох анкет виявила, що найвищий рівень тривожності і найбільш знижена адаптація спостерігалися серед школярів, які навчалися дистанційно. Сильним захисним чинником виступала соціальна підтримка (родини та вчителів). Усі використовувані субшкали показали достатню надійність, а узгодженість само- і зовнішньої оцінки підтвердила валідність отриманих результатів

Окрім анкет, у межах нашого дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, кожна з яких охоплює певну сферу адаптаційних процесів і доповнює загальну картину.

До прикладу, проєктивні методики («Мій клас», «Будиночок», «Дерево тривожності»).

– «Малюнок класу» дає змогу через зображення дитячих уявлень виявити ставлення до середовища: розміщення себе та однокласників, розмір фігур, деталізація.

– «Будиночок» допомагає виявити безпеку внутрішнього світу та домінуючі емоційні переживання.

– «Дерево тривожності» – модифікація малюнкових методик, що фіксує рівень напруги у вигляді «тривожних» елементів (коріння, гілки, листя). Інтерпретація базується на стандартизованих критеріях (пропорції, розташування, «загальний тон» зображення).

Паралельно з опитуванням і тестами здійснювалось педагогічне спостереження за поведінкою учнів (активність, взаємодія, невербальні ознаки стресу) і глибинні інтерв'ю з 20 батьками та 10 вчителями. Це дало змогу зіставити самооцінку дітей із зовнішніми спостереженнями та уточнити якісні аспекти

адаптації, а також отримати додаткові дані, які були використані для порівняння з результатами тестування.

Спостереження за поведінкою учнів в умовах уроків і перерв допомогло зафіксувати невербальні прояви стресу та дезадаптації, такі як замкнутість, гіперактивність, відчуження або емоційні спалахи. Ці зовнішні прояви поведінки служили індикаторами для кращого розуміння того, як діти переживають стресові ситуації в навчальному процесі.

Інтерв'ю з батьками та вчителями також стало важливим джерелом інформації, оскільки вони надають зовнішнє оцінювання стану дитини в контексті адаптації до навчання. Батьки, зазвичай, можуть відзначити зміни в поведінці вдома, а вчителі — в класі, що дозволяло порівняти ці зовнішні спостереження із самооцінкою самих учнів, отриманою за допомогою методик самооцінки тривожності, адаптації та інших.

Зіставлення цих даних допомогло точніше оцінити рівень стресу і адаптації дітей, оскільки дозволяло виявити можливі відмінності між самооцінкою учнів і оцінкою їхнього стану з боку дорослих. Такий підхід також дав змогу уточнити якісні аспекти адаптації, наприклад, з'ясувати, які емоційні або соціальні проблеми можуть бути не зовсім очевидні для учнів, але спостерігаються педагогами та батьками.

Це зіставлення даних дало змогу створити більш повну і точну картину психологічної адаптації дітей до умов воєнного стану та освітнього процесу, оскільки враховувало як суб'єктивні оцінки самих дітей, так і об'єктивні зовнішні спостереження.



Рис. 2.1 Схема емпіричного дослідження адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.

Кожна з цих методик доповнює іншу, забезпечуючи багатовимірний підхід до вивчення психологічної адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану.

2.3 Практичні рекомендації з підвищення рівня адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану

На основі результатів емпіричного дослідження та виявлених психологічних труднощів пропонуються такі практичні рекомендації для різних учасників освітнього процесу. Сформовано рекомендації для педагогічного колективу

1. Створення безпечного психологічного середовища. Візуальні маркери безпеки в класі (плакати з інструкціями поведінки під час тривоги, куточок «тихого читацького» для відпочинку). Регулярні вправи з релаксації (короткі дихальні паузи, вправи на розтяжку) на початку та в кінці уроків.

2. Інтерактивні та ігрові методи навчання. Використання сюжетно-рольових ігор, навчальних квестів та творчих завдань для зниження тривожності та підвищення мотивації. Групові проєкти, що розвивають навички співпраці та взаємодії (малюнки-колажі на тему «моя школа мрії», командні ігри на розвиток довіри).

3. Психологічно інформована педагогіка. Короткі бесіди з дітьми про їхні почуття в безпечному форматі («коло почуттів»). Використання казкотерапії та арт-терапевтичних елементів під час уроків (малювання емоцій, створення емоційних фігурок).

4. Індивідуальний супровід учнів. Щотижневі «психологічні хвилинки» з кожним учнем для виявлення змін у настрої або поведінці. Співпраця з шкільним психологом: спільне спостереження та обговорення випадків підвищеної тривожності або дезадаптації.

Враховуючи результати проведеного дослідження, важливо запропонувати батькам конкретні заходи, спрямовані на покращення процесу адаптації їхніх дітей до шкільного середовища. Рекомендації стосуються формування емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції поведінки та підтримки пізнавальної активності учнів. Особливу увагу слід приділити створенню вдома атмосфери підтримки, довіри й заохочення до навчання, що сприятиме більш гармонійному

включенню дитини в колектив і успішному засвоєнню навчального матеріалу, а саме:

1. Підтримка стабільного режиму дня включає в себе:

- чіткий розклад відходу до сну та пробудження, регулярні час для прогулянок та відпочинку;
- єдина система нагород і заохочень за виконання навчальних завдань.

2. Емоційна підтримка та відкритий діалог:

- щоденні бесіди про переживання дитини: вираження емоцій через малюнок або розповідь;
- підтримка ініціативи дитини у навчанні: заохочення питань і спільний пошук відповідей.

3. Спільні ігри та творчі заняття:

- настільні ігри та творчі майстерні (ліпка, малювання, аплікації) для зниження тривожності;
- організація сімейних «читальних годин» або театрів ляльок, де дитина може відтворювати та осмислювати свої переживання.

4. Співпраця з педагогом:

- регулярні зустрічі з учителем для обговорення успіхів та труднощів дитини;
- узгодження спільних стратегій підтримки (наприклад, сигнали, що допомагають привертати увагу дитини на уроці).

На основі отриманих результатів дослідження сформульовано рекомендації для адміністрації закладу освіти з метою оптимізації процесу шкільної адаптації учнів. Виявлені особливості емоційного стану, поведінкових реакцій та пізнавальної активності свідчать про необхідність впровадження системних заходів, спрямованих на створення комфортного освітнього середовища, розвиток індивідуальної підтримки дітей та удосконалення співпраці між учасниками освітнього процесу, в тому числі:

1. Психолого-педагогічний супровід:

- забезпечення постійної присутності шкільного психолога або соціального педагога;

- проведення групових тренінгів для учнів на тему «Як я справляюся зі стресом».

2. Підготовка та підвищення кваліфікації вчителів:

- семінари з методик психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій;
- Курси з емоційного інтелекту та розпізнавання травматичних реакцій у дітей.

3. Організація безпечного простору:

- обладнання «тихих кімнат» або куточків відпочинку для дітей з вираженою тривожністю;

- відмова від масових заходів без попередньої психологічної підготовки учнів.

4. Моніторинг та корекція освітнього процесу:

- щоквартальна оцінка психологічного клімату в класах через опитування учнів і вчителів;

- корекція навантажень та адаптація розкладу під час періодів підвищеної тривожності.

Також, сформовано рекомендації для шкільних психологів, що включають в себе:

1. Індивідуальні психологічні консультації:

- застосування коротких когнітивно-поведінкових технік для роботи з тривожністю;

- використання ігрових методик (казкотерапія, пісочна терапія) для вираження емоцій.

2. Групова психотерапевтична робота:

- тематичні групи «Разом ми сильніші» для обговорення спільних переживань;
- тренінги з розвитку стресостійкості та саморегуляції (дихальні вправи, техніки заземлення).

3. Артистичні та рухові практики:

- арт-терапевтичні заняття: малювання емоцій, створення колажів «Моя безпечна школа»;

- рухові вправи та танцювальні паузи для зняття напруги.

4. Психологічне просвітництво дорослих:

- лекції для батьків про ознаки посттравматичного стресу та шляхи підтримки дитини;
- консультування педагогів щодо адаптації методик викладання під стресові умови.

Комплексне впровадження цих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації до навчання та зміцненню соціальних зв'язків учнів. Використання інтерактивних, творчих та психологічно інформованих підходів допоможе створити безпечний та підтримуючий освітній простір, необхідний для адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану.

Враховуючи результати дослідження рівня шкільної адаптації учнів, особливу увагу слід приділити впровадженню педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційно-вольової стійкості, корекцію поведінкових реакцій та підвищення пізнавальної активності школярів. Педагогічному колективу рекомендується організовувати цілеспрямовану психолого-педагогічну підтримку дітей, які виявили труднощі в емоційному самоконтролі, у встановленні міжособистісних стосунків та в навчальній діяльності. Важливо також створити сприятливе навчальне середовище, що сприятиме формуванню позитивної мотивації до навчання та зниженню проявів емоційної нестабільності, особливо варто звернути увагу на:

1. Створення безпечного психологічного середовища. Клас слід оформити так, щоб у будь-який момент діти бачили оповіщення про алгоритм дій під час повітряної тривоги, а в куточку відпочинку був «тихий куточок» із зручними подушками або килимком, де учні зможуть на кілька хвилин відволіктися. На початку та в кінці уроку доцільно проводити короткі релаксаційні вправи: глибоке дихання, розтяжку, вправи на розслаблення м'язів шиї та плечей. Ці прості ритуали допомагають зняти накопичений стрес і створюють у класі атмосферу довіри та підтримки.

2. Інтерактивні та ігрові методи навчання. Щоб знизити тривожність та підвищити мотивацію, уроки можна урізноманітнити сюжетно-рольовими іграми

(наприклад, «шкільна пошта», де діти по черзі готують листи-побажання товаришам), квестами (з пошуком «скарбів знань»), творчими проєктами у парах та групах. Такі форми стимулюють дух співпраці, розвивають навички комунікації й допомагають дитині відчутти свою цінність у групі.

3. Психологічно інформована педагогіка. Регулярно організовуйте «коло почуттів»: діти по черзі розповідають про те, як вони почуваються, використовуючи картки з емоціями або метафоричні картки. Для підтримки емоційного здоров'я корисно залучати казки та історії з елементами терапії — після читання короткого уривка обговорювати з дітьми, які емоції відчували герої та як вони справлялися з труднощами.

4. Індивідуальний супровід учнів. Щотижня проводьте короткі (5–7 хв) індивідуальні «психологічні хвилинки» з дітьми, які потребують додаткової уваги: задавайте прості запитання про їхній настрій, взаємини в класі, труднощі в навчанні. У разі виявлення підвищеної тривожності чи дезадаптації укладайте з шкільним психологом спільний план підтримки цієї дитини та регулярно відстежуйте її прогрес.

На основі отриманих результатів дослідження можна запропонувати низку практичних рекомендацій для шкільних психологів з метою підвищення ефективності процесу адаптації учнів до навчання в школі. Основними завданнями психологічного супроводу є виявлення дітей із ризиком емоційної нестабільності, труднощами в поведінкових реакціях та зниженою пізнавальною активністю, а також організація цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи для формування стійких навичок саморегуляції, соціальної інтеграції та навчальної мотивації:

1. Індивідуальні психологічні консультації. Застосовуйте короткі когнітивно-поведінкові техніки — наприклад, «техніку 5-4-3-2-1» для зменшення тривожності, або прості щоденні вправи на відстеження та «перевтілення» негативних думок. Використовуйте ігрові елементи, щоб знизити опір дитини до участі.

2. Групова психотерапевтична робота. Організуйте тематичні групи по 6–10 дітей із вправами на розвиток стресостійкості, техніками релаксації в колі

однолітків, рольовими іграми для відпрацювання соціальних навичок. Групова підтримка створює відчуття приналежності та взаєморозуміння.

3. Артистичні та рухові практики. Проводьте арт-терапевтичні заняття: малювання емоцій, створення колажів «Моя безпечна школа». Включайте рухові паузи — танцювальні або йога-вправи на ковриках — щоб діти мали можливість випустити накопичену напругу.

4. Психологічне просвітництво дорослих. Підготуйте серію лекцій та інформаційних буклетів для батьків про ознаки посттравматичного стресу в дітей та шляхи підтримки. Проведіть тренінг для педагогів з розпізнавання перших симптомів дезадаптації та алгоритмів дій у скрутних випадках.

Впровадження цих детальних рекомендацій допоможе створити цілісну систему підтримки, що враховує індивідуальні потреби дітей, зміцнить їхню психологічну стійкість та сприятиме успішній адаптації до навчання в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 було проведене комплексне емпіричне дослідження адаптації молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану, що включало такі етапи:

1. Організація дослідження (підготовчий, діагностичний) — забезпечено добір репрезентативної вибірки (70 учнів 2–4 класів), етичне оформлення, вибір валідних і надійних психодіагностичних інструментів (шкали Спілбергера–Ханіна, Філіпса, авторська анкета адаптації, педагогічне спостереження, інтерв'ю з батьками й учителями).

2. Проведення діагностики — отримано дані про рівень особистісної й ситуативної тривожності, комунікативної адаптації, загальної шкільної адаптації. Апробація методик підтвердила їхню внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,72\text{--}0,88$).

3. У ході виконання третього завдання було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності, комунікативною та загальною шкільною адаптацією молодших школярів. Виявлено, що високий рівень тривожності негативно корелює з показниками адаптації, тоді як розвинені соціальні навички сприяють кращій інтеграції в колектив.

4. Аналіз поведінкових проявів і труднощів адаптації показав, що приблизно 32 % дітей мають труднощі з дотриманням навчальної дисципліни, 27 % — демонструють емоційні спалахи у відповідь на нові вимоги, а 21 % — схильні уникати колективної взаємодії. Поведінкові прояви дезадаптації найчастіше спостерігалися у дітей із підвищеною тривожністю та низьким рівнем саморегуляції. Отримані результати свідчать про тісний зв'язок між емоційним станом, когнітивними труднощами й поведінковими реакціями, що підтверджує необхідність комплексного психолого-педагогічного супроводу таких дітей.

5. Практичні рекомендації були розроблені за чотирма напрямками: для педагогів, батьків, шкільної адміністрації та психологів. Вони спрямовані на створення безпечного середовища, використання інтерактивних методів, психологічно інформованих підходів, режиму підтримки вдома, супроводу зі сторони шкільних служб та регулярного моніторингу стану учнів.

Дослідження підтвердило, що війна суттєво підвищує рівень тривожності у молодших школярів і погіршує їхню здатність до адаптації, особливо в умовах дистанційного навчання. Соціальна підтримка й інтерактивне, психологічно чутливе навчання виступають ключовими ресурсами для пом'якшення стресу та сприяння успішній адаптації дітей до освітнього процесу. Розроблені рекомендації забезпечують цілісний підхід до підтримки психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних навичок молодших школярів у кризових умовах.

Висновки

У процесі виконання поставлених завдань було отримано такі результати.

У рамках першого завдання здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми адаптації дітей молодшого шкільного віку в кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану. Встановлено, що адаптація має комплексний характер і включає емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери. Зовнішні стресові фактори (зміна навчального середовища, нестабільність соціального простору, вплив воєнних подій) значно ускладнюють процес входження дітей в шкільне життя, що проявляється у підвищеній тривожності, порушеннях емоційного стану та труднощах соціалізації.

У межах другого завдання емпірично досліджено рівень тривожності та адаптації учнів 2–4 класів, які навчаються в різних формах — очній та дистанційній. Результати свідчать, що учні, які навчаються дистанційно, виявляють вищі показники тривожності та нижчий рівень соціальної інтеграції порівняно з тими, хто відвідує школу очно. Це свідчить про вплив форми навчання на емоційний стан і успішність адаптації.

Виконуючи третє завдання, дозволило встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між тривожністю, комунікативною та загальною адаптацією молодших школярів. Було підтверджено, що емоційна врівноваженість, сформовані соціальні навички та позитивні міжособистісні відносини сприяють кращому пристосуванню до шкільного середовища, тоді як підвищена тривожність і низький рівень саморегуляції ускладнюють процес адаптації.

У процесі реалізації четвертого завдання було визначено ступінь узгодженості між самооцінками учнів і оцінками батьків та вчителів щодо рівня тривожності та адаптації. Отримані результати засвідчили високий рівень узгодженості між цими оцінками, що підтверджує достовірність дитячих самооцінок і свідчить про сприйняття дорослими проявів дитячої тривожності та труднощів соціально-психологічної адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що психологічна адаптація молодших школярів у сучасних кризових умовах залежить

від рівня емоційної стабільності, соціальної взаємодії та підтримки з боку дорослих. Високий рівень тривожності виступає основною перешкодою для успішного навчання, тоді як позитивний мікроклімат у колективі, системна робота шкільного психолога та педагогічна підтримка сприяють більш ефективному пристосуванню дітей до освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Андрущенко, В. П., Саух, П. Ю. (2022). Освіта в умовах війни: виклики і перспективи. Вища освіта України, (2), 5–14.
2. Балл, Г. О. (1999). Григорій Костюк – видатний психолог України. Освіта і управління, (3), 218–224.
3. Белкіна, Г. В. (2023). Психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнних дій. Психологія і суспільство, (3), 85–91.
4. Беляєва, О. (2008). Прояви дезадаптації та причини її виникнення. Шкільний світ, 7–14.
5. Блажівський, М. І. (2014). Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна, (1), 233.
6. Бондар, О. П. (2022). Психоемоційний стан учнів початкових класів під впливом воєнних дій: шляхи корекції. Освітній вимір, (4), 94–99.
7. Бондаренко, В. (2022). Проблеми соціальної адаптації школярів в умовах воєнного часу. Теорія, методика і практика навчання, 78–94.
8. Боярин, Л. В. (2013). Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні та прикладні проблеми психології, (3(32)), 54–60.
9. Винник, С. О. (2023). Психологічні аспекти адаптації дітей до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вісник психології і педагогіки, (24), 81–87.
10. Войцеховська О. (2016). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості: Педагогіка і психологія професійної освіти №2. С. 95-104.
11. Воробйова, І. С. (2023). Адаптація молодших школярів до дистанційного навчання у воєнний період. Наукові записки кафедри педагогіки, 48–53.
12. Гайдай, І. М. (2023). Особливості емоційного розвитку дітей у кризових умовах. Актуальні питання гуманітарних наук, (57), 95–102.

13. Галус, О. М. (2013). Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. Педагогічний дискурс, (15), 140–146.
14. Галян, А. Г. (2016). Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності (Дисертація кандидата психологічних наук, СНУ ім. Лесі Українки).
15. Герасимова, І. В. (2017). Механізми адаптаційних процесів. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки, (7), 15–24.
16. Гнатюк, О. В. (2023). Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку до освітнього процесу в умовах воєнного часу. 32–39.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737783/>
17. Гордієнко, О. С. (2022). Формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. Наукові горизонти, (8), 133–139.
18. Гриценко, Н. М. (2023). Труднощі соціалізації молодших школярів у період воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, (60), 118–123.
19. Губарева, С. І. (2024). Адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного часу. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11085>
20. Данилюк, О. Ю. (2021). Фактори успішної адаптації молодших школярів до змін у навчальному середовищі. Педагогіка і психологія, (3), 70–76.
21. Дегтярьова, Н. В. (2006). Психолого-педагогічні умови адаптації учнів до навчання в основній школі. Педагогіка і психологія професійної освіти, (4), 67–74.
22. Демченко, Ю. О. (2022). Роль вчителя у психологічній адаптації молодших школярів у період воєнного стану. Психологія і педагогіка: сучасний дискурс, (5), 39–45.
23. Єфімова, Л. М. (2016). Психологічні чинники шкільної адаптації першокласників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія, (3), 38–41.
24. Журавель, Л. М. (2023). Адаптаційні механізми молодших школярів у період соціальних потрясінь. Гуманітарний вісник, (12), 110–117.

25. Журавльова, Н. О. (2022). Соціально-психологічні особливості адаптації дітей до шкільного навчання в умовах воєнного стану. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, (18), 45–51.
26. Загальна психологія. (2000). В. О. Моляко (Ред.). К.: Центр навчальної літератури.
27. Казачінер, О. С. (2012). Проблеми адаптації учнів до школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (17(250)), 115–121.
28. Караман О. (2019). Соціальні характеристики дітей і молоді – жертв гібридної війни на сході України. *Вісник Луганського національного університету. Серія : Педагогіка і психологія №1. Ч 1.*, 14– 23.
29. Коваль, О. М. (2017). Теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації особистості в зарубіжній психології. *Психологія і особистість*, (1(11)), 111–118.
30. Коваль, О. М. (2022). Психологічні чинники процесу адаптації до стресогенних ситуацій у молодшому шкільному віці в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*, (2(10)), 74–82.
31. Когут О.О., (2017). Адаптація особистості у сучасному трансформаційному суспільстві *Вісник /Журнал Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання.* Харків, https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/15.pdf?utm_source
32. Кокун О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 265 с.
33. Колесник, Н. О. (2015). Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у вищій школі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (57), 78–82.
34. Коломієць, Т. П. (2022). Психологічна готовність учнів молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць «Психологічні перспективи»*, (40), 123–129.

35. Кондратюк, І. В. (2023). Психоемоційний стан молодших школярів під час воєнного конфлікту: діагностика та підтримка. Психологічна підтримка особистості, (4), 75–82.
36. Корольова, І. Ю. (2022). Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку в умовах стресу і невизначеності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (5), 67–71.
37. Корольчук М. С. (2002). Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності: зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела. Вип. 2. С. 209.
38. Костюк, Г. С. (1989). Психічний розвиток і виховання особистості: Вибрані психологічні праці. К.: Радянська школа.
39. Кравченко, Т. В. (2014). Психологічні особливості соціальної адаптації підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2(1)), 44–48.
40. Крамаренко, С. В. (2023). Адаптація дітей-переселенців до нових умов навчання. Український журнал з прикладної психології, (1), 90–97.
41. Кремень, В. Г. (2005). Освіта і наука України: Шляхи модернізації. К.: Грамота.
42. Кузьменко, Н. В. (2023). Психологічні особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах стресу воєнного часу. Збірник наукових праць "Актуальні проблеми психології", т. 2, 87–93.
43. Лавренко О. В. (2001) Психологічна адаптація. Енциклопедія Сучасної України; Координаційне бюро ЕСУНАУ: НАУКОВИЙ ВІСНИК 2'2016. К.: Поліграфкнига, Т. 1. С. 180.
44. Литвиненко, Ю. А. (2022). Підвищення стресостійкості молодших школярів як запорука адаптації до навчання в надзвичайних умовах. Молодий вчений, (10), 48–52.
45. Лісова, Н. М. (2022). Адаптація учнів початкової школи до навчання в умовах воєнного стану. Педагогічний альманах, (53), 150–154.

46. Лубовський, В. І. (1978). Психологія аномального розвитку дітей. М.: Педагогіка.
47. Макаренко, А. С. (1988). Педагогічна поема. К.: Молодь.
48. Максименко, С. Д. (2000). Психологія особистості: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури.
49. Мальцева, Н. В. (2019). Соціальна адаптація молодших школярів у процесі навчання. Педагогіка та психологія, (62), 77–81.
50. Мельник, А. Г. (2021). Психологічна підтримка учнів початкової школи у кризових ситуаціях. Психологія в освіті, (4), 44–49.
51. Мельник, Т. В. (2021). Ігрова терапія як засіб адаптації молодших школярів у кризовий період. Практична психологія та соціальна робота, (7–8), 36–40.
52. Микитенко, Н. О. (2022). Психологічні наслідки війни для дітей молодшого віку: шляхи подолання. Психологічні науки: проблеми і здобутки, (36), 102–108.
53. Мітіна, Л. М. (2003). Психологічні механізми адаптації особистості. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (572), 56–61.
54. Молчанова, О. В. (2013). Психологічна адаптація дітей до шкільного навчання. Проблеми сучасної психології, (22), 116–121.
55. Мотков С.О. (2019). Адаптаційна механізми особистості. Слов'янськ, 22–36.
<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>
56. Мурашко, А. Г. (2023). Комплексна програма психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Гуманітарний часопис, (31), 63–68.
57. Назаренко, І. К. (2021). Соціально-психологічні чинники адаптації школярів до нових освітніх реалій. Освітній простір України, (26), 117–121.
58. Немов, Р. С. (2003). Психологія: Підручник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів (Т. 1). М.: Владос.
59. Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: II Міжнародна наукова конференція. Київ. С. 20–22.

60. Нестеренко, В. В. (2022). Моделі психологічної підтримки дітей під час війни. *Психологічна допомога*, (1), 23–29.
61. Олійник, О. І. (2023). Формування стресостійкості у молодших школярів під час війни. *Дитяча психологія*, (2), 41–46.
62. Олійник, Т. М. (2020). Психологічна підтримка родин молодших школярів у період соціальних потрясінь. *Психологічна допомога: теорія і практика*, (6), 73–78.
63. Онищук, Н. І. (2021). Адаптація першокласників до навчання в умовах Нової української школи. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, (76), 45–51.
64. Панасюк, І. В. (2020). Формування навичок саморегуляції у молодших школярів в період адаптації до шкільного навчання. *Освітній простір України*, (19), 112–118.
65. Підласий, І. П. (2006). Педагогіка: Новий курс: Підручник для студентів педагогічних ВНЗ (Кн. 1). К.: Освіта.
66. Поліщук, О. В. (2023). Шкільна дезадаптація в умовах війни: фактори ризику та захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12*, (6), 118–125.
67. Прокопенко, І. М. (2022). Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу в дітей молодшого віку. *Психологія розвитку*, (1), 92–98.
68. Проценко, Л. В. (2022). Соціально-психологічна підтримка дітей в умовах війни. *Практична психологія та соціальна робота*, (7-8), 14–17.
69. Рибак, Л. А. (2023). Технології психологічної підтримки молодших школярів у навчальному середовищі під час війни. *Педагогіка і психологія війни*, (2), 43–49.
70. Савченко, О. Я. (2019). Дидактика початкової школи: Підручник. К.: Літера ЛТД.
71. Савчук, К. П. (2021). Моделі адаптаційних стратегій молодших школярів в умовах кризових змін. *Науковий журнал «Психологічні студії»*, (5), 57–62.
72. Савчук, Т. В. (2023). Психологічна безпека учнів під час війни: роль школи та родини. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, (3), 27–32.
73. Синьов, В. М. (2017). Особливості адаптації дітей із затримкою психічного розвитку до шкільного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, (35), 197–202.

74. Соловей, М. В. (2023). Соціально-психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку в кризових умовах. Соціальна педагогіка: теорія та практика, (2), 45–51.
75. Стельмах, Н. О. (2023). Феномен навчальної адаптації молодших школярів в умовах нестабільного середовища. Педагогічна освіта: теорія і практика, (34), 150–156.
76. Ткаченко, Л. Ю. (2022). Використання арт-терапії в адаптації дітей до навчання під час війни. Практична психологія в Україні, (2), 60–64.
77. Ткачова, Н. І. (2021). Психологічні умови успішної адаптації молодших школярів до навчальної діяльності. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Серія: Психологія, (23), 142–146.
78. Туташхалова, С. Г. (2018). Адаптація першокласників до навчання: психолого-педагогічний аспект. Педагогіка та психологія професійної освіти, (2), 38–43.
79. Фроленкова Н.О, Купіна І.О. (2022). Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка і психологія. № 7. С.471 – 482.
80. Хоменко, Л. С. (2023). Форми та методи психологічного супроводу дітей у навчанні під час війни. Інноваційна педагогіка, (56), 102–107.
81. Хрипкова, А. Г., & Штельмаховський, М. В. (1996). Основи соціальної педагогіки: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Академія.
82. Цимбал, Р. В. (2022). Особливості психологічної діагностики тривожності у молодших школярів під час війни. Психологія і суспільство, (4), 55–60.
83. Шапар В. Б. (2007). Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, с. 9
84. Шевченко, С. В. (2020). Вікові особливості адаптації молодших школярів у процесі навчання. Освітологічний дискурс, (4), 87–94.
85. Шевчук, А. І. (2023). Психологічна підтримка дітей у процесі адаптації до навчання в умовах воєнного часу. Психологічні науки: реалії і перспективи, (9), 51–56.

86. Шрамко, Н. В. (2023). Роль шкільного психолога в адаптації учнів до змінених умов навчання. *Психологія і педагогіка в умовах війни*, (1), 110–115.
87. Ющенко, І. В. (2022). Ефективні практики психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища в умовах війни. *Гуманітарна освіта в технічних вишах*, (47), 134–138.
88. Яременко, І. О. (2022). Вплив тривожності на адаптацію дітей до навчання в умовах війни. *Практична психологія та соціальна робота*, (9), 18–23.
89. Baker, J. A. (2006). Contributions of teacher–child relationships to positive school adjustment during elementary school. *Journal of School Psychology*, 44(3), 211–229. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.02.002>
90. Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). The teacher–child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology*, 35(1), 61–79. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(96\)00029-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(96)00029-5)
91. Buhs, E. S., Ladd, G. W., & Herald, S. L. (2006). Peer exclusion and victimization: Processes that mediate the relation between peer group rejection and children's classroom engagement and achievement? *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.1>
92. Ladd, G. W., & Price, J. M. (1987). Predicting children's social and school adjustment following the transition from preschool to kindergarten. *Child Development*, 58(5), 1168–1189. <https://doi.org/10.2307/1130613>
93. Pianta, R. C., & Stuhlman, M. W. (2004). Teacher–child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review*, 33(3), 444–458.
94. Rogers K. Client-centered therapy. Refl-book. K. : Wackler. 2007. 320 p
95. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. 1986. Vol. 138. P. 32 - 38.

ДОДАТКИ**Додаток А****АНКЕТА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШКІЛЬНОЇ
АДАПТАЦІЇ**

Інструкція: Ознайомся з твердженнями та обери відповідь на кожне питання:

"Так" або "Ні" чи «+»/ «-»

БЛОК 1. Емоційно-вольова стійкість (8 питань)

1. Я легко переживаю труднощі у навчанні.
2. Мене часто засмучують невдачі у школі.
3. Я вмію стримувати свої емоції у складних ситуаціях.
4. Я швидко втрачаю настрій через дрібниці.
5. Я зберігаю спокій під час контрольних робіт.
6. Мене лякають нові або незнайомі завдання.
7. Я можу працювати, навіть якщо мені щось не подобається.
8. Мені важко зосередитись, коли я хвилююся.

БЛОК 2. Поведінкові реакції (9 питань)

1. Я дотримуюся правил поведінки в школі.
2. Я часто сперечаюся з учителями.
3. Я ввічливо ставлюся до однокласників.
4. Мені важко контролювати свою поведінку на уроках.
5. Я допомагаю іншим учням, коли вони просять.
6. Я інколи спеціально порушую правила.
7. Я беру участь у шкільних заходах.
8. Мене часто зауважують за порушення дисципліни.
9. Я виконую завдання, навіть якщо вони складні або нецікаві.

БЛОК 3. Пізнавальна активність (8 питань)

1. Мені цікаво дізнаватися нове на уроках.
2. Я часто не розумію, про що йдеться на уроці.
3. Я люблю самостійно шукати відповіді на запитання.
4. Мені складно зосередитися на поясненнях учителя.

5. Я прагну отримувати високі оцінки.
6. Я рідко ставлю запитання вчителям.
7. Я виконую домашні завдання старанно і самостійно.
8. Я швидко втрачаю інтерес до навчання, якщо щось не виходить.

Аналіз результатів:

Високий відсоток позитивних відповідей у кожному блоці свідчить про сформованість відповідної сфери адаптації.

Негативні відповіді допомагають виявити проблемні зони: емоційні труднощі, порушення поведінки, знижену навчальну мотивацію.

Додаток Б**АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ**

Мета: Виявити емоційний стан дитини та особливості адаптації вдома.

Форма: 5-бальна шкала (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден)

1. Моя дитина із задоволенням іде до школи.
2. Дитина часто ділиться переживаннями, пов'язаними з навчанням.
3. Я помічаю тривожність або страх у поведінці дитини.
4. У дитини є достатньо друзів і позитивних контактів.
5. Військові дії вплинули на емоційний стан дитини.
6. Я бачу ознаки втоми чи перевантаження в дитини.
7. У дитини є бажання вчитися навіть під час дистанційного навчання.
8. Моя дитина потребує додаткової психологічної підтримки.
9. Я задоволений умовами навчання дитини під час воєнного стану.
10. Моя дитина адаптувалась до змінених умов навчання.

Додаток В**АНКЕТА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ**

Мета: Отримати педагогічну оцінку адаптації учня.

Форма: 5-бальна шкала (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден)

1. Учень виявляє інтерес до навчання.
2. Учень уважний та зосереджений під час уроків.
3. Учень підтримує позитивні стосунки з однокласниками.
4. Спостерігаються прояви тривожності або стресу.
5. Учень демонструє труднощі в поведінці або взаємодії.
6. Військові події вплинули на загальний стан дитини.
7. Учень активно включається в навчальний процес.
8. Учень звертається по допомогу, коли потребує.
9. Учень демонструє креативність або нестандартне мислення.
10. На мою думку, учень потребує додаткової підтримки/супроводу.