

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені  
Василя Стефаника  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
на тему:

# **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОФЛАЙН НАВЧАННЯ У ПОСТ-ПАНДЕМІЧНИЙ (COVID-19) ПЕРІОД**

Студенки IV курсу, групи  
ДПс-41  
Напряму підготовки (спеціальності)  
053 Психологія  
**Данилко Діани Русланівни**  
Науковий керівник: кандидат  
психологічних наук, доцент  
Мицько Володимир Мирославович  
Рецензент: кандидат психологічних  
наук, доцент Хабайлюк В.В.

Івано-Франківськ – 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОФЛАЙН НАВЧАННЯ.....	6
1.1. Поняття адаптації як психологічного явища.....	6
1.2. Психологічні та фізіологічні особливості адаптації дітей до навчання.....	13
1.3. Фактори успішної адаптації учнів до офлайн навчання .....	20
Висновки до I розділу .....	30
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОФЛАЙН НАВЧАННЯ У ПОСТ-ПАНДЕМІЧНИЙ (COVID-19) ПЕРІОД.....	32
2.1. Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження .....	32
2.2. Загальна характеристика діагностичного інструментарію .....	35
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період .....	44
Висновки до II розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Період пандемії COVID-19 визначив великий стрибок у розвитку онлайн-освіти та змусив шкільні та університетські спільноти переосмислити звичайні парадигми навчання. Застосування віддалених технологій стало необхідністю для забезпечення безпеки та продовження освітнього процесу під час періоду карантину. Зараз, у пост-пандемічний період, коли світ поступово відновлюється та відкриває школи та університети, виникає проблематика адаптації учнів до офлайн навчання. Дана проблематика не лише актуалізується через необхідність зміни парадигм навчання, але й стає ключовою для забезпечення плавного та ефективного переходу від дистанційного формату до традиційних класичних умов через низку аспектів: по-перше, завдяки вакцинації та іншим заходам багато країн починають поступово виходити з режиму карантину та повертати навчальні заклади до офлайн формату, а учням потрібно адаптуватися до змін у режимі, графіку та структурі навчання в звичному класовому середовищі; по-друге, перехід від дистанційного навчання до офлайн становить також і виклик для учнів у плані соціалізації, концентрації та взаємодії з педагогами та однокласниками. Відмінності між дистанційним та офлайн навчанням впливають на підходи до засвоєння матеріалу, взаємодії з вчителем та спілкування з однокласниками, а особливості офлайн навчання вимагають розвитку нових навичок та пристосувань учнів; по-третє, учні зазнають стресу та тривожності під час зміни умов навчання, при цьому вивчення аспектів психологічної адаптації може допомогти у розумінні та легшому подоланні цих труднощів: по-четверте, з пандемією зросла роль технологій в освіті, а дослідження, як учні можуть інтегрувати здобуті навички використання технологій у звичайний шкільний день, залишається важливою темою.

На сьогодні існують наукові розвідки в Україні, зокрема наукові дослідження Г. Андрєвої, Г. Балла, Ф. Березіна, О. Власової, В. Гордієнко, В.

Духневич, А. Ердинеєва, І. Іваненко, Н. Коломінського, І. Кряжевої, Г. Левківської, С. Максимець, І. Матющенко, Г. Медведєва, Л. Найдьоновой, А. Налчаджяна, Л. Петльової, С. Розума, С. Сільверстова, О. Солодухової, В. Сорочинської, Л. Столяренко, О. Стягунової, В. Шпак, Ю. Юсипук і закордоном (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.), які присвячені вивченню проблеми адаптації особистості. Однак, важливість вивчення особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-COVID-19 період залишається малодослідженою областю, що і зумовило вибір теми.

**Мета дослідження** – дослідити особливості адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні **завдання**:

- висвітлити поняття адаптації як психологічного явища;
- визначити психологічні та фізіологічні особливості адаптації дітей до навчання;
- розглянути фактори успішної адаптації учнів до офлайн навчання;
- описати методологічні засади та вибірку дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період;
- охарактеризувати діагностичний інструментарій дослідження;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

**Об'єкт дослідження** – процес адаптації.

**Предмет дослідження** – процес адаптації учнів до офлайн навчання.

**Методи дослідження.** Під час виконання поставлених завдань для досягнення мети кваліфікаційної роботи було використано наступні методи:

- теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняння, синтез, індукція та дедукція, узагальнення та систематизація наукових даних для розкриття

понятійно-термінологічного поля адаптації учнів та встановлення теоретико-методологічної основи процесу адаптації.

- емпірична частина нашого дослідження включає використання тестувань та опитування як методів збору даних;
- у процесі аналізу та інтерпретації даних використано методи обробки та інтерпретації емпіричних даних, включаючи якісний і кількісний аналіз, описову статистику та графічне представлення результатів.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (6 підрозділів), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та 2 додатків. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок друкованого тексту, з них 63 сторінки – це основний текст, який супроводжується 4 таблицями та 3 рисунками.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОФЛАЙН НАВЧАННЯ

#### 1.1. Поняття адаптації як психологічного явища

Процес адаптації особистості є обов'язковим етапом трансформації індивіда у повноцінного та активного учасника соціальної спільноти. Розглядаючи основну ідею нашої кваліфікаційної роботи, важливо відзначити, що питання «адаптації» вважається фундаментальною міждисциплінарною темою, яка досліджується не лише психологією, але і педагогікою, соціологією, фізіологією та іншими науками.

Поняття «адаптації» визнається одним з основних термінів у сучасній психологічній науці, оскільки його рівень та особливості значно впливають на ефективність як навчальної, так і професійної діяльності. Термін походить від латинського слова «adaptatio», що перекладається як «приспосовую», «змінюю». Важливо відзначити, що Г. Ауберт, німецький фізіолог, вперше використав цей термін у науковому контексті у 1865 р. Він використовував його для опису явища пристосування органів чуття, таких як зір, слух і інші, до впливу зовнішніх подразників різної інтенсивності [44, 135].

В науковій літературі адаптація розглядається як комплексне та багатогранне поняття. Дослідники інтерпретують його різними способами, виділяючи біологічну, фізіологічну, соціальну та психологічну адаптацію. В їхніх визначеннях адаптація вважається процесом пристосування організму (фізіологічна адаптація) чи особистості (психологічна адаптація) до змін зовнішнього середовища [32, 7].

Як і за твердженням А. Галян, існує значна кількість визначень поняття «адаптація». Наприклад, Дж. Уотсон розглядав адаптацію у широкому розумінні, як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що

призводить до змін у його поведінці. Це включає процесний (адаптація як процес) і результатний (адаптація як стан) аспекти категорії адаптації. В рамках цього підходу терміни «адаптація» і «пристосування» вважаються еквівалентними [14, 17]. Дослідники, такі як Г. Айзенк і Р. Хенкі, розглядають адаптацію як стан гармонії між індивідом і природою (соціальним середовищем) і як процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан [14, 18]. За думкою Ж. Піаже, адаптація є здатністю особистості ефективно вирішувати труднощі в конкретній ситуації. Цей процес реалізується через взаємодію двох видів діяльності: асиміляції та акомодатії, які взаємодоповнюють один одного і які сприяють когнітивному розвитку, а кінцевим результатом є стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості [14, 18]. Вчений Г. Балл визначає адаптацію як тенденцію до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, навпаки, підтримуються визначені параметри його функціонування [14, 18-19].

Багатовекторність досліджень проблеми «адаптації» призвела до формування різних підходів у її вивченні. С. Кулик провела аналіз цих підходів та виокремила основні, такі як біофізіологічний, психологічний і інформаційно-комунікативний [33, 21].

Н. Кулеша зазначає, що з точки зору біологічних наук, адаптація підвищує можливість організму пристосовуватися до різних умов навколишнього середовища, таких як температура, вологість, атмосферний тиск та інші. З часом розуміння адаптації розширилося від еволюційного та біологічного підходу до включення психологічних та соціологічних аспектів. В сучасному використанні терміну в психології та педагогіці вчені прагнуть враховувати цілісність особистості в процесах соціалізації та професійного розвитку, а також аналізу поведінки особистості в контексті навчання та виховання [32, 8].

О. Хубетов зазначає, що фізіологічну адаптацію, за визначенням дослідника М. Агаджаняна, можна описати як стабільний рівень активності та

взаємодії всіх функціональних систем, органів і тканин, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини в різних умовах існування [48, 15].

О. Галус доводить, що у сучасній психологічній науці адаптація (або адаптація особистості) є об'єктом вивчення і розглядається як процес зміни та перебудови психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних факторів середовища. Психологічна адаптація визначається як зміна форми або змісту психічних реакцій відповідно до змін в енергетичних, динамічних та інформаційних характеристиках зовнішніх або внутрішніх стимулів психіки. Роботи Л. Виготського, Б. Асмолова, Г. Балла, І. Кона, А. Петровського, П. Просецького, В. Семиченка та інших віддзеркалюють проблему психічної (психологічної) адаптації [12, 141].

О. Галус адаптацію розглядає як складну інтегративну професійно значущу підсистему підготовки фахівців, спрямовану на прискорення та підвищення рівня їхнього професійного розвитку та професіоналізму [13, 37].

Важливим є визначення О. Кокуна, де адаптацію дослідник розглядає як процес, спричинений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів. Цей процес вимагає одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи для ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [30, 24].

О. Литовченко розглядає адаптацію як специфічну адаптивну діяльність, що виникає внаслідок змін соціальної дійсності та має на меті оптимізацію взаємодії особистості з соціальним оточенням відповідно до змін у ньому [35, 7].

Сучасні науковці Н. Максимова, А. Грись, І. Манілов та ін. розглядають психологічну адаптацію як взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем, де особистість ураховує специфічні особливості цього середовища і взаємодіє з ним у різноманітних системах відносин [36, 18].

О. Деменко зазначає, що соціальну адаптацію вивчали численні дослідники, включаючи А. Налчаджана, А. Реана, С. Максименка, Р. Мертона та

інших. Зазвичай соціальну адаптацію розглядають як процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, гнучкість ролей у поведінці, інтеграцію особистості в соціальні групи, активність у вивченні стійких соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форми соціальної взаємодії [16, 20].

За Я. Сікорою, такий міждисциплінарний підхід не враховує особливостей пристосування до умов освітнього процесу [44, 136]. Висловлюючи свою точку зору, Т. Клибанівська правильно вказує на відсутність загальної узгодженої дефініції «адаптації до навчання» через її динамічний, багатогранний та міждисциплінарний характер. Більшість дослідників розглядає адаптацію з точки зору кінцевого результату – адаптованості, що виражається у сформованих вміннях, навичках, реакціях та новоутвореннях [29, 48]. Часто явище адаптації розглядається як умова, так і як прогрес.

І. Бойко зазначає, що з аналізу науково-педагогічної літератури випливає, що адаптація до освітньої діяльності розглядається як специфічна інтегральна форма суб'єктної активності. Цей процес виникає в результаті виходу суб'єкта за межі об'єктивних вимог діяльності [6, 19].

Погоджуємося із твердженням К. Демиди, яка описує соціально-психологічну адаптацію молоді як процес досягнення оптимальної взаємодії між особистістю та професійним і навчальним середовищем. Це сприяє задоволенню актуальних потреб, формуванню особистісних та суспільно-значущих цілей. Основна мета полягає у збереженні фізичного і соціального благополуччя особистості, забезпеченні відповідності психічної діяльності та активності вимогам навчального середовища в закладі вищої освіти [17, 33].

Розуміння адаптації як процесу стає глибшим, на думку М. Блажанівського, коли розглядати його як адаптацію людини до умов життєдіяльності в групі. Цей процес включає адаптацію індивіда до групових

норм, а також адаптацію соціальної групи до окремої особистості. Під час цього процесу формуються зразки мислення та поведінки, які відображають систему цілей, цінностей і норм конкретного колективу. Індивід здобуває, закріплює та розвиває уміння і навички міжособистісного спілкування в цьому колективі. Успішна соціально-психологічна адаптація сприяє ефективності діяльності, розвитку колективу, особистісному зростанню і створенню сприятливих умов для самоствердження та самоактуалізації особистості [5, 241].

Дослідники обґрунтовують схожість ключових понять у трактуванні адаптації до освітньої діяльності, пояснюючи це декількома аспектами.

По-перше, Я. Сікора зазначає, що базові механізми адаптивних процесів є фактично однотипними та передбачають формування взаємовідносин (суб'єкт-об'єктних або суб'єкт-суб'єктних) між людиною і середовищем, в яке вона потрапляє (біологічним, географічним, соціальним, освітнім). Щодо адаптації до освітньої діяльності, науковці вказують на важливість розуміння її як процесу активного входження в середовище, формування позиції реального суб'єкта. Вони акцентують на свідомому та цілеспрямованому гармонізуванні процесів акомодатії (прийняття правил середовища) та асиміляції (перетворення середовища відповідно до власних потреб і пріоритетів розвитку) [44, 137].

По-друге, за В. Бондар, І. Шапошніковою, Т. Опалюк та Т. Франчук, адаптивні процеси у «чистому вигляді» практично не існують, особливо у випадку складних видів діяльності, таких як освітня, або її компонент – навчальна. Аналіз структури навчальної діяльності вказує на те, що в її умовах стає актуальними процеси пристосування до стандартів, норм, правил та режиму, гармонізації потреб (ринку праці, освітніх послуг, освітньої системи, особистісних особливостей, пріоритетів розвитку), інтеграції в систему, що формується на основі інноваційних освітніх стандартів, наприклад, кредитно-модульну систему. У системі освітньої діяльності студента інтегруються і

гармонізуються фізіологічні, соціальні, психологічні та чисто дидактичні аспекти адаптації [7, 46-47].

Т. Йопа та А. Остапов зазначають, що існує виділення кількох форм адаптації, а одним із перших вчених, що це визначив, був С. Самигін [16, 18]. Дослідники також виділяють різні форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти [27, 20-21]:

- формальна;
- соціально-психологічна (суспільна);
- дидактична.

Н. Довгань диференціює інші види адаптації, такі як соціальна, психологічна, соціально-психологічна, соціально-професійна, соціально-фахова [20, 34].

Важливо зауважити, що серед цих видів, на думку К. Демидової, дослідники вважають соціально-психологічну адаптацію найбільш значущою для студентів-першокурсників, оскільки вони аргументують, що саме від неї залежить ефективність і успішність навчання, розвиток особистості та подальша професійна кар'єра. В сучасній психологічній науці соціально-психологічній адаптації особистості приділяється значна увага, розглядаючи її як досягнення динамічної рівноваги особистості, що вперше входить у нове соціальне середовище [17, 44].

Дослідник В. Казміренко визначає, що соціально-психологічна адаптація студентів у середовищі закладів вищої освіти включає в себе наступні аспекти [28, 76-78]:

- професійно-фахова адаптація, яка передбачає пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній і науковій роботі;

- активне або пасивне пристосування особистості до оточення, встановлення взаємин та взаємодії в студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;

- соціально-фахова адаптація, що включає у себе прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Л. М. Яворовська висловила цікавий погляд на проблему психологічної адаптації особистості, виділяючи три форми їх адаптації до умов навчального закладу: формальна, соціальна та дидактична адаптація [41, 31].

Аналіз психолого-педагогічної літератури розкриває наступні компоненти психологічної адаптації особистості до навчальних закладів:

- професійна адаптація: учні ознайомлюються зі змістом навчального матеріалу, пристосовуються до умов, змісту, характеру та організації навчального процесу, розвивають навички самостійності в навчальній та науковій діяльності [28, 77];

- соціальна адаптація включає активне чи пасивне пристосування особистості до нового оточення, колективу та його традицій. Учні формують міжособистісні стосунки, взаємини в студентських групах та побудову доброзичливих відносин із одногрупниками. Також розвивається власний стиль поведінки. Однак, слід відзначити, що це також включає адаптацію до морального та культурного середовища навчального закладу [28, 77];

- психологічний аспект адаптації включає руйнування раніше вироблених установок, навичок, ціннісних орієнтацій та звичок, характерних для учнів початкової школи, а також передбачає зміни в динамічному стереотипі та емоційних переживаннях, зумовлених новими умовами [28, 78];

- організаційна адаптація – це вивчення організаційної структури та вимог навчального закладу, ознайомлення з новими нормами навчальної

роботи, оцінюванням, формами самостійної роботи, а також відповідну зміну своєї організаційної поведінки [45, 32].

Отже, узагальнюючи різноманітні підходи до розуміння терміну «адаптація», можна визначити адаптацію як взаємодію між середовищем та особистістю на різних рівнях, таких як біологічний, психологічний та соціальний. Цей процес забезпечує стійке та цілеспрямоване реагування на зміни умов середовища. Адаптацію учнів до навчання можна розглядати як комплексний системний процес «учень – вчитель – навчальне середовище», що визначає ступінь включення учнів у навчальний процес, з особливим акцентом на важливий фактор – адаптацію до офлайн навчання у пост-пандемічний період.

## **1.2. Психологічні та фізіологічні особливості адаптації дітей до навчання**

Доцільно зазначити, що шкільний вік – це період розвитку дитини, коли вона відвідує школу, зазвичай від 6 до 18 років. Цей період поділяється на різні етапи, і характеризується значущими змінами в фізичному, інтелектуальному та соціальному аспектах життя дитини. Основні риси шкільного віку включають [21]:

- початкова школа (6-10 років): у цьому віці діти освоюють основні навички читання, письма та арифметики. Соціалізація в колективі та формування базових навичок взаємодії стають важливими завданнями;
- середня школа (11-14 років): в цей період збільшується складність навчання, діти зазнають фізіологічних змін, пов'язаних із підлітковим ростом. Розвивається соціальна свідомість та формуються індивідуальні інтереси;
- старша школа (15-18 років): у цьому віці учні готуються до вступу в вищий навчальний заклад або до вибору професії. Вони виробляють самостійність у навчанні та приймають важливі рішення щодо майбутньої кар'єри.

Шкільний вік є критичним періодом для формування особистості, здобуття знань та розвитку соціальних навичок.

У школярів адаптація відбувається на різних рівнях, включаючи біологічний, психологічний та соціальний. Адаптація особистості передбачає взаємодію з соціальним оточенням, яке відповідає вимогам і очікуванням учасників, включаючи різні рівні взаємодії, такі як біологічний, психологічний та інші. А, отже, адаптація до шкільного середовища має тісний зв'язок з соціальною адаптацією, особливо для учнів середньої школи [3, 162].

Т. Вовнянко зазначає, що одним з основних критеріїв оцінки адаптації школярів є їхнє стан здоров'я. Фізіологічна адаптація дитини до школи розглядається як багатоетапний процес, на кожному з яких виникають характерні напруження функціональних систем організму. Спеціалісти у галузі медицини, такі як М. Антропова, М. Кольцова, О. Хрипкова, проводили дослідження, охоплюючи різноманітні показники, такі як активність вищої нервової системи, розумова працездатність, стан серцево-судинної, ендокринної та дихальної систем, а також здоров'я та успішність у навчанні. Ці комплексні дослідження надали всебічну оцінку процесу адаптації, а також висвітлили основні етапи цього процесу [11, 46-47].

Перший етап адаптації школяра, яку Т. Вовнянко характеризує як орієнтовну, відзначається бурхливою реакцією організму на нові впливи, що супроводжують систематичне навчання. Тривалість цього етапу, який триває в середньому два-три тижні, вимагає від учня максимальних зусиль, іноді навіть понад його можливості, що відзначається високою вартістю цього періоду. Важливо, щоб учитель приділяв учневі максимальну увагу саме під час цього відповідального періоду [11, 47].

Другий етап характеризується тим, що організм значно пристосовується і розробляє конкретні стратегії реакції на нові впливи [11, 48].

Третій етап адаптації відзначається тим, що організм стає більш стійко пристосованим і розвиває оптимальні реакції на навантаження, які вже потребують менше напруження усіх систем. Будь-яка робота, включаючи розумові вправи для засвоєння нових знань, або статичні або психологічні виклики, такі як спілкування у великому колективі, робить певний тиск на різні системи організму. Тому існує прямий зв'язок: чим більше напруги вимагає кожна система, тим більше ресурсів витрачає організм [11, 48-49].

М. Задесенець зазначає, що дитячий організм має свої фізіологічні обмеження і тривала напруга може викликати втому та перевтому, що негативно впливає на здоров'я дитини. Знання фізіологічних аспектів адаптації надає вчителю можливість ефективно керувати процесом навчання та уникати надмірної його інтенсивності. Тому важливо будувати педагогічний процес так, щоб зменшити вплив на здоров'я кожного учня. Також слід пам'ятати, що кожен учень має свою особисту готовність до систематичного навчання і свій стан здоров'я, що впливає на його особистий рівень адаптації при переході з початкової до середньої школи [24, с. 56].

О. Литовченко, досліджуючи зміни в дитячому організмі у перші дні навчання під час вивчення адаптації у позашкільних навчальних закладах, відзначає низький рівень працездатності та високий рівень напруження серцево-судинної системи [35, 15].

На думку Т. Опалюк, стабілізація показників працездатності учнів відбувається на 5-6 тижні, що виявляється зниженням напруги основних систем організму та його пристосуванням до всіх навантажень, пов'язаних із навчанням. Т. Опалюк також зазначає, що процес адаптації до школи залежить від стану здоров'я. У кожного школяра адаптація до нових умов відбувається індивідуально. Слід враховувати, що одним із ключових критеріїв адаптації є стан здоров'я школяра, який може змінюватися під впливом шкільного навантаження. Вчитель і батьки можуть виявити порушення стану здоров'я,

аналізуючи в першу чергу показники, такі як маса тіла та артеріальний тиск [38, 570].

О. Прищепа вважає, що режим учбових занять та рівень навчального навантаження суттєво впливають на нервову систему учнів. У випадку, якщо у дітей вже є певні порушення нервово-психічної системи, процес адаптації при переході з початкової школи до середньої може відбуватися з ускладненнями. Дослідник вказує, що значуще погіршення нервово-психічного стану учнів спостерігається особливо протягом першого півріччя, тому будь-яке виявлене порушення поведінки школяра вимагає збільшеної уваги з боку вчителя. Це може включати різні прояви, такі як роздратованість, надмірна збудженість, в'ялість або апатія. Діти з такими особливостями потребують індивідуального підходу та спеціальної уваги [40, 151-152].

Як стверджує О. Хохліна, чим вищий рівень готовності учня до навчання в п'ятому класі, тим успішніше відбувається адаптація при переході з початкової школи до середньої. Такий учень легше подолає труднощі, спокійніше та швидше пристосується до нових умов. З цим підвищується ймовірність уникнення проблем, таких як труднощі в навчанні, ризик невстигання, заглиблення наявних відхилень у стані здоров'я або небезпека захворювання внаслідок надмірних навантажень і перевтомлення [47, 420].

О. Дзюбенко в своїх дослідженнях надає важливість питанням мотивації готовності учнів до навчання в середній школі. Дослідник виділяє дві групи мотивів навчання. Перша група вказує на потребу учнів у спілкуванні з іншими людьми та бажання зайняти певне місце в системі суспільних відносин. Друга група мотивів пов'язана безпосередньо з навчальною діяльністю, включаючи пізнавальні інтереси учнів, потребу в інтелектуальній активності та прагнення освоювати нові уміння, навички і знання [19, 231].

О. Дзюбенко серед труднощів адаптації в шкільному колективі виокремлює відчуття страху перед учителем, яке базується на боязні допустити

помилку та стати об'єктом насмішок. Також серед труднощів при адаптації дослідник виокремлює відсутність навичок у спілкуванні, конфлікти з однокласниками та страх перед можливою фізичною агресією від них. Згідно з висловлюванням вченого, ці аспекти викликають страх перед навчанням у школі, особливо учнів, які є емоційно-чутливими та педагогічно занедбаними. Така ситуація призводить до соціальної дезадаптації, відчуженості та ізоляції у шкільному середовищі. Таким чином, важливим завданням педагогів, на думку О. Дзюбенко, є надання допомоги учням у успішній адаптації до шкільного колективу. Спосіб спілкування вчителя з учнями має велике значення для їхньої адаптації до шкільних вимог, а також впливає на їхні емоційний стан та бажання навчатися. Сучасна школа повинна активно формувати гармонійні особистості та створювати сприятливі умови для самореалізації кожного учня [18, 150-151].

У дослідженні І. Бойко висвітлюється важливість психологічної готовності до середньої школи, визначаючи основні аспекти, такі як ставлення до дорослого, ставлення до ровесників і ставлення до самого себе. Для успішної реалізації навчальної діяльності та нормальної адаптації до школи важливо, щоб учні володіли довільністю у спілкуванні з дорослими. Рівень спілкування з ровесниками також має важливе значення, допомагаючи учням адекватно взаємодіяти в умовах групової діяльності та розвиваючи учбові навички. Індивідуальні особливості, які можуть ускладнити спілкування, можуть призвести до шкільної дезадаптації та труднощів у навчанні і розвитку. Здійснення діагностики розвитку учнів може допомогти запобігти цим проблемам та полегшити період адаптації до школи для тих, у кого рівень готовності до навчання є низьким [6, 12-13].

О. Кочерга та О. Васильєв роблять такі висновки стосовно проявів дезадаптації при переході до середньої школи: швидке виснаження, зниження працездатності наприкінці дня або тижня, підвищена тривожність, схильність до сльозливості, неадекватна поведінка, проблеми у встановленні стосунків з

однолітками та дорослими, та повільність у процесі навчання [31, 15]. На думку дослідників, симптоми шкільної дезадаптації можна виявити у таких формах: неспроможність адаптуватися до навчального матеріалу, неспроможність контролювати свою поведінку, важкість у прийнятті тем шкільного життя, шкільний невроз або «фобія школи» [31, 18].

Розглядаючи основні фактори, які впливають на успішність процесу адаптації, О. Прищепа виділяє наступні аспекти [39, 221-222]:

- рівень готовності учня (фізичної, соціальної, психологічної) до вступу в середню чи старшу школу;
- стан здоров'я;
- психологічні особливості (тип нервової системи, сензитивність, рівень збудженості);
- особливості розвитку (розвиток емоційно-вольової сфери, регуляція поведінки);
- виховання в сім'ї (стиль виховання, сприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожне-підозріле виховання);
- спосіб взаємодії вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний і таке інше).

Л. Байбекова виділяє фактори, які умовно розділяє на зовнішні та внутрішні і які сприяють успішній психологічній та педагогічній адаптації особистості у навчальних закладах. Зовнішні фактори охоплюють пристосування особистості до об'єктивних ситуацій, що виникають тільки у навчальному закладі, тоді як внутрішні фактори спрямовані на вирішення конфліктів та пов'язаних із цим проблем. Ці фактори поділяються на соціологічний (вік, соціальне походження, тип освіти), педагогічний (організація середовища, матеріально-технічна база установи, рівень педагогічної майстерності педагогічного складу) та психологічний блок, який включає індивідуальні та

соціально-психологічні фактори (інтелектуальні можливості, спрямованість, мотивація навчання, особистісний адаптаційний потенціал) [2, 150-151].

За даними досліджень Т. Білан, проблеми, з якими стикаються учні в когнітивній, психологічній і ціннісно-мотиваційній сферах адаптації до навчального процесу, виявляються в труднощах встановлення міжособистісних контактів, слабкій мотивації до навчання, низькій нормативній поведінці, відмові виконувати навчальні вимоги та низькій регулярності відвідування. Ці учні особливо вразливі до стресового впливу навчального матеріалу, що може призводити до зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності, дратівливості та низької толерантності до фрустрації. Головною метою освітнього процесу на етапі навчання є адаптація та створення сприятливого клімату для учнів в освітньому процесі [4, 40].

На думку О. Гуржий, що учні з високим інтелектуальним рівнем зазнають складнощів у процесі адаптації порівняно з тими, у кого середній чи низький інтелект. У цієї групи учнів виявляються проблеми, пов'язані з самоорганізацією, емоційною нестабільністю і частіше спостерігається виникнення дидактичних труднощів і розриву в процесі адаптації [15, 27].

Б. Рудов встановив, що різні індивідуально-типологічні риси взаємозв'язані між собою, і можна говорити про те, що темперамент є індивідуальним формально-динамічним способом поведінки. Б. Рудов провів аналіз зв'язку між особливостями нервової системи та академічною успішністю. Вивчаючи спрямованість та динаміку емоційного стану першокурсників, він прийшов до висновку, що особи зі слабкою нервовою системою більш тривожні, менше впевнені в собі, характеризуються заниженою самооцінкою, більше спрямовані на завдання та взаємодії. На відміну від цього, особи з сильною нервовою системою володіють підвищеною самооцінкою, більшою впевненістю в собі, менше тривожні і мають схильність до прагнення до особистого престижу

та першості, задоволення своїх вимог. Крім того, вони частіше мають академічні заборгованості порівняно з учнями із слабкою нервовою системою [43, 55-56].

Отже, успішна адаптація учнів до офлайн навчання, на нашу думку, можлива за умови, що педагог надає перевагу гуманістичним та демократичним принципам управління навчально-виховним процесом. Лише такий підхід в спілкуванні може гарантувати всебічний та повноцінний розвиток особистості, формуючи оптимістичне бачення себе на високих духовних засадах. Виховані у такому стилі спілкування учні проявляють інтерес до пошуку та вирішення завдань, розвивають креативність та оригінальність у рішеннях, відчуючи підтримку з боку вчителя та однокласників. Цей спосіб спілкування сприяє розвитку в учнів відповідальності та прагнення до моральної поведінки як у колективі, так і в житті загалом.

### **1.3. Фактори успішної адаптації учнів до офлайн навчання**

Адаптація учнів у школі є важливим процесом, який визначає їх успішний шлях в освітньому середовищі. Цей перехід від початкової до середньої школи супроводжується численними викликами та може визначити не лише академічний розвиток, але й соціальну та емоційну зрілість учнів. Успішна адаптація вимагає розгляду різноманітних факторів, які впливають на учнівську готовність приймати нові виклики та інтегруватися в нове навчальне середовище.

Адаптація до офлайн навчання є складним процесом, що включає в себе не лише освоєння навчального матеріалу, але й взаємодію з оточуючим середовищем, вчителями та однолітками. Врахування психологічних аспектів адаптації, таких як соціальні взаємини та емоційний стан, а також урахування фізіологічних особливостей розвитку дітей, є ключовими факторами успішного проходження цього етапу їхнього освітнього шляху [25, 157].

Доцільно зауважити, що офлайн навчання в школі – це традиційний метод навчання, який відбувається у фізичних приміщеннях школи. У цьому форматі учні та вчителі збираються разом у класних кімнатах для проведення уроків, лекцій, практичних занять та інших навчальних активностей. Офлайн навчання в школі передбачає фізичну присутність учнів у навчальному закладі. У рамках офлайн навчання в школі можуть застосовуватися різноманітні методи викладання, включаючи традиційні уроки, інтерактивні вправи, лабораторні роботи та спільні проєкти. Офлайн навчання в школі є традиційним і встановленим підходом до освіти, але останнім часом також спостерігається зростання інтересу до електронних та онлайн форматів навчання через COVID-19 та через російсько-українську війну, яка розпочалася 24 лютого 2022 р.

Навчальний рік 2020/2021 і навчальний рік 2021/2022 розпочалися в умовах адаптивного карантину, що передбачало різні підходи до організації навчального процесу в залежності від епідеміологічної ситуації. Заклади освіти, розташовані в «червоних зонах», не здійснювали офлайн навчання. Деякі з них перейшли на дистанційне навчання, а в окремих містах тривали літні канікули. У школах, які опинилися в «жовтих» та «помаранчевих» зонах, карантин зачіпав окремі класи або школи, переносючи їх на дистанційне навчання. Зміна формату та режиму навчання викликала особливі труднощі для учнів, які звикли до онлайн навчання за два навчальні періоди. Перехід від онлайн занять до офлайн навчання потребував від учнів адаптації до нових умов, зокрема учні, які звикли до онлайн навчання стикнулися із зміною середовища та робочих умов. Перехід до офлайн формату передбачав більше прямих контактів з вчителями та однокласниками, що є важливою адаптаційною зміною. Учні повинні були швидко пристосовуватися до нового розкладу, педагогічних методів та стилів викладання. Для тих, хто мав досвід онлайн навчання, важливим етапом адаптації стало занурення в офлайн шкільне життя з його традиційними

аспектами, що включало в себе участь у очних уроках, взаємодію з вчителями та однокласниками у реальному шкільному середовищі.

Отже, зміна формату навчання від онлайн до офлайн представляла собою для учнів, які звикли до дистанційного навчання, не лише перехід до іншого формату, але й вимагала активної адаптації до нових умов та взаємодії в реальному навчальному оточенні.

Навчання в школі вважається ключовим етапом у житті, який супроводжується змінами в умовах, соціальному середовищі та способах взаємодії. Цей перехід вимагає від учня активної психологічної адаптації. Проблема психологічної адаптації є актуальною на всіх рівнях освіти. Незважаючи на різницю у вмісті, метах та процесах, процес психологічної адаптації на кожному рівні освіти характеризується наявністю як унікальних, так і загальних компонентів [21].

Розглядаючи багатоаспектність адаптації учнів у навчальному закладі, важливо визначити вплив педагогічного управління на цей процес. На сьогоднішній день досить недостатньо уваги приділяється аспектам підтримки учнів у вирішенні міжособистісних конфліктів, побутових труднощів та особистісних трансформацій. Низка досліджень аналізує труднощі адаптації у навчальному закладі, вказуючи на проблеми, з якими учні часто не можуть впоратися самотійно. Однак в цих дослідженнях мало конкретних висновків щодо того, як саме допомагати учням подолати адаптаційні труднощі [25, 157].

Зниження адаптаційного бар'єру можливе за допомогою таких заходів: вивчення індивідуальних особливостей учнів, ідентифікація труднощів, які виникають у них під час адаптації, та особливостей їх включення в шкільне життя; обробка отриманих даних (аналіз та узагальнення); проведення різноманітних заходів, спрямованих на підтримку учнів у розумінні труднощів періоду адаптації, оволодінні методами їх подолання та розвитку навичок конструктивного спілкування [19, 6].

Підвищення адаптаційного потенціалу особистості можливе через опанування учнями навичок самовиховання та саморозвитку. Самовиховання визначається як управління процесом саморозвитку, але важливо відзначити, що ці два процеси не є ідентичними. Саморозвиток є об'єктивним процесом, який не залежить від свідомості та волі особистості, тоді як самовиховання – це активний процес зміни самої себе під впливом свідомості та волі. Саморозвиток виступає в якості первинного фактору, а успішність самовиховання залежить від зацікавленості, мотивації та спрямованості на задоволення різноманітних потреб, включаючи матеріальні, соціальні та духовні. Збільшення адаптаційного потенціалу учня сприятиме легшій адаптації до навчальної діяльності, а також зменшенню стресових впливів на організм [23, 100].

Важливо відзначити, що період адаптації є індивідуальним та не має жорстко визначених часових рамок. Залежно від індивідуальної активності особистості учня, адаптивний процес може приймати дві форми: активне адаптування та пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи. Активна адаптація сприяє успішній соціалізації студента в навчальному закладі взагалі. У першокурсника виявляється активне прийняття норм та цінностей нового соціального середовища, і він застосовує їх у своїй діяльності, будує відносини з іншими на їх основі. Часто студент першого курсу ставить перед собою нову мету – максимально реалізуватися в новому середовищі як особистість, що сприяє швидкій адаптації до вищого навчального закладу та освітнього процесу [34, 6].

Пасивна адаптація характеризується тим, що учні сприймають норми соціального середовища, виходячи з упередження «Я такий, як усі», тому обирають пасивні моделі поведінки, не виявляючи бажання реалізувати себе в навчальному середовищі. Вони мають прості та примітивні особисті цілі, що робить цей вид адаптації неефективним для нормальної соціалізації учня в подальшому. Такий підхід призводить до низького рівня усвідомлення

соціальних норм та правил, а також обмежує інтеграцію учня в соціальні групи, спільно з його однокласниками [34, 6-7].

У контексті соціального аспекту адаптації учнів, важливим фактором є те, наскільки особа сприймає та освоює норми та правила нового соціального оточення, а також наскільки успішно вона приймається у цій соціальній групі. Ключовими показниками успішності адаптаційного процесу для учня є здатність знайти своє місце та роль у соціальній групі, задоволеність своїм статусом і утримання стійких соціальних зв'язків з однокласниками [27, 17].

Ми вважаємо, що процес адаптації учнів до офлайн навчання у навчальному закладі слід розглядати як комплексний набір психологічних, соціальних та педагогічних умов, спрямованих на ефективну соціалізацію та адаптацію учня до нових чи старих забутих умов. Психологічна адаптація учнів до офлайн навчання – це складний процес, що включає не лише трансформацію стереотипів поведінки, але й перетворення особистості. Для деяких учнів цей процес може бути важким, що відображається у труднощах у навчанні у перші місяці. Часто це пов'язано з недостатньою пластичністю адаптаційних систем для учнів.

Учень стикається з першими труднощами при адаптації до нових умов життя та переживає повторну соціалізацію у навчальному закладі під час повернення до офлайн навчання. Ці виклики включають у себе весь спектр аспектів, пов'язаних з набуттям статусу учня, такі як ознайомлення з системою навчання, встановлення очних взаємин з однокласниками, педагогами, проблеми у соціально-побутовому плані, а також невпевненість у знаннях про особливості та принципи функціонування школи та можливості самореалізації в спорті, науці та творчості [35, 10].

Початковим етапом у психологічній адаптації особи є зміна оточуючого середовища. Процес адаптації розпочинається, коли звичайна, рутинна поведінка перестає бути ефективною або мало ефективною у подоланні труднощів,

пов'язаних із нововведенням у навчальних умовах. Такі виклики, зокрема, стають актуальними для учня навчання під час переходу до середньої та старшої школи [1, 36]. Початковим моментом у процесі психологічної адаптації особи є зміна її оточення. Процес адаптації розпочинається, коли звичайна, звична поведінка перестає бути ефективною або недостатньо ефективною у подоланні труднощів, що виникають у зв'язку з новими умовами [1, 37]. Школяр, який звик до онлайн навчання, зокрема, стикається з подібними викликами під час офлайн навчання.

На основі аналізу наукових праць щодо адаптації учнів до умов школи, розглядаючи систему як комплекс енергетичної, середовищної, діяльнісної, соціальної та особистісної підсистем, можна визначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму. Ці можливості визначають його здатність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах збільшених енерговитрат під час навчання, самотійної роботи, складання заліків та екзаменів. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно відбувається за допомогою пристосування [34, 8].

Багато учнів, які потрапляють в школу після онлайн навчання, не адаптуються швидко, що може бути викликано чинниками, характерними саме для умов офлайн навчання. По-перше, у поточний період спостерігається процес адаптації, пов'язаний з переглядом режиму праці та відпочинку, виникненням нових форм спілкування та збільшеними вимогами до функціонального стану організму. По-друге, початковий етап формування навчального колективу характеризується значним обсягом нової інформації та необхідністю її швидкого засвоєння в обмежений період. По-третє, вимога до обов'язкового виконання всього обсягу учбових занять при інтенсивності офлайн навчальної діяльності призводить до підвищеної нервово-психічної напруженості в учнів [34, 9-10].

Адаптація учнів до офлайн навчання тісно пов'язана з їхніми навчальними досягненнями. Дидактична адаптація передбачає готовність учня впоратися з новими організаційними формами, методами та змістом навчально-професійної

діяльності у школі. Вона включає в себе вироблення навичок опанування навчального матеріалу, розуміння наукової мови, а також вивчення предметів очно. Метою дидактичної адаптації є розробка методів організації навчальної діяльності учнів, враховуючи їхні пізнавальні особливості. Приблизно третина учнів при переході від початкової до середньої, а від середньої до старшої школи виявляє проблеми у раціональному плануванні та використанні навчального та вільного часу, систематичній роботі та ініціативі до самоосвіти й самовиховання [10, 112].

Саме на педагогів покладається відповідальність за вирішення питань адаптації учнів до офлайн навчання. Однак це питання часто випадає з поля зору педагогів, оскільки вони зазвичай фокусуються на передачі теоретичного матеріалу або його практичному застосуванні, не приділяючи належної уваги аспектам, таким як конспектування, робота з науковою літературою та організація самостійної роботи у підготовці до занять. З метою прискорення адаптації учнів до навчання у школі, педагогам слід оптимізувати навчальний процес шляхом педагогічної взаємодії із учнями та створення психолого-педагогічних умов, що сприятимуть успішному досягненню кінцевого результату навчання [9, 222].

При аналізі проблем адаптації до навчання важливо враховувати, що згідно з навчальними планами і програмами передбачено класної роботи на заняттях, а також самостійна позакласна робота учнів. Остання включає опанування навчальних матеріалів, використання навчально-методичних та наукових джерел інформації, роботу в бібліотеках, користування Інтернетом та іншими ресурсами [37, 225]. Для педагогів, які проводять офлайн навчання учнів, важливо вирішувати завдання з формування культури навчальної праці вже з перших днів навчання. Учням потрібно своєчасно усвідомити вимоги до опрацювання навчальної та наукової літератури (включаючи друковані підручники та посібники, матеріали з Інтернету) та організації самостійної роботи. Важливо,

щоб учні розуміли роль і місце самоосвіти та самовиховання в їхньому особистісному розвитку, правильно організовували свій режим дня та розподіляли час. Самостійна робота учнів розглядається як особливий процес організації їхньої навчальної пізнавальної діяльності і є однією з основних форм офлайн навчання, методом та засобом навчання [37, 226].

Ефективність дидактичної адаптації ґрунтується на переформуванні системи звичок та розвитку самостійної офлайн навчальної діяльності, що з часом визначає рівень досягнень учня та сприяє його професійному розвитку. Узагальнюючи питання, пов'язані з дидактичною адаптацією учнів до офлайн навчання, важливим є розгляд психолого-педагогічного аспекту визначення шляхів, спрямованих на допомогу в подоланні труднощів у навчанні на цьому етапі. Організація та методичне забезпечення навчальної діяльності підвищують активність учнів у здобутті якісних знань, умінь та навичок [42, 11].

На нашу думку, найбільш ефективним засобом покращення адаптації учнів до умов офлайн навчання є залучення їх до позакласної діяльності. Цей підхід має найбільший потенціал для адаптації, враховуючи його загальну неформальність, легкість залучення учнів та можливість встановлення нових соціальних зв'язків. Для ефективної адаптації учнів до умов офлайн навчання важливо, щоб позакласна діяльність сприяла встановленню нових соціальних контактів та сприяла комунікації у моделях «учень-учень», «учень-вчитель». Також ключовим є формування в учня індивідуальної творчої та наукової самореалізації. Важливими аспектами є розвиток поваги до думки інших, формування нових соціальних груп серед учнів, а також розвиток лідерських та організаційних навичок.

Дослідження О. Борисенка встановило, що багато особистостей реагують негативно на нестабільність нового навчального середовища вищого навчального закладу порівняно зі середньою школою, що обумовлено збільшенням кількості і частоти змін викладачів, новими методами викладання,

іншою системою іспитів і таке подібне [8, 72]. А в контексті нашого дослідження, адаптацію до навчального середовища у форматі офлайн ускладнює відмінність методів викладання під час онлайн навчання та офлайн навчання, а також труднощі, пов'язані з освоєнням нових норм та правил при переході від онлайн до офлайн навчання. Нерозуміння навчального матеріалу, які викладаються в іншому порядку, та відсутність щоденного контролю мають негативний вплив на успішність та самопочуття при такому переході.

Навчання в навчальному закладі є складним та багатограним процесом, який ставить певні вимоги до здоров'я, гнучкості та пластичності психічних та фізіологічних процесів учнів. Вчителям необхідно реагувати на тривожний стан учнів, особливо тих, які стикаються зі зміною звичних для них умов. Постійна розумова та емоційна напруга, порушення режимів праці, відпочинку та харчування, які були звичними під час онлайн навчання, часто призводять до розриву процесу адаптації та виникнення різних захворювань. Період гострої адаптації учнів до зміни умов життя зазвичай припадає на перші два місяці навчання в школі. Під час цього періоду учні стикаються з новими формами та методами викладання, пристосовуються до навчання за строгим розкладом, а не за розкладом онлайн навчання, отримують новий емоційний досвід та спілкуються очно з вчителями та однокласниками [10, 56].

Крім змін у режимі праці, відпочинку, сну та харчуванні, відбувається перетворення в колі спілкування та формування нових міжособистісних зв'язків. Розвиток взаємоповаги між вчителями та однокласниками є важливою складовою цього процесу. Освітнє середовище, змінений режим, встановлені нові відносини та соціальна роль значно впливають на готовність учнів до адаптації [46, 224]. Успішність навчання значною мірою залежить від здатності учня освоїти офлайн навчальне середовище і успішно пройти адаптаційний процес, що визначає його особистісний розвиток та майбутні професійні компетенції.

Н. Жигайло вказує на те, що адаптація до навчального закладу включає два аспекти [22, 28]:

- пристосування особистості до нового зовнішнього середовища;
- становлення на цій основі нових якостей особистості.

Розглянемо конкретні психологічні проблеми, які є найбільш типовими для адаптації учнів до офлайн навчання. Залежно від походження, проблеми адаптації учнів можна класифікувати на мотиваційні, раціональні та поведінкові.

Мотиваційні проблеми: однією з таких проблем є емоційна залежність від оцінки та вчителя. Причиною цих проблем може бути інфантильність як особистісна риса, що породжує специфічний тип мотивації для навчання [51, 82]. Ця мотивація впливає на взаємини у класі, викликаючи проблеми міжособистісних контактів. Наприклад, конформність до класу призводить до того, що учень слідує шкільним стереотипам поведінки, не задає питань і утримується від активності на уроках, боячись викликати негативну реакцію в класі. Зауважимо, що під час онлайн навчання таких проявів практично не зустрічається [46, 225].

Проблеми раціонального порядку: дана категорія включає проблеми, які виникають через необізнаність учня щодо системи офлайн навчання [41, 83].

Проблеми, пов'язані з поведінковими проявами: учнівська спільнота визначає свою негласну систему правил поведінки, яка є загальноприйнятою. Тому певні стреси, переживання та фрустрації виникають внаслідок незвичайності цієї системи для учня, який перейшов від онлайн до офлайн навчання. Ці проблеми часто пов'язані або з неправильним тлумаченням учнями поведінки інших, або з неузгодженістю власної поведінки з прийнятими в учнівському середовищі нормами [53, 59].

Важливою проблемою під час адаптації до офлайн навчання, які варто визначити окремо: є проблеми інтелектуально чи творчо обдарованих учнів, поза як учні з високим інтелектом або творчими здібностями часто стикаються з

розчаруванням як у сфері навчання, так і в міжособистісних відносинах. Процес адаптації обдарованих учнів до взаємин у своїй учнівській групі може бути складним і тривалим [53, 240].

Отже, адаптація учня до умов офлайн навчання включає в себе процес прийняття нових соціальних норм, а також внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та взаємодію в системі міжособистісних стосунків у класі. Таким чином, адаптацію учнів до умов офлайн навчання можна розглядати як складну задачу, оскільки їм доводиться адаптуватися до змін у графіку відпочинку і праці, нової системи навчання та вступу до нового колективу.

### **Висновки до I розділу**

Резюмуючи перший розділ, зробимо відповідні висновки:

1. Встановлено на основі опрацьованої спеціальної літератури, що існує значна кількість визначень поняття «адаптація». В науковій літературі адаптація розглядається як комплексне та багатогранне поняття, а дослідники інтерпретують його різними способами, виділяючи біологічну, фізіологічну, соціальну та психологічну адаптацію. В контексті нашого дослідження, адаптація – це взаємодія між середовищем та особистістю на різних рівнях, таких як біологічний, психологічний та соціальний. Цей процес забезпечує стійке та цілеспрямоване реагування на зміни умов середовища. Адаптація учнів до навчання – це комплексний системний процес «учень – вчитель – навчальне середовище», що визначає ступінь включення учнів у навчальний процес.

2. Визначено, що психологічні та фізіологічні чинники адаптації школяра до навчання включають широкий спектр зовнішніх та внутрішніх впливів. Педагогічні чинники, такі як навчальна програма, особистість вчителя, матеріально-технічна база школи, впливають на умови отримання знань та взаємодію з оточуючим середовищем. Сімейні умови, включаючи матеріальний

стан, культурний рівень батьків і стиль виховання, також відіграють ключову роль у формуванні адаптаційних можливостей школярів. Група однолітків та шкільний клас сприяють розвитку соціальних навичок та встановленню відносин поза навчанням. Суб'єктивні фактори, такі як стан здоров'я та індивідуальні особливості, грають важливу роль в адаптації, адже кожна дитина має свої власні потреби та можливості. Об'єктивні та суб'єктивні чинники взаємодіють між собою, сприяючи або ускладнюючи процес шкільної адаптації учнів. Ця взаємодія має різноманітні впливи на їхній успіх та самопочуття під час навчання.

3. З'ясовано, що успішна адаптація учнів є складним і багатогранним процесом, який залежить від впливу різноманітних факторів. Важливо враховувати як зовнішні, так і внутрішні аспекти цього процесу. Серед зовнішніх факторів ключову роль відіграють стиль спілкування вчителя з учнями, організація навчального середовища, соціальне оточення та підтримка з боку рідних та педагогічного колективу. Демократичний та гуманістичний підхід вчителя сприяє розвитку позитивного ставлення учнів до навчання, стимулює їх творчість та активність. Внутрішні фактори, такі як фізичний розвиток, рівень готовності учня до навчання, психологічна стійкість, мотивація та емоційний стан, також визначають успішність адаптації. Важливо створювати умови для розвитку самостійності, відповідальності та впевненості у власних силах учнів. Успішна адаптація є взаємодією різних чинників та вимагає індивідуального підходу до кожного учня. Педагогічні стратегії повинні бути спрямовані на створення позитивного навчального середовища, підтримку розвитку особистості та врахування потреб кожного учня.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО ОФЛАЙН НАВЧАННЯ У ПОСТ-ПАНДЕМІЧНИЙ (COVID-19) ПЕРІОД

#### 2.1. Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження

Дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період є надзвичайно важливим з погляду розуміння та оптимізації процесу навчання в умовах, що зазнали значних змін під час пандемії через низку аспектів:

- оцінка впливу змін: дослідження надасть можливість оцінити вплив змін, які відбулися в системі освіти під час пандемії COVID-19, що може включати в себе перехід від онлайн до офлайн навчання, зміни в організації класних занять, а також вплив на соціальні та психологічні аспекти адаптації учнів;
- вивчення рівня адаптації: дослідження дозволить вивчити рівень адаптації учнів до нового формату навчання та ідентифікувати можливі труднощі чи стресові ситуації, з якими вони стикаються;
- підвищення рівня шкільного комфорту: дослідження дозволить ідентифікувати фактори, які впливають на рівень комфорту учнів у нових умовах навчання, що може бути пов'язано як із навчальними аспектами, так і з соціально-психологічними факторами;
- рекомендації для системи освіти: дослідження стане підґрунтям для розроблення рекомендацій для системи освіти щодо оптимізації процесу адаптації учнів до нових умов, що буде корисно на рівні окремих шкіл.

Згадані нами аспекти важливі для підтримки навчання та добробуту учнів під час переходу до офлайн навчання після періоду пандемії COVID-19.

Дослідження адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період включало три основні етапи: теоретичний, емпіричний та етап інтерпретації та аналізу отриманих даних.

На початковому теоретичному етапі проводився теоретичний аналіз ключових термінів дослідження, а саме «адаптація» та «психологічна адаптація», а також розглядалися різні підходи і трактування цих термінів від різних дослідників. Крім того, дослідження включало аналіз психологічних та фізіологічних особливостей, що характеризують успішну психологічну адаптацію учнів до навчання. Особлива увага була приділена факторам, які визначають успішну психологічну адаптацію учнів до офлайн навчання.

На другому етапі дослідження була сформована вибірка та розроблена програма психодіагностичного аналізу особливостей психологічної адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період. Для проведення емпіричного дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методів та методик.

На третьому етапі, що включав в себе інтерпретацію та аналіз отриманих даних, проводилось узагальнення отриманих результатів. Здійснювався якісний та кількісний аналіз даних, на основі чого формулювались висновки. Також були сформовані загальні висновки, виходячи з результатів теоретичного та емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

Мета дослідження – дослідити адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

Завдання дослідження:

- сформулювати вибірку досліджуваних;

- підібрати психодіагностичний інструментарій для визначення рівнів адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період;
- здійснити статичну обробку отриманих результатів;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження.

Дослідження проводилося у 2024 р. на базі ліцею №5, який знаходиться за адресою: вул. І. Франка, буд. 19, м. Івано-Франківськ, Івано-Франківська обл., 76000; контактний телефон: 0342 508 555.

Дослідження включало 30 учнів 8-х класів, серед яких 16 дівчаток і 14 хлопчиків. Вибірка досліджуваних, яка включала 30 учнів 8-х класів, була обрана з ретельним обґрунтуванням, враховуючи деякі ключові аспекти. По-перше, розмір вибірки достатній для вивчення певних аспектів адаптації учнів 8-х класів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період. Врахування обох гендерів (дівчаток і хлопчиків) дозволяє отримати більш різноманітні дані. Другим важливим аспектом є те, що у вибірку входять учні 8-х класів, що є критичним для визначення особливостей психологічної адаптації до офлайн навчання, оскільки другий етап адаптації – перехід від початкової школи до середньої школи учні вже пройшли, а також навчальні роки 2020/2021 та 2021/2022 проводилися виключно онлайн. Такий підхід дозволяє зосередитися на конкретній віковій групі та з'ясувати, як діти в цьому віці пристосовуються до навчального середовища у форматі офлайн навчання.

Дослідження проводилося в групі школярів протягом двох днів. Методики здійснювалися у першій половині дня, з 10:00 до 12:00, в спокійній обстановці, створеній для ефективної роботи. Інструкції щодо методик надавалися всій групі одночасно і були ідентичними для всіх учнів.

Отже, обрана вибірка є збалансованою та репрезентативною для вирішення поставлених завдань дослідження. Її розмір дозволяє отримати значущі та надійні результати, які можуть мати важливий внесок у розуміння особливостей адаптації учнів до нових умов навчання.

## 2.2. Загальна характеристика діагностичного інструментарію

Діагностичний інструментарій, використаний у даному дослідженні, є важливим засобом для вивчення та оцінки психологічних аспектів адаптації учнів до офлайн навчання в пост-COVID-19 період. Цей інструментарій складається з ретельно обраного комплексу методик і методів, спрямованих на аналіз ключових аспектів адаптації школярів. Важливою рисою діагностичного інструментарію є його ретельна настановленість на вивчення різних аспектів психологічної адаптації, включаючи емоційний стан, соціальні взаємини та вплив змін, пов'язаних із переходом до офлайн навчання. Даний інструментарій надає можливість отримати комплексні та об'єктивні дані, необхідні для розуміння процесів адаптації учнів у нових умовах.

Нами були використані наступні методики для вивчення та оцінки психологічних аспектів адаптації учнів до офлайн навчання в пост-COVID-19 період (додаток А) [26]:

- анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (Н. Лусканова);
- проєктивна методика «Дерево» (Д. Лампем, Л. Пономаренко);
- тест шкільної тривожності (У. Філіпс).

Дані методики є валідними, надійними та дозволяють здійснити комплексний психологічний аналіз адаптації учнів до офлайн навчання.

Методика «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» за Н. Лускановою призначена для оцінки рівня шкільної мотивації та адаптації учнів, а також спрямована на вивчення внутрішніх мотивів та рівня комфорту учнів у шкільному середовищі.

Мета методики – оцінити рівень шкільної мотивації та адаптації учнів до навчання.

Форма проведення анкетування може бути індивідуальною або груповою, залежно від віку дітей. Для учнів 8-х рекомендується проводити анкетування у груповій формі.

Час на проведення анкетування складає 10-15 хв.

Обладнання: бланк із запитаннями, ручка.

Інструкція для дітей. Психолог: «Дорогі учні, зараз я буду задавати вам кілька питань про ваші почуття в школі та те, що вам подобається чи не подобається. На кожне питання ви можете відповісти, використовуючи «так» (+) або «ні» (-). Важливо зазначити, що в анкеті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Просто відповідайте чесно та так, як ви відчуваєте».

Інструкція для психолога. Для проведення групового анкетування слід наперед підготувати бланки з номерами запитань, які будуть підписані прізвищами учнів. Під час анкетування психолог використовує дошку з клітинкою (або на звичайній дошці креслить клітинки), аналогічну бланку, що у дітей. Перед кожним запитанням психолог вказує на тому бланку, куди треба ставити відповідь. Крім цього, після кожного запитання психолог ретельно пояснює можливі варіанти відповідей та відповідні їм позначення («+» або «-»). Наприклад, при відповіді на питання «Тобі подобається в школі чи не дуже?» ті, кому подобається в школі, ставлять напроти цифри «1» або знак «+» і ті, кому не подобається, ставлять знак «-».

Обробка отриманих результатів включає призначення балів за кожну відповідь відповідно до наступної системи: за відповіді «так» на питання 1, 2, 3, 7, 9, 10 нараховуються 3 бали, водночас за відповіді «ні» на ці питання не нараховуються бали. За відповіді «так» на питання 4, 5, 6, 8 не нараховуються бали, а за відповіді «ні» на ці питання нараховуються 3 бали.

На основі набраних балів визначається рівень шкільної мотивації згідно із наступною шкалою:

- 25-30 балів: висока шкільна мотивація та висока навчальна активність (V рівень);
- 20-24 бали: нормальна шкільна мотивація (IV рівень);
- 15-19 балів: позитивне ставлення до школи, але виражена привабливість поза-навчальним заняттям (III рівень);
- 10-14 балів: низька шкільна мотивація (II рівень);
- 9 балів і менше: негативне ставлення до школи, індикація дезадаптації (I рівень).

При такому підході до інтерпретації результатів, показники V та IV рівні, тобто 20-30 балів (високий рівень адаптації) свідчать про сприятливу адаптацію, III-III рівні, тобто 10-19 балів (середній рівень адаптації) вказує на можливу дезадаптацію, а I рівень, тобто 0-9 балів (низький рівень адаптації) вказує на наявність дезадаптації. Важливо зауважити, що анкета допускає повторні опитування, що дозволяє оцінити динаміку шкільної мотивації. Зниження рівня шкільної мотивації може служити критерієм шкільної дезадаптації, тоді як підвищення вказує на позитивну динаміку в навчанні та розвитку.

Високий рівень адаптації: дитина позитивно ставиться до школи; сприймає пропоновані вимоги адекватно; легко засвоює навчальний матеріал; повно опановує програму та старанно працює; уважно слухає вказівки вчителя; виконує доручення без зовнішнього контролю; проявляє цікавість до самостійної роботи у всіх предметах; виконує доручення охоче; займає сприятливе статусне положення в класі.

Середній рівень адаптації характеризується такими рисами: дитина відносно позитивно ставиться до школи; розуміє навчальний матеріал і засвоює основне в програмі; самостійно вирішує типові завдання; уважна при виконанні завдань, доручень і вказівок, але потребує контролю; зосереджена на інтересах, готується до уроків і виконує доручення; дружить із багатьма дітьми в класі.

Низький рівень адаптації характеризується такими ознаками: дитина має негативне або байдуже ставлення до школи; скаржиться на нездоров'я, переважає поганий настрій; порушує дисципліну; засвоює навчальний матеріал фрагментарно; не проявляє інтересу до самостійних занять; готується до уроків нерегулярно; потребує контролю й допомоги; має потребу в паузах, є пасивною, не має близьких друзів у класі.

Методика «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» за Н. Лускановою є ефективним інструментом для об'єктивної оцінки рівня шкільної мотивації та адаптації учнів. Ця методика дозволяє проводити як індивідуальне, так і групове анкетування в залежності від віку дітей, забезпечуючи зручний та ефективний процес збору даних. Інструкція для дітей, спрямована на вільне вираження їхніх почуттів та думок, стимулює чесні та відверті відповіді. Застосування бланку з запитаннями та системи балів спрощує процес обробки результатів та визначення рівня мотивації. Результати, виражені у вигляді балів, дозволяють класифікувати рівень шкільної адаптації: високий, середній і низький, що надає можливість оперативної інтерпретації та реагування на певні аспекти шкільного життя учнів. Також важливо враховувати можливість повторного проведення анкетування для визначення динаміки шкільної мотивації. Отримані дані про високий рівень адаптації вказують на позитивне ставлення учнів до школи, їхню активність та інтерес до навчання, середній рівень адаптації характеризує учнів, які взагалі позитивно ставляться до школи, але можуть потребувати певного контролю, а низький рівень адаптації вказує на потребу у спеціальній підтримці та адаптаційних програмах.

Проективна методика «Дерево» за Д. Лампом та Л. Пономаренко використовується для оцінки рівня соціальної та психологічної адаптації, а також самореалізації дитини.

Мета методики – оцінити рівень соціальної та психологічної адаптації учнів до навчання.

Форма проведення анкетування – групова.

Час на проведення анкетування складає 10-15 хв.

Обладнання: бланк з малюнком, коричневий, червоний і зелений олівці.

Інструкція. Психолог: «Уважно розглянь малюнок лісових чоловічків (додаток А). Кожен з них має свій власний настрій і зайнятий улюбленою справою, розташований на певному місці. Використовуючи коричневий олівець, розфарбуй стовбур і гілки дерева. Під час розфарбовування обережно спостерігай за кожним чоловічком, визначай його місце та заняття. Далі, скориставшись червоним олівцем, розфарбуй того чоловічка, який в тобі викликає асоціації з тобою самим, відображає твій настрій і становище. Нарешті, використай зелений олівець, щоб розфарбувати того чоловічка, яким ти мрієш бути і де ти б хотів опинитися».

Інтерпретація результатів проєктивної методики «Дерево» базується на виборі дитиною конкретних позицій і вказує на її емоційний стан та ставлення до різних аспектів життя. Кожній фігурці присвоєно номер для зручності аналізу.

№1, №3, №6, №7 – установка на подолання труднощів;

№2, №11, №12, №18, №19 – схильність до товариськості і дружби;

№4 – стійкість положення, бажання досягати успіху навіть при труднощах;

№5 – відображення стомленості, слабкості, сором'язливості;

№9 – мотивація на розваги;

№13, №21 – відчуття відстороненості і тривожності;

№8 – ізоляція та відхід у себе;

№10, №15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

№14 – кризовий стан, відчуття «падіння у прірву»;

№20 – перспектива лідерства, часто обрана дітьми з завищеною самооцінкою.

Важливо відзначити, що діти не завжди тлумачать позицію №16 як «чоловічок, що несе на собі чоловічка №17», а замість цього, вони частіше

сприймають цю позицію як взаємодію та підтримку, де одна людина обіймає та підтримує іншу.

Проективна методика «Дерево» дозволяє отримати важливі відомості про емоційний стан та ставлення учнів до шкільного середовища, дозволяє виявити їхні установки, схильності та емоційні реакції у вигляді образів лісових чоловічків. Кожна з обраних позицій малюнка вказує на різні аспекти соціальної та психологічної адаптації, такі як бажання подолати труднощі, товариську, стійкість положення, стомленість, мотивація на розваги, відчуття відстороненості, комфортне становище, кризовий стан та бажання лідерства. Дана методика не лише допомагає зрозуміти емоційний стан учнів, але й створює можливість для їхнього самовираження та вираження власних почуттів щодо навчання та соціального оточення. Такий підхід дозволяє психологові отримати глибше розуміння індивідуальних особливостей та потреб кожного учня для подальшої роботи з підтримки їхньої адаптації в шкільному середовищі.

Тест шкільної тривожності за У. Філіпсом дозволяє вивчити рівень і характер тривожності у дітей, яка пов'язана з навчанням в школі.

Мета методики – вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної із школою, у дітей шкільного віку.

Форма проведення анкетування – групова.

Час на проведення анкетування складає 25-35 хв.

Обладнання: бланк із запитаннями, ручка.

Інструкція. Психолог: «Діти, перед вам є бланк із 58 запитаннями. Ваше завдання – дати однозначну відповідь «так» або «ні» на кожне запитання. Будь ласка, відповідайте щиро та безпосередньо, не думаючи довго над кожним питанням. Записуйте ваші відповіді на аркуші для відповідей, зазначаючи своє ім'я, прізвище угорі бланку. Позначайте кожне запитання номером і відповіддю «+» або «-», відповідно до вашої згоди чи незгоди із твердженням. Пам'ятайте,

що немає правильних чи неправильних відповідей. Цей тест призначений для вивчення вашого рівня і характеру тривожності, пов'язаної із школою».

Під час опрацювання та інтерпретації результатів тесту виявляються запитання, на які відповіді не узгоджуються із ключем тесту. Наприклад, якщо дитина відповіла «так» на 58-ме запитання, але в ключі до нього передбачено відповідь «ні», то це свідчить про прояв тривожності. Під час обробки результатів визначається:

1. Загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

- до 50% – низька тривожність;
- понад 50% – підвищена тривожність;
- понад 75% – висока тривожність.

2. Кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виокремлені у тесті, зокрема:

- загальну тривожність в школі;
- переживання соціального стресу;
- фрустрацію потреби в досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низька фізіологічна опірність стресові;
- проблеми і страхи у стосунках з вчителями.

Рівень тривожності визначається аналогічно першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який визначається наявністю конкретних тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Опрацювання результатів:

- аналіз кількості розбіжностей у відповідях знаків («+» – так, «-» – ні) для кожного чинника, виражений у відсотках (менше 50%, більше 50%, більше 75%).
- візуалізація цих даних шляхом створення індивідуальних діаграм;
- підрахунок загальної кількості розбіжностей за кожним аспектом для всього класу, вираженої у відсотках (менше 50%, більше 50%, більше 75%);
- подання цих результатів у формі діаграми;
- визначення кількості учнів, які мають розбіжності на рівнях < 50%; 50%; 75% для кожного чинника (для всіх чинників);
- візуалізація порівняльних результатів при повторних вимірах;
- подробиці про кожного учня з урахуванням результатів тесту.

#### Характеристика кожного чинника:

- загальна тривожність у школі – оцінює емоційний стан дитини, який пов'язаний з різними аспектами її участі в житті школи;
- переживання соціального стресу – визначає емоційний стан дитини, пов'язаний із встановленням її соціальних контактів, особливо з однолітками;
- фрустрація потреби в досягненні успіху – виявляє негативний психічний фон, який заважає розвитку у дитини потреби досягати успіху і отримувати високі результати;
- страх самовираження – охарактеризовує негативні емоційні переживання, пов'язані з потребою в саморозкритті, демонстрації власних можливостей та вираження себе;
- страх ситуації перевірки знань – визначає відношення і переживання тривоги, пов'язані з ситуаціями перевірки знань, особливо у публічних обставинах;

- страх не відповідати очікуванням оточення – виявляє орієнтацію на значущість думок і оцінок інших у власній самооцінці та викликає тривогу стосовно можливого негативного оцінювання.

- низька фізіологічна опірність стресові – враховує особливості психофізіологічної організації, які погіршують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій;

- проблеми і страхи у стосунках з учителями – описує загальний негативний емоційний фон у відносинах з дорослими в школі, що може впливати на успішність навчання дитини.

Тест шкільної тривожності за У. Філіпсом дозволяє визначити рівень тривожності учнів, пов'язаної з навчанням. Завдяки 58 запитанням, які охоплюють різні аспекти шкільного життя, тест допомагає отримати інформацію про емоційний стан учнів, їхні переживання та ставлення до навчання. Процес аналізу результатів тесту включає в себе виокремлення запитань, на які відповіді розходяться із ключем тесту, що вказує на прояви тривожності. Здійснюється підрахунок загальної кількості розбіжностей та визначення рівня тривожності відповідно до відсоткових показників. Опрацювання результатів також передбачає подання інформації у вигляді індивідуальних діаграм, що робить аналіз більш зрозумілим та візуальним. Далі проводиться порівняльний аналіз розбіжностей за кожним з восьми чинників тривожності, визначених у тесті. Крім того, враховуються особливості кожного тривожного синдрому, що дозволяє глибше зрозуміти причини та характер тривожності учнів. Зазначена інформація про тривожні синдроми може служити основою для подальшого розроблення індивідуальних стратегій підтримки та розвитку емоційного благополуччя школярів.

Отже, нами були використані валідні та надійні методики для вивчення та оцінки психологічних аспектів адаптації учнів до офлайн навчання в пост-COVID-19 період, зокрема: анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й

адаптації (Н. Лусканова), проєктивна методика «Дерево» (Д. Лампем, Л. Пономаренко) та тест шкільної тривожності (У. Філіпс).

### **2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період**

У пост-пандемічний період система освіти та навчальний процес виявилися серйозно зміненими, вимагаючи від учнів та педагогічного персоналу адаптації до нових умов. Однією з ключових аспектів цієї адаптації є перехід від онлайн-навчання до традиційного офлайн навчання.

Зауважимо, що перед проведенням дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період було із 30 дітьми 8-х класів проведено бесіду щодо мети дослідження і для того, що провести загальний інструктаж дослідження. Під час бесіди виявлено, що загальний емоційний і фізичний стан дітей був сприятливим і більшість з них спокійно ставилися до проведення дослідження. Зокрема, декілька дітей (20 учнів) швидко та впевнено виконували завдання, виявляючи зацікавленість у процесі. Однак у 10 дітей була помітна боязнь отримати негативний результат: вони перепитували умови методик та стурбовано запитували, як правильно виконати завдання. Деякі діти проявляли тривожність та витрачали багато часу на обдумування відповідей, часто звертаючись за допомогою до дорослих. Незнана кількість дітей проявили невпевненість у поведінці, що виражалася в відсутності посмішок та хованні очей. Отже, можна визначити різноманіття реакцій дітей на дослідження, включаючи спокійність, впевненість, тривожність та невпевненість.

З метою оцінки рівня шкільної мотивації та адаптації дітей 8-х класів було використано анкету Н. Лусканової. Проведений аналіз емпіричних даних визначив розподіл учнів за п'ятьма рівнями шкільної мотивації (таблиця 2.1, яка

побудована на основі таблиці 1 додатку Б) та трьома основними рівнями шкільної адаптації (таблиця 2.1, яка побудована на основі таблиці 1 додатку Б).

Таблиця 2.1

## Рівні шкільної мотивації учнів за методикою Н. Лусканової

Рівень	К-сть дітей	% дітей
V	3	10
IV	4	13,3
III	9	30
II	4	13,3
I	10	33,4

Максимально високий рівень шкільної мотивації та навчальної активності (V рівень) притаманний 3 учням (10% дітей). Такі учні відзначаються вираженими пізнавальними мотивами та непереборним бажанням успішно виконувати всі вимоги школи, виявляють велику точність в слідуванні вказівкам вчителя, проявляють сумлінність та відповідальність. Такі учні переживають значуще невдоволення у випадку отримання незадовільних оцінок або зауважень від педагога.

4 учнів (13,3% дітей) показали високий рівень шкільної мотивації (IV рівень), що свідчить про їх успішність у навчальній діяльності. Такі учні, відповідаючи на питання, проявляють меншу залежність від жорстких вимог і норм, які накладаються дорослими.

9 учнів (30% дітей) виявили позитивне ставлення до школи, проте вони більше зацікавлені у позашкільній діяльності (III рівень). Такі діти в цілому добре себе почувають у школі, але частіше їх приваблює можливість спілкування з друзями та вчителями. У них менше сформовані пізнавальні мотиви, і навчальний процес менше цікавить цю групу учнів.

4 учнів (13,3% дітей) виявили низький рівень шкільної мотивації (II рівень). Такі учні відвідують школу неохоче, мають труднощі в навчальній діяльності і перебувають у стані нестійкої адаптації до шкільного середовища.

Найбільша кількість учнів – 10 (33,4% дітей) характеризуються негативним ставленням до школи та перебувають у стані шкільної дезадаптації (I рівень). Такі діти відчувають серйозні труднощі в навчанні, мають проблеми у взаєминах з однокласниками та вчителями, сприймають школу як вороже середовище. У них спостерігаються емоційні реакції, відмова від виконання завдань та інші прояви дезадаптації, що можуть впливати на їхнє психічне здоров'я.

Для зручності інтерпретації отриманих даних нами побудовано діаграму рівнів шкільної мотивації (рисунок 2.1).

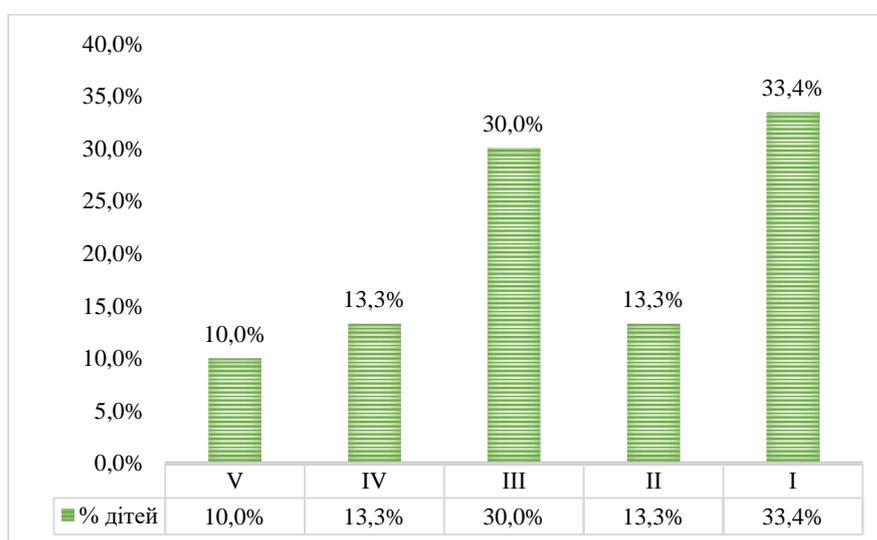


Рис. 2.1. Рівні шкільної мотивації учнів за методикою Н. Лусканової

Отже, можна зробити висновок, що у період адаптації до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період:

10% дітей (3 учні) виявили максимально високий рівень шкільної мотивації та навчальної активності (V рівень), проявляючи великі пізнавальні мотиви та непереборне бажання успішно виконувати всі вимоги школи. Такі учні виявляли активну участь у навчальному процесі та демонстрували бажання розширювати свої знання, прагнули досягати високих результатів та відзначалися високим рівнем самомотивації під час переходу до нового формату

навчання (офлайн). Такі учні швидко пристосувалися до офлайн формату навчання, зберігши при цьому високу ефективність та позитивний настрій, а їхня здатність ефективно використовувати ресурси та виявляти високий рівень саморегуляції сприяли успішній трансформації. Все це вказує на успішну адаптацію до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період;

13,3% учнів (4 дітей) показали високий рівень мотивації (IV рівень), що свідчить про їх успішність та меншу залежність від жорстких вимог. Такі учні зберегли позитивне ставлення до школи і продовжували демонструвати інтерес та приязне відношення до навчального процесу. Зацікавленість у позашкільних діяльностях свідчить про бажання учнів розширити свої горизонти та займатися додатковими видами діяльності поза шкільним уроками. Індивідуальні інтереси учнів є різноманітними, від спорту та мистецтва до наукових чи технічних сфер, що можливо при офлайн навчанні;

13,3% учнів (4 дітей) виявили низький рівень мотивації (II рівень). У таких учнів спостерігається втрата інтересу до навчальної діяльності під час переходу з онлайн формату до традиційного офлайн навчання. Такі учні виявляють труднощі в адаптації до нових умов та відчують дезорганізацію у власній навчальній діяльності. У таких учнів відсутня чітка мета чи перспектива, що призводить до відсутності мотивації для досягнення успіху у навчанні, тому такі учні вимагають додаткової педагогічної та психологічної підтримки для стимулювання мотивації та покращення навчальної адаптації;

33,4% (10 дітей) характеризувалися негативним ставленням та перебували в стані шкільної дезадаптації (I рівень). Такі учні сприймають шкільне середовище як вороже, що викликає в них стрес та невпевненість, демонструють труднощі у взаєминах з однокласниками та вчителями, виявляють труднощі у встановленні позитивних відносин, проявляють емоційні реакції, такі як плач, агресивна поведінка або відмова від виконання завдань, як вираз негативного ставлення до навчання, відчують погіршення психічного здоров'я, що потребує

уваги та спеціальної підтримки, а також неадекватно реагують на навчальні виклики, не проявляють інтерес до вивчення нового матеріалу та виявляють відмову від участі у шкільних заняттях у офлайн формі.

Таблиця 2.2

## Рівні шкільної адаптації учнів за методикою Н. Лусканової

Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	7	23,3
Середній	13	43,3
Низький	10	33,4

Результати, подані у таблиці 2.2, вказують, що високий рівень адаптації під час переходу від онлайн до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період визначено лише у 7 учнів (23,3% дітей). Такі діти характеризуються високою самомотивацією та позитивним ставленням дітей до школи, виявляють легкість у засвоєнні навчального матеріалу та виконанні завдань, навіть без зовнішнього контролю. Під час переходу до офлайн навчання у пост-пандемічний період такі учні проявили високий рівень самостійності та ініціативи в роботі, легко адаптувалися до нового формату навчання та продовжували проявляти цікавість до різних предметів. Їхня здатність до самомотивації є корисною у вирішенні завдань та викликів, які виникли при зміні формату навчання. Зазначений високий рівень адаптації свідчить про те, що такі діти успішно переходять між різними формами навчання та продовжують досягати високих навчальних результатів в умовах змін.

Середній рівень адаптації під час переходу від онлайн до офлайн навчання у пост-COVID-19 період визначено у 13 учнів (43,3% дітей). Такі діти мають відносно позитивне ставлення до школи та успішно розуміють навчальний матеріал, вирішують типові завдання самостійно, але водночас потребують певного рівня контролю. Під час переходу до офлайн формату навчання такі учні продовжують успішно вирішувати завдання, виявляти увагу та дружити з

багатьма однокласниками. Важливим фактором є підтримка та контроль вчителів у процесі навчання, щоб забезпечити оптимальний рівень адаптації. Їхня гнучкість та здатність до самостійності сприяють в успішному впорядкуванні з новими умовами та викликами, пов'язаними з переходом до офлайн навчання.

Під час переходу від онлайн до офлайн навчання у пост-COVID-19 період діти з низьким рівнем адаптації, який визначено в 10 учнів (33,4% дітей), стикаються з певними труднощами. Негативне або байдуже ставлення до школи є фактором, що ускладнює їхню адаптацію до нових умов. Такі діти скаржаться на нездоров'я та порушують дисципліну, що впливає на їхню здатність засвоювати навчальний матеріал. Такі діти виявляють фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і їм складно утримувати стабільний інтерес до навчального процесу. Потреба в паузах та відсутність близьких друзів у класі вказує на соціальну ізоляцію або труднощі у взаєминах з однокласниками. Педагогічна підтримка та індивідуальний підхід до цих учнів є важливими факторами для поліпшення їхнього рівня адаптації в нових умовах офлайн навчання.

Для зручності інтерпретації отриманих даних нами побудовано діаграму рівнів шкільної адаптації (рисунок 2.2).

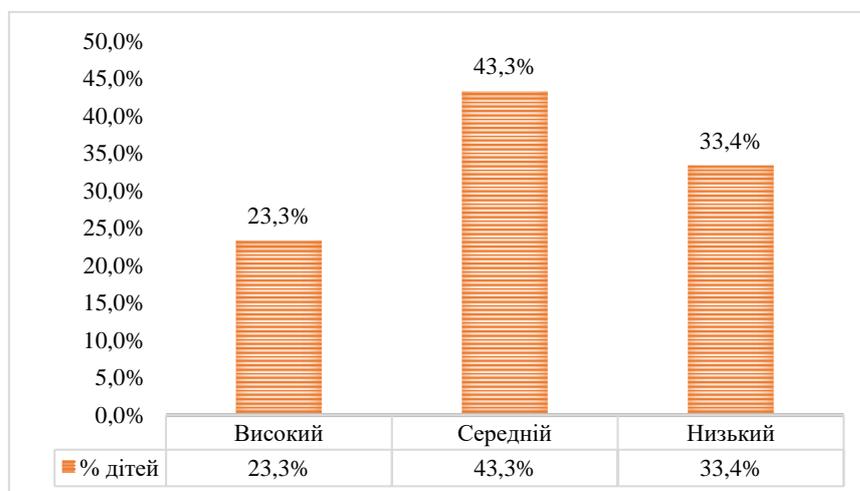


Рис. 2.2. Рівні шкільної адаптації учнів за методикою Н. Лусканової

Отже, як видно за результатами анкетування для оцінки рівня шкільної мотивації та адаптації дітей 8-х класів за Н. Лускановою, переважає середній рівень мотивації та середній рівень адаптації до офлайн навчання у пост-COVID-19 період, що вказує на те, що такі учні мають відносно стабільну адаптацію до офлайн навчання, тобто такі учні, ймовірно, здатні впоратися з новими умовами навчання, пов'язаними з переходом від онлайн до офлайн формату. Середній рівень адаптації також свідчить про те, що учні частково розуміють вимоги школи та можуть вирішувати типові завдання, але при цьому потребують певного контролю та підтримки. Важливо враховувати цей аспект при організації навчального процесу, забезпечуючи додатковий супровід та ресурси для підтримки адаптації учнів. Для забезпечення більш ефективного процесу навчання корисно проводити додаткові адаптаційні заходи та співпрацювати з учнями, спрямовуючи їхні потреби та враховуючи їхні індивідуальні особливості.

Провівши з учнями 8-х класів проєктивну методику «Дерево» за Д. Лампом та Л. Пономаренко (таблиця 2 (додаток Б)), ми визначили, що 10 учнів (33,4% дітей) класу перебувають у нормальному стані адаптації, при цьому 62,5% з них є дівчатами, а 37,5% – хлопчиками. Ці респонденти характеризують свій стан як комфортний і з нормальною адаптацією, а також вони володіють стійкістю та мають бажання досягати успіхів, навіть при зустрічі з труднощами при переході з онлайн навчання до офлайн. З цієї групи 87,5% обрали ідеальну позицію, що вказує на їхнє бажання лідерства. На це вказує вибір учнів позицій №2, №19, №18, №11, №11, №9, №10, №15. Ще 14 учнів (46,7% дітей) перебувають в стані неповної адаптації, з них 60% є дівчатами і 40% – хлопчиками. Вони виражають тривогу та замкнутість, що вказує на їхню відстороненість від навчального процесу при переході з онлайн навчання до офлайн. Вибір певних позицій, таких як №8, №13, №21, свідчить про ці характеристики. Ідеальне положення для цієї групи – позиція №10, яку обрали 15 учнів (50,0% дітей), що свідчить про їхнє

бажання знаходитися в комфортному психічному стані та мати нормальну адаптацію до офлайн навчання. Також 6 учнів (20,0% дітей) вибрали позицію №12, а 9 учнів (30,0% дітей) – позицію №11, що демонструє їхнє прагнення до товариськості та дружби при переході з онлайн навчання до офлайн. Було виявлено, що 8 учнів (26,7% дітей) перебувають у стані дезадаптації, обираючи позиції №13, №14, №21, які свідчать про їхню відстороненість від навчального процесу у формі офлайн, замкнутість, тривожність та кризовий стан, що може спричинити «падіння в прірву». Однак позитивним аспектом є те, що 22 учнів (73,3% дітей), визначаючи свій ідеальний стан, вибрали позиції №2, №11, №19. Ці позиції характеризують їхнє бажання бути товариськими та мати дружню підтримку при переході з онлайн навчання до офлайн.

Таким чином, адаптація до офлайн навчання різноманітна, і для більшості учнів вона відбувається успішно, хоча вимагає уваги та підтримки для тих, хто перебуває у стані неповної адаптації чи дезадаптації.

Для аналізу емоційних переживань дітей під час адаптаційного періоду, ми використовували «Тест шкільної тривожності» У. Філіпса. Отримані дані (таблиця 4 (додаток Б)) були використані для побудови таблиці 2.3, яка відображає рівні загальної тривожності серед учнів 8-х класів при адаптації до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

Таблиця 2.3

## Рівні емоційних переживань дітей за методикою У. Філіпса

Рівень	К-сть дітей	% дітей	Дівчата	%	Хлопці	%
Високий	11	36,6	7	63,6	4	36,4
Підвищений	14	46,7	10	71,4	4	28,6
Нормальний	5	16,7	3	60,0	2	40,0

Результати даної таблиці дозволяють зробити наступні висновки:

високий рівень емоційних переживань визначено в 11 учнів (36,6% дітей). Такі учні характеризуються високим рівнем емоційних переживань, що

пов'язано з різкими змінами у навчальному середовищі, відсутністю стабільності та несподіваними викликами, що виникають під час переходу до офлайн навчання. Школа та батьківська підтримка можуть бути важливими факторами для зниження тривожності в цій групі;

підвищений рівень емоційних переживань визначено майже в половині учнів 8-х класів, тобто в 14 учнів (46,7% дітей). Такі діти відчують певний рівень тривожності, який не є критичним, що свідчить про те, що зміни в навчальному середовищі, особливо коли вони пов'язані з переходом від дистанційного навчання до традиційної форми, викликають значний стрес та невпевненість у цієї групи учнів. Тривожність учнів обумовлена різкими змінами в умовах навчання, відсутністю стабільності, невизначеністю нового навчального середовища, а також зі змінами в розподілі часу та вимогах. Підтримка з боку школи, вчителів і батьків може відіграти ключову роль у зменшенні тривожності та сприяти позитивній адаптації учнів до нових умов навчання. Важливо створити сприятливий психосоціальний клімат, де учні зможуть висловлювати свої емоції та знаходити підтримку серед однокласників та дорослих;

нормальний рівень емоційних переживань визначено лише в 5 учнів (16,7% дітей), що свідчить про їхню більш сприятливу адаптацію до офлайн форми навчання. Такі учні володіють здатністю ефективно впоратися зі змінами та виявляють адаптивні навички, а їхня спроможність адаптуватися до нових умов пов'язана з позитивним ставленням до навчання, гнучкістю та внутрішньою стійкістю. Такі учні швидко знаходять та реалізувати способи подолання труднощів, що виникають при переході від онлайн до офлайн навчання. Важливо вивчати конкретні аспекти їхньої адаптації та враховувати позитивний досвід цієї групи учнів, а також, важливо забезпечити підтримку та визнання для цієї групи учнів, щоб зберегти позитивний розвиток їхньої емоційної сфери.

Ми також провели аналіз гендерного аспекту шкільної тривожності при адаптації до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період, який показав, що у дівчаток найбільш виражені високий (у 7 дівчат (63,6%)) і підвищений рівні тривожності (у 10 дівчат (71,4%)), тоді як кількість хлопчиків з підвищеним та високим рівнем тривожності значно менша, ніж дівчаток.

Для зручності інтерпретації отриманих даних нами побудовано діаграму рівнів шкільної адаптації (рисунок 2.3).

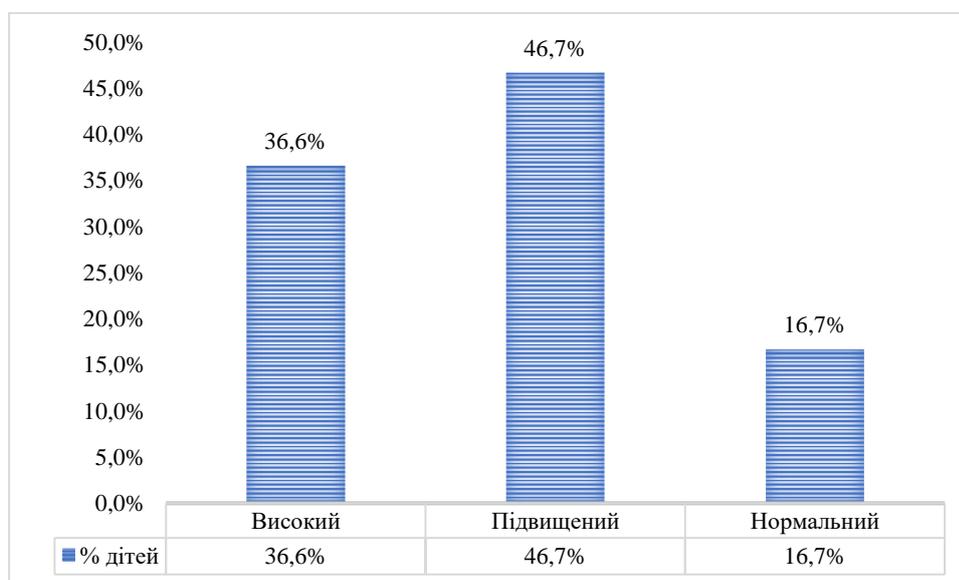


Рис. 2.3. Рівні емоційних переживань дітей за методикою У. Філіпса

Загальною тенденцією є те, що більшість учнів відчуває підвищений та високий рівень емоційних переживань під час переходу до офлайн навчання. Підтримка та розуміння їхніх потреб повинні допомогти стабілізувати емоційний стан та полегшити адаптацію до нових умов навчання.

Загальна тривожність у школі визначає загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними аспектами її включення в офлайн навчання. В результаті аналізу виявлено, що учні 8-х класів поділяються за рівнями загальної шкільної тривожності наступним чином: високий рівень виявлено у 14 учнів (46,7% дітей), підвищений у 9 учнів (30,0% дітей) і нормальний в 7 учнів (23,3% дітей)

(таблицю 2.4, яка побудована на основі таблиці 5(додаток Б)). Це свідчить про те, що більшість учнів відчувають певний рівень тривожності при переході від онлайн до офлайн навчання, проте ця тривожність може виявлятися різним чином.

Таблиця 2.4

## Рівні емоційних переживань дітей за факторами за методикою У. Філіпса

Фактори	Рівень	Заг. к-сть	
		К-сть дітей	% дітей
Загальна тривожність в школі	Високий	14	46,7
	Підвищений	9	30,0
	Нормальний	7	23,3
Переживання соціального стресу	Високий	16	53,3
	Підвищений	10	33,4
	Нормальний	4	13,3
Фрустрація потреби в досягненні успіху	Високий	11	36,7
	Підвищений	11	36,7
	Нормальний	8	26,6
Страх самовираження	Високий	12	40,0
	Підвищений	10	33,4
	Нормальний	8	26,6
Страх ситуації перевірки знань	Високий	11	36,7
	Підвищений	14	46,7
	Нормальний	5	16,6
Низька фізіологічна опірність стресу	Високий	10	33,4
	Підвищений	13	43,3
	Нормальний	7	23,3
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Високий	16	53,3
	Підвищений	11	36,7
	Нормальний	3	10,0
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	Високий	14	46,7
	Підвищений	10	33,4
	Нормальний	6	19,9

Визначено, що за фактором «переживання соціального стресу» високий рівень тривожності у 16 учнів (53,3% дітей), підвищений – у 10 учнів (33,4% дітей), а нормальний – у 4 учнів (13,3% дітей). Такі діти під час адаптації до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період характеризуються

страхом і труднощами, що пов'язані із встановленням соціальних контактів, особливо з однолітками під час офлайн навчання.

Щодо фрустрації потреби в досягненні успіху, яка є несприятливим психічним фоном для розвитку дитини, визначено, що високий рівень в 11 учнів (36,7% дітей) і підвищений рівень також в 11 учнів (36,7% дітей), а нормальний – у 8 учнів (26,6% дітей). Такі діти під час адаптації до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) проявляють негативний психічний фон, який заважає розвитку у дитини потреби досягати успіху і отримувати високі результати, що зумовлено тривожністю під час традиційної (офлайн) форми навчання.

Страх самовираження визначено як негативні емоційні переживання, пов'язані з обставинами, що вимагають саморозкриття, представлення себе іншим, а також демонстрації власних можливостей при офлайн навчанні. За результатами дослідження виявлено, що у 12 учнів (40,0% дітей) високий рівень страху самовираження, у 10 учнів (33,4% дітей) – підвищений, а у 8 учнів (26,6% дітей) – нормальний. Діти із високим та підвищеним рівнем переживають негативні емоційні переживання, пов'язані з потребою в саморозкритті, демонстрації власних можливостей та вираження себе при офлайн навчанні.

Щодо страху в ситуаціях перевірки знань, виявлено, що майже половина учнів – 14 учнів (46,7% дітей) мають підвищений рівень та 11 учнів (36,7% дітей) відчувають страх в таких ситуаціях на уроках, спостерігаються проблеми та тривога в подібних обставинах, особливо у публічних обставинах, тоді як лише у 5 учнів (16,6% дітей) не наділені такими ознаками, тобто діти не мають страху на уроках при офлайн навчанні.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих характеризується орієнтацією на значущість оцінок оточуючих щодо власних результатів, вчинків та думок при офлайн навчанні. За результатами дослідження визначено, що цей фактор присутній на всіх трьох рівнях: високий рівень визначено у більшій половині учнів – у 16 учнів (53,3% дітей), підвищений рівень виявлено в 11 учнів

(36,7% дітей), тобто такі діти проявляють орієнтацію на значущість думок і оцінок інших у власній самооцінці та викликає тривогу стосовно можливого негативного оцінювання, а нормальний рівень лише у 3 учнів (10,0% дітей).

Низька фізіологічна опірність стресу визначається особливостями психофізіологічної організації, які знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру та підвищують ймовірність неадекватної, деструктивної реакції на тривожний фактор середовища при офлайн навчанні. Дослідження показало, що учні не володіють великою толерантністю до стресогенних ситуацій: високий рівень виявлено у 10 учнів (33,4% дітей), підвищений – у 13 учнів (43,3% дітей), які враховують особливості психофізіологічної організації, що в свою чергу погіршують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій, при цьому нормальний рівень у 7 учнів (23,3% дітей).

Щодо проблем та страхів у відносинах з вчителями, то для більшості учнів – для 14 учнів (46,7 дітей) з високим рівнем та для 10 учнів (33,4% дітей) з підвищеним рівнем це становить проблеми, і вони важко встановлюють адекватні відносини з педагогічним колективом, а лише 6 дітей (19,9% дітей) не мають проблем з емоційним фоном у відносинах з дорослими під час офлайн навчання, що не впливає на успішність навчання дитини.

Отже, на підставі результатів експерименту можна зробити висновок, що процес адаптації учнів 8-х класів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період проходить складно протікає зі значними труднощами. Тільки третина випробуваних учнів успішно адаптована до нових умов навчання, в той час як інші відчувають значні труднощі під час адаптації. Ці труднощі переважно викликані психологічними особливостями восьмикласників в перехідний період від онлайн навчання до офлайн. Зокрема, високий і підвищений рівні тривожності, такі як страх самовираження, оцінювання та страх не відповідати очікуванням і вимогам оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителями

є основними факторами труднощів. Також важливими аспектами є недостатня навчальна мотивація та неадекватна самооцінка, яка може бути як завищеною, так і заниженою.

## Висновки до II розділу

Резюмуючи другий розділ, зробимо відповідні висновки:

1. Дослідження адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період включало три основні етапи: теоретичний, емпіричний та етап інтерпретації та аналізу отриманих даних. Здійснене дослідження на трьох етапах надало можливість отримати детальний інсайт в адаптаційні процеси учнів. Метою дослідження було дослідити адаптації учнів до офлайн навчання пост-пандемічний (COVID-19) період. Дослідження проводилося у 2024 р. на базі ліцею №5 і включало 30 учнів 8-х класів, серед яких 16 дівчаток і 14 хлопчиків. Обрана вибірка є збалансованою та репрезентативною для вирішення поставлених завдань дослідження, а обрана кількість досліджуваних надала можливість отримати значущі та надійні результати, які можуть мати важливий внесок у розуміння особливостей адаптації учнів до нових умов навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

2. Використані методики, такі як анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (Н. Лусканова), проєктивна методика «Дерево» (Д. Лампем, Л. Пономаренко) та тест шкільної тривожності (У. Філіпс), для вивчення та оцінки психологічних аспектів адаптації учнів до офлайн навчання в пост-COVID-19 період є валідними та надійними психодіагностичними інструментами для аналізу психосоціальної адаптації школярів. Застосування анкети для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації за методикою Н. Лусканової надало можливість детально оцінити фактори, що впливають на

ефективність адаптації учнів. Проективна методика «Дерево», розроблена Д. Лампом та Л. Пономаренко, дозволила отримати глибше розуміння психічного стану учнів, їхніх емоцій та особливостей сприйняття оточуючого середовища. Цей інструмент дозволяє виявити та розкрити емоційні та психологічні аспекти, які можуть впливати на навчальний процес. Тест шкільної тривожності за У. Філіпсом виявився ефективним для визначення рівня тривожності учнів та виявлення конкретних синдромів тривожності, що сприяє більш точному та спрямованому підходу до розуміння їхнього емоційного стану. Висновки, отримані з використання цих методик, є інформативними та можуть слугувати основою для розроблення індивідуальних стратегій підтримки та корекції психологічного благополуччя учнів у період після пандемії COVID-19. Загальна використана методологія дозволяє враховувати не лише академічний, але й психосоціальний аспекти навчання, що є важливим для повноцінного розвитку та адаптації школярів до нових умов.

3. Результати за методикою Н. Лусканової свідчать про різноманітні рівні адаптації учнів під час переходу від онлайн до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період. Учні з високим рівнем адаптації (23,3%) продемонстрували високий рівень самомотивації, легкість під час засвоєння навчального матеріалу та проявили ініціативу, а їхня здатність до самостійності сприяла успішному подоланню викликів, пов'язаних зі змінами у форматі навчання. Учні з середнім рівнем адаптації (43,3%) проявили позитивне ставлення до школи та успішно розуміють навчальний матеріал, а також проявили гнучкість та здатність до самостійності, хоча і потребують допомоги зі сторони. Учні з низьким рівнем адаптації (33,4%) зіткнулися з труднощами, такими як негативне ставлення до школи та проблеми з дисципліною. Скарги на нездоров'я та фрагментарне засвоєння матеріалу свідчать про труднощі у навчанні та соціальній адаптації. Педагогічна підтримка та індивідуальний підхід можуть допомогти поліпшити їхній рівень адаптації. Загалом, важливо

враховувати індивідуальні особливості учнів при розробці стратегій адаптації до нових умов навчання. Використання проєктивної методики «Дерево» (Д. Ламп та Л. Пономаренко) з учнями 8-х класів надало можливість здійснити глибинний аналіз їхнього стану адаптації під час переходу з онлайн навчання до офлайн у пост-COVID-19 періоді. Отримані результати вказують на різноманітність реакцій учнів на зміни в навчальному середовищі. 33,4% учнів відзначалися нормальним станом адаптації, виявляючи стійкість, бажання досягати успіху та лідерські якості. Серед них переважають дівчата (62,5%), що може вказувати на їхню вищу рівновагу у психологічній готовності до змін. 46,7% учнів перебувають у стані неповної адаптації, виявляючи тривогу та замкнутість. Деякі з них обирали позицію, що свідчить про бажання мати комфортний психічний стан та нормальну адаптацію. 26,7% учнів потрапляють у категорію дезадаптованих, демонструючи відстороненість від навчального процесу та тривожність. Однак 73,3% з них вибирають ідеальні позиції, які вказують на їхнє бажання бути частиною товариського оточення та мати підтримку в друзях під час змін. Загальна тенденція свідчить про необхідність індивідуального підходу та психологічної підтримки для оптимальної адаптації учнів під час переходу до офлайн навчання у нових умовах. Аналізуючи результати дослідження шкільної тривожності за методикою У. Філіпса, ми прийшли до висновку, що під час офлайн навчання в школи показники загальної тривожності підвищені майже у половини учнів – у 14 (46,7% дітей), високі – у 11 учнів (36,6% дітей) та нормальні – лише у 5 учнів (16,7% дітей). Проте більш інформативним є диференційоване оцінювання шкільної тривожності, що дозволяє визначити напрямок корекційної роботи з восьмикласниками. Найвищі показники спостерігаються у таких видах тривожності, як загальна тривожність у школі, переживання соціального статусу, страх оцінювання, страх не відповідати очікуванням і вимогам оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителями. Показники за цими трьома факторами шкільної тривожності майже

перевищують допустимі межі (50%). Ступінь вираженості зазначених ознак тривожності прямо пов'язана зі ставленням учнів 8-х класів до навчальної діяльності та поведінки дитини під час офлайн навчання. Ці страхи певною мірою можуть бути провоковані батьками і педагогами, які ставлять дітей у ситуацію, де основний акцент робиться на отриманні високих оцінок, вимагається «правильна» поведінка і нагороджується лише за результат, а не за сам процес досягнення чи спосіб дії при офлайн навчанні. Проте, з іншого боку, якщо впевненість дитини в її здібностях залежить від форми навчання, то це означає, що варто створити сприятливі умови не лише для корекції високого рівня тривожності, але й для розвитку емоційно-вольової сфери учнів при офлайн навчанні.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, в ході виконання поставлених завдань для досягнення мети кваліфікаційного дослідження, ми прийшли до низки важливих та доцільних висновків:

1. Висвітливши поняття адаптації як психологічного явища, було визначено, що в науковій літературі адаптація розглядається як комплексне та багатогранне поняття, а дослідники інтерпретують його різними способами, виділяючи біологічну, фізіологічну, соціальну та психологічну адаптацію. В контексті нашого дослідження, адаптація – це взаємодія між середовищем та особистістю на різних рівнях, таких як біологічний, психологічний та соціальний. Цей процес забезпечує стійке та цілеспрямоване реагування на зміни умов середовища. Адаптація учнів до навчання – це комплексний системний процес «учень – вчитель – навчальне середовище», що визначає ступінь включення учнів у навчальний процес.

2. Визначивши психологічні та фізіологічні особливості адаптації дітей до навчання, було встановлено, що адаптація школяра до навчання залежить від психологічних та фізіологічних чинників, що включають широкий спектр зовнішніх та внутрішніх впливів. Серед зовнішніх чинників важливу роль відіграють педагогічні аспекти, такі як навчальна програма, особистість вчителя, та матеріально-технічна база школи, які визначають умови здобуття знань та взаємодію з оточуючим середовищем. Сімейні умови, включаючи матеріальний стан, культурний рівень батьків і методи виховання, також є ключовими факторами у формуванні адаптаційних можливостей школярів. Група однолітків та шкільний клас сприяють розвитку соціальних навичок та встановленню відносин поза навчанням. Суб'єктивні фактори, такі як стан здоров'я та індивідуальні особливості, відіграють важливу роль в адаптації, оскільки у кожної дитини є свої потреби та можливості. Об'єктивні та суб'єктивні чинники

взаємодіють між собою, впливаючи на процес шкільної адаптації учнів та маючи різноманітні наслідки для їхнього успіху та самопочуття під час навчання.

3. Розглянувши фактори успішної адаптації учнів до офлайн навчання, було з'ясовано, що успішна адаптація учнів є складним та багатограним процесом, який залежить від впливу різноманітних факторів. Важливо ураховувати як зовнішні, так і внутрішні аспекти цього процесу. Серед зовнішніх факторів визначальне значення має стиль спілкування вчителя з учнями, організація навчального середовища, соціальне оточення та підтримка рідних та педагогічного колективу. Застосування демократичного та гуманістичного підходів вчителя сприяє створенню позитивного ставлення учнів до навчання, активізує їх творчість та ініціативу. Внутрішні фактори, такі як фізичний розвиток, готовність учня до навчання, психологічна стійкість, мотивація та емоційний стан, також впливають на успішність адаптації. Важливо створювати умови для розвитку самостійності, відповідальності та віри у власні сили учнів. Успішна адаптація є результатом взаємодії різноманітних чинників і потребує індивідуального підходу до кожного учня. Педагогічні стратегії повинні спрямовуватися на створення позитивного навчального середовища, підтримку розвитку особистості та врахування потреб кожного учня.

4. Дослідження адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) включало три ключові етапи: теоретичний, емпіричний та етап інтерпретації та аналізу отриманих даних. Така побудова дослідження дозволила отримати глибоке розуміння адаптаційних процесів учнів. Мета дослідження полягала в аналізі адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період. Дослідження, яке було проведене у 2024 р. в ліцеї №5, включало 30 учнів 8-х класів, серед яких 16 дівчат та 14 хлопчиків. Обрана вибірка була збалансованою та репрезентативною для вирішення завдань дослідження, а обрана кількість учасників дозволила отримати значущі та

надійні результати, які можуть внести важливий вклад у розуміння особливостей адаптації учнів до нових умов навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період.

5. Як діагностичний інструментарій дослідження було обрано методики, такі як анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (Н. Лусканова), проєктивна методика «Дерево» (Д. Лампем, Л. Пономаренко) та тест шкільної тривожності (У. Філіпс), для вивчення та оцінки психологічних аспектів адаптації учнів до офлайн навчання в пост-COVID-19 період є валідними та надійними психодіагностичними інструментами для аналізу психосоціальної адаптації школярів. Застосування анкети для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації за методикою Н. Лусканової надало можливість детально оцінити фактори, що впливають на ефективність адаптації учнів. Проєктивна методика «Дерево», розроблена Д. Лампем та Л. Пономаренко, дозволила отримати глибше розуміння психічного стану учнів, їхніх емоцій та особливостей сприйняття оточуючого середовища. Тест шкільної тривожності за У. Філіпсом виявився ефективним для визначення рівня тривожності учнів та виявлення конкретних синдромів тривожності, що сприяє більш точному та спрямованому підходу до розуміння їхнього емоційного стану.

6. Проаналізувавши результати емпіричного дослідження особливостей адаптації учнів до офлайн навчання у пост-пандемічний (COVID-19) період, ми встановили, що результати використання методики Н. Лусканової вказують на різноманітність адаптаційних рівнів учнів під час переходу від онлайн до офлайн навчання у пост-COVID-19 періоді. Ті учні, які виявили високий рівень адаптації (23,3%), проявили високу самомотивацію та легкість у засвоєнні навчального матеріалу. Також виділилися гнучкістю та здатністю до самостійності. Учні з середнім рівнем адаптації (43,3%) мають позитивне ставлення до школи та розуміють навчальний матеріал, але можуть потребувати допомоги. Ті, хто має низький рівень адаптації (33,4%), зіткнулися з труднощами, такими як негативне ставлення до школи та проблеми з дисципліною. Використання проєктивної

методики «Дерево» (Д. Ламп та Л. Пономаренко) з учнями 8-х класів забезпечило глибинний аналіз їхнього стану адаптації під час переходу з онлайн навчання до офлайн у пост-COVID-19 періоді. Результати вказують на різноманітні реакції учнів на зміни в навчальному середовищі. Диференційоване оцінювання шкільної тривожності за методикою У. Філіпса вказує на підвищення тривожності майже у половини учнів під час офлайн навчання в школі. Найвищі показники спостерігаються у таких видах тривожності, як загальна тривожність у школі, переживання соціального статусу, страх оцінювання, страх не відповідати очікуванням і вимогам оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителями. Показники за цими трьома факторами шкільної тривожності майже перевищують допустимі межі (50%). Ступінь вираженості зазначених ознак тривожності прямо пов'язана зі ставленням учнів 8-х класів до навчальної діяльності та поведінки дитини під час офлайн навчання. Спостережені високі рівні загальної тривожності та інших факторів, пов'язаних із навчанням.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу. Сучасна школа України. 2019. № 4 (232). С.33-44.
2. Байбекова Л. О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 1 до Вип. 31, Том VI (48) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2013. С. 148-154.
3. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. Київ: Вісник Національного університету оборони України, 2014. №14. С. 162-167.
4. Білан Т. М. Соціальна адаптація як компонент соціалізації дитини. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2019. № 13. С. 38 – 43.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 234–242.
6. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2021. 19 с.
7. Бондар В. І., Шапошнікова І. М., Опалюк Т. Л., Франчук Т. Й. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
8. Борисенко О. І. Психологічна адаптація слухачів-іноземців підготовчого факультету ВМЗ освіти: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.02. Вінниця, 2020. 244 с.

9. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі, 2013. № 3(32). С. 223-227.
10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 338 с.
11. Вовнянко Т. С. Теоретичні засади адаптації шестирічних учнів до школи: зб. матер. Міжвузівського науково-практичного семінару. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2018. 128 с.
12. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. Педагогічний дискурс. 2013. № 15. С. 140–146.
13. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06. Київ, 2019. 601 с.
14. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
15. Гуржий О. В. Соціально-психологічні чинники адаптаційних розладів у дітей дошкільного віку та їх корекція: дис... канд. психол. наук : 19.00.05. Луганськ, 2018. 225 с.
16. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.
17. Демида К. Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2021. 213 с.

18. Дзюбенко О. А. Компоненти та рівні соціально-психологічної адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Єдність навчання та наукових досліджень – головний принцип університету: зб. наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2011 рік, 9-10 лютого 2012 року. Частина 1. / Укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Симоненко, О. П. Ємельянова. Київ: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2012. С. 149-151.
19. Дзюбенко О. А. Соціально-психологічні умови адаптації молодших підлітків при переході до основної школи. Вісник післядипломної освіти : зб. наук, праць / голов. ред. В. В. Олійник. Київ: «Дорадо-Друк», 2011. № 5 (18). С. 229-236.
20. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь, 2020. 238 с.
21. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб.; Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації і розв. дитини, каф. психології освіти і упр.: ФОП Сисин О.В., 2007. 207 с.
22. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. Молодь і ринок. 2012. №3 (86). С. 26-31.
23. Завацька Н. Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. 2013. № 12. С. 98-101.
24. Задесенець М. П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особливості. Київ: Головне видавництво об'єднання «Вища школа», 2018. 120 с.
25. Захарова Н.М. Соціально-педагогічний супровід первинної соціалізації дитини. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. Спецвип. 4. Слов'янськ. 2010. С. 157-165.
26. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі: метод. посіб. Петрашівка , 2016. 98 с. URL:

<https://s4adacb581e361463.jimcontent.com/download/version/1461911536/module/13361353024/name/Робота%20Івахова.pdf> (дата звернення: 14.01.2024)

27. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 2. Ч. II. С. 16–28.
28. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 6. С. 76–78
29. Клибанівська Т. М. Особливості адаптації до навчальної діяльності студентів-правників. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 47-54.
30. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.
31. Кочерга О., Васильєв О. Деадаптованість. Психолог, 2020. №14. 26 с.
32. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Острого, 2018. 20 с.
33. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 140 с.
34. Лавровська С. М. Психологічні передумови успішної адаптації учнів у п'ятому класі. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2020. № 4. С. 5–12.
35. Литовченко О. В. Організаційно-педагогічні умови соціальної адаптації учнів 5–9 класів у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2014. 19 с.

36. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
37. Мішкулинець, О. О. Дитяча адаптація як проблема педагогічної соціальної психології. Наука і освіта. Спец. вип.: проєкт «Когнітивні процеси та творчість». 2020. С. 224-228.
38. Опалюк Т. Л. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Збірник наукових праць К.ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології», 2011. №11. С. 568-575
39. Прищепя О. А. Психологічні особливості адаптації та дезадаптації учнів в умовах навчально-виховного процесу: зб. наук. праць звітної-наукової конф. викладачів у-ту за 2010 рік (9-10 лютого 2011 р., м. Київ). Київ: Національний педагогічний університет ім; М. П. Драгоманова. 2011. С. 221-222.
40. Прищепя О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. № 13. С. 149 – 154.
41. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам / Л. М. Яворовська та ін. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
42. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук : 19.00.07; Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
43. Рудов Б. А. Адаптація курсантів молодших курсів до навчання у вищому військовому навчальному закладі: дис. канд. пед. наук: 20.02.02. Хмельницький, 2020. 143 с.

44. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. № 2 (51). С. 135-139.
45. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 2019. № 12. С. 28–37.
46. Хоменко О. А. Проблеми адаптації дітей при переході до 5 класу: погляд психолога. Науковий огляд. 2015. № 6. С. 223-227.
47. Хохліна О. П. Психолого-педагогічне забезпечення соціалізації дитини в освітньому закладі: теоретичний аспект проблеми. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Кіровоград: Імекс-ЛТД, Том XI. Соціальна психологія. Книга П., 2013. № 6. С. 416-424
48. Хубетов О. В. Когнітивні чинники адаптивності безробітних в умовах професійного перенавчання: дис. ... канд. психол. наук: 053 ППК ДСЗУ. Київ, 2021. 264 с.
49. Щербакова О. О. Психологічна адаптація академічно здібних дітей до навчання в основній школі в умовах інноваційної освіти. Науковий огляд, 2015. № 10 (20). С.4-9.
50. Якименко А. С. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації у середньому та старшому шкільному віці. Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації: зб. наук. праць студентів. 2019. № 6. С. 172-177.
51. Sheng L., Dai J., Lei J. The impacts of academic adaptation on psychological and sociocultural adaptation among international students in China: The moderating role of friendship. *International Journal of Intercultural Relations*. 2022. № 89. P. 79-89.

52. Stark E. Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*. 2019. № 23(3). P. 234–251.
53. Valsiner J. Participating in Piaget. *Society*. 2021. № 2. P. 57–61.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методичний інструментарій

##### Анкета для визначення шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою)

1. Тобі подобається в школі?
  - а) Так;
  - б) не дуже;
  - в) ні.
2. Уранці ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?
  - а) Іду з радістю;
  - б) буває по-різному;
  - в) частіше хочеться залишитися вдома.
3. Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов до школи чи залишився б вдома?
  - а) Пішов би до школи;
  - б) не знаю;
  - в) залишився б удома.
4. Тобі подобається, коли відмінюють уроки?
  - а) Не подобається;
  - б) буває по-різному;
  - в) подобається.
5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали ніяких домашніх завдань?
  - а) Не хотів би;
  - б) не знаю;
  - в) хотів би.

6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися лише перерви?
- а) Ні;
  - б) не знаю;
  - в) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу своїм батькам і друзям?
- а) Часто;10б
  - б) рідко;
  - в) не розповідаю.
8. Ти хотів би, щоб у тебе був інший, менш суворий учитель?
- а) Мені подобається наш учитель;
  - б) точно не знаю;
  - в) хотів би.
9. У тебе в класі багато друзів?
- а) Багато;
  - б) мало;
  - в) немає друзів.
10. Тобі подобаються твої однокласники?
- а) Подобаються;
  - б) не дуже;
  - в) не подобаються.

### ***Опрацювання результатів***

За кожен варіант «а» — 3 бали, варіант «б» — 1 бал, варіант «в» — 0 балів.

25–30 балів — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність.

20–24 бала — ставлення до себе як до школяра практично сформоване.

15–19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами.

10–14 балів — ставлення до себе як до школяра не сформоване.

Менше 10 балів — негативне ставлення до школи.

### **Проективна методика «Дерево» Д. Лампем, Л. Пономаренко**

Методика спрямована на дослідження шкільної мотивації та адаптації. Вона була створена для школярів з метою перевірити, як вони освоїлися в школі за перші три роки. Проте пізніше з'ясувалося, що тест актуальний і для дорослих.

Методика була запропонована на семінарі шкільних психологів в Одесі англійськими психологами Джоном і Дайаной Лампен (1997) для забезпечення можливості більш повного вивчення особистості учня. Даний тест дітям дуже подобається.

Форма проведення: групова.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обладнання: бланк, червоний і синій олівці.

Інструкція для дітей: Учням пропонуються аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки. Кожен учень одержує лист із таким зображенням (але без нумерації фігурок). Завдання дається в наступній формі:

— Розглянете це дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них – різний настрій і вони займають різне положення. Візьміть червоний олівець і обведіть того чоловічка, що нагадує вам себе, схожий на вас, має такий же настрій як у вас. Ми перевіримо, наскільки ви уважні. Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чиєму місці ви хотіли б знаходитися.

Інтерпретація результатів: Позиції, які вибирає учень є ототожненням свого реального і ідеального положення, чи є між ними розходження?

Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;  
№ 2, 19, 18, 11, 12 – товарицькість, дружню підтримку;

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги;

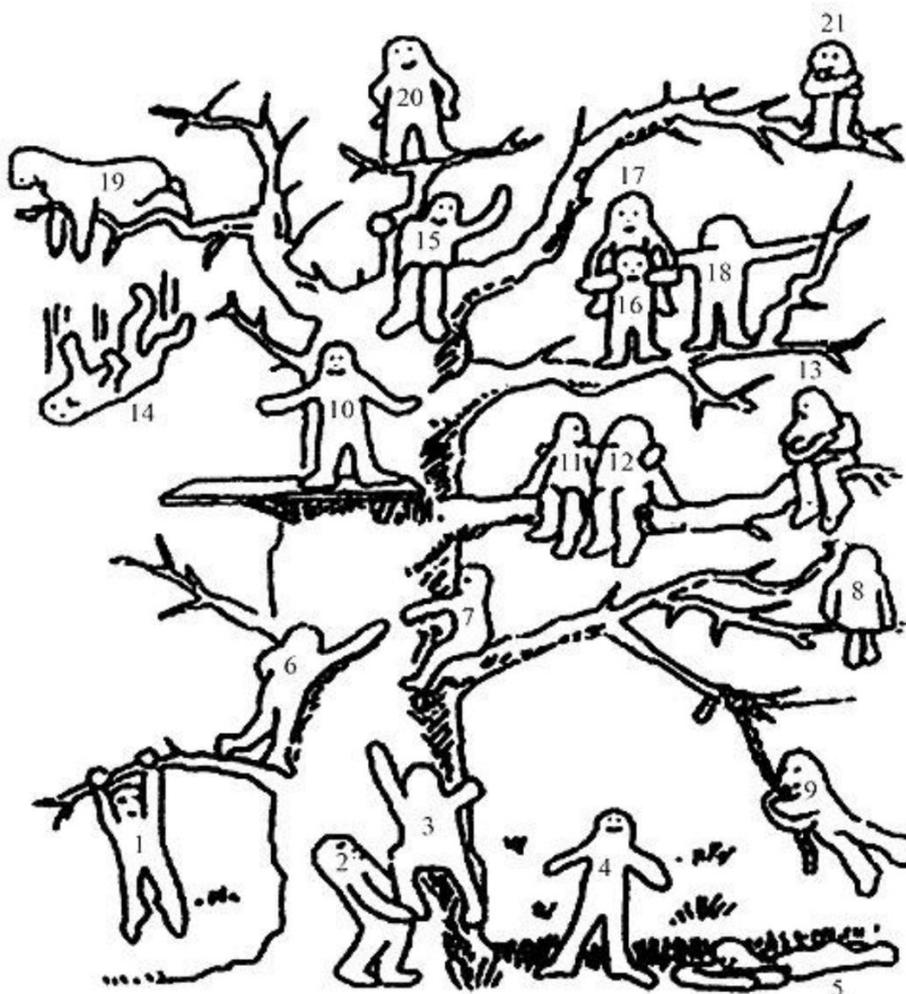
№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність;

№ 8 – характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

№ 14 – кризовий стан, падіння в прірву.

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні з завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.



### Тест шкільної тривожності Філіпса

**Мета.** Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

**Інструкція.** Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

*«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваете у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».*

#### Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почувася, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

**Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні**

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

**Опрацювання та інтерпретування результатів**

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50% - підвищена тривожність; понад 75% — висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник Номер запитання

1. Загальна тривожність у школі.

2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57, 58

S=22

2.Переживання соціального стресу.

5,10,15,20,24,30,33, 36,39,42,44

S=1199

3.Фрустрація потреби в досягненні успіху.

1,3,6,11,17,19,25,29, 32,35,38,41,43

S=13

4.Страх самовираження.

27,31,34,37,40,45

S=6

5.Страх ситуації перевірки знань.

2,7,12,16,21,26

S=6

6.Страх невідповідності очікуванням оточення.

3,8,13,17,22

S=5

7. Низька фізіологічна опірність стресові.

9,14,18,23,28

S=5

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.

2,6,11,32,35,41,44,47

S=8

### **Опрацювання результатів**

1 Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50%; 50%; 75%).

2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50%; 50%; 75%.

4; Подання цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником 50% і 75% (для всіх чинників).

6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

### **Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)**

1 Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2 Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3 Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4 Страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5 Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6 Страх невідповідності очікуванням, оточення — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7 Низька фізіологічна опірність стресові — особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8 Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Протокол обстеження учнів \_\_\_\_\_ класу за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса» № ПБ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

ВИСНОВКИ: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Аналітична довідка за методикою вивчення шкільної тривожності Філліпса

Встановлено: серед учнів класу

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Обстежено осіб (за обліком), у тому числі хлопчиків\_\_\_\_, дівчаток\_\_\_\_ Усього % Хлопчики % Дівчатка % Висока загальна тривожність Підвищена загальна тривожність Низька тривожність Однак слід мати на увазі, що дуже низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю своєї високої тривоги й бажання показати себе в кращому світлі. Вище за норму %, норма становить %, нижче за норму \_\_\_\_\_%.

Синдромальний аналіз результатів

1. Загальна тривожність у школі — загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи. Висока тривожність відзначена в (%) учнів, підвищена — % групи. Серед хлопчиків, серед дівчат класу .

2. Переживають соціальний стрес \_\_\_\_\_ ( %) дітей. Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед з однолітками). Серед хлопчиків цей показник \_\_\_\_\_, серед дівчаток \_\_\_\_\_ .

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху, тобто несприятливе психологічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д., відзначена в (%), причому серед хлопчиків \_\_\_\_\_, серед дівчаток .

4. Високий страх самовираження відчувають \_\_\_\_\_% випробуваних, завищені показники в \_\_\_\_\_(\_\_\_\_%), причому\_\_\_\_\_. Цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх істинних можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань виявлено у \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_%) групи, у тому числі \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_%) хлопчиків і ( \_\_\_\_\_%) дівчаток. Це негативне відношення й переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням навколишніх відчують \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_%) групи. Джерело такого страху в несформованому в дитини вмінні оцінювати свої вчинки з погляду моралі, що лежить в основі почуття відповідальності (формується в молодшому шкільному віці). Серед хлопчиків класу цей показник становить \_\_\_\_\_%, серед дівчаток \_\_\_\_\_%. Ці діти орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, а також тривожаться із приводу оцінок; можливий страх запізнення в школу.
7. Низький фізіологічний опір стресу — особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Ці характеристики властиві (\_\_\_\_%) дітей, у тому числі \_\_\_\_\_.
8. Проблеми й страхи у відносинах з учителями — загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує рівень успішності дитини — виявлено у \_\_\_\_\_% дітей (\_\_\_\_\_). В основі такого страху лежить страх зробити помилку й бути осміяним. Такі діти більш за все бояться відповідати у дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися при готуванні домашнього завдання, особливо під впливом педантичних батьків.

#### Висновки та рекомендації

1. Особливої уваги, підтримки за результатами даного тесту гостро потребують \_\_\_\_\_ Ці діти становлять «групу ризику». Їх треба постійно зацікавлювати, підтримувати, виражати впевненість у їхньому успіху, можливостях. Щоб перебороти скутість, допомогти розслабитися дітям з

високим і підвищеним рівнем шкільної тривожності, рекомендується проведення рухливих ігор, музичних і спортивних заходів, театралізованих спектаклів тощо.

2. Сприяти соціалізації, надавати допомогу у встановленні контактів з однолітками \_\_\_\_\_ таким \_\_\_\_\_ дітям, \_\_\_\_\_ як \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ відпрацьовувати поведінкові навички, підвищувати їхній рейтинг серед дітей класу, створюючи ситуації успіху, якщо можливо, доручити відповідальну посаду в колективі.

3. Розвивати потребу в успіху, досягненні високого результату у таких дітей: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Виходячи з їхніх інтересів і здібностей, давати доручення, обов'язково перевіряти виконання й хвалити перед всім класом, підкреслюючи найменше досягнення.

4. Переборювати страх самовираження \_\_\_\_\_, використовуючи індивідуальні завдання (виступи перед класом, участь у конкурсах, виконання доручень, пов'язаних із творчим підходом і проявом індивідуальності).

5. При проведенні фронтального опитування враховувати високий страх перевірки знань \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Якщо це можливо, намагатися поменше викликати їх до дошки, даючи можливість письмової відповіді, тому що їхнє хвилювання може відбитися на успішності виконання завдання та значно знизити показник їх успішності.

6. У дітей з високим страхом не відповідати очікуванням навколишніх, можливо, є почуття провини, неповноцінності. Вони дуже гостро переживають негативну

оцінку з боку оточуючих і швидко звикають до неї. Спілкування з \_\_\_\_\_ рекомендується будувати в більш м'якій, некритичній манері, усіяко підтримуючи їх і підвищуючи самооцінку. Хваліть при всіх, критикуйте дуже тактовно й наодинці.

7. Такі діти, як \_\_\_\_\_, що мають занижені показники опірності стресу, мають потребу в консультації педіатра. У них висока тривожність, імовірно, знаходить соматичні прояви. Можливо, необхідний курс масажу, відвідування басейну, загартовуючі процедури й загальнозміцнююча фітотерапія.

8. У м'якому, доброзичливому відношенні з вашого боку особливо є потреба в \_\_\_\_\_ Важливе відновлення й зміцнення довіри цих дітей до дорослого, щоб уникнути дезадаптивних процесів в умовах старшої школи. Ураховуйте також їхній високий страх відповіді у дошки, де вони почувають себе незахищеними.

9. В індивідів із заниженою тривожністю, а саме \_\_\_\_\_ можлива показна байдужність, встановлення психологічних захистів, активне витіснення страхів та тривоги. Необхідно всіляко будити активність, підкреслювати мотиваційні компоненти діяльності, а також формувати більш високу зацікавленість у діяльності та її результатах, підвищувати почуття відповідальності через систему виховних заходів.

**Додаток Б**  
**Відповіді досліджуваних**

Таблиця 1

Результати опитуваних за методикою «Анкета для визначення шкільної мотивації» (за Н. Г. Лускановою)

Учень	К-сть балів	Рівень мотивації	Рівень адаптації
1	19	III	Середній
2	8	I	Низький
3	16	III	Середній
4	21	IV	Високий
5	27	V	Високий
6	11	II	Середній
7	22	IV	Високий
8	30	V	Високий
9	6	I	Низький
10	15	III	Середній
11	16	III	Середній
12	8	I	Низький
13	19	III	Середній
14	7	I	Низький
15	13	II	Середній
16	28	V	Високий
17	8	I	Низький
18	13	II	Середній
19	16	III	Середній
20	8	I	Низький
21	16	III	Середній
22	27	V	Високий
23	13	II	Середній
24	7	I	Низький
25	23	IV	Високий
26	8	I	Низький
27	7	I	Низький
28	16	III	Середній
29	15	III	Середній
30	8	I	Низький

Таблиця 2

Результати опитуваних за проєктивною методикою «Дерево» (за Д. Лампем,  
Л. Пономаренко)

Учень	№ чоловічка
1	№13, №14, №21, №12, №18
2	№2, №19, №10, №8, №2
3	№2, №11, №19, №8, №18
4	№13, №14, №21, №8, №18
5	№2, №11, №19, №12, №10
6	№13, №14, №21, №18
7	№2, №19, №8, №2, №9
8	№2, №19, №8, №2, №15
9	№2, №19, №12, №2, №9, №15
10	№13, №14, №21, №18
11	№2, №11, №19, №8, №9
12	№2, №19, №10, №9, №15
13	№2, №19, №10, №8, №18, №9
14	№2, №19, №10, №8, №15
15	№2, №19, №8, №2, №9
16	№13, №14, №21, №18
17	№2, №11, №19, №10, №15
18	№13, №14, №21, №12, №9, №15
19	№2, №19, №10, №2, №18
20	№2, №11, №19, №8, №9
21	№2, №11, №19, №10, №15
22	№13, №14, №21, №8, №18
23	№2, №19, №10, №8, №2
24	№2, №19, №12, №10, №9
25	№13, №14, №21, №10, №15
26	№2, №19, №10, №8, №2, №15
27	№2, №11, №19, №8, №18
28	№2, №11, №19, №10, №2
29	№2, №19, №12, №10, №2, №15
30	№2, №11, №19, №10, №9

Таблиця 3

Результати опитуваних за методикою «Тест шкільної тривожності»  
(за У. Філіпсом)

Учень	% розбіжності	Рівень тривожності
1	>50	Підвищений
2	<50	Нормальний
3	>75	Високий
4	<50	Нормальний
5	>75	Високий
6	>75	Високий
7	>50	Підвищений
8	>50	Підвищений
9	>75	Високий
10	<50	Нормальний
11	>50	Підвищений
12	<50	Нормальний
13	>50	Підвищений
14	>50	Підвищений
15	>50	Підвищений
16	>75	Високий
17	<50	Нормальний
18	>50	Підвищений
19	>75	Високий
20	>50	Підвищений
21	>50	Підвищений
22	>75	Високий
23	>50	Підвищений
24	>75	Високий
25	>75	Високий
26	>50	Підвищений
27	>50	Підвищений
28	>75	Високий
29	>50	Підвищений
30	>75	Високий

Таблиця 4

Результати опитуваних за методикою за факторами «Тест шкільної тривожності» (за У. Філіпсом)

Учень	% розбіжності							
	Загальна тривожність в школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуації перевірки знань	Низька фізіологічна опірність стресу	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями
1	>50	>50	>75	<50	>75	>50	>75	>75
2	<50	>50	>50	>50	>75	>50	>50	<50
3	>75	>75	>75	>50	>50	<50	>50	>75
4	<50	<50	>50	<50	>50	<50	>75	>75
5	>50	>75	>50	>75	>50	>50	>75	>50
6	>50	>75	<50	>75	<50	>75	>50	>50
7	<50	>50	<50	>75	<50	>50	>50	<50
8	<50	>50	>50	<50	>75	>50	>75	>75
9	>75	>50	>75	<50	>50	<50	>75	>50
10	>75	>75	>50	>50	>75	<50	>50	>50
11	>50	>75	<50	>75	>50	>75	>75	>50
12	<50	<50	>75	<50	>50	>50	>50	>75
13	>75	>50	>50	>75	>50	>50	>75	>75
14	>50	>75	>75	>50	>75	<50	>75	<50
15	>75	>75	>50	<50	>50	>75	>50	<50
16	>50	>75	<50	>50	<50	>50	>75	>50
17	>75	<50	>75	>50	>75	>75	<50	>75
18	<50	>50	>50	<50	>75	<50	>75	>75
19	>75	>75	>75	>75	>50	>50	>75	>50
20	>75	>75	<50	>75	<50	>50	>50	<50
21	>50	>75	>50	>50	>50	>75	>75	>75
22	>75	>50	>75	<50	>75	>75	>75	>50
23	<50	<50	>75	>50	>75	<50	<50	>75
24	>75	>75	>50	>75	>50	>50	>75	>75
25	>75	>50	>75	>75	>50	>50	>50	<50
26	>50	>50	>75	>50	>75	>50	>75	>50
27	>75	>75	>50	>75	>75	>75	>50	>75
28	>50	>75	<50	>75	<50	>75	<50	>50
29	>75	>75	<50	>50	>50	>75	>75	>75
30	>75	>75	<50	>75	>50	>75	>50	>75