

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

Тема: ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Виконала:

Гавриленко Марина Володимирівна

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

асистент Рябко Ю.В.

Допущено до захисту

"__" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис) (ініціали, прізвище)

Дата захисту: «__» _____ 20__
р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Глухів 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	7
1.1. Адаптація як психологічна проблема.....	7
1.2. Психологічні особливості навчальної діяльності молодших школярів.....	17
1.3. Психологічні особливості дистанційного навчання у контексті початкової освіти.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	35
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження адаптації молодших школярів до умов дистанційного навчання.....	37
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	47
3.1. Програма психологічної допомоги молодшим школярам у дистанційному навчанні	47

3.2. Рекомендації стосовно оптимізації навчальної діяльності	
молодших школярів у дистанційному	
форматі.....	58
Висновки до третього	
розділу.....	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Підвищення якості початкової освіти є одним з ключових завдань психологічної й педагогічної науки протягом усього періоду незалежності України. Реалізація цієї стратегічної мети передбачає не лише накопичення необхідних компетенцій, а й системний розвиток дитини, що передбачає позитивні зрушення у пізнавальній, емоційній, комунікативній сферах психіки. Звичайно, це вимагає формування обґрунтованих, науково доведених педагогічних умов навчання, що враховували б індивідуальні особливості психіки дитини, а також особливості макро- і мікрохарактеристик соціальної ситуації розвитку особистості. У цьому контексті, актуалізується проблема реалізації ефективною дистанційної освіти, що особливо проявилася в період пандемії й війни.

Психологічні аспекти дистанційного навчання відображаються у низці праць різних науковців (Кучеренко Н., Машбиць Ю., Смутьсон М., Alhumaid K., Dhawan S., Irawan A.-W., Rajab K. D., Tull S. та ін.). У цих наукових розвідках вивчаються умови ефективності дистанційної освіти, структурні компоненти і механізми цього процесу. Водночас, майже недослідженим є питання адаптації здобувачів освіти до умов дистанційного навчання. Варто також зазначити, що процес психологічного обґрунтування дистанційної освіти активно вивчався у контексті студентського періоду, тоді як встановлення цих особливостей у початковій школі майже не реалізовано.

Загальні питання адаптації школярів і студентів до освітнього процесу системно вивчалися у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (І. Булах, Н. Максимова, О. Мороз, О. Скрипченко, Г. Хомич, А. Фурман та ін.). Особливо продуктивно вивчалися такі

аспекти як порушення пристосування до освітнього процесу (Г. Кумаріна, С. Лупаніна, О. Чиркова та ін.); зв'язок адаптації з труднощами виховання (М. Алієв, К. Мілютіна). У цьому контексті вивчалася адаптація першокласників до навчання в школі (Т. Дорожевець, Г. Костюк, О. Скрипченко, Г. Чуткіна та ін.). Водночас, питання адаптації молодших школярів до дистанційної початкової школи розкривалося вкрай епізодично.

Крім теоретичної актуальності питання адаптації учнів початкових класів до умов дистанційного навчання – ця проблема є актуальною для практичного виміру психології й педагогіки. Це пов'язано з тим, що відповідні теоретико-емпіричні результати дозволять створити ефективні програми психологічного супроводу, що сприятимуть підвищенню показників емоційного благополуччя учнів та навчальної успішності в умовах активного використання інформаційних технологій.

Отже, актуальність проблеми обумовлює вибір теми дослідження: «Психологічні закономірності адаптації до умов дистанційного навчання молодших школярів».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити закономірності адаптації молодших школярів до умов дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – адаптація молодших школярів до умов навчання.

Предмет дослідження – закономірності адаптації молодших школярів до умов дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: закономірності адаптації молодших школярів відрізняються залежно від формату навчання – дистанційного чи традиційного.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми психологічних особливостей дистанційного навчання у початковій школі

2. На основі діагностичних показників визначити особливості адаптації молодших школярів до умов навчання.

3. Порівняти специфіку адаптації молодших школярів до освітнього процесу в умовах дистанційного і традиційного навчання.

4. Розробити програму психологічної допомоги молодшим школярам в умовах дистанційного навчання.

Для вирішення поставлених завдань і перевірки положень дослідження використано такі дослідницькі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення.
- емпіричні: спостереження, тестування.
- методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні емпіричних даних щодо адаптації молодших школярів в умовах дистанційного навчання.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій щодо оптимізації психологічного стану й успішності учнів початкової школи в умовах дистанційного навчання.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Адаптація як психологічна проблема

Актуальність вивчення явища адаптації визначається прагненням вирішити фундаментальне питання зв'язку людини й середовища. Основним чинником продуктивної життєдіяльності особистості є гармонійна взаємодія із суспільством, що формує основу для задоволення потреб і цілей через здійснення просоціальної, етичної поведінки.

Адаптація інтерпретується як пристосування організму до змінного середовища. Таке визначення демонструє нерозривний зв'язок функціонування особистості і зовнішніх умов. У психологічному словнику, адаптація пояснюється як пристосування особистості до системи соціальних вимог, потреб, мотивів соціуму [4]. У філософських теоретичних джерелах, адаптацію визначають як взаємодію особистості або групи із оточуючої реальності, що відображає баланс вимог й очікувань учасників спілкування. Отже, можна виявити деяку тотожність термінів «адаптація» і «пристосування».

Значущим компонентом процесу адаптації є узгодження оцінок і домагань з актуальними умовами соціуму. Власне процес пристосування відображається у біологічному, психологічному і соціальному контекстах. Досліджуване явище не втрачає наукової актуальності починаючи з Аристотеля, який одним з перших аргументував думку про тісний зв'язок живого світу і умов життя. У 19 столітті, Р. Авенаріус висловив думку, що пізнання пов'язане з пристосуванням до зовнішніх

умов, тоді як результатом процесу має бути відповідний комплекс знань і компетенцій, який дозволяє здійснювати найбільш ефективні дії [4].

Вивчення адаптації має комплексний науковий характер. Зокрема, у біології, цей термін використовується для опису можливості виживання організму і популяцій, що проявляється у реорганізації фізіологічних систем. З позиції теорії інформації, адаптація – це процес використання інформації, спрямований на формування оптимального стану системи відповідно до змін оточуючої реальності [1].

М. Корольчука пропонує одне з фундаментальних визначень адаптації як активної реакції живого організму, що характеризує встановлення гомеостазу й адекватної поведінки. При цьому процес включає такі компоненти:

- 1) енергетичний (прояви функціонування організму);
- 2) сенсорний (транслявання інформації у психіку із зовнішнього середовища);
- 3) операційний (формування реакції-відповіді на базі засвоєної інформації);
- 4) ефекторний – реалізацію сформованого рішення;
- 5) активаційний – мобілізація різних сфер психічного [12].

Можна узагальнити такі теоретичні підходи до феномену адаптації:

- 1) гомеостатичний – пристосування як фіксація стану рівноваги в організмі;
- 2) гедоністичний – пристосування як переживання насолоди і задоволення, що відображає перебування у зоні комфорту;
- 3) прагматичний – адаптація як відповідність поведінки логіко-раціональним нормам, де завершальний ефект реалізується на основі принципу максимальної економності витрат [41].

К. Платонов визначає психологічну адаптацію як пластичне пристосування внутрішнього світу до реальності з метою балансування психічної й соціальних сфер. Процес включає такі складові:

- 1) психофізіологічний – пристосування фізіологічних систем;
- 2) психологічна – пристосування сфер психічної активності;
- 3) психосоціальна – пристосування до соціуму з трансформацією поведінкових стратегій.

Т. Парсонс характеризує соціальну адаптацію як прояв ефективної роботи соціальних систем. Цей процес відбувається у комплексі загальних процесів соціалізації – інтеграції, досягнення мети, збереження стабільності психічних станів. Адаптація проявляється через комунікацію з оточенням, де людина активно акумулює цінності й норми соціуму. Таким чином, адаптація трактується як досягнення рівноваги соціуму й психіки суб'єкта. Водночас, існують наукові позиції відповідно до яких порушення рівноваги є основою виникнення кризи і подальшого розвитку [10].

Е. Тоффлер вважає, що основне завдання людини і суспільства є це формування здатності пристосування до потенційних суспільних трансформацій. Інтерпретуючи адаптацію як тип соціальної активності, науковці виділяють такі її складові суб'єктивного вияву – свідомість, пізнання, потреби. Адаптація визначає сутність особистості і вносить зміни у соціальне середовище [20]. Цей процес, зазвичай, реалізується у двох формах: активній (вплив на середовище з метою ініціації змін) і пасивній (засвоєння соціальних норм). При цьому ці дві стратегії можуть здійснюватися одночасно.

Психологічний підхід до феномену адаптації акцентується на аналізі комунікації людини з первинними групами. З цієї позиції, прояви біологічного, психологічного і соціального аспектів розвитку людини

активно трансформуються в індивідуальному стилі діяльності. Соціальна адаптація – це процес активної трансформації реальності, що дозволяє долати труднощі соціальної взаємодії. Тобто відповідно до цієї позиції адаптація відрізняється від пристосування активним впливом на оточуючу дійсність. Г. Балл вважає, що адаптацію розуміють або дуже вузько (як етап соціалізації) або ототожнюють з пристосуванням.

Важливо визначити чинники адаптації:

- 1) суб'єктивні – фізіологічного та психологічного характеру;
- 2) середовищні – життєві умови й специфічні характеристики спілкування в групах.

Адаптація тісно пов'язана з віковим етапом розвитку. Зокрема, спочатку дитини пристосовується, але потім поступово починає генерувати активність. Особливо це проявляється у підлітковому й юнацькому віці, де соціально-психологічна адаптація дозволяє подолати кризу й створює основу для почуття дорослості.

Аналізуючи комплекс визначень адаптації, можна виділити такі термінологічні підходи:

- 1) тавтологічні поняття, що використовуються концепт «пристосування» як центральний пояснювальний конструкт (характеризує дослівний переклад слова);

- 2) інтерпретація через ознаку процесу – біологічну, психологічну, суспільну;

- 3) полісемантичні визначення – інтерпретація адаптації у комплексному ключі;

Фізіологічна, психологічна й соціальна адаптація визначають виникнення нової особистісної структури – функціонального стану організму. Центральною рисою відмінності адаптації людини від інших видів самоорганізації є реалізація механізмів розумової саморегуляції у

контексті оцінки факторів зовнішнього середовища. Такі механізми стимулюють інтелектуальну активність у пристосуванні й сприяють укріпленню здоров'я [6].

Адаптацію пояснюють як систему протилежних процесів: акомодациї (зміна особистісних реакцій відповідно до актуальної зовнішньої реальності) й асиміляції (вплив на реальність). Одночасно із загальними механізмами адаптації для цілісної інтерпретації феномену, важливо аналізувати його прояв у різних сферах діяльності [9].

Процес адаптації диференційовано інтерпретується у різних наукових підходах: психоаналізі, біхевіоризмі, гуманістичній парадигмі. Доцільно охарактеризувати кожен з цих позицій.

Психоаналіз фокусується на визначенні захисних механізмів психіки. З. Фройд, не використовував термін «адаптація», проте характеризував означене явище через динамічний конфлікт самосвідомості, контенту несвідомого і соціокультурних умов життя. З огляду на це, адаптація реалізується через функціонування психологічних захистів, що дозволяє стабілізувати взаємодію між різними компонентами психіки [24]. Психоаналітики розглядають алопластичну адаптацію (спрямована на зміну світу) і автопластичну (базується на змінах суб'єкта). К.Г. Юнг вважав адаптацію головним завданням пізнання у структурі психічної активності, що відбувається, на його думку, через пізнання. Е. Еріксон вказує, що базою адаптивних функцій є можливості Его орієнтовані на розвиток ідентичності, що дозволяє прогнозувати різні небезпеки біологічного, психологічного, соціального характеру. Продуктивність психосоціальної адаптації корелює зі змістом і специфікою проходження вікових криз. А. Адлер фіксує такі основні прояви адаптації як комплекс неповноцінності і бажання переваги [28].

Представники біхевіоризму пояснювали адаптацію на основі фундаментальної формули напряму «стимул – реакція». У цьому контексті адаптація розглядається як поведінкова реакція подолання зовнішніх труднощів для досягнення власних цілей. При недосягненні цілей виникає дезадаптація. Необіхевіористи концентрувалися на соціальній адаптації через досягнення балансу індивідуальних і соціальних реакцій. Тобто, біхевіоризм розглядає некоректну поведінку як основну причину неефективної адаптації. Таким чином успішна адаптація проявляється у таких ситуаціях:

1) якісне реагування на актуальні умови соціуму з позиції гендеру, віку, соціальних показників;

2) при оцінці небезпечних впливів людина здатна обрати найбільш ефективні стратегії цілепокладання і досягнення успіху [26].

А. Маслоу висловив думку, що якість адаптації обумовлена рівнем задоволення базових потреб – фізіологічних, в безпеці, комунікативних, визнанні, самореалізації. К. Роджерс говорить про те, що ефективність адаптації передбачає адекватну самооцінку, творчість, відкритість до змін. У контексті гуманістичного погляду на адаптацію було запропоновано використання терміну «адаптованість», що характеризує інтеграцію особистості і середовища. В. Франкл вказував, що соціально-психологічна адаптація орієнтована на пошук сенсу життя і ціннісного підґрунтя, що дозволяє подолати фрустрацію переживань [23].

Вивчення зв'язку адаптації з індивідуальною структурою психіки дозволяє виділити такі особистісні типи:

1) «спринтери» – ефективно адаптуються, добре орієнтуються у нестандартних ситуаціях, здатні діяти у новому ритмі, працездатні, активні;

2) «стаєри» – довго адаптуються до нових умов, недостатньо сформована мобілізаційна готовність, фіксується нестійкість у реакціях на дію стресових факторів різної природи;

3) «змішаний тип» – поєднання характеристик стаєрів і спринтерів.

Питання адаптації актуалізує розробку класифікації різних видів адаптації. Зокрема виділяють такі позиції:

1) безпосередня адаптація (професійна, навчальна, сімейна);

2) макросоціальна адаптація до умов суспільства й планети.

Також за механізмами адаптації виділяють такі теоретичні конструкти:

1. Примусова адаптація, що реалізується на основі пасивної позиції, залежності від людини або соціальної групи. Особистість не проявляє нові поведінкові системи реакцій, а лише керується попередньо сформованими цілями й соціальними інструментами. Специфікою такої адаптації є зовнішній контроль і мотивація, поєднання підкорення й наслідування у взаємодії.

2. Зустрічна адаптація – взаємовигідний, ефективний вплив особистості і середовища у контексті прояву креативності й індивідуальних інтересів. Визначає досягнення зрілості суб'єктів, формування здатності до трансформації зовнішнього світу і власної психіки через демонстрацію можливостей, зокрема, рефлексії.

3. Ресурсна адаптація – пасивний процес, що передбачає акумулювання ресурсів зовнішньої реальності. Людина самостійно визначає найбільш прийнятну стратегію адаптації, творчо користується засвоєним досвідом у контексті взаємодії з матеріальними, інформаційними, правовими, соціальними ресурсами. Основою такої адаптації є саморозвиток і самоосвіта.

4. Фонова адаптація – це пасивність адаптивних систем, що визначає суперечності соціальних ситуацій і незавершеність процесу.

5. Нормальна адаптація характеризує стабільне пристосування особистості до труднощів, не викликає патологічних змін і соціальної деструкції.

6. Незавершена адаптація – зовні комфортна, але поведінка не відповідає соціальним нормам і соціальним очікуванням.

7. Патологічна адаптація проявляється у формуванні девіантних реакцій у контексті механізмів несприятливого психологічного захисту [27].

Основними ресурсами адаптації особистості є стабільна самосвідомість, рефлексія, емпатія, емоційний контроль, сприятливий інтелектуальний розвиток, почуття гумору [16].

Дж. Роттер досліджує адаптацію у межах авторської теорії локусу контролю. Потенціал пристосування пов'язаний з внутрішнім локусом контролю. Це процес передбачає переконання у визначальній силі компетентності й особистісних можливостей для забезпечення якості власного життя. Особи з інтернальним локусом характеризуються вищою стресостійкістю, ефективністю, спрямованістю на розв'язання задач. Зовнішній локус пов'язаний з дезадаптацією, оскільки відображає пасивні реакції засновані на переконаннях про силу дію зовнішнього середовища. Локус контроль проявляється у реалізації соціальних ролей, стабілізації статусних позицій, актуальній соціальній ситуації.

Адаптаційні можливості – це прояви людської індивідуальності, що показують можливість адаптації на соціальному, психологічному біологічному векторах. Включають такі суб'єктивні феномени: інстинкти, темперамент, емоції, інтелект, здібності, фізична сила й витривалість.

Використання неадекватних механізмів психологічного захисту може викликати поглиблення тривоги, появу передхворобливих показників, напруження, неврозів. Можливе також блокування мотивації з подальшою фрустрацією. При цьому стійка «Я-концепція» забезпечує стабільність до фрустрації.

Важливо виділити фази й етапи процесу адаптації:

- 1) пізнавальний – засвоєння нових інструментів інтелектуальної діяльності;
- 2) зміна життєвих орієнтирів;
- 3) формування нових продуктивних звичок;
- 4) внутрішнє розуміння і продуктивне реагування на мінливість реальності.

Відповідно, фіксують три фази адаптації:

- 1) початкова – реакція організму на зміни реальності;
- 2) фаза трансформації динамічного стереотипу;
- 3) стабілізація адаптації – закріплення нового динамічного стереотипу [27].

Базові прояви адаптації:

- 1) конформізм – узгодження суб'єктивного образу світу із метою і стратегіями досягнення, що визначає залежність від переважаючої соціальної позиції;
- 2) пошук оптимальних інструментів життєдіяльності схвалених соціумом;
- 3) ритуалізм – дотримання алгоритму інституційних, побутових дій, що забезпечує орієнтування у знайомих соціальних ситуаціях.
- 4) ретризм – деструктивне пристосування, втеча від реальності, соціальна ізоляція, дистанціювання у спілкуванні;

5) бунт – відмова від важливих цілей і цінностей з підміною новими ціннісними орієнтаціями, що проявляється у конфліктах, агресивних реакціях, фрустрації.

Індикатори продуктивності адаптації:

- 1) безконфліктне здійснення провідної діяльності;
- 2) задоволення потреб;
- 3) конструктивна позиція до соціальних очікувань;
- 4) самореалізація і творчість [11].

Особистісний адаптивний потенціал – це показник психічного розвитку, що визначає адаптаційні можливості.

Складові структури адаптивного потенціалу:

- 1) волюва регуляція;
- 2) нервово-психічна стабільність;
- 3) комунікативна здатність і комунікативний досвід;
- 4) дотримання соціальних норм;
- 5) пізнавальний розвиток;
- 6) досвід спілкування;
- 7) здатність до розв'язання конфліктів;
- 5) рівень підтримки з боку оточення;
- 6) резильєнтність.

Слід зазначити, що термін «стратегія адаптації» пов'язаний з характеристиками середовища. У цьому контексті виділяють дві групи ознак процесу:

1) формальні (новизні, темп, інформаційна визначеність, семантична суперечність);

2) суб'єктивно-психологічні (дефіцит адаптаційного потенціалу, розвитку самосвідомості, рівень тривожності й агресивності, розширення репертуару адаптаційних тактик) [12].

Адаптивність виявляється на кількох рівнях:

- 1) імперативно-соціальний – засвоєння культурної інформації;
- 2) особистісно-змістовний – структурні компоненти психіки;
- 3) формально-динамічний – змінність, пластичність психічних феноменів.

Процеси дезадаптації визначають появу межових психічних порушень і впливають на загальну стабільність психічної сфери. У різні періоди онтогенезу біологічні та психологічні компоненти адаптації компенсують потенційні відхилення внаслідок реалізації інтегративних зв'язків у структурі психіки.

Отже, психологічний зміст адаптації полягає у засвоєнні норм, традицій культури, рольової структури групи. Результатом процесу адаптації є адаптованість – стан, що відображає відсутність виражених внутрішніх і зовнішніх конфліктів, ефективність і змістовність діяльності. Адаптованість передбачає усвідомлення психологічного комфорту й самоствердження у мінливому суспільстві. Перспективним є вивчення процесів соціалізації у контексті різних вікових періодах і навчальних або професійних ситуаціях.

1.2. Психологічні особливості навчальної діяльності молодших школярів

Молодший шкільний вік – це період, що ототожнюють з навчанням у початкових класах. Хронологічно цей вік відповідає проміжку 6-7 – 10 років. Для цього проміжку властива стабілізація новоутворень набутих у дошкільному віці й підготовка до підліткового віку. Ключовим моментом молодшого шкільного віку є утвердження навчальної діяльності як провідної. Це

цілеспрямована діяльність, що передбачає учіння, засвоєння компетенцій в умовах шкільного навчання [8].

Навчальна діяльність молодших школярів пов'язана з базовою метою навчання у цьому віці – навчити вчитися. Цей вид діяльності перебуває у постійному формуванні і суттєво впливає на психіку дитини. У навчальній діяльності учнів початкових класів змінюються не знання, а власне її структура.

Структура навчальної діяльності молодших школярів є типовою:

1. Мотивація – переважаючими є пізнавальні спонуки і мотиви саморозвитку.

2. Навчальна задача як узагальнення проблемних ситуацій, що стимулюють когнітивні процеси учнів.

3. Навчальні дії як алгоритм операцій спрямований на розв'язання задачі.

4. Контроль, що переходить у самоконтроль – порівняння результатів діяльності із стандартними зразками педагогічної діяльності.

5. Оцінка, що переходить у самооцінку – визначення рівня якості виконання навчальних завдань.

Навички та уміння, що засвоює дитина переносяться також на інші види діяльності, зокрема, гру та елементарну працю. Навчальна діяльність молодших школярів орієнтована не на результат, а на виділення формування її загального алгоритму [18]. Навчальна діяльність учнів початкових класів є полімотивованою, тобто визначається одночасно кількома спонуками.

Види мотивів навчальної діяльності у молодших школярів:

- пізнавальні – залежать від змісту навчального матеріалу і процесуальних аспектів навчання;

- соціальні – базуються на почутті обов'язку і соціальній позиції школяра;

- особистісні – їх основою є прагнення досягнення успіху чи уникнення покарання.

Заслуговує на увагу динаміка мотивів навчальної діяльності у початкових класах. Так, на початку навчання домінує зовнішня мотивація: увагу дітей привертають нові речі, що є атрибутами школи й нового статусу ознаками (портфель, дзвоник, шкільне приладдя, парти тощо). У першому класі мотив стабілізації статусу поступово трансформується у почуття обов'язку засноване на відповідальності. Особистісні мотиви молодших школярів досить значущі і проявляються у прагненні до самоствердження. Найважливішими спонуканами навчальної діяльності учнів початкової школи є пізнавальні, що формуються вже на початку навчання – у першому класі [21]. Водночас, пізнавальні мотиви школярів перебувають у постійній динаміці, оскільки їх формування вимагає цілеспрямованого, системного здійснення спеціальних учбових дій. Цей момент створює можливості ефективного педагогічного впливу на особистісну сферу учня. Висока навчальна мотивація може бути чинником компенсації у ситуації низьких показників здібностей чи недостатнього багажу навчальних компетенцій.

Навчальна діяльність за структурою і сутністю є пізнавальною, що визначає найбільш системні зміни саме в інтелектуальній сфері школярів. Сприймання перетворюється з мимовільного на довільне. За наявності організації належних педагогічних умов здійснюється формування спостережливості у початкових класах, що базується на вмінні попереднього уявлення образу. Учень оволодіває прийомами сприймання абстрактного матеріалу, перш за все – букв і цифр. Розвивається суб'єктивна система продуктивних уявлень. Пам'ять у навчальній діяльності набуває пізнавальної спрямованості. Дитина вже може усвідомлено ставити задачу на запам'ятовування й диференціювати її від інших пізнавальних цілей. Під коректним керівництвом вчителя у дітей досить швидко розвиваються продуктивні прийоми запам'ятовування. Найбільш істотні зміни фіксуються у сфері мислення, що поступово трансформується із наочно-образного в

абстрактне. При цьому розвивається функція узагальнення. Водночас, у початковій школі учням досить складно виконувати інтелектуальні операції. Навчальна діяльність є визначальним чинником формування пізнавальних здібностей учнів [22]. Саме в школі дитина інтенсивно засвоює комплекс наукових понять, що визначають розвиток мисленнєвих операцій. Увага у цьому віці переважно мимовільна, але поетапно перетворюється на довільну. Шкільне навчання визначає розвиток мовлення у контексті розширення словникового запасу й стабілізації комунікативної функції. Діти швидко засвоюють прийоми письмового мовлення і читання. Важливим індикатором пізнавально-мовленнєвого розвитку учня є здатність до мовчазного читання [14]. Можна сказати, що інтелектуальний розвиток у процесі навчальної діяльності молодших школярів визначає позитивні зміни психіки в цілому.

Слід проаналізувати основні новоутворення молодших школярів, що виникають у процесі навчальної діяльності:

1. Довільність, усвідомленість, опосередкованість психічних процесів. Це новоутворення тісно пов'язане з розвитком волі, що визначає свідомий контроль інтелектуальних процесів. У свою чергу, становлення вольової структури корелює з організацією педагогічного процесу і необхідністю дотримання низки шкільних вимог, що передбачає подолання перешкод суб'єктивного та об'єктивного характеру.

2. Рефлексія, яка реалізується у здатності до самооцінки, самоаналізу, самоконтролю. Усвідомлене ставлення до власних вчинків, їх порівняння з стандартними соціальними зразками сприяє формуванню здатності самооцінки зі сторонньої позиції.

3. Внутрішній план дій – це здатність до ретельного планування, обдумування власних дій. Суттєвий обсяг інформації, велика кількість задач шкільного і побутового характеру сприяють розвитку такої особливості

молодших школярів. Тобто формується конструкт: «думай перед тим як робиш».

4. Здатність до організації навчальної діяльності – знаходиться в основі виконання завдання «навчитися вчитися». Продуктивність навчальної діяльності визначається рівнем оволодіння відповідними засобами учіння. Організація навчальної діяльності у молодшому шкільному віці безпосередньо впливає на розвиток соціальної і психологічної компетентності, що є ключовим для розвитку особистості дитини [13; 22].

Описані новоутворення лише з'являються у процесі навчання молодших школярів і тому некоректно говорити про їх остаточну сформованість. Проте ці структури забезпечують можливість систематичного шкільного навчання і пізнання оточуючого світу [22].

Навчальна діяльність передбачає до психічного розвитку дитини молодшого шкільного віку суттєві вимоги, тому дитина має діяти у межах цих норм і вимог, що визначає перехід структури психіки на новий етап. Слід пам'ятати, що оптимальний розвиток детермінований ефективністю навчальної діяльності молодших школярів. Водночас, рівень розвитку прямо впливає на продуктивність учіння. У цьому контексті суттєве значення має елементарна позитивна самооцінка, що формується ще в дошкільному віці і системно проявляється у молодшому шкільному періоді. Водночас, організація навчального процесу формує самооцінку у контексті адекватного визначення учбових успіхів. Для переживання дитиною щастя, поліпшення шкільної адаптації й подолання навчальних труднощів дитині важливо позитивно ставитися й оцінювати себе. Звичайно мова у молодшому шкільному віці ще не йде про сформовану, стабільну структуру самооцінки, але набуті елементи визначають впевненість у собі, усвідомлення результату діяльності, адекватне ставлення до можливих помилок, вибір задачі посильної складності [7]. Наприклад, молодші школярі із заниженою самооцінкою можуть постійно

бачити перешкоди у досягненні мети, проявляти високу тривожність, неякісне пристосування до шкільного життя, мають проблеми у соціалізації і становлення взаємодії з соціумом. Такі школярі постійно переживають стрес у навчальній діяльності.

Уявлення про власну значущість формується до початку шкільного навчання спричиняючи очікування стосовно закладу освіти й навчання. Такі уявлення можуть позитивно або негативно впливати на успішність навчальної діяльності. Навчальні успіхи лімітують дії школярів відповідно до схвалення педагога. Кожний учень початкових класів знає відносну актуальність власних знань і компетенцій, оскільки у закладі освіти домінують оцінні судження на основі процесу порівняння. Системні позитивні й негативні оцінки суттєво впливають на дитячу самооцінку. Постійні позитивні підкріплення успіхів навчальної діяльності ще не гарантують обов'язкової позитивної динаміки самооцінки, але суттєво підвищують ймовірність цієї тенденції. Водночас, якщо у навчальній діяльності учні будуть отримувати більшу частку негативного досвіду, то скоріше за все, це буде сприяти деструкції уявлень про себе і загальної структури самооцінки. Отже, оцінка іншої людини (педагога або вчителя) має тенденцію трансформації у самооцінку. Як висновок до цього питання можна зазначити, що узагальнена самооцінка успішних у навчанні молодших школярів є високою протягом усієї початкової освіти, водночас у неуспішних здобувачів освіти фіксується її зниження у районі 9 років.

В. Кутішенко вважає, що навчальна мотивація учнів початкових класів характеризується складністю і суперечливістю змісту й сформованості [13]. Аналіз навчальної діяльності у початковій школі демонструє кореляцію між успішністю і мотивацією навчального процесу. Пізнавальні мотиви навіть у період завершення молодшого шкільного віку залишаються не дуже розвиненими й майже не впливають на академічну успішність. Діти швидко можуть захопитися певною темою, сферою діяльності або способом дій, проте

цей інтерес є дуже мінливим, якщо дорослі не докладають педагогічних зусиль для підтримки цього мотиву. Тому для навчальної успішності зростає значення соціальних мотивів, а саме відповідальності й обов'язку. На початку шкільного навчання найбільш значущим соціальним мотивом є набуття статусу школяра, що суттєво пов'язаний із зовнішніми атрибутами. Ця спонука втрачає актуальність до завершення першого класу і перетворюється на усвідомлення навчального обов'язку. Слід зауважити, що авторитарне акцентування дорослих на означеній мотивації, зазвичай, стимулює у школярів реакцію супротиву, оскільки діти у цьому періоду ще не здатні дотримуватися зобов'язань і обіцянок. Доцільно також пам'ятати, що негативна оцінка може нівелювати позитивну мотивацію дитини. Досить часто у дітей з низькими показниками успішності фіксується достатньо виражений мотив уникнення покарання, що деструктивно може впливати на навчальну діяльність і підвищувати тривожність. Намагання уникнути санкцій і обмежень буде спрямовувати свідомість школяра не на покращення підготовки, а на думки про наслідки своєї поведінки.

Важливим індикатором психічного розвитку дитини у молодшому шкільному віці є показники емоційно-вольової сфери, що тісно пов'язані з навчальною успішністю. Протягом досліджуваного періоду активне учіння визначає такі трансформації емоційної сфери:

- 1) збагачення емоційної експресії через невербаліку (інтонація, міміка, екстра- й паралінгвістичні засоби);
- 2) послаблення емоційної сензитивності;
- 3) зменшення впливу дитячої безпосередності;
- 4) розвиток вищих почуттів (пізнавальних, морально-етичних й естетичних почуттів);
- 5) оптимізація навичок розуміння емоцій інших;
- 6) активний розвиток емпатії й альтруїзму у навчальній взаємодії.

Важливим новоутворенням емоційної сфери, що виникає у навчальній діяльності є емоційна децентрація, тобто спроможність дистанціюватися від власних переживань і адекватно сприйняти емоційні реакції інших. За негативних аспектів емоційного розвитку зростає частота стресів, неврозів, емоційних порушень [22]. Такі емоційні стани можуть бути спричинені негативними моментами шкільного навчання і відсутністю навчальних успіхів. Зокрема, можуть проявлятися шкільні фобії, тривожність, дидактогенії. Ці явища виражаються через несприятливу організацію педагогічного середовища. Шкільна тривожність у навчальній діяльності молодшого шкільного віку може розвиватися внаслідок комбінації суб'єктивних чинників (тип нервової системи) з факторами соціального середовища (низька педагогічна грамотність вчителів, несприятливе освітнє середовище) [15].

Проблема змін емоційної сфери під впливом навчання часто не сприймається дорослими серйозно. Такі діти можуть навіть оцінюватися педагогами як виховані, дисципліновані, тобто такі, що можуть слугувати зразком для наслідування. Молодші школярі з тривожними розладами можуть бути слухняними і ввічливими, але за зовнішнім каркасом можуть приховуватися деструктивні зміни в емоційній сфері. Однак, постійний прояв такого стану може спричинити погіршення психологічного стану і розвиток патологій медичного плану. Невротичні прояви впливають не лише на успішність навчання, а й на психічний розвиток у цілому.

Отже, навчальна діяльність є провідною для молодших школярів. Її соціальна значущість є основою для формування стосунків дитини з оточуючим середовищем. Специфіка навчальної діяльності учнів початкових класів полягає у формуванні системи наукових понять і узагальнених алгоритмів розв'язання задач. Основна мета навчальної діяльності молодших школярів – засвоєння науково обґрунтованих компетенцій. Навчальна діяльність є визначальною для формування новоутворень особистості учнів початкових класів – рефлексії,

довільності й усвідомленості, внутрішнього плану дій, уміння організувати учбову діяльність. Навчальна успішність визначається особистісними чинниками, де ключовими є мотивація, самооцінка, емоційна сфера.

1.3. Психологічні особливості дистанційного навчання у контексті початкової освіти

Ефективне впровадження інформаційних технологій в освіту є одним із основних орієнтирів гуманітарної сфери України. Це обумовлено низкою об'єктивних чинників, де особливо актуальними є наслідки пандемії COVID-19 і початок повномасштабної війни у нашій державі. Виникли навіть наукові позиції, що цифрові технології надалі повністю замінять звичні форми освіти. Не зважаючи на категоричність таких заяв, очевидною є роль інформатизації для подальшої еволюції освіти. Водночас, науковці застерігають від нівелювання ролі людини в у цифровій освіті, оскільки центральним елементом ефективності освітнього процесу залишається діада «педагог – учень» [32].

Пандемія COVID-19 і російсько-українська війна суттєво змінили звичний зміст багатьох гуманітарних галузей. Більше чотирьох років український соціум намагається розв'язувати задачу стабілізації ефективності соціальних практик при лімітуванні фізичних контактів. Саме тому, зростає актуальність впровадження ефективної дистанційної освіти у різні освітні ланки. Якщо раніше, дослідження використання дистанційних освітніх інструментів залишалося теоретичними конструктами, то у сучасних реаліях такі наукові розвідки стали життєвою необхідністю для стабілізації й підтримки ефективності систему державної освіти.

Дистанційне навчання часто характеризують як форму організації навчального процесу, де ключова роль надається самостійній роботі учнів [31]. У цьому контексті, виділяють низку рис цього феномену:

- 1) використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в освітньому процесі;
- 2) синхронний та асинхронний формат навчання;
- 3) типова структура навчального процесу, що передбачає наявність організаційних форм, змісту й мети навчання, дидактичних методів досягнення педагогічних цілей;
- 4) суб'єкт-суб'єктний характер здобуття освіти. наявність суб'єктів навчання [39].

Актуальною є наукова проблема диференціації понять «дистанційна освіта» та «дистанційне навчання». Хоча ці терміни досить часто використовуються у якості синонімів, доцільно звернути увагу на думку відповідно до якої дистанційну освіту пояснюють як результат дистанційного навчання [17]. Дистанційна освіта характеризується низкою переваг порівняно з традиційною освітою:

- 1) становлення фундаменту для глобального освітнього простору;
- 2) регулювання ефективного для суб'єкта темпу й часу навчання;
- 3) реалізація освіти без дистанціювання від виробництва;
- 4) можливість опрацювання комплексу літературних джерел інформації;
- 5) мобільність комунікації у мережевій системі;
- 6) концентроване транслявання навчального матеріалу;
- 7) розвиток інформаційної компетентності суб'єктів освітнього процесу;
- 8) вільний доступ до освіти;
- 9) зниження актуальності дії комунікативних бар'єрів;

10) творче включення педагога у педагогічний процес [19].

11) відсутність часових і просторових обмежень у виконанні навчальних завдань;

12) встановлення чітких меж пізнавальної активності;

13) створення можливостей для ефективного зворотного зв'язку.

Водночас, варто перерахувати проблеми впровадження дистанційної освіти:

1) відсутність особистого спілкування між педагогом і здобувачем освіти, що створює ризики викривлення соціальної перцепції учасників освітнього процесу;

2) низькі показники навчальної мотивації у дистанційному освітньому середовищі;

3) технічні проблеми – доступ до Інтернету, наявність комп'ютерного і програмного забезпечення, потенційні проблеми з електропостачанням;

4) актуальність суттєвих фінансових інвестицій на початковому етапі реалізації дистанційної освіти [42];

5) невпевненість педагогів у власній цифровій і технологічній компетентності [40].

Описані труднощі з кожним роком стають менш значущими. Зокрема, оптимізується доступ до інформаційно-комунікаційних технологій, що забезпечує перманентний контакт суб'єктів освіти.

Відповідно до мети нашого дослідження, значущим є аналіз психологічних особливостей дистанційної освіти. Зокрема, виділяють такі психологічні труднощі реалізації дистанційних курсів: ефективний тайм-менеджмент суб'єктів освіти, мотивація, мовний бар'єр [47]. Основними стратегічними напрямками оптимізації дистанційного навчання є адаптація наявних педагогічних методик до он-лайн

викладання дисциплін, соціальна підтримка учнів через мережеві ресурси; підготовка педагогічного персоналу до реалізації дистанційної освіти (Simpson, 2018) [45].

На думку М. Смульсон дистанційне навчання проявляється у діяльності, суб'єкт якої реалізує учіння та управляє навчальним процесом одночасно [19]. Готовність до дистанційної освіти інтерпретують як здатність до управління, заснованого на баченні проекту освітніх змін і плану їх реалізації. Оцінювання такої готовності має відбуватися на основі чітких, методологічно обґрунтованих критеріїв [39].

Реалізація дистанційної освіти пов'язана з труднощами у кризові періоди. Зокрема, привертають увагу наукові розвідки впровадження дистанційних програм у час суспільно-політичної кризи та надзвичайних ситуацій військового і техногенного характеру [37]. У цьому контексті А. Мартін виділив три ключові компоненти дистанційного навчання у період епідемії:

- 1) інформативний і лаконічний інструктаж;
- 2) повноцінний зміст навчальних курсів, що поєднує теоретичний і практичний аспект;
- 3) емоційно сприятливі стосунки між суб'єктами процесу;
- 4) комплекс заходів орієнтований на збереження психічного здоров'я [40].

У контексті російсько-української війни актуалізується дослідження реалізації інформаційних технологій у системі освіти у період військових дій. Очевидним є те, що військові конфлікти посилюють деструктивні процеси у сфері психічного здоров'я, стимулюють збільшення показників тривожності й депресивності у дистанційних освітніх середовищах, що підтверджується відповідними науковими

дослідженнями у країнах Африканського континенту [41]. Водночас, К.Д. Раджаб стверджує, що інформаційні технології дозволяють отримати якісну освіту й частково задовольнити потреби у безпеці в умовах війни [44].

Проблема організації дистанційного навчання в основному досліджувалася у контексті організації вищої освіти. Водночас потребують уточнення аспекти феномену у межах інших освітніх ланок, особливо, початкової школи.

Одним із чинників успішного функціонування шкільної спільноти є продуктивна взаємодія усіх суб'єктів освітнього процесу (учнів, вчителів, батьків). У дистанційному навчанні цей аспект набуває особливої актуальності через фізичну дистанцію учасників освітнього процесу. Саме тому штучне створене комунікативне освітнє середовище визначає якість засвоєння знань учнями початкових класів. У цьому контексті, значення вчителя початкових класів у регулюванні процесів дистанційного навчання виявляється у таких аспектах:

- 1) аналіз відповідності технічного забезпечення освітнього процесу базовим вимогам;
- 2) обрання інтегративного підходу до проведення навчальних занять із використанням інформаційно-комунікаційних технологій;
- 3) врахування і посилення мотиваційного аспекту навчання у молодшому шкільному віці;
- 4) розробка максимально доступного навчального контенту;
- 5) оптимізація фактору наочності за допомогою активного використання інформаційних технологій;
- 6) стимулювання сфери інтересів як чинника розширення наявних знань;
- 7) забезпечення належного зворотного зв'язку освітньої системи у плані ефективної корекції можливих помилок здобувачів початкової освіти.

Зазначені тези дають підстави для висновку про те, що вчителі початкових класів у процесі реалізації дистанційного навчання мають здійснювати такі функції:

- 1) встановлення чіткого графіку онлайн-спілкування спрямованого на вирішення педагогічних завдань і контроль за його дотриманням;
- 2) мобільна реакція зворотного зв'язку на запити учнів та їх батьків;
- 3) підтримувати і заохочення оперативності навчальних дій молодших школярів в освітньому процесі;
- 4) формування атмосфери психологічного комфорту на основі доброзичливості освітньої комунікації педагога;
- 5) створення умов для максимальної самореалізації учнів початкових класів, досягнення високих показників академічної успішності, самоствердження, підвищення структур самооцінки.

Водночас, у процесі організації дистанційного навчання для початкових класів виникає низка труднощів [2]:

- 1) технічна проблема: відсутність належного аудіо-візуального контакту внаслідок неналежного забезпечення комп'ютерами, смартфонами, стабільним інтернет-зв'язком і електроенергією;
- 2) проблема ефективного зворотного зв'язку, що виникає внаслідок відмінностей у комунікативно-перцептивній сфері учасників освітньої взаємодії;
- 3) проблема відсутності достатніх показників сформованості навичок самостійної роботи в учнів початкових класів;
- 4) проблема вибору оптимальних форм і засобів контролю знань учнів.

Організація учнів початкових класів для дистанційного навчання у синхронному режимі стає можливим з активним використанням таких інструментів [5]:

- 1) комплексні платформи дистанційного навчання (Moodle, Google Classroom тощо);
- 2) ресурси для проведення вебінарів та відеоконференцій (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams);
- 3) платформи для підтримки спілкування через чати – месенджери (Viber, Messenger, Telegram, WhatsApp);
- 4) соціальні мережі (Facebook, Instagram);
- 5) блоги та віртуальні дошки (Padlet, Lino it).

Обов'язковим компонентом використання перелічених вище технологій у початковій освіті є комунікація між суб'єктами освіти. У процесі традиційної (офлайн) форми освітнього процесу ця складова є настільки очевидною і буденною, що сприймається як належне і не потребує додаткових обґрунтувань. Проте, із активним впровадження дистанційного навчання виникає низка об'єктивних і суб'єктивних труднощів, що заважають ефективному спілкуванню вчителя з учнями.

Доцільно коротко проаналізувати з психолого-педагогічної точки зору основні інструменти Google, що використовуються у дистанційному навчанні здобувачів початкової освіти [5]:

1. Google Docs – засіб, що дозволяє у реальному часі відстежувати зміни навчального контенту, стимулювати зворотній зв'язок, виправляти помилки, фіксувати динаміку успішності окремих учнів.
2. Google Forms – засіб, що дозволяє оптимізувати збір інформації у різних ланках освітнього процесу (спілкування з батьками, створення тестів і вікторин, оптимізація домашнього завдання й самостійної роботи).
3. Google Презентації – підсилення наочності внаслідок систематизації на Google Диску навчального контенту і надання доступу учням.
4. Google Classroom – імітація класної діяльності у віртуальному середовищі, що дозволяє ділитися навчальним матеріалом; стежити за

розвитком досягнень учнів; оптимізувати процес оцінювання; організувати спілкування суб'єктів освітнього процесу; конкретизувати зміст і терміни виконання навчальних завдань; впорядкувати навчальні дії й педагогічні впливи.

5. Google+Hangouts – ресурс запису навчальних занять з можливістю їх наступного поширення на YouTube, здійснення відеоконсультацій з активним обговоренням проблемних питань, реалізації онлайн трансляцій навчальних занять.

6. Google Meet – платформа для відеоконференцій, що має широкі технічні можливості функціонування у межах різних операційних систем.

Одним із з популярних інструментів забезпечення дистанційного уроку є Edmodo. Цей ресурс дозволяє сформувати шкільну групу, мобільно ділитися актуальною інформацією, попередньо надавати план уроку, підсилювати візуалізацію освітнього процесу, створювати і реалізовувати різноманітні форми контролю учнів знань учнів. Вагомим недоліком описаного інструменту є відсутність україномовної версії інтерфейсу (наявні лише англomовна версія).

Сервіс Classdojo є досить ефективним для організації дистанційного навчання учнів початкових класів завдяки можливостям реалізації яскравої анімації. У цьому контексті, вчитель може здійснити такі функції:

- 1) забезпечення оптимального зв'язку з батьками стосовно успіхів їх дітей;
- 2) реалізація групової та індивідуальної комунікації у вирішенні освітніх завдань;
- 3) можливість поетапної фіксації навчального прогресу учнів;
- 4) забезпечення системного контролю успішності у контексті надання інформації батькам про можливості учнів;
- 5) можливість чіткої фіксації результатів навчальної діяльності учнів.

У процесі організації дистанційного навчання для учнів початкових класів, слід звернути увагу педагогів на такі моменти:

- 1) визначення пріоритетності тем навчальної програми у контексті змін норм часу на вивчення блоків матеріалу;
- 2) поєднання специфіки навчальної програми з врахуванням індивідуальних особливостей учнів;
- 3) навчальні завдання мають стимулювати учнів до роботи з димультимедійними програмами й літературою відповідно до мети навчального заняття;
- 4) забезпечувати чіткий, поетапний інструктаж виконання завдання, що забезпечує повноцінний алгоритм навчання здобувачами освіти;
- 5) планувати й здійснювати різні дидактичні завдання залежно від актуального рівня підготовки учня: репродуктивні, пошукові, творчі, практичні;
- 6) для виконання творчих і практичних завдань потрібно надати визначений час для розв'язання задач і встановити чіткі строки.

Отже, можна зробити висновок, що у початковій освіті є суттєва кількість веб-технологій, онлайн ресурсів, що забезпечують ефективну організацію дистанційного навчання для молодших школярів. Компоненти дистанційного навчання у початковій школі мають бути концептуально обґрунтовані, психологічно аргументовані, спрямовані на ефективне управління навчальною діяльністю й успішну адаптацію школярів до нових умов.

Висновки до першого розділу

Психологічний зміст адаптації полягає у засвоєнні норм, традицій культури, рольової структури групи. Результатом процесу адаптації є адаптованість – стан, що відображає відсутність виражених внутрішніх і зовнішніх конфліктів, ефективність і змістовність діяльності. Адаптованість передбачає усвідомлення психологічного комфорту й самоствердження у мінливому суспільстві. Перспективним є вивчення

процесів соціалізації у контексті різних вікових періодах і навчальних або професійних ситуаціях.

Отже, навчальна діяльність є провідною для молодших школярів. Її соціальна значущість є основою для формування стосунків дитини з оточуючим середовищем. Специфіка навчальної діяльності учнів початкових класів полягає у формуванні системи наукових понять і узагальнених алгоритмів розв'язання задач. Основна мета навчальної діяльності молодших школярів – засвоєння науково обґрунтованих компетенцій. Навчальна діяльність є визначальною для формування новоутворень особистості учнів початкових класів – рефлексії, довірливості й усвідомленості, внутрішнього плану дій, уміння організовувати учбову діяльність. Навчальна успішність визначається особистісними чинниками, де ключовими є мотивація, самооцінка, емоційна сфера.

Основними рисами дистанційного навчання є можливість реалізації у синхронній та асинхронній формі; використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення освіти; визначальна роль самостійної діяльності здобувача освіти. У початковій освіті є суттєва кількість веб-технологій, онлайн ресурсів, що забезпечують ефективну організацію дистанційного навчання для молодших школярів. Компоненти дистанційного навчання у початковій школі мають бути концептуально обґрунтовані, психологічно аргументовані, спрямовані на ефективне управління навчальною діяльністю й успішну адаптацію школярів до нових умов.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Першим етапом дослідження був організаційний, що передбачав планування та підготовку дослідницьких дій. Форма реалізації наукової розвідки – поперечний зріз. Було визначено дві вибірки – по 40 осіб у кожній, що створювалися з учнів молодшого шкільного віку. Зазначимо, що 40 осіб навчалися у режимі оф лайн і 40 осіб мали досвід дистанційного навчання. Статевий розподіл вибірок рівномірний: 20 хлопчиків і 20 дівчаток у кожній. Вік досліджуваних – 8-9 років, що відповідає третьому класу навчання. У цьому періоді вже можна говорити про стабілізацію проявів психічної сфери, зокрема, у контексті самооцінки і мотивації навчання. Базою дослідження було обрано заклади початкової освіти Глухова, Конотопа, Чернівців, Києва, Житомира. Такий розподіл дозволяв територіально охопити різні частини України, що підвищувало репрезентативність отриманих даних. Кількісний склад досліджуваних груп відповідає базовим вимогам репрезентативності. Такий підхід спрямований на порівняння отриманих емпіричних даних і перевірити емпіричну гіпотезу, що передбачала твердження про відмінності показників шкільної адаптації молодших школярів в умовах традиційного і дистанційного навчання. Дослідницькі групи формувалися на основі добровільної згоди батьків учнів, що забезпечує етичне й деонтологічне обґрунтування дослідження.

У результаті аналізу теоретичних і методичних джерел було обрано низку методик дослідження, а саме: методику спрямованість на набуття знань (додаток А), методику «Визначення самооцінки молодшого школяра» (додаток Б), тест шкільної тривожності Філіпса (додаток В). Ці засоби є валідними і

надійними відповідно до вікових і методологічних характеристик дослідження, що підтверджується численними апробацій методик. Крім того, ці методики спрямовані на комплексний аналіз феномену адаптації молодших школярів до навчання.

Проаналізуємо використані методики.

Методика спрямованості на набуття знань передбачає використання опитувального листа з 12-ти позицій. Визначені пунктів відображають різні ситуації навчальної діяльності молодшого школяра. Показники спрямованості на набуття знань інтерпретуються за тестовим ключем, де виділяються три рівні досліджуваної характеристики.

Методика визначення самооцінки молодшого школяра ставить на меті вивчення здатності учнів початкових класів до самооцінювання. Включає набір характеристик, які учні мають використати для опису себе ідеального і себе справжнього. На основі формули співвідношення цих компонентів визначається коефіцієнт самооцінки, що відображається у таких проявах – завищена, занижена, адекватна.

Тест шкільної тривожності Філіпса складається з 58 позицій, що мають бути оцінені молодшими школярами відповідно до оцінки власної особистості. У контексті методики виділяються такі компоненти: загальна шкільна тривожність, соціальний стрес, фрустрація успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням, фізіологічний опір стресу, тривожність у стосунках з вчителями.

Отже, враховуючи використані методики бачимо, що компонентами адаптації молодших школярів обрано такі феномени: мотивацію отримання знань, самооцінку, прояви страху і тривожності у школі. Тобто адаптованість учнів початкових класів відображає системні реакції мотиваційної сфери, самооцінки, емоційних реакцій. Такий підхід відображає системний підхід до

аналізу явища заснований на аналізі теоретичних джерел і врахуванні практики педагогічної діяльності.

Другий етап дослідження відображав збір емпіричного матеріалу. Проведено анонімне тестування, що підвищує валідність і надійність отриманих результатів. Зазначимо, що з дітьми, які навчалися в режимі офлайн проведено діагностику з безпосереднім спілкуванням. Водночас з дітьми, які навчалися у дистанційному форматі проведено тестування з використанням електронної пошти й соціальних мереж, а також за можливості у безпосередній комунікації. Зазначимо, що за потреби надавалися відповіді на питання досліджуваних з метою покращення розуміння інструкції. Перед початком емпіричного етапу здобувачів початкової освіти намагалися максимально мотивувати на ефективну діагностичну роботу.

Третій етап – кількісна і якісна обробка даних. Визначення «сирих балів» відбувалося за рахунок підрахунку балів. Потім встановлювалися відсоткові рівні відповідно до тестових шкал.

Четвертий етап – інтерпретація даних та підведення підсумків. На цьому етапі відбувалося порівняння отриманих результатів за досліджуваними групами – учнів дистанційного і офлайн формату навчання. Використано структурний підхід до інтерпретації даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Проаналізуємо результати діагностики у досліджуваних вибірках з метою визначення показників адаптації у молодших школярів до дистанційного навчання. Результати дослідження представлені у діаграмах.

Розподіл показників спрямованості на отримання знань молодших школярів представлено на рисунку 2.1. В учнів початкових класів, які навчаються в дистанційному форматі рівні досліджуваного компоненту

розподілилися таким чином: низькі показники – 32,5 %, середні показники – 47,5 %, високі – 20 %. У вибірці школярів традиційного формату навчання виявлено такі тенденції: низький рівень зафіксовано у 10 % учнів, середній у 52,5 %, високий у 37,5 %. Тобто, бачимо, що мотивація отримання знань більш виражена у молодших школярів, які навчаються у безпосередньому контакті з вчителем. Можемо припустити, що дистанційна освіта негативно впливає на пізнавальну мотивацію учнів початкових класів.

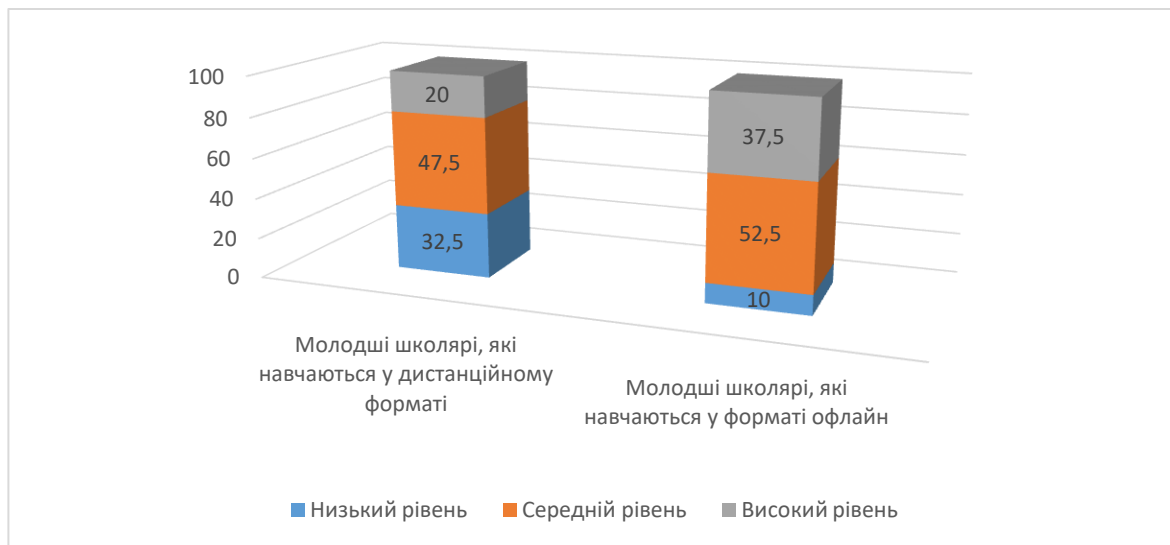


Рис. 2.1. Розподіл відсоткових показників спрямованості на отримання знань молодших школярів

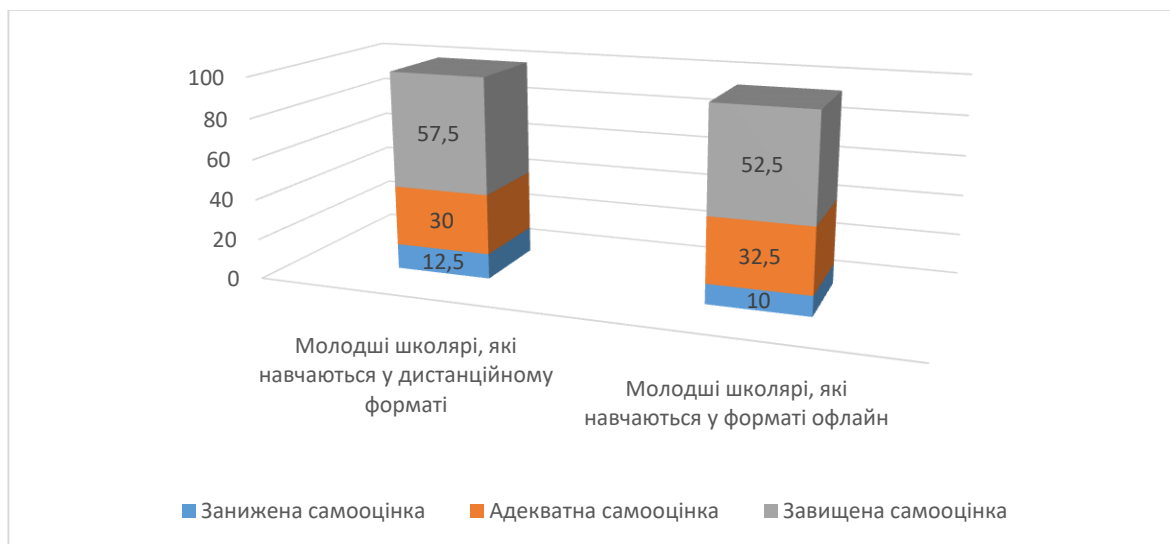


Рис. 2.2. Розподіл відсоткових показників самооцінки молодших школярів

Результати вивчення показників самооцінки молодших школярів представлено на рисунку 2.2. Бачимо, що у досліджуваних групах переважають показники завищеної самооцінки – 57,5 % і 52,5 % досліджуваних молодших школярів. Відсоток осіб з адекватною самооцінкою у досліджуваних групах є схожим – 30 % і 32,5 % учнів початкових класів. Аналогічна тенденція фіксується із заниженою самооцінкою, що проявляється у показниках 12,5 % і 10 %. Отже, самооцінка молодших школярів суттєво не відрізняється залежно від форми навчання – дистанційної чи традиційної. Можемо зробити висновок, що здатність до самоаналізу починає визначатися не лише успіхами у навчанні, а й іншими факторами психологічної і соціальної природи.

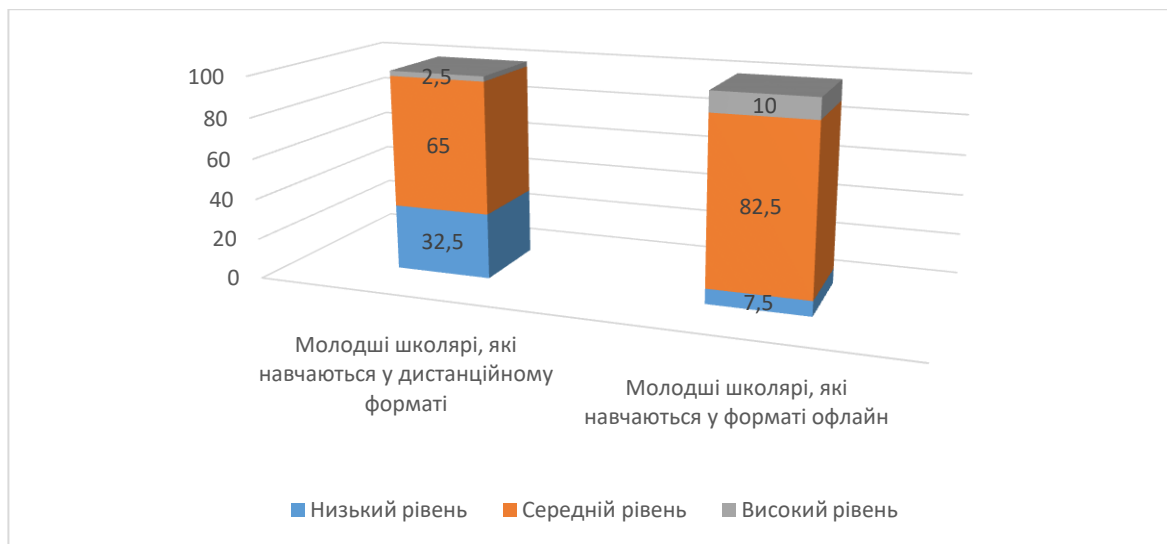


Рис. 2.3. Розподіл відсоткових показників загальної шкільної тривожності молодших школярів

Тенденції загальної шкільної тривожності зафіксовано на рисунку 2.3. У групі молодших школярів, які навчаються у дистанційному форматі результати розподілилися таким чином: низькі показники властиві для 32,5 % досліджуваних, середні показники характерні для 65 %, а високі лише для одного учня. У дітей, які навчаються офлайн низький рівень шкільної

тривожності виявлено у 7,5 %, середній у 82,5 %, а високий у 10 %. В обох групах виявлено середні значення цієї емоційної характеристики адаптації. У групі дистанційного навчання зрушення до центральних тенденцій більш виражені. Можемо припустити, що загальна шкільна тривога пов'язана з різними процесами міжособистісної взаємодії у шкільній освіті.

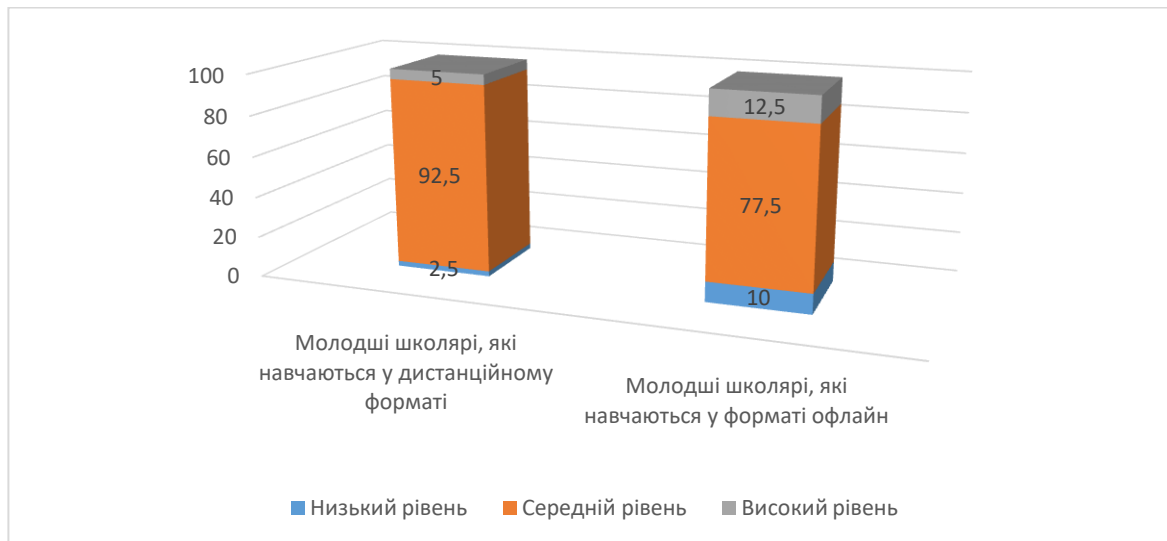


Рис. 2.4. Розподіл відсоткових показників соціального стресу молодших школярів

Показники соціального стресу молодших школярів відображено на рисунку 2.4. Ця характеристика пов'язана з реакціями напруги і негативних переживань у соціальній взаємодії з однолітками. У групі учнів з дистанційним форматом навчання низькі показники характеристики діагностовано лише в однієї учениці. Середній рівень виявлено у 92,5 % досліджуваних, а високий лише у двох респондентів. У вибірці учнів, які навчаються у традиційному форматі результати розподілилися за такою тенденцією: низькі показники соціального стресу – 10 %, середні – 77,5 %, високі – 12,5 %. Бачимо, що прояви соціального стресу дещо переважають у дистанційному навчанні. Це пов'язано зі значущістю міжособистісних стосунків для досліджуваної вікової групи і

відсутністю повноцінних тенденцій соціалізації у навчанні з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

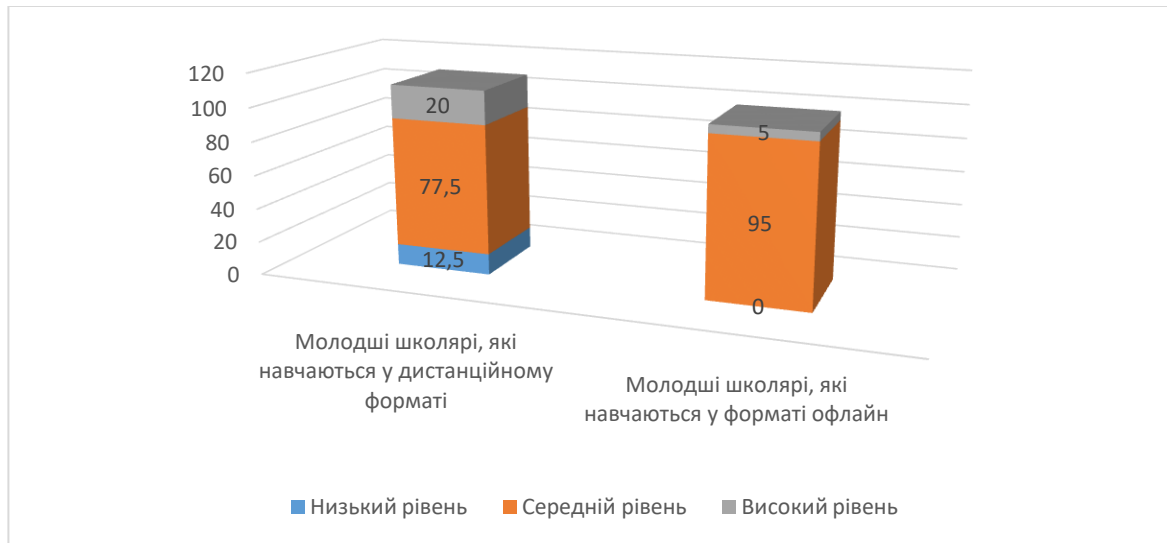


Рис. 2.5. Розподіл відсоткових показників фрустрації потреби у досягненні успіху молодших школярів

Результати вивчення показників фрустрації досягнення успіху представлені на рисунку 2.5. У вибірці молодших школярів з дистанційного формату навчання встановлено, що низький рівень властивий для 12,5 % досліджуваних, середній для 77,5 %, а високий для 20 %. У вибірці учнів, які навчаються у безпосередній освіті фіксується абсолютне переважання середніх показників (95 % досліджуваних). У цілому отримані емпіричні результати в обох вибірках є достатньо схожими, але у традиційному навчанні спостерігається суттєве зрушення показників до центральної тенденції. Можемо зробити висновок, що учні початкових класів у цілому схильні фрагментарно переживати негативні емоції з приводу відсутності прогресу в досягненні цілей діяльності. При цьому, така закономірність, на нашу думку, стосується не лише навчальної, а й інших видів діяльності.

Результати діагностики страху самовираження відображено на рисунку 2.6. У дистанційному форматі високі показники страху самовираження

переживають 27,5 % учнів, середні – 57,5 % здобувачів початкової освіти, низькі – 15 %. Емпіричні показники учнів у процесі реалізації традиційного навчання: середній рівень – 87,5 %, низький – 7,5 %, високий – 5 % досліджуваних. Отже, в учнів у процесі дистанційної освіти зафіксовано переважання показників страху самовираження, порівняно з вибіркою молодших школярів, які навчаються у форматі офлайн. У традиційному навчанні продовжується прояв тенденції усереднення показників адаптації особистості дитини.

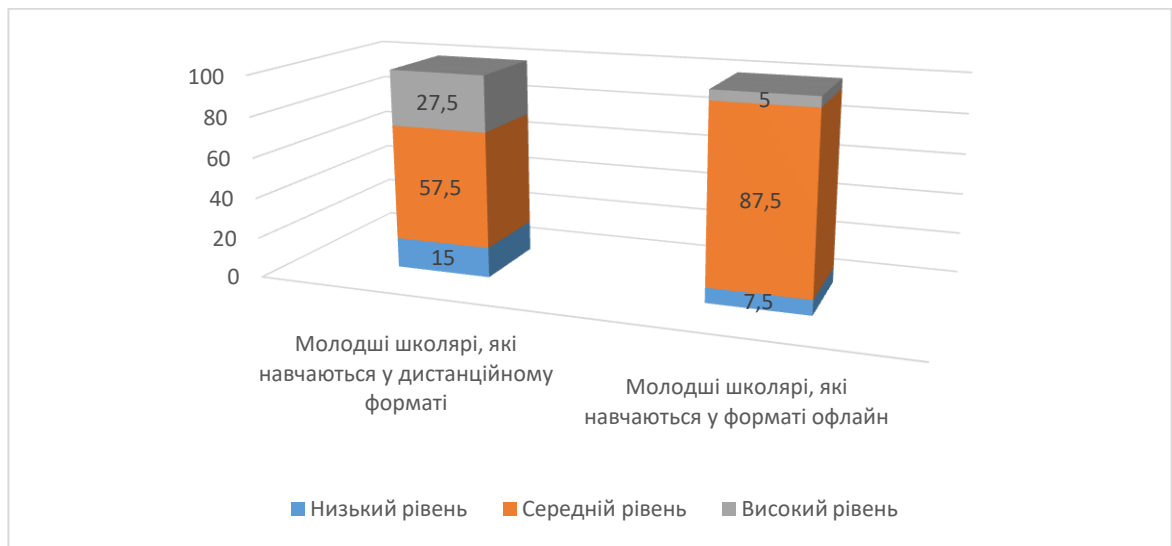


Рис. 2.6. Розподіл відсоткових показників страху самовираження молодших школярів

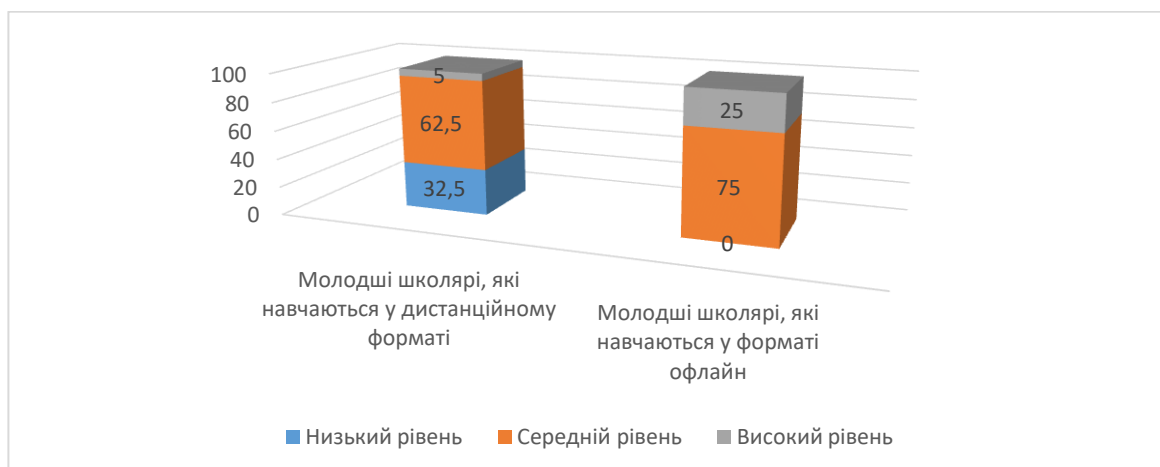


Рис. 2.7. Розподіл відсоткових показників страху ситуації перевірки знань молодших школярів

Показники переживання страху перевірки знань молодшими школярами представлено на рисунку 2.7. У дистанційному форматі навчання учні менш схильні до проявів цього емоційного феномену. Так, в означеній вибірці виявлено 32,5 % досліджуваних з низьким рівнем, 62,5 % учнів з середнім рівнем і двоє учнів з високими показниками. Серед учнів, які навчаються у традиційному форматі взагалі не зафіксовано досліджуваних з низькими показниками страху перевірки знань. Водночас, середній рівень діагностовано у 75 %, а високий у 25 %. Досліджуваний компонент шкільної адаптації більше пов'язаний з безпосередньою атрибутикою школи. Можливо також, що у дистанційному навчальному форматі контрольні заходи не здійснюються з такою жорсткістю як в офлайн-взаємодію, що також може впливати на отримані емпіричні результати.

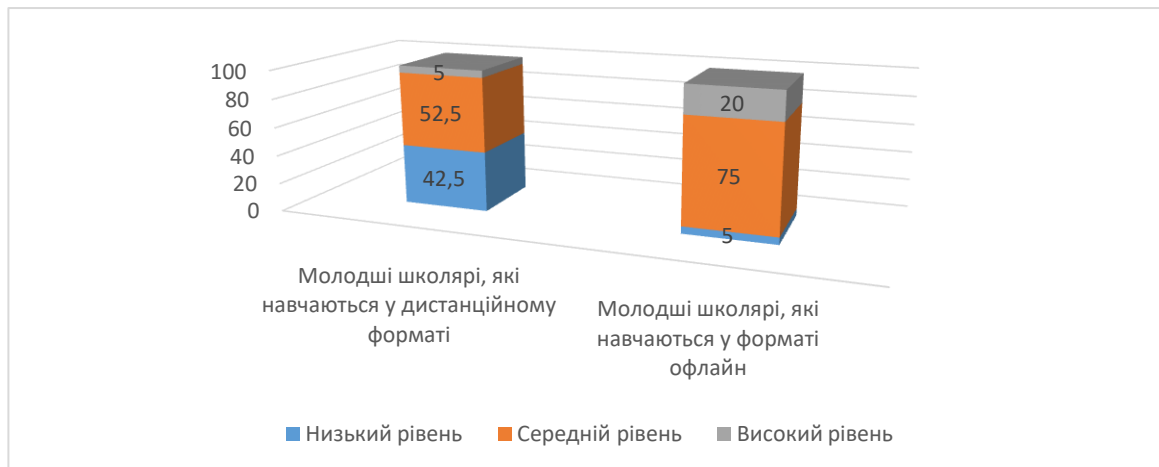


Рис. 2.8. Розподіл відсоткових показників страху невідповідності очікуванням оточення молодших школярів

Показники страху невідповідності очікуванням оточення представлено на рисунку 2.8. Учні у дистанційному форматі продемонстрували такі результати: низький рівень – 42,5 % досліджуваних, середній рівень – 52,5 %, високий

рівень – 5 %. Водночас, у здобувачів початкової освіти виявлено переважання високих показників, порівняно з паралельною групою. Середній рівень страху невідповідності соціальним очікуванням спостерігається у 75 %. Низькі показники діагностовано лише у двох дівчат. Отже, дистанційне навчання сприяє зменшенню страху невідповідності експектаціям оточення. Можливим чинником такої ситуації є мінімізація соціальної взаємодії в онлайн навчанні.

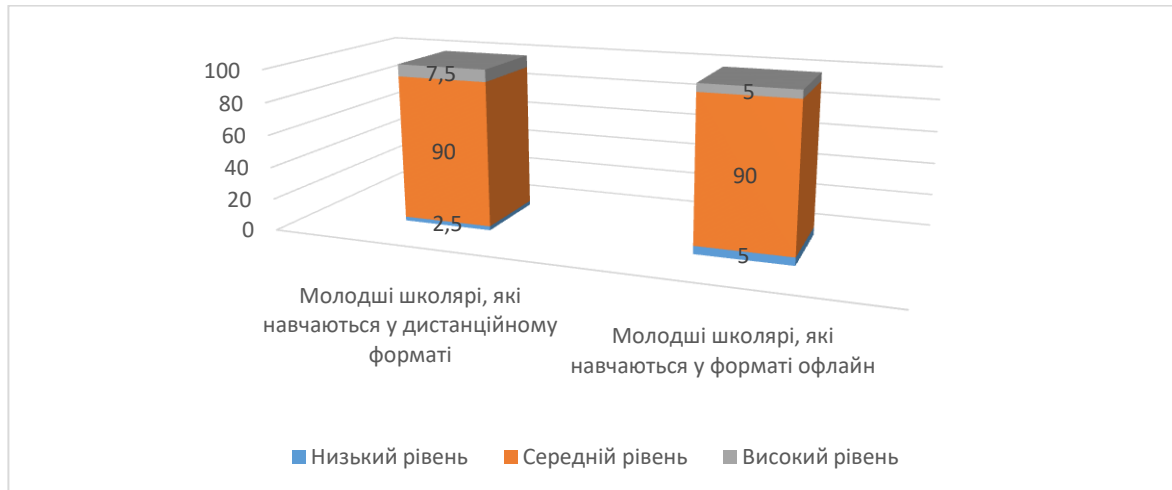


Рис. 2.9. Розподіл відсоткових показників фізіологічної стійкості до стресу молодших школярів

Показники стійкості до стресу у досліджуваних групах представлено на рисунку 2.9. Аналіз даних показує відсутність суттєвих відмінностей цієї психофізіологічної характеристики у досліджуваних групах. Так, в обох вибірках зафіксовано переважання середніх показників цієї властивості (90 %). Низькі і високі значення фізіологічної резильєнтності представлені несуттєво. Отже, можна припустити, що досліджуваний компонент адаптації не залежить від формату навчання, а пов'язаний з структурою нервової системи і макросоціальними чинниками оточуючого середовища, зокрема, військовими діями.

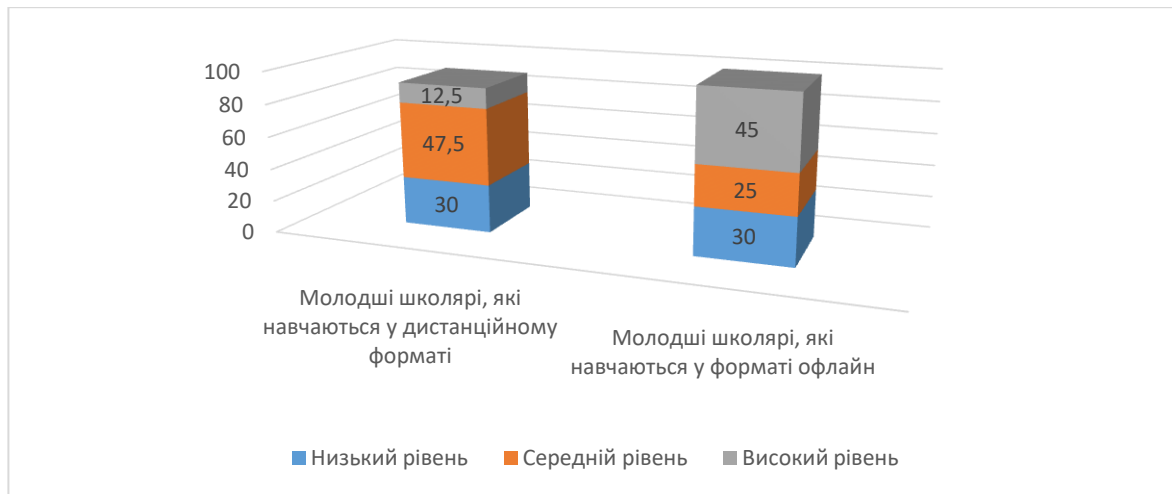


Рис. 2.10. Розподіл відсоткових показників страхів у стосунках з учителями молодших школярів

На рисунку 2.10 показано розподіл рівнів страху до педагога у досліджуваних вибірках молодших школярів. В учнів дистанційного формату навчання зафіксовано такий розподіл якісних рівнів компоненту: низький – третина досліджуваних учнів, середній – майже половина (47,5 %), високий – 12,5 % досліджуваних. 30 % учнів, які навчаються у форматі офлайн показали низькі показники страху вчителя. Водночас, 45 % досліджуваних виявили високий рівень компоненту, а 25 % – середній. Страх педагога більш виявлений у здобувачів початкової освіти, які навчаються офлайн.

У цілому, результати емпіричного дослідження свідчать про підтвердження гіпотези, оскільки закономірності адаптації молодших школярів відрізняються залежно від формату навчання – дистанційного чи традиційного.

Висновки до другого розділу

Для підтвердження гіпотези про вплив дистанційного навчання на процес адаптації молодших школярів було сплановано і реалізовано емпіричне дослідження. В його основу покладено метод поперечного зрізу, тобто створено

дві вибірки – молодші школярі, як навчаються дистанційно і молодші школярі, як навчалися у традиційних формах організації освіти. Дослідження передбачало виділення компонентів психологічної адаптації – пізнавальної мотивації, самооцінки, емоційних реакцій. Для діагностики означених параметрів підібрано і реалізовано комплекс діагностичних інструментів: методику спрямованість на набуття знань, методику «Визначення самооцінки молодшого школяра», тест шкільної тривожності Філіпса.

Встановлено, що мотивація отримання знань більш виражена у молодших школярів, які навчаються у безпосередньому контакті з вчителем, порівняно з учнями дистанційного формату. Самооцінка молодших школярів суттєво не відрізняється залежно від форми навчання. В обох групах зафіксовано домінування середніх показників загальної шкільної тривожності, проте у здобувачів освіти традиційного формату навчання дещо вищий відсоток осіб з високими показниками. Прояви соціального стресу дещо переважають у дистанційному навчанні. Показники фрустрації успіху є достатньо схожими в обох вибірках, але у традиційному навчанні зафіксовано суттєве зрушення показників до центральної тенденції. В процесі дистанційної освіти зафіксовано переважання показників страху самовираження, порівняно з молодшими школярами, які навчаються у форматі офлайн. У дистанційному форматі навчання учні менш схильні до реакції страху перевірки знань. Встановлено, що дистанційне навчання сприяє зменшенню страху невідповідності очікуванням соціального оточення. Фізіологічна опірність до стресу суттєво не відрізняється в обох досліджуваних вибірках. Страх педагога більш виявлений у здобувачів початкової освіти, які навчаються офлайн.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Програма психологічної допомоги молодшим школярам у дистанційному навчанні

У процесі роботи з учнями початкових класів, важливо орієнтуватися на такі принципи – дотримання розвивальної спрямованості навчальної діяльності і забезпечення психологічної підтримки суб'єктів освіти у процесі навчання. З огляду на це, на основі аналізу теоретичних джерел було створено програму оптимізації адаптації учнів початкових класів, що передбачала активне використання елементів дистанційної взаємодії. Заняття планується реалізувати на основі використання позакласних годин навчання. Описаний підхід є актуальним в воєнних дій, що передбачає фіксацію на безпекових потребах, коли питання формування належних психоемоційних показників є особливо значущим. Тому важливо, щоб технології дистанційної освіти не створювали додаткових проблем для освіти і розвитку учнів, а сприяли психологічній адаптації дитини. Проаналізуємо базові теоретичні аспекти реалізації програми.

Розроблена нами програма передбачає здійснення таких напрямів роботи:

- 1) участь учнів у класних годинах, спеціальних психологічних вправах, що спрямовані на стимулювання самооцінки й самоконтролю;
- 2) орієнтованість завдань програми на формування оптимальної мотивації й емоційної стабільності;
- 3) допомога у засвоєнні умінь і навичок моральної поведінки;
- 4) сприяння соціалізації молодших школярів;
- 5) забезпечення зв'язку занять програми з практикою навчання учнів;

б) застосування мультимедійної продукції і дистанційних технологій здійснення психологічного впливу.

У позанавчальній діяльності учасники зможуть засвоїти соціальні уміння компетенції, необхідні для успішної адаптації учнів початкових класів. Ця мета конкретизується у таких завданнях:

- 1) діагностика ціннісних орієнтацій учнів;
- 2) демонстрація системи соціальних ролей;
- 3) розвиток важливих комунікативних навичок;
- 4) засвоєння практичного змісту базових психологічних понять необхідних для адаптації особистості;
- 5) формування морально доцільних способів дій у соціальній взаємодії дитини з однолітками та дорослими;
- 6) формування толерантного ставлення до оточуючих;
- 7) розвиток навичок самоконтролю, самоаналізу, самоорганізації;
- 8) формування здатності до креативності у соціальній комунікації дитини.

Доцільно описати специфіку розробленої програми у контексті для виконання поставлених дослідницьких завдань. Хід розвивального заняття має сприяти передачі достовірної інформації, формулюванню проблеми, створенню належних умов закріплення інформації в індивідуальному досвіді здобувачів освіти, розвиток здатності до реалізації ефективних рішень. Типи прав програми: вступні, аналітичні, діагностичні, інтерактивні. Форми організації контенту програми – групові, парні. Програмний комплекс оптимізації адаптації молодших школярів передбачає десять занять і може здійснюватися у межах позакласної роботи. В основу програми покладено результати наукових розвідок вітчизняних і закордонних вчених. Педагог або психолог, який реалізує програму може адаптувати запропоновану структуру до умов практики педагогічної діяльності, наприклад, інтегрувати заняття, диференціювати зміст вправ, трансформувати окремі тактичні кроки й алгоритми оптимізації

адаптації. Заняття реалізуються за тематичними блоками: комунікація, суспільство і культура, етичні норми поведінки, рефлексія.

Перед формуванням спільноти учасників слід здійснити тестування майбутніх учасників для визначення показників адаптації здобувачів початкової освіти. У цьому контексті можна також попередньо провести батьківські збори з метою демонстрації контенту й процедури програми адаптації з метою отримання батьківської згоди на участь їх дітей у психологічній роботі. Можна створити спільноту в соціальних мережах, що буде складатися з педагогів, батьків, родичів учнів для стеження за педагогічною роботою.

Важливим аспектом забезпечення ефективності реалізації програми є врахування матеріального забезпечення школи та можливостей учасників у контексті забезпечення належного комп'ютерного обладнання, ефективного мережевого зв'язку та ситуації на ринку енергетики. Особливо актуальним, це завдання є в умовах війни.

Коротко охарактеризуємо особливості проведення кожного заняття розробленої програми. Заняття здійснювалися в ігровій формі, що імітувала подорож, де кожне заняття відображало певну метафоричну «станцію».

Перше заняття «Таємниця імені»

Вступне слово психолога, що передує посадці на потяг (тривалість – 5 хв).

Мета – пояснення особливостей проведення занять і створення фундаменту для ігрової діяльності.

Матеріали й обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, мультимедійна презентація, що містить світлини потягу, аудіофайл зі руху локомотиву, зображення залізничних квитків.

Особливості ходу справи. Психолог говорить такі слова: «Доброго дня! Діти, сьогодні ми починаємо веселу подорож на чарівному потязі. Для початку подорожі, нам потрібні квитки, що можна придбати за невелику плату – посмішку». Після вступного слова, педагог демонструє квитки і учні мають їх

«придбати». Після цього учасники влаштовуються на місця у «вагонах». Психолог говорить далі: «Друзі, потяг рушає! Цікава і весела подорож починається!» Після цього смикають запис звуку залізничного руху локомотива.

Цю вправу доцільно провести на початку програми. Зауважимо, що «ціна» квитка може змінюватися – посмішка, добре слово, теплий спогад тощо. Метою вправи є налаштування учасників на продуктивну діяльність та позбавлення психоемоційних блоків.

Вправа «Клубочок» (тривалість – 5 хв).

Мета: встановлення сприятливого соціального клімату.

Матеріали: клубок ниток.

Особливості ходу вправи. Психолог пропонує познайомитися і говорить: «Як добре, коли нас називають по імені,. Важливо називати людину так, як вона йменує себе. Скажіть, до вас звертатися?». Учні розташовуються у колі, і послідовно, називають власне ім'я та імена присутніх. Клубочок передається по колу. Сусід ліворуч має відтворити ім'я учасника праворуч, а останній учасник має повторити імена у порядку розташування учнів.

Презентація «Таємниця імен».

Мета: розширити інформованість учасників про свої імена (тривалість – 5 хв).

Матеріали: проектор, ноутбук, презентація.

Особливості ходу заняття. Вступне слово: «Кожній людині властиве від народження певне ім'я, що має свою історію і впливає на її життя. Далі психолог читає невелику лекцію з використанням презентації. Під час інформування, важливо налагодити оптимальний зворотній зв'язок з аудиторією. Психолог має поцікавитися про обізнаність учасників щодо історії власного імені й далі по черзі зачитати значення імен школярів. Важливо попросити дітей дізнатися у батьків значення своїх імен, а на наступному занятті відтворити цю інформацією для групи.

Вправа «Звук імені» (3-5 хв).

Мета: формування комунікативної толерантності.

Особливості ходу вправи. Вступне слово психолога: «Ім'я людини – це подарунок. Кожне ім'я звучить неповторно і красиво. Давайте їх послухаємо!» Учасникам потрібно тихо, а потім голосніше відтворити по складах ім'я кожного учасника програми. Кожне ім'я має звучати мелодійно – на цьому слід особливо акцентувати увагу»

Вправа «М'яч чесності» (10-15 хв).

Матеріали: невеликий м'яч.

Особливості ходу вправи. Вступне слово: «На завершення подорожі пропоную пограти з м'ячем». Учні сідають у коло і передають м'яч. При мережевій взаємодії можна обмінюватися анімаційними наліпками. Учням необхідно давати відповіді на такі питання педагога:

1. Чи сподобалася подорож?
2. Чим сподобалася або не сподобалася подорож? \
3. Що найкраще запам'ятаєш під час подорожі?

Завершальне слово: «Зустрінемося у новій подорожі!» Аналогічне формулювання можна використовувати на фінальному етапі інших занять програми.

Друге заняття «Світ емоцій і почуттів»

Лекція з використанням презентації «Емоції та почуття» (5-10 хв).

Мета: розширення уявлень про емоційну сферу.

Особливості ходу вправи. Психолог у доступному контексті відповідно до віку визначає поняття «емоції» та «почуття». При поясненні понять важливо доцільно опиратися на особистий досвід учасників. Учням пропонується за допомогою міміки показати різні емоції – як погані (гнів, образа, печаль), так і хороші (інтерес, радість, задоволення тощо).

Перегляд анімаційного фільму «Віні Пух» (20-25 хвилин).

Мета: формування уміння розуміти емоційні переживання – власні та оточення.

Матеріали: файли епізодів з мультсеріалу «Віні Пуха», проектор, комп'ютер.

Особливості ходу вправи. Після перегляду мультфільму, учасникам пропонується відповісти на запитання:

1. Що найчастіше переживає віслюк Іа?
2. Що переживає Віні Пух, коли йому вдається допомогти іншим?
3. Що переживає Сова?

Такі ж питання можна використовувати стосовно інших персонажів мультфільму. При цьому важливо використовувати для перегляду емоційно приємні серії.

Вправа «Вдих-видих» (5 хв).

Мета: стимулювання зосередження, зняття психологічного і фізичного напруження.

Особливості ходу вправи. Психолог вказує на важливість розвиток навичок самоконтролю негативних емоцій, наприклад, гніву і страху. Як спосіб збереження контролю, психолог пропонує техніку заспокійливого дихання: глибокий вдих через ніс і видих через рот, що повторюється кілька разів. Після завершення дихального циклу пропонуються питання для обговорення:

1. Що ти переживав під час вправи і перед вправою?
2. Що ти переживаєш після завершення вправи?

Перегляд анімаційного фільму «Дівчинка та зайці» (5-10 хв).

Мета: формування здатності до розуміння й пояснення емоцій.

Після завершення перегляду, учням пропонують запитання для обговорення:

1. Що відчула героїня, коли побачила зайчиків на сильному холоді?
2. Що переживала дівчина, коли лисиця сподівалася з'їсти зайців?

3. Що переживала дівчина після відбудови хатинки для тварин?

Підведення підсумків.

Третє заняття «Захоплення»

Вправа «Залізничний квиток».

Вправа на стимулювання пізнавальних процесів та емоцій «Фруктовий салат» (5-10 хв).

Особливості ходу вправи. Учні сідають у коло, а педагог формулює завдання: «Кому подобається слухати музику, поміняйтесь місцями», «Кому подобається шоколадні цукерки, поміняйтесь місцями», «Кому подобається грати в футбол, поміняйтесь місцями», «Кому подобається дивитися Тік-Ток, поміняйтеся місцями». У процесі вправи, можна задавати питання не про музику, а про захоплення музичними виконавцями.

Презентація «Моє захоплення» (5-15 хв).

Мета: розширення інформованості учасників про хобі.

Особливості ходу вправи: Педагог читає лекцію про захоплення: їх види, значення для суспільства, вплив на людину.

Перегляд анімаційного фільму про хобі (10-15 хв).

Мета: формування уявлення про цікаве проведення часу.

Особливості ходу вправи. Після завершення перегляду мультфільму, слід дати відповіді на питання:

1. «Чи сподобався мультфільм?»
2. «Чи завжди хобі – корисне?»
3. «Від чого залежить користь для хобі?»

Підведення підсумків.

Четверте заняття «Як правильно дружити»

Вправа «Залізничний квиток».

Презентація «Що таке дружба?» (10-15 хв).

Мета: розширити і конкретизувати уявлення дітей про дружбу.

Особливості ходу вправи. Вступне слово: «Дружба – це коштовність, що дуже важко знайти, але просто втратити. Для пошуку справжнього друга слід виділити багато часу. Іноді, навіть, роки». Далі психолог починає розповідати про дружні стосунки підкріплюючи слова презентацією

Обговорення здійснюється у межах запитань:

1. Навіщо людям друзі? Обґрунтуйте свою відповідь.
2. У вас є друзі?
3. Як ви можете визначити, що спілкуєтеся з другом?
4. Чи вважаєте Ви себе хорошим другом? Обґрунтуйте відповідь.

Підведення підсумків.

П'яте заняття «Моя сім'я».

Вправа «Залізничний квиток».

Презентація «Моя сім'я» (5-10 хв).

Мета – розширення уявлень дітей про стосунки у сім'ї.

Педагог дає визначення родини: «Сім'я – це спільнота людей, що утворюється з близького оточення: мами, тата, братів, сестер, бабусі, дідуся та інших рідних людей». Далі, на базі презентації, психолог починає спілкуватися з учасниками програми про специфіку родинних стосунків, акцентуючи увагу на правилах підтримки щасливої родини.

Основні питання для обговорення:

1. Скільки осіб включає ваша сім'я?
2. Чи маєш ти братів або сестер?

Вправа «Портрет родини» (10-15 хв).

Мета: визначення позитивних умов для прояву творчих здібностей

Матеріали: папір і набір фломастерів.

Особливості ходу вправи. Психолог пропонує учасникам намалювати портрет своєї родини і показати його іншим учасникам програми.

Вправа «Заверши речення» (3-5 хв).

Мета: з'ясування уявлень учасників про сім'ю і стосунки в родині.

Особливості ходу вправи. Педагог пропонує учням продовжити речення: «Моя сім'я – .?» Після запропонованих варіантів відповіді, психолог підбивається підсумок: Кожен з нас говорить про свою сім'ю по-різному, але всі хочуть, щоб родина була центром спокою, підтримки і доброти.

Підведення підсумків.

Шосте заняття «Я – школяр».

Вправа «Залізничний квиток».

Презентація «Учень початкової школи» (10-15 хв).

Мета: розширення уявлень про права й обов'язки у системі початкової освіти.

Особливості ходу вправи. Учнів інформують про систему прав та обов'язків у контексті демонстрування презентації. Спілкування має діалогічний характер, де учні діляться індивідуальним досвідом життя в школі. Учасники мають оцінити ефективність виконання ролі молодшого школяра.

Перегляд відеоряду «Режим дня школяра» (10 хв).

Мета: формування уявлень про розпорядок дня.

Запитання для обговорення: Чи потрібен режим дня? Які труднощі бувають у дотриманні режиму дня?

Підведення підсумків.

Сьоме заняття «Моя думка».

Вправа «Залізничний квиток»

Презентація «Власна думка людини» (5-10 хв).

Пі час інформування важливо зосередити увагу на необхідності коректного аргументування власної позиції. Актуальною є повага до думок інших людей.

Вправа-дискусія «Соціальні мережі» (25-30 хв).

Мета: визначення наслідків користування соціальними мережами.

Матеріали: аркуші паперу, маркер.

Особливості ходу вправи. Педагог пропонує учням проговорити погані і хороші сторони соціальних мереж, зокрема, Тік-току та Інстаграму. Далі школярам потрібно доповнити список міркуваннями, що формуються у процесі групового обговорення. Психологу важливо контролювати обговорення для уникнення зайвої конфліктності й напруженості

Підведення підсумків. Доцільно визначити труднощі аргументування власної думки.

Восьме заняття «Мої герої».

Вправа «Залізничний квиток».

Презентація «Улюблений герой» (5-10 хв).

Мета: розширення розуміння учнями поняття «улюблений герой».

Особливості ходу вправи. Психолог спілкується зі школярами на тему розкриття «герой», «кумир». Важливо дізнатися – кого учні вважають героями і з'ясувати обґрунтування такої позиції.

Вправа «Покажи улюблених героїв» (5-10 хв).

Мета: створення умов для розвитку креативності й логічного мислення.

Матеріали: папір, набір фломастерів.

Особливості ходу вправи. Учасникам потрібно намалювати улюбленого героя і продемонструвати його спільноті. Під час обговорення необхідно пояснити мотиви вибору героя.

Перегляд анімаційного фільму «Панда Кунг-фу» (15-20 хв).

Мета: формування уявлення про вибір зразків для наслідування.

Особливості ходу вправи. У діалозі з учнями встановлюються мотиви вибору улюбленого героя фільму. Обговорення зосереджується на визначенні впливу зразків для вибору поведінки.

Підведення підсумків.

Дев'яте заняття «Ввічливість – це скарб».

Вправа «Залізничний квиток».

Лекційний фрагмент з презентацією «Що таке ввічливість?» (5-10 хв).

Мета: формування уявлень учнів про концепт «ввічливість».

Інформування відбувається у межах опису конкретних випадків з індивідуального досвіду учнів. Психологу потрібно акцентувати увагу на необхідності ввічливої поведінки для забезпечення ефективного життя в суспільстві.

Вправа «Незакінчене речення» (3-5 хв).

Мета: діагностування знань учасників програми про ввічливу поведінку.

Особливості ходу вправи. Педагог пропонує продовжити словосполучення: «Ввічлива людина – це...» Після виконання завдання психолог говорить про ознаки ввічливості: відсутність конфліктів; вміння вибачати; вміння ввічливо вітатися; здатність поступатися місцем у громадському транспорті; здатність до допомоги; вміння не перебивати співрозмовника; висловлення вдячності тощо. Позитивним аспектом вправи є описує риси ввічливості як набору конкретних компетенцій, що створює фундамент для подальшого розвитку.

Підведення підсумків.

Десяте заняття «Моя країна»

Вправа «Залізничний квиток».

Вправа «Державні символи» (10-15 хв).

Мета: покращення орієнтування у державній символіці України.

Матеріали: папір, набір фломастерів.

Особливості ходу вправи. Учням потрібно відтворити на основі контенту презентації прапор і герб держави, а потім описати продукти творчості. Доцільно, коротко розповісти історію державної символіки.

Перегляд відео «Народні символи України» (10-15 хв).

Мета: формування патріотизму.

Орієнтовані запитання:

1. Які державні символи є у нашої держави?
2. Які народні символи є в Україні?

Підведення підсумків.

Ефективність реалізації програми оптимізації адаптації молодших школярів до процесу шкільної освіти передбачає компетентність педагога у сфері психолого-педагогічних впливів.

3.2. Рекомендації стосовно оптимізації навчальної діяльності молодших школярів у дистанційному форматі

Поради стосовно оптимізації системи дистанційного навчання у початковій освіті мають базуватися на врахуванні дидактичних принципів системності, послідовності, доступності:

1. Чітко визначте цілі і завдання освітніх програм дистанційного навчання.
2. Перегляньте навчальні плани у контексті врахування можливостей, специфіки і процедур дистанційної освіти.
3. Оберіть найбільш доцільні технологічні інструменти на період дистанційного навчання. Це має відбуватися на основі ретельного аналізу теоретичної й методичної літератури.
4. Перегляньте тижневе і денне планування у контексті умов і можливостей дистанційного навчання.
5. Чітко сплануйте порядок контролю і оцінювання здобувачів початкової освіти у контексті застосування можливостей інформаційно-комунікаційних технологій.
6. Зверніть увагу на технічне обладнання школи, завжди перевіряйте його перед початком навчальних занять.

7. Акцентуйте увагу на ретельному представленні й вітанні на початку. Стандартної конструкції «доброго дня, давайте почнемо працювати роботи» може недостатньо. Слід акцентувати увагу на перевірці емоційного стану учнів і їх спрямованості на навчальну діяльність.

8. Перераховуйте учнів по іменах, індивідуально вітайтеся з кожним присутнім у дистанційному середовищі, посміхайтесь. Ці емоційно-комунікаційні інструменти поліпшують соціальну атмосферу й активізують ефект присутності.

9. Ретельно обговоріть правила роботи на дистанційному занятті, наприклад, краще вимикати мікрофони, коли говорять інші; спілкування варто проводити в груповому чаті. Слід визначити час, коли діти можуть формулювати питання – у процесі заняття чи в кінці.

10. Коментуйте власні дії у разі виконання певних технічних процедур. Зокрема, якщо необхідно перемкнути слайд або увімкнути мікрофон учасникам навчальної взаємодії. Якщо виконувати такі дії мовчки, то може виникнути зайва соціально-психологічна дистанція.

11. Ключові моменти вивчення навчального матеріалу, питання до здобувачів освіти слід повторювати кілька рази, щоб створити додаткові умови для концентрації уваги.

12. Слід підтримувати увагу шляхом звернення до учнів через кожні три–чотири хвилини, що відповідає врахуванню природніх коливань пізнавальної діяльності. У цьому контексті, можна задати питання учневі або фронтально звернутися до всіх учасників.

13. Обов'язково записуйте відеоуроки (за наявності відповідних технічних можливостей) і викладайте для відкритого доступу на мережевих ресурсах. Такий підхід дозволить ознайомитися додатково з матеріалом учням, що з певних причин не встигали за темпом основного заняття.

14. Навчальне заняття для самостійної роботи можна пропонувати у двох варіантах: обов'язкова частина і додаткові завдання. Зручно у назві заняття визначити конкретні заголовки: «основне» й «додаткове».

15. Координуйте свої педагогічні дії з батьками учнів: розкажіть про основні гігієнічні правила користування комп'ютером, попросіть сприяння стосовно контролю навчальної діяльності дитини, режиму дня та дисципліни дитини.

16. Поясніть батькам про важливість надання самостійності дитини у процесі дистанційного навчання. Варто сформуванати список справ учнів у контексті дотримання режиму дня.

17. Завжди пам'ятайте про безпекову складову особливо у контексті військових дій, що тривають на території України.

Висновки до третього розділу

Розроблена нами програма психологічної допомоги в адаптації молодших школярів до умов навчання спрямована на такі напрями роботи: діагностика ціннісних орієнтацій учнів; демонстрація системи соціальних ролей; розвиток важливих комунікативних навичок; засвоєння практичного змісту базових психологічних понять необхідних для адаптації особистості; формування морально доцільних способів дій; формування толерантного ставлення до оточуючих; розвиток навичок самоконтролю, самоаналізу, самоорганізації; формування здатності до креативності у спілкуванні. Хід розвивального заняття має сприяти передачі достовірної інформації, формулюванню проблеми, створенню належних умов закріплення інформації в індивідуальному досвіді здобувачів освіти, розвиток здатності до реалізації ефективних рішень. Типи прав програми: вступні, аналітичні, діагностичні, інтерактивні. Форми організації контенту програми – групові, парні. Програмний комплекс

оптимізації адаптації молодших школярів передбачає десять занять і може здійснюватися у межах позакласної роботи. В основу програми покладено результати наукових розвідок вітчизняних і закордонних вчених. Педагог або психолог, який реалізує програму може адаптувати запропоновану структуру до умов практики педагогічної діяльності, наприклад, інтегрувати заняття, диференціювати зміст вправ, трансформувати окремі тактичні кроки й алгоритми оптимізації адаптації. Заняття реалізуються за тематичними блоками: комунікація, суспільство і культура, етичні норми поведінки, рефлексія. Програма включає 10 занять. Рекомендації вчителям стосовно оптимізації дистанційного навчання молодших школярів спрямовані на чітке планування навчальної діяльності, стимулювання мотивації й рефлексії дитини, підвищення ефективності взаємодії з батьками у процесі реалізації педагогічних завдань.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне й емпіричне дослідження закономірностей адаптації учнів початкової школи у дистанційному навчанні дозволяє зробити такі узагальнення:

1. Основними рисами дистанційного навчання є можливість реалізації у синхронній та асинхронній формі; використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення освіти; визначальна роль самостійної діяльності здобувача освіти. У початковій освіті є суттєва кількість веб-технологій, онлайн ресурсів, що забезпечують ефективну організацію дистанційного навчання для молодших школярів. Компоненти дистанційного навчання у початковій школі мають бути концептуально обґрунтовані, психологічно аргументовані, спрямовані на ефективне управління навчальною діяльністю й успішну адаптацію школярів до нових умов.

2. Встановлено, що мотивація отримання знань більш виражена у молодших школярів, які навчаються у безпосередньому контакті з вчителем, порівняно з учнями дистанційного формату. Самооцінка молодших школярів суттєво не відрізняється залежно від форми навчання. В обох групах зафіксовано домінування середніх показників загальної шкільної тривожності, проте у здобувачів освіти традиційного формату навчання дещо вищий відсоток осіб з високими показниками. Прояви соціального стресу дещо переважають у дистанційному навчанні. Показники фрустрації успіху є достатньо схожими в обох вибірках, але у традиційному навчанні зафіксовано суттєве зрушення показників до центральної тенденції.

3. У процесі дистанційної освіти зафіксовано переважання показників страху самовираження, порівняно з молодшими школярами, які навчаються у форматі офлайн. У дистанційному форматі навчання учні менш схильні до

реакції страху перевірки знань. Встановлено, що дистанційне навчання сприяє зменшенню страху невідповідності очікуванням соціального оточення. Фізіологічна опірність до стресу суттєво не відрізняється в обох досліджуваних вибірках. Страх педагога більш виявлений у здобувачів початкової освіти, які навчаються офлайн.

4. Ефективність реалізації програми оптимізації адаптації молодших школярів до процесу шкільної освіти передбачає компетентність педагога у сфері психолого-педагогічних впливів. Рекомендації вчителям стосовно оптимізації дистанційного навчання молодших школярів спрямовані на чітке планування навчальної діяльності, стимулювання мотивації й рефлексії дитини, підвищення ефективності взаємодії з батьками у процесі реалізації педагогічних завдань.

Отже, у процесі наукового дослідження реалізовано мету, завдання дослідження й підтверджено гіпотезу. Подальші перспективи наукової розвідки вбачаємо у з'ясуванні гендерного аспекту адаптації учнів початкових класів до умов дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234-242.
2. Воротникова І. П., Якубов С. В. Упровадження дистанційних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 140 с
3. Гаврілова, Л., Катасонова, Ю. Теоретичні аспекти впровадження дистанційного навчання в Україні. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 1-2. С. 16 – 17.
4. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
5. Гороховський О.І. Методичні аспекти створення навчальної літератури для дистанційного навчання. Київ., 2007. 543 с.
6. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р.* Ірпінь, 2018. 336 с.
7. Дослідження особистості молодшого школяра : методичний посібник / уклад. : С. І. Барда, Л. П. Московець. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 76 с.
8. Заєць С. Соціальне середовище як чинник адаптації особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2007. Вип. 20. С. 149-153.

9. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
10. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* № 3 (46). 2015. С. 118-122
11. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
12. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
13. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
14. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О., Покроєва Л.Д. Адаптація дитини до шкільного навчання. 1-10 класи. Х,: Ранок, 2011. 192 с.
15. Мартиненко О.А. Корекція дезадаптивної поведінки молодших школярів. Х.: Ранок, 2011. 176с
16. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи.* 2016. № 6. С. 177–182.
17. Приходько Л.А., Сьомак О.В., Ройко Л.Л. Використання додатків Google для підтримки дистанційного навчання учнів початкової школи. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку освіти, науки та технології в епоху трансформаційних процесів».* Луцьк: Вежа, 2021. С. 207–210.
18. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб.3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

19. Смульсон, М. Л., Машбиць, Ю. І., Жалдак, М. І. та ін. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
20. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: навчально-методичний посібник / І.С. Булах, Г.О. Хомич, А.М. Виногородський, І. О. Сабанадзе. Київ : Український державний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.
21. Сучасні форми роботи з батьками молодших школярів / Упоряд. І.В. Васильченко. К.: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2013. 120 с.
22. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : ВД Слово, 2013. 65 с.
23. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2016. 160 с.
24. Фройд З. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с.
25. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 196 с.
26. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2016. №2 С. 151-159.
27. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9
28. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. 300 p.

29. Albrahim, F. A. Online Teaching Skills and Competencies. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 2020. V. 19. P. 9-20.
30. Bao W. COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2020. V. 2(2). P. 113–115.
31. Bond, M., Marín, V. I., Dolch, C., Bedenlier, S., & Zawachi-Richter, O. Digital transformation in German higher education: Student and teacher perceptions and usage of digital media. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2018. V. 15(48), P. 1–20.
32. Butryn, B., Holowinska, K., Sobinska M. Digitalization impact on higher education 3 potential and risks. *Position Papers of the of the 17th Conference on Computer Science and Intelligence Systems*, 2022. 107–112.
33. Bygstad B., Øvrelid E., Ludvigsen S., Dæhlen M. From dual digitalization to digital learning space: Exploring the digital transformation of higher education. *Computers & Education*, 2020. V. 182, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104463>.
34. Dhawan, S.. Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*. 2020. V. 49. P. 5-22.
35. Erikson, E. H. *Childhood and society*. W W Norton & Co., 1950.
36. Fidalgo, P., Thormann J., Kulyk O., Lencastre J.-A. Students' perceptions on distance education: A multinational study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2020. V. 17. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00194-2>
37. Haleem A., Javaid M., Asim Qadri M., Suman R.. Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 2022. V.3. P. 275-285.
38. Irawan, A.-W., Dwisona D.&Lestari, M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI : Jurnal*

- Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. 2020. V. 7 (1).
<https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
39. Lister K., Seale J., Douce C. Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. 2021.
<https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>
40. Martin A. How to optimize online learning in the age of coronavirus (COVID-19): A 5-point guide for educators. 2020.
https://www.researchgate.net/publication/339944395_How_to_Optimize_Online_Learning_in_the_Age_of_Coronavirus_COVID-19_A_5-Point_Guide_for_Educators
41. Musisi S, Kinyanda E.. Long-Term Impact of War, Civil War, and Persecution in Civilian Populations-Conflict and Post-Traumatic Stress in African Communities. *Front Psychiatry*. 2020. V. 25 P. 11 – 20.
42. Nikou, S., & Aavakare, M. An assessment of the interplay between literacy and digital Technology in Higher Education. *Education and Information Technologies*. 2021. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10451-0>
43. Penprase B.E. The fourth industrial revolution and higher education. *Higher education in the era of the fourth industrial revolution*, 2018. V. 10. P. 978-981
44. Rajab, K. D. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia, in *IEEE Access*, 2018. V. 6, P. 6783-6794,
45. Simpson, O. Supporting students in online, open and distance learning. Routledge, 2018. 237 p.
46. Sujarwo, S., Sukmawati, S., Akhiruddin, A., Ridwan, R., & Siradjuddin, S. S. S. An Analysis of University Students' Perspective on Online Learning in the Midst of Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. 2020 . V. 53. P. 125-137.

47. Tull, S., Dabner, N. & Ayebi-Arthur, K. Social media and e-learning in response to seismic events: Resilient practices. *Journal of Open, Flexible, and Distance Learning*, 2017. V. 21 (1). P. 63-76.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Спрямованість на набуття знань» (Є.П. Ільїн, Н.А. Курдюкова)

Методика спрямована на вивчення мотивів навчання

Інструкція. «Тобі пропонується перелік тверджень запитань з парними відповідями. Із двох потрібно вибрати одну відповідь і напроти номера запитання записати відповідну відповідь.

Текст опитувальника

1. Отримавши погану оцінку, ти, прийшовши додому:

А) відразу сідаєш за уроки, повторюючи і той матеріал, з якого погано відповів;

Б) сідаєш дивитись телевизор або гратися на комп'ютері, думаючи, що урок з цього предмету буде ще через день.

2. Після того, як отримав гарну оцінку ти:

А) продовжуєш добросовісно готуватися до наступного уроку.

Б) не готуєшся ретельно, так як знаєш, що все одно не запитають.

3. Буває, що ти залишаєшся незадоволений відповіддю, а не оцінкою:

А) так;

Б) ні

4. Що для тебе навчання:

А) пізнання нового;

Б) обтяжливе завдання.

5. Чи залежать твої оцінки від ретельності підготовки до уроку:

А) так;

Б) ні.

6. Чи аналізуєш ти після отримання низької оцінки, що зробив неправильно:

А) так;

Б) ні.

7. Чи залежить твоє бажання готувати домашнє завдання від того, чи виставляють за нього оцінки:

А) так;

б) ні.

8. Чи легко тобі «втягнутися» в навчання після канікул:

А) так;

Б) ні.

9. Чи шкодуєш ти, що не буває уроків із-за хвороби вчителя:

А) так;

Б) ні.

10. Коли ти, перейшовши в наступний клас, отримуєш нові підручники, чи цікавить тебе, про що в них йтиме мова?

А) так;

Б) ні.

11. Що на твою думку краще – навчатися чи хворіти:

А) навчатися;

Б) хворіти.

12. Що для тебе важливіше – оцінки чи знання:

А) оцінки;

Б) знання.

Обробка та аналіз результатів. За кожну відповідь, яка співпадає з ключем нараховується 1 бал. Про мотивацію на набуття знань свідчать відповіді «А» на запитання 1 – 6; 8 – 11 і відповіді «Б» на запитання 7 і 12. 1 – 4 – низький рівень мотивації на набуття знань; 5 – 8 – середній рівень мотивації на набуття знань; 9 – 12 – високий рівень мотивації на набуття знань.

Обробка та аналіз отриманих результатів Підраховується окремо сума балів в колонці А і а; записується в рядок «всього». Для визначення самооцінки суму балів у колонці а ділять на суму слів у колонці А. Отриманий результат є показником самооцінки. $\text{Самооцінка} = \frac{\text{Сума а}}{\text{Сума А}}$ Самооцінка вважається середньою (адекватною), якщо її показник знаходиться в межах 0,4 – 0,6. Якщо її показник перебільшує 0,6 – самооцінка завищена. Якщо показник менший ніж 0,4 – самооцінка занижена.

Тест шкільної тривожності Філіпса

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

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

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

Інструкція. *«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте 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 тривожишся 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 почуваєш 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 почуваєшся, 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 тривожися 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, 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=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6,11,17,19,25,29, 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.