

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО
УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти,
денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія
Маркіяна ПАВНИКА

Науковий керівник
доктор педагогічних наук,
професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук,
доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » травня 2025 р., протокол №
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

Павник Маркіян. Кваліфікаційна робота. Особливості адаптації молодших школярів до умов навчання в школі.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі адаптації молодших школярів до умов навчання в школі. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми адаптації особистості та зокрема, дітей молодшого шкільного віку до умов навчання. Розглянуто психологічні чинники адаптації молодших школярів та особливості проявів шкільної дезадаптації. Емпірично досліджено особливості адаптації молодших школярів до умов навчання в школі. Результати емпіричного дослідження дозволили констатувати, що значна частина молодших школярів мають проблеми соціально-психологічної адаптації до умов навчання у школі, відтак розроблено психокорекційну програму із метою підвищення рівня адаптації молодших школярів до умов навчання.

Ключові слова: адаптація, шкільна дезадаптації, молодші школярі, тривожність, психологічний клімат у класі, конфлікти, страх перевірки знань, вчитель початкових класів.

Pavnyk Markiyan. Qualification work. Peculiarities of adaptation of younger schoolchildren to the conditions of study at school.

The qualification work is devoted to the problem of adaptation of younger schoolchildren to the conditions of study at school. A theoretical analysis of scientific research on the problem of adaptation of the personality and, in particular, of children of primary school age to the conditions of study was carried out. Psychological factors of adaptation of younger schoolchildren and features of manifestations of school maladaptation were considered. The features of adaptation of younger schoolchildren to the conditions of study at school were empirically investigated. The results of the empirical study allowed us to state that a significant part of younger schoolchildren have problems of socio-psychological adaptation to the conditions of study at school, therefore a psychocorrectional program was developed in order to increase the level of adaptation of younger schoolchildren to the conditions of study.

Keywords: adaptation, school maladaptation, younger schoolchildren, anxiety, psychological climate in the classroom, conflicts, fear of testing knowledge, primary school teacher.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ	
1.1. Адаптація молодших школярів як предмет наукових досліджень.....	7
1.2. Психологічні чинники адаптації молодших школярів	12
1.3. Особливості проявів шкільної дезадаптації учнів початкових класів.....	17
Висновки до розділу 1.....	29
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ	
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження	32
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Війна в Україні змінила соціально-психологічні умови, у якому зростають і розвиваються діти. Молодші школярі особливо вразливі до таких змін через свою психологічну та емоційну незрілість. Переживання воєнних дій, переміщення, розлука з близькими, стрес і тривожність створюють ризики для нормального емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Крім того, змінився формат навчання — частковий або повний перехід на дистанційну форму, недостатня забезпеченість ресурсами, різна якість освітніх послуг. Для молодших школярів, які лише починають формувати навчальні навички, ці зміни можуть стати суттєвими бар'єрами для успішного навчання та адаптації.

Відтак, сьогодні особливо актуалізується потреба у вивченні механізмів психологічної адаптації. Розуміння, як діти переживають стрес і які стратегії їм допомагають, є критично важливим для створення програм підтримки. Ці знання необхідні психологам, вчителям, батькам й фахівцям у сфері освіти для зміцнення психічного здоров'я дітей. Розуміння того, як створити умови для їхньої успішної адаптації та розвитку навіть у складних умовах війни, є вкладом у забезпечення стабільного розвитку українського суспільства й після закінчення воєнних дій.

Проблеми адаптації учнів початкової школи висвітлено у працях М. Боришевського, Є. Луцько, О. Савченко, Н. Максимової, О. Губенко, Я. Омельченко, З. Кісарчук та ін. Однак, дослідження особливостей адаптації дітей та проявів їх дезадаптації залишається недостатньо вивченим. Це обмежує можливості для розробки стратегій оптимізації й підтримки дітей та їхніх родин.

Дослідження особливостей адаптації молодших школярів до умов навчання сприятиме створенню ефективних програм допомоги, збереженню психічного здоров'я молодого покоління та зміцненню освітньої системи України.

Мета дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми адаптації молодших школярів та емпірично дослідити особливості адаптації молодших школярів до умов навчання.

Об'єкт дослідження: адаптація дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості адаптації молодших школярів до умов навчання в школі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз досліджень проблеми адаптації дітей у молодшому шкільному віці до умов навчання.
2. Розглянути психологічні чинники адаптації молодших школярів, а також особливості проявів їх шкільної дезадаптації.
3. Емпірично дослідити особливості адаптації молодших школярів до умов навчання в школі.
4. Розробити психокорекційну програму із метою підвищення рівня адаптації молодших школярів до умов навчання.

Теоретико-методологічні основи дослідження: наукові дослідження адаптації особистості (М. Боришевський, І. Бех, Г. Балл, М. Боришевський, Є. Луцько, С. Максименко, А. Шапар та ін.); теоретичні положення проблеми особливостей адаптації й шкільної дезадаптації (О. Савченко, Н. Максимова, О. Губенко, Я. Омельченко, З. Кісарчук та ін.).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових досліджень: анкетування, тестування: методика вивчення шкільної тривожності Філліпса; методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела (дит. варіант); анкета «Як визначити стан психологічного клімату в класі» Л. Федоренко; відсотковий аналіз та кореляційний аналіз Пірсона.

Емпірична база дослідження: у дослідженні особливостей адаптації молодших школярів прийняли участь 40 учнів 4-го класу ЗОСШ № 28 міста Львова у віці 9-10 років.

Теоретичне значення дослідження: дослідження дозволяє поглибити розуміння фізіологічних та соціальних механізмів, які впливають на здатність

дитини пристосуватися до нового середовища, що включає систему навчання, взаємодію із учителями та однолітками.

Практична значущість дослідження: результати можуть бути використані для розширення знань про особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, для створення методичних рекомендацій для вчителів і шкільних психологів щодо покращення умов адаптації дітей. Результати роботи можуть слугувати й основою для консультативної роботи з батьками щодо сприяння успішній адаптації дитини до школи, а також, для виявлення труднощів, з якими стикаються школярі під час адаптації. А також сприяти розробці ефективних методів їх подолання, що позитивно впливає на успішність навчання. Розроблена психокорекційна програма сприятиме успішності процесу адаптації до школи та дозволить зробити цей процес більш комфортним та ефективним для дитини, її батьків і педагогів.

Структуру кваліфікаційної роботи складають два розділи, вступ, висновки та список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні основи дослідження особливостей адаптації молодших школярів до умов навчання в школі.

1.1 Адаптація молодших школярів як предмет наукових досліджень

Одним із ключових понять у вивченні живих організмів є розуміння терміну «адаптація», адже саме завдяки механізму адаптації в процесі еволюції організми набували необхідних для виживання властивостей, пристосовуючись до змінних умов навколишнього середовища. Уперше термін «адаптація» було введено в XVIII столітті. Німецький фізіолог Ауберг використав його як наукове визначення для опису змін у чутливості зору чи слуху у відповідь на подразники [18, с.85].

У разі істотних змін у системі «організм – середовище» формується новий гомеостатичний стан, який забезпечує максимально ефективне використання фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Взаємодія організму та середовища відбувається в постійній динаміці, що спричиняє безперервну зміну поведінкових реакцій і самого процесу адаптації [25].

Адаптаційний процес охоплює всі рівні організації організму — від молекулярного до психічного регулювання діяльності. У цьому процесі значну роль відіграє психічна адаптація.

Психічна адаптація передбачає взаємодію особистості із середовищем, під час якої індивід враховує його особливості й активно впливає на нього, аби задовольнити свої базові потреби й реалізувати важливі цілі. Така взаємодія передбачає пошук і застосування способів, що дозволяють задовольнити загальні потреби. Неможливість особистості пристосуватися до нових умов через вікові чи індивідуальні особливості може призводити до соціального, психічного або фізичного напруження, що, у свою чергу, спричиняє дезадаптацію.

Деадаптація, як зазначають дослідники, проявляється у формуванні неадекватних механізмів пристосування, порушенні поведінки, конфліктних відносинах, психогенних захворюваннях, підвищеній тривожності та дисгармонійному розвитку особистості.

Дослідники виділяють три складові адаптації: процес, прояв і результат.

- Процес – це природний розвиток можливостей особистості відповідно до умов середовища, наприклад, у школі чи сім'ї.
- Прояв – сукупність типових поведінкових реакцій та їх наслідків, які відображають пристосування до умов. Автор наголошує на важливості своєчасного виявлення ознак деадаптації.
- Результат – відповідність рівня соціального розвитку особистості її віковим та середовищним вимогам [27; 28].

Успішна адаптація тісно пов'язана з розвитком суб'єктної позиції школяра, його становленням як творчої особистості та підвищенням життєстійкості. Через адаптацію відбувається засвоєння моральних норм, формування відповідальності та самореалізація. Цей процес також можна розглядати у контексті виховання.

Школа відіграє важливу роль у підготовці дитини до дорослого життя. Вона не лише передає знання, а й допомагає адаптуватися до інформаційного середовища та складніших соціальних умов. Соціальні взаємодії, формальні й неформальні, слугують засобом пізнання світу, що стає джерелом «просвіти» та збагачення особистості [27; 28].

У процесі спілкування дитини формується не лише фактичне чи інформаційне знання. Вона також навчається працювати з неусвідомленими "прихованими" знаннями, сприймаючи інформацію інтуїтивно. Такий спосіб пізнання розвивається через взаємодію із різними людьми, а школа стає середовищем для соціальної адаптації, де вбезпечних умовах дитина може досліджувати власні ресурси й будувати гармонійні стосунки із оточенням.

Соціалізація, як процес, має дві сторони. Змістовна сторона стосується особистісних змін, які відбуваються внаслідок соціалізації, тоді як

функціональна сторона визначає механізми, які роблять ці зміни можливими [6].

У процесі адаптації дитина засвоює вміння працювати із проблемами незалежно від їхньої галузі. Успішне вирішення проблем, особливо через зміну власного підходу та пошук нових шляхів, сприяє розвитку, здобуттю вибіркової й навичок інтеграції різних підходів, враховуючи інші точки зору [27; 28].

Адаптація у контексті розв'язання проблем є ефективним середовищем для розвитку особистісних якостей. Особливо важливим є врахування чужих позицій, що співвідноситься із ключовими новоутвореннями віку. У межах соціалізації виділяється важливий аспект – виховання, яке включає навчання діям за соціальними правилами. Проте соціалізованість передбачає не лише виконання рольових очікувань, а й глибоке розуміння та прийняття їхньої суті.

Отже, адаптація є невід'ємною складовою соціалізації. Автори визначають кілька критеріїв, за якими оцінюється рівень соціальної адаптації особистості:

1. Оволодіння рольовими приписами, знаннями, навичками та установками.
2. Реалістичність життєвих цілей і адекватність самооцінки.
3. Освітній рівень, відповідний віковим вимогам [21].

Вікова криза у дітей 6-7 років позначає перехід до нового якісного періоду розвитку. Адаптація у школі має двосторонній характер: не лише дитина пристосовується до нового середовища, але й оточення адаптується до її потреб.

О. Даниленко визначає такі стадії шкільної адаптації:

1. Стадія тривоги. Початок навчання викликає підвищення тривожності, активізуються стресові механізми, що провокують напруження в організмі дитини. Цей етап триває близько 2-3 тижнів.
2. Стадія нестійкої адаптації. Зміни у діяльності нервової системи сприяють інтенсивнішій роботі обмінних процесів, полегшуючи перенесення

стресу. У цей період організм дитини функціонує в умовах високого напруження [12].

Адаптація у такий період є нестабільною. Важливо, щоб вчителі й батьки усвідомлювали, наскільки велике навантаження припадає на організм дитини у цей час. Тривалість адаптації залежатиме від індивід-особливостей дитини й конкретних обставин.

3. Стадія – завершення гострого адаптаційного процесу. На цій стадії ключовим є успішність соціально-педагогічної адаптації, тобто те, як дитина сприймає нові умови. Якщо першокласник справляється з навчальним матеріалом, задоволений взаєминами з однокласниками й вчителем, а також почувається комфортно в шкільному середовищі, ситуація набуває для нього позитивного значення. Тривалість цієї стадії може варіювати: у когось адаптація триває 2–3 місяці, а в інших – до півроку [12].

Загалом виділяють три рівні соціально-психологічної адаптації учнів до навчання:

1. Високий рівень адаптації, коли учень позитивно ставиться до шкільних умов, адекватно сприймає всі вимоги, які школа висуває, і виконує їх. Вона успішно засвоює навчальний матеріал, уважно слухає вчителя, активно взаємодіє із однокласниками, виконує самостійно й має досить сприятливий статус у класі.

2. Середній рівень адаптації, коли клас, школа не викликають в учня негативних емоцій, і він досить добре засвоює основний зміст навчальної програми. Завдання виконує зосереджено, але здебільшого, коли вони їй цікаві. У спілкуванні з однокласниками проявляє активність, але підтримує зв'язки з обмеженим колом дітей.

3. Низький рівень адаптації, коли в учня виникає негативне ставлення до школи, вона часто хворіє, демонструє труднощі з дисципліною та фрагментарно засвоює матеріал. Їй необхідний постійний контроль і допомога з боку вчителя, оскільки самостійно виконувати завдання складно. У класі зазвичай знає по іменах лише кількох однокласників [10].

Аналіз теоретичної літератури показує, що сучасна шкільна система часто не відповідає актуальним потребам розвитку молодших школярів. Альтернативні моделі організації освітнього процесу в Україні залишаються винятком і мало адаптовані до сучасних реалій.

М. Максимова пропонує розглядати адаптацію в трьох основних сферах:

1. Академічна адаптація. Це не лише успішність у навчанні, але й загальне прийняття правил, норм, ритму навчальної діяльності, а також активність у процесі навчання.
2. Соціальна адаптація. Включає прийняття учням колективу класу і формування комунікативних зв'язків.
3. Особистісна адаптація. Пов'язана із самооцінкою, рівнем домагань і сприйняттям своєї соціальної ролі [22].

Є. Луцько наголошує, що адаптація учнів визначається як зовнішніми, так й внутрішніми умовами. Поняття «зовнішній критерій» пов'язується із процесом «пристосування» і відображає, наскільки дитина відповідає вимогам нового середовища. До зовнішніх критеріїв адаптації належать такі показники, як продуктивність, успішність у діяльності, а також соціальний статус дитини у колективі [16].

А. Шапар підкреслює важливість соціальної мобільності для успішної адаптації. Зі вступом до школи дитина стикається зі зміною соціального простору: до сімейного середовища додається шкільне. Вертикальна мобільність відіграє значну роль у процесі адаптації, оскільки високий рівень адаптації сприяє досягненню успіху у навчанні першокласників [31].

У процесі адаптації дитина формується як особистість. Важливими рисами у цьому періоді є активність і самостійність школяра. Першокласник орієнтується на зразок поведінки, який демонструє вчитель, а також на встановлені навчальні нормативи. Для успішної адаптації необхідні розвинені наочно-образне та логічне мислення. Крім того, важливим чинником є вміння встановлювати адекватні стосунки з однолітками та вчителем, знаходити компроміси у спірних ситуаціях і вирішувати конфлікти мирним шляхом.

1.2. Психологічні чинники адаптації молодших школярів

Адаптація учнів є досить складним процесом, що залежить від ряду факторів. В українських школах діти початкових класів залишаються в одному колективі протягом чотирьох років. Таким чином, їхня соціалізація відбувається у закритій системі, де основна взаємодія будується з уже знайомими однолітками.

Діти потрапляють у нове соціальне середовище, перед якими стоять завдання встановлення нових стосунків, знайомств та визначення ролі у колективі, що є менш характерним для традиційного формату освіти. Одним із ключових завдань сучасної освіти є забезпечення спадкоємності та взаємозв'язку між усіма рівнями навчання.

Перші дні перебування у школі є критично важливими для подальшого навчання дитини. Саме від успішності адаптації першокласника залежить його майбутній навчально-пізнавальний процес. У цей період учитель відіграє ключову роль, допомагаючи дитині пристосуватися до нового середовища. Кардинально змінюється не лише діяльність дитини, але й її соціальне оточення, яке тепер складають однокласники та вчитель.

Проблема адаптації молодших школярів є важливою темою сучасної педагогічної та психологічної науки. Українські вчені досліджують різні аспекти адаптаційного процесу, зокрема, психологічні, соціальні, емоційні та когнітивні. Вивчаючи психологічні особливості адаптації молодших школярів О. Савченко підкреслює, що адаптація молодших школярів до навчання значною мірою залежить від їхнього рівня психологічної готовності до школи, яка включає:

- Мотиваційну готовність.
 - Емоційно-вольову сферу.
 - Розвиток когнітивних функцій (пам'ять, увага, мислення)
- [26].

Дослідниця Н. Лисенко акцентує увагу на ролі самооцінки та емоційного інтелекту в процесі адаптації. Позитивна самооцінка і вміння регулювати емоції сприяють успішній адаптації до шкільного середовища [17].

Розглядаючи роль соціального оточення у **соціальній адаптації дитини** **І. Бех** та **Г. Балл** наголошують на значенні підтримки з боку сім'ї, вчителів і однолітків для успішного входження дітей у нове середовище [3; 6].

Дослідниця **О. Кононко**, вивчаючи вплив класного колективу на адаптацію особливо акцентує увагу на важливості соц.-психол. мікроклімату у класі для зниження рівня тривожності й страхів. А також, індивідуального підходу до кожної дитини, особливо тих, хто має труднощі в адаптації [23].

Аналізуючи інноваційні методи роботи з молодшими школярами, М. Кічук пропонує такі як інтерактивні ігри, групові завдання та арт-терапія, для полегшення процесу адаптації. Дослідники вивчаючи вплив сімейного виховання на адаптацію, наголошують на важливості гармонійних стосунків у родині та фізичному здоров'ї дитини. Дослідники доводить, що фізична активність, спорт сприяють кращому емоційному стану і адаптації до навчального процесу [19].

Українські вчені погоджуються, що адаптація молодших школярів – це багатофакторний процес, який потребує взаємодії родини - школи - спеціалістів. Для ефективної підтримки дітей важливо враховувати індивідуальність кожної дитини й створювати умови, які сприяють розвитку їхніх адаптаційних ресурсів.

У сучасній системі освіти велика увага приділяється розвитку адаптаційних можливостей особистості, профілактиці дезадаптації та подоланню складних періодів психічного розвитку (Н. Максимова, Є. Луцько, А. Шапар).

Шкільна дезадаптація — це втрата мотивації до навчання, зниження успішності, труднощі у спілкуванні з однокласниками та вчителями. Наслідками дезадаптації є зниження самооцінки, схильність до асоціальної поведінки та формування негативного емоційного напруження [19, с.3].

Досліджуючи проблеми дезадаптації О. Губенко виділяє наступні причини дезадаптації молодших школярів:

- Завищені вимоги з боку батьків і педагогів.
- Негативний досвід комунікації з однолітками.
- Недостатній рівень підготовки до навчання в школі [7].

У роботах Л. Коломійченко зазначається, що дезадаптація може проявлятися через підвищену тривожність, агресивність або замкнутість [13].

Дослідники наголошують на створенні програм психолого-педагогічного супроводу першокласників, залученні сім'ї до освітнього процесу, використання інтерактивних форм навчання, розвитку соціально-емоційних навичок через спеціальні тренінги й ігри з метою успішної адаптації учнів.

Для захисту та підтримки дітей у такій ситуації важливо не лише аналізувати джерела інформації для розуміння школяра, а й створювати відчуття підтримки й опори, на які дитина може розраховувати. Підтримка із боку дорослих сприяє гармонійному входженню учнів у шкільне життя.

Адаптація дитини до умов й вимог нового шкільного середовища є своєрідним процесом пристосування. Поняття "шкільна адаптація" охоплює низку проблем і труднощів, які можуть виникати у школярів під час навчання, зокрема: труднощі в навчальній діяльності, неадекватну поведінку та конфлікти з однокласниками. Усунення цих проблем потребує ідентифікації та подолання причин, що спричиняють дезадаптацію [19, с.23].

Процес адаптації вимагає значних зусиль учнів. Успішність адаптації забезпечується готовністю вчителя-класовода підтримувати учнів, розумінням законів їх психічного розвитку дітей та застосуванням особистісно-орієнтованого підходу до навчання.

Адаптація дитини відбувається у кількох напрямках:

1. Біологічна адаптація – пристосування організму дитини до фізичних умов (освітлення, температури-вологості, звуків), змін у власному організмі.

2. Психологічна адаптація – пристосування особистості дитини до умов школи, її вимог і власних інтересів. Дитина має засвоїти норми та цінності шкільного колективу, що допомагає їй гармонійно інтегруватися у шкільне життя.

3. Соціальна адаптація – процес інтеграції учня у колектив, вміння сприймати навколишню дійсність, взаємодіяти з іншими, розвивати комунікативні навички та контролювати свою поведінку відповідно до соціальних очікувань[8, с.27].

Соціальна адаптація включає всі види діяльності, які відбуваються одночасно. Освіта-виховання допомагають учням долати труднощі, спричинені змінами у середовищі, та сприяють оптимізації їхньої взаємодії із навколишнім світом.

Адаптація дитини є багатогранним процесом, що включає накопичення досвіду, засвоєння норм і цінностей, які полегшують подальше пристосування до життєвих ситуацій.

У шкільній адаптації виділяють три основні складові:

1. Академічна адаптація – визначається успішністю в навчанні.

2. Соціальна адаптація – характеризується соціометричним статусом учня в колективі.

3. Психологічна адаптація – включає самооцінку, задоволеність шкільним життям і відносинами з однокласниками, а також мотивацію до діяльності, яка тісно пов'язана із загальним рівнем адаптованості дитини [15, с.49].

Ці аспекти взаємопов'язані й визначають успішність пристосування дитини до шкільного середовища.

Адаптація передбачає здатність дитини до розвитку. Водночас розвиток є однією із основних цілей освітньої системи. Успішна адаптація означає вміння ефективно використовувати соціальні умови для розв'язання актуальних завдань і створення бази для подальшого розвитку. Головна мета адаптації — сформувати внутрішню позицію, яка відображає ставлення

дитини до свого нового соціального середовища, що допомагає обрати відповідну модель поведінки і реалізувати її успішно [3].

Головними факторами, що можуть впливати на адаптацію молодших школярів до є індивідуальні особливості дитини, стиль виховання в сім'ї та манера педагогічного спілкування.

До індивідуальних характеристик належать особливості нервової системи, рівень збудливості, схильність до екстраверсії чи інтроверсії, товариськість, впевненість у собі та інші. Потрапляючи у нове середовище, діти по-різному реагують залежно від своїх особистісних рис. Наприклад, дитина з високою збудливістю нервової системи зазвичай має більш виражені реакції і швидше адаптується до змін, тоді як дитина, у якої переважає гальмування, повільніше звикає до нового розпорядку та ролі учня середньої школи. Товариськість впливає на те, наскільки легко дитина зможе знайти соціальну підтримку, ділитися переживаннями та разом долати цей період, знаходячи нові джерела енергії. Впевненість у собі свідчить про готовність та здатність налагоджувати стосунки з новими вчителями, зберігати рівновагу незалежно від їхніх вимог, а також підтримувати контакт з однолітками та старшокласниками, адже молодша школа часто є певною мірою відособленим середовищем.

Важливим чинником адаптації є також психологічний клімат у класі — це система взаємовідносин, яка впливає на емоційний стан учня і визначає спрямованість та характер його діяльності, а отже — і розвиток особистості. Цей клімат формується стійкими ставленнями групи до кожного учня, а також ставленням учня до групи, до спільної справи, що об'єднує клас, до вчителя і до подій, що відбуваються як у класі, так і поза його межами. Значну роль у цьому процесі відіграє класний керівник початкової школи.

1.3. Особливості проявів шкільної дезадаптації учнів початкових класів

Адаптація є комплексною проблемою, яка має кілька аспектів. З психологічної точки зору вона пов'язана з механізмами оптимальної готовності до адаптації. Соціально-психологічний аспект охоплює процеси соціалізації, міжособистісні стосунки та пристосування особистості до соціального середовища. Важливо також враховувати, як середовище пристосовується до індивіда. Психолого-педагогічний аспект визначає умови, необхідні для формування адаптаційної готовності у школярів [47].

Питання «здорової» адаптації є особливо актуальним, адже важливо зрозуміти, наскільки сучасна система підтримки відповідає реальним потребам першокласників у період адаптації.

Вчені пропонують виділяти такі категорії дітей:

1. Діти, що добре пристосувалися до школи — успішні в навчанні, які налагоджують соціальні контакти з однолітками, дотримуються шкільних норм і правил, мають інтереси поза школою.
2. Учні, які прийняли шкільні норми, але не мають мотивації для позанавчальної діяльності, часто мають слабкий фізичний стан і схильні відмовлятися від розвитку.
3. Деадаптовані діти — мають низьку мотивацію до навчання, схильні до тривожності, знижений інтерес до пізнання, але здатні до розвитку і віддають перевагу самореалізації поза школою [26, с.2].

Адаптація до початкової школи — це двосторонній процес, у якому беруть участь і учень, і школа, що створює умови для розвитку успішної особистості. У сприятливому середовищі дитина стає активним творцем свого життя, мотивована на творчість і саморозвиток, перестаючи бути лише об'єктом виховання, а стаючи суб'єктом власного дорослішання.

Одним із важливих критеріїв адаптації є стан здоров'я дітей. Фізіологічна адаптація проходить кілька етапів, на кожному з яких відбуваються специфічні навантаження на функціональні системи організму. Медичні

фахівці проводили тривалі дослідження змін в організмі учнів під час адаптації до школи.

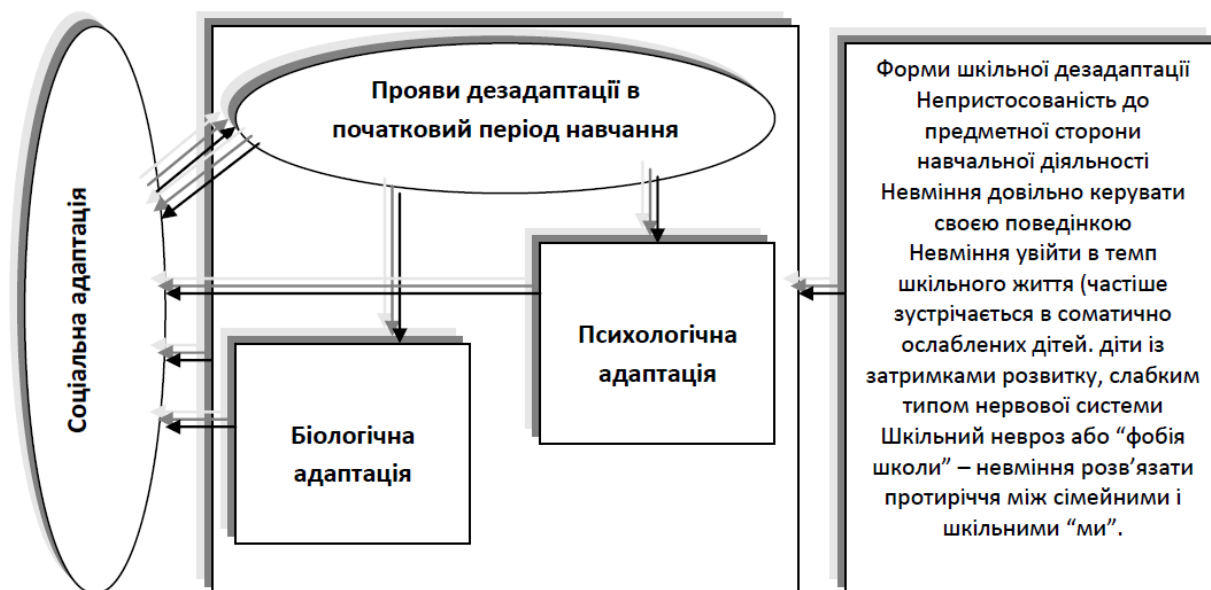


Рис.1.1 Схема взаємозв'язку соціальної адаптації з шкільною [38, с.109].

Було проведено комплексне дослідження показників функціонування вищої нервової системи, розумової працездатності, серцево-судинної, ендокринної та дихальної систем, а також стану здоров'я, режиму дня й особливостей успішності, навчальної активності під час уроків. Аналізуючи різноманітні зміни в організмі разом із оцінкою стану здоров'я та педагогічних аспектів навчання, отримано всебічну картину процесу адаптації. Виділяють основні етапи цього процесу [8, с.10].

I етап — орієнтаційний, що настає на початку навчання. У цей період діти стикається із великою кількістю нових подразників, що викликає активну реакцію усіх систем організму. Тривалість цього етапу зазвичай становить два-три тижні. Він вимагає від учня значних зусиль, часто більших за звичайні можливості, що супроводжується високою вартістю для здоров'я. В цей важливий період учитель повинен приділяти особливу увагу учню [8, с.10].

II етап характеризується помітною адаптацією організму та формуванням варіантів реакцій на нові впливи.

III етап – це стійке пристосування організму, що забезпечує оптимальні відповіді на навчальні навантаження із зменшенням напруги в системах організму [38, с.101].

Будь-яка діяльність учня — розумова робота, статична діяльність або спілкування у великому колективі — викликає навантаження на різні системи організму. Існує прямий зв'язок: чим більша напруга у системах, тим більше енергетичних ресурсів витрачає організм. Дитячий організм має обмежені ресурси, і тривала напруга веде до втоми та перевтоми, що негативно впливає на здоров'я. Розуміння фізіологічних механізмів адаптації дозволяє педагогам регулювати навчальний процес, уникаючи надмірного навантаження. Тому навчальний процес має бути організований так, щоб мінімізувати вплив на здоров'я кожного учня [1].

Варто пам'ятати, що кожна дитина має індивідуальний рівень готовності до систематичного навчання та свій стан здоров'я, що визначає індивідуальні особливості адаптації.

Дослідники відзначають, що в перші дні навчання працездатність учнів низька, а серцево-судинна система перебуває у стані підвищеного напруження. Показники працездатності стабілізуються приблизно на 5-6 тижні, напруга систем організму знижується, і організм пристосовується до навчальних навантажень. Також було встановлено, що процес адаптації залежить від стану здоров'я дитини. Він відбувається у кожного школяра по-різному. Основним критерієм адаптації є стан здоров'я й його зміни під впливом навчального навантаження. Вчителі та батьки можуть відслідковувати порушення здоров'я, передусім аналізуючи масу тіла і артеріальний тиск [18].

Режим навчальних занять і обсяг навчального навантаження безпосередньо впливають на стан нервової системи учня.

Негативним результатом адаптації є дезадаптація, яка проявляється у низькій активності, труднощах орієнтування у нових ситуаціях, проблемах з плануванням дій, а також у внутрішньому конфлікті через неприйняття своєї ролі. Хоча у школах зазвичай виділяють лише не досить значну кількість «дезадаптованих» дітей, учені підтверджують, що певною мірою в тій чи дезадаптація характерна передусім для більшості першокласників, навіть тих, хто демонструє хороші навчальні результати.

Деякі дослідники приділяють більше уваги саме освітнім аспектам дезадаптації. Зокрема, соціальні чинники дезадаптації є вторинними, і в психолого-педагогічній практиці потрібно передусім зосереджуватися на розвитку когнітивної сфери учнів. Відтак, виділяють такі типи шкільної дезадаптації учнів як: інтелектуальна; поведінкова; комунікативна; емоційна [15].

У практичній літературі для шкільних психологів дезадаптацію часто поділяють на два основні види навчальну та соціальну. Навчальна дезадаптація розглядається як соціально-педагогічне й соціально-психологічне явище, що проявляється у неспішності учня, викликаній суб'єктивно нерозв'язним конфліктом між вимогами школи та можливостями дитини. Соціальна дезадаптація пов'язана з труднощами у особистісному та соціальному розвитку, які виникають через порушення міжособистісних стосунків: напруження під час спілкування із батьками й вчителем; виникнення смислових бар'єрів; епізодичні й систематичні конфлікти; розрив важливих для дитини особистих відносин [34].

Процес адаптації учнів відбувається у двох напрямках: умови та особистість поступово пристосовуються один до одного одночасно.

Головними новоутвореннями в молодшому шкільному віці є орієнтація на ровесників, поява особистісної рефлексії (здатність самотійно визначати межі своїх особистих перспектив), формування типової самооцінки, розвиток високих почуттів, усвідомлення вольових дій та якостей.

У цей період у дітей може проявлятися схильність до загострення афектів, що обумовлено передусім розривом між завищеними очікуваннями й реальними можливостями через приховану невпевненість у собі. Значний вплив на емоційний стан дітей має навчальна діяльність, а також стосунки з учителем і колективом [32].

Під час кризи 7 років відбувається певне узагальнення дитячих переживань, що може призвести до формування певних комплексів – «почуття меншовартості» або, навпаки, надмірної значущості, унікальності та компетентності [9].

Вчені вважають, що типовими кризовими проявами диференціації внутрішнього і зовнішнього світу дитини часто стають манірність й схильність до капризів і конфліктів, яким зникають, коли дитина долає кризу і переходить до нового вікового етапу [27].

Науковців загалом виділяють два головні напрямки шкільної дезадаптації.

Перший пов'язаний із труднощами адаптації дитини до умов мікросоціального середовища. Автори стверджують, що існують певні незмінні умови, які не залежать від учасників цього середовища. Оскільки змінити ці умови неможливо, потрібно адаптувати дитину до них [23].

По-друге, дезадаптація може виникнути через недосконалість середовища, в якому перебуває школяр, коли умови не враховують його індивідуальні потреби. Автори наголошують, що відповідальність за створення адаптивного середовища для дитини передусім лежить на дорослих. Покращення та розвиток стосунків між дорослими сприяє успішній адаптації самої дитини [23].

Дослідження показують, що дезадаптація впливає на всі сфери життя дитини. Особистість школяра зазнає змін — він відчуває тривогу, може впасти у пригніченість або депресію, а також стати нетерплячим. Соціальна сфера також страждає: погіршуються взаємини із однокласниками, вчителями,

з'являється недовіра до нових людей, тривожність під час спілкування з дорослими [23; 25; 27].

Початок навчання у школі пов'язаний із важливими змінами для дитини: попередня система інтересів і мотивів втрачає актуальність, виникають нові завдання розвитку, що призводить до зниження шкільної мотивації. Крім того, дитина стає більш вибірковою у ставленні до шкільних предметів [35].

Вік 7 років є найсприятливішим для розвитку фізичних і розумових сил дитини. Особливістю цього періоду є те, що дитина формує уявлення про навколишній світ, спираючись переважно на те, що бачить. Тому для ефективної адаптації першокласників важливо орієнтуватися на їхнє наочно-образне мислення [5].

У віці 6-9 рр. пам'ять розвивається у двох напрямках: довільності та свідомості. Першокласники мають добре розвинену механічну пам'ять й досить часто дослівно відтворюють запам'ятоване [11].

Вчителю слід пам'ятати, що на початку навчання дитина проходить кризу семи років, яка пов'язана зі зміною життєвих умов. Цей період характеризується формуванням соціального «Я» дитини, переоцінкою цінностей і втратою значущості старих мотивів і спонукань.

Під час адаптації школярів педагогу важливо знайти підхід до кожного учня і допомогти йому адаптуватися в нових умовах.

При вступі до першого класу потрібно враховувати два важливі фактори і дотримуватися «золотої середини». З одного боку, багато авторів підкреслюють важливість психолого-педагогічної підтримки, яка пом'якшує труднощі адаптації та організовує поступовий перехід на новий освітній рівень, знижуючи стрес для дитини [2; 9; 32].

З іншого боку, подолання адаптаційної кризи є необхідним етапом розвитку дитини, що мобілізує її внутрішні ресурси, дозволяє застосувати наявний досвід і освоїти нові моделі поведінки та соціальні ролі. Саме в процесі адаптації школяр набуває більш досконалих моделей поведінки [34].

Отже, не варто повністю позбавляти дитину можливості розвиватися у стресових ситуаціях, адже школа є соціальним інститутом, що забезпечує це в безпечних умовах. Для дитини нове середовище створює можливість змінити свою роль і спробувати нові моделі поведінки, не повертаючись до старих звичних схем.

Як зазначають дослідники, у учнів спостерігаються зовнішні поведінкові ознаки змін: деякі стають більш боязкими, проявляють тривогу, рідше спілкуються і виражають думки. Інші — навпаки, надмірно активні, відволікають себе і інших, метушаться. Ці зміни можуть супроводжуватися зниженням пам'яті, працездатності, апетиту та погіршенням сну.

Основними причинами, що сприяють дезадаптації молодших школярів, є:

1. Несформованість «внутрішньої позиції школяра» — це комплекс пізнавальних потреб та потреб у спілкуванні з дорослими на новому рівні. Цей феномен проявляється тоді, коли дитина справді хоче вчитися, а не просто відвідувати школу. У більшості дітей така установка ще не сформована, особливо у шестирічок, у яких більш слабо розвинене «почуття необхідності навчання» та відсутня орієнтація на загальноприйняті шкільні норми поведінки.

2. Недостатній розвиток довільності — одна з ключових причин відставання у першому класі. З одного боку, довільна поведінка — це нова здатність, яка формується на цьому етапі, а з іншого — її нестача ускладнює початок навчальної діяльності.

3. Слабко сформована мотивація, яка допомагає дитині сприймати та відповідально виконувати навчальні завдання. Відсутність мотивації призводить до труднощів на початку навчання. Навчальна мотивація включає соціальні та пізнавальні мотиви, а також прагнення досягти успіху.

4. Після вступу до школи дитина має дотримуватися нових правил поведінки, що викликає психологічне напруження. Часті «треба», «можна», «не можна», «правильно» і «неправильно» створюють для першокласника конфлікт між бажаннями та вимогами, до яких треба адаптуватися.

5. Спілкування із вчителем також може викликати складнощі. Дитина має орієнтуватися не лише на особистий досвід, а й на контекст комунікації, розуміти позицію дорослого та суть запитань вчителя, що є необхідним для прийняття навчальних завдань.

6. Труднощі адаптації можуть бути пов'язані з недостатнім розвитком навичок взаємодії з однолітками. Лише адекватний рівень комунікації дозволяє дитині брати участь у колективній діяльності.

7. У перший рік навчання проблеми можуть виникати через специфічне ставлення дитини до себе, своєї діяльності та її результатів. Навчання вимагає високого рівня самоконтролю та адекватної оцінки власних можливостей. Позитивне уявлення про себе сприяє кращій адаптації, тоді як низька самооцінка пов'язана з тривожністю, труднощами в спілкуванні, слабкою адаптацією до школи та напруженим процесом навчання.

8. Підвищені вимоги батьків, коли середні або нормальні успіхи дитини сприймаються як поразка. Реальні досягнення недооцінюються, що призводить до формування низької самооцінки, тривожності та зниження мотивації до навчання [2].

Отже, «шкільна дезадаптація» — це будь-які відхилення у навчальній діяльності школяра. Згідно з науковим визначенням, це формування неадекватних механізмів пристосування до школи, що проявляється у порушеннях навчання, поведінки, конфліктах з однолітками та дорослими, підвищеній тривожності та порушеннях особистісного розвитку.

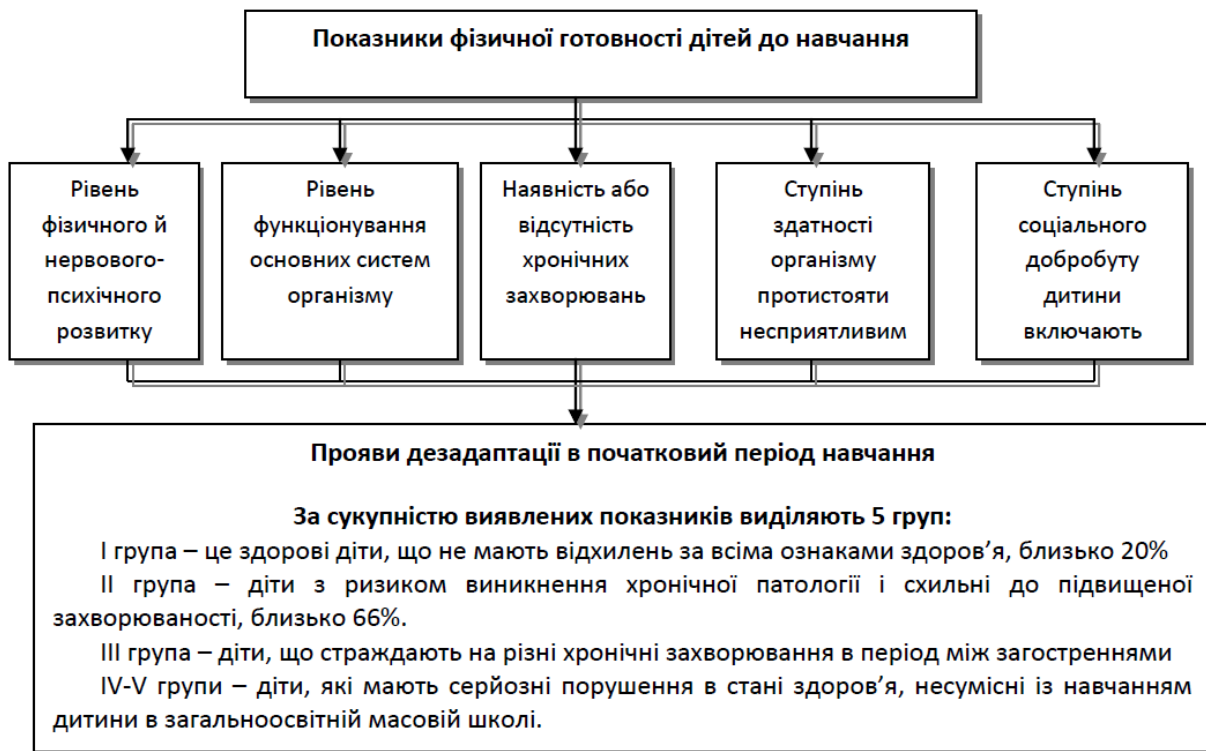


Рис.1.2 Показники фізичної готовності учнів [9, с.10].

До проявів дезадаптації дослідники передусім включають: нездатність учня адаптуватися до предметної діяльності, труднощі у регуляції поведінки, неприйняття шкільного середовища, шкільний невроз чи «фобію школи».

Практика свідчить, що будь-які порушення поведінки учня вимагають підвищеної уваги із боку вчителів. Це можуть бути ознаки роздратованості, надмірної збудженості, втоми чи апатії. Такі діти потребують особливого ставлення та індивідуального підходу.

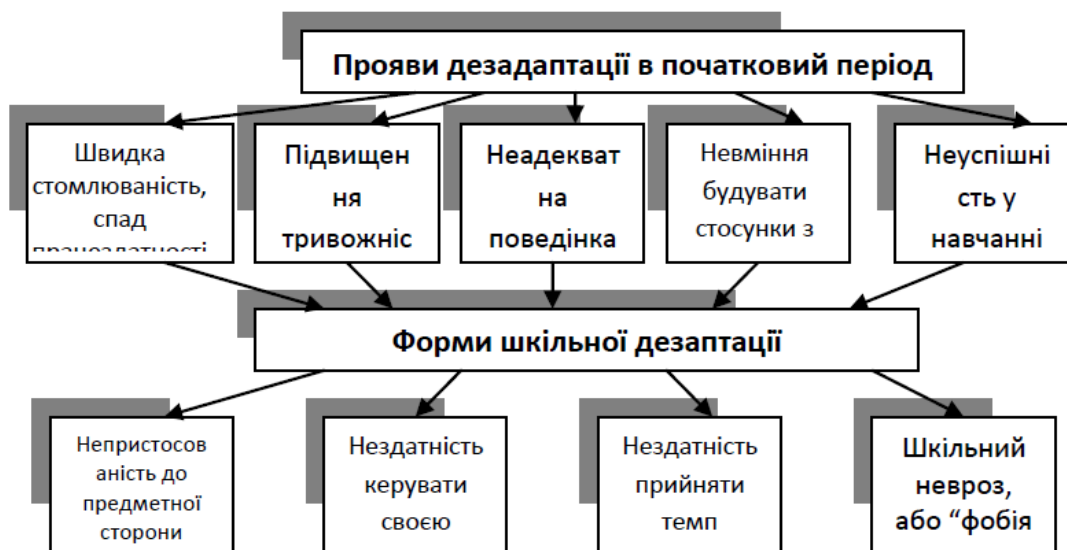


Рис.1.2 Прояви шкільної дезадаптації молодших школярів [9, с.18]

Шкільна дезадаптація може проявлятися у таких видах: труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, нездатність контролювати власну поведінку, несприйняття шкільного середовища, розвиток шкільного неврозу або виникнення «страху перед школою».

Отже, шкільна дезадаптація учнів початкових класів – це порушення процесу пристосування дитини до шкільного середовища, що проявляється у труднощах із засвоєнням навчального матеріалу, соціалізацією, емоційною стабільністю та поведінкою. Аналіз причин шкільної дезадаптації дозволив виявити кілька ключових факторів:

1. Особистісні фактори дитини

- Психофізіологічна незрілість: недостатній рівень розвитку когнітивних, емоційних і поведінкових функцій, таких як мислення, увага, пам'ять й самоконтроль.
- Емоційна нестабільність: схильність до страхів, тривожності, низька стресостійкість.
- Особливості темпераменту: діти з холеричним темпераментом можуть бути імпульсивними, а меланхоліки – схильними до тривоги та замкненості.

- Психологічна травма: переживання, пов'язані з сімейними конфліктами, розлученням батьків або втратою близьких.

2. Сімейні фактори

- Дисфункціональна родина: конфлікти, агресія, нехтування потребами дитини.
- Надмірна або недостатня батьківська опіка: відсутність підтримки або, навпаки, надмірний контроль обмежують формування самостійності та адаптивних навичок.
- Соціально-економічні труднощі: фінансові проблеми, нестача ресурсів для розвитку дитини (наприклад, книг, ігор, часу на навчання).
- Негативне ставлення до навчання: батьки, які не підтримують інтерес до навчання, можуть сприяти формуванню у дитини негативного ставлення до школи.

3. Шкільні фактори

- Високі вимоги навчальної програми: невідповідність між рівнем підготовки дитини та вимогами школи.
- Недостатня увага з боку вчителя: відсутність індивідуального підходу, емпатії та підтримки.
- Проблеми в стосунках із однокласниками: булінг, ізоляція, відсутність дружніх стосунків.
- Недоліки в організації навчального процесу: перевантаження уроками, нестача фізичної активності, одноманітні методи викладання.

4. Соціокультурні фактори

- Культурна або мовна бар'єра: діти, які походять з інших етнічних або мовних спільнот, можуть мати труднощі у соціалізації.
- Зміни в соціальному оточенні: переїзд, зміна школи чи середовища.

- Вплив сучасних технологій: надмірне використання гаджетів знижує рівень мотивації до навчання і зосередження.

5. Медичні фактори

- Проблеми зі здоров'ям: хронічні захворювання, слабкий імунітет, затримка психофізичного розвитку.
- Гіперактивність або дефіцит уваги (СДУГ): діти з такими розладами мають складнощі з концентрацією та організованістю.
- Порушення мовлення: затримка мовного розвитку, логопедичні проблеми, які ускладнюють спілкування та розуміння навчального матеріалу [10].

Основними шляхами вирішення проблеми дезадаптації молодших школярів до умов навчання у школі є:

1. Рання діагностика: виявлення причин дезадаптації за допомогою психологічних, педагогічних та медичних обстежень.
2. Робота з сім'єю: консультації для батьків щодо правильного виховання та підтримки.
3. Індивідуалізація навчального процесу: адаптація завдань до можливостей і потреб дитини.
4. Психологічна підтримка: залучення шкільного психолога для роботи над тривожністю, самооцінкою та мотивацією.
5. Підвищення кваліфікації вчителів: навчання методам роботи з дітьми, які мають труднощі з адаптацією.

Комплексний підхід дозволить створити умови для гармонійного розвитку дитини та успішної адаптації до навчального середовища.

Висновки до розділу 1

Адаптація є багатогранним процесом, що включає накопичення досвіду, засвоєння норм і цінностей, які полегшують подальше пристосування дитини до життєвих ситуацій. У шкільній адаптації виділяють три основні складові: академічна адаптація – визначається успішністю в навчанні; соціальна адаптація – характеризується соціометричним статусом учня в колективі; психологічна адаптація – включає самооцінку, задоволеність шкільним життям і відносинами з однокласниками, а також мотивацію до діяльності, яка тісно пов'язана із загальним рівнем адаптованості дитини.

Успішна адаптація тісно пов'язана з розвитком суб'єктної позиції школяра, його становленням як творчої особистості та підвищенням життєстійкості. Через адаптацію відбувається засвоєння моральних норм, формування відповідальності та самореалізація. Цей процес також можна розглядати у контексті виховання.

Школа стає середовищем для соціальної адаптації, де в безпечних умовах дитина може досліджувати власні ресурси та будувати гармонійні стосунки з оточенням. Важливими факторами, що можуть впливати на адаптацію молодших школярів є індивідуальні особливості дитини, стиль виховання в сім'ї та манера педагогічного спілкування.

У процесі адаптації дитина формується як особистість. Важливими рисами у цьому періоді є активність і самостійність школяра. Учні початкових класів загалом орієнтуються на зразок поведінки, який демонструє вчитель, а також на встановлені навчальні нормативи. Для успішної адаптації необхідні розвинені наочно-образне та логічне мислення. До індивідуальних характеристик належать особливості нервової системи, рівень збудливості, схильність до екстраверсії чи інтроверсії, товарииськість, впевненість у собі та інші.

Головними новоутвореннями в молодшому шкільному віці є орієнтація на ровесників, поява особистісної рефлексії (здатність самостійно визначати

межі своїх особистих перспектив), формування типової самооцінки, розвиток високих почуттів, усвідомлення вольових дій та якостей.

Дослідники акцентують увагу на важливості сприятливого соціально-психологічного мікроклімату у класі для зниження рівня тривожності й страхів. А також, індивідуального підходу до кожної дитини, особливо тих, хто має труднощі в адаптації. Значну роль у процесі адаптації відіграє класний керівник початкової школи.

«Шкільна дезадаптація» — це будь-які відхилення у навчальній діяльності школяра. формування неадекватних механізмів пристосування до школи, що проявляється у порушеннях навчання, поведінки, конфліктах з однолітками та дорослими, підвищеній тривожності та порушеннях особистісного розвитку. Науковців загалом виділяють два головні напрямки шкільної дезадаптації: перший пов'язаний із труднощами адаптації дитини до умов мікросоціального середовища; другий, дезадаптація може виникнути через недосконалість середовища, в якому перебуває школяр, коли умови не враховують його індивідуальні потреби.

Прояви шкільної дезадаптації можуть виявлятися у таких видах: труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, нездатність контролювати власну поведінку, несприйняття шкільного середовища, розвиток шкільного неврозу або виникнення «страху перед школою».

Основними причинами, що сприяють дезадаптації молодших школярів, є: несформованість «внутрішньої позиції школяра»; недостатній розвиток довільності; слабо сформована мотивація, труднощі у засвоєнні нових правил, спілкування з вчителем; недостатність розвитку навичок взаємодії із однолітками, проблеми самооцінки та самоконтролю, тривожність, несприятливий психологічний клімат у класі, підвищені вимоги батьків, коли середні або нормальні успіхи дитини сприймаються як поразка.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження особливостей адаптації молодших школярів до умов навчання

2.1 Методи дослідження

Для дослідження особливостей адаптації молодших школярів ми провели емпіричне дослідження. У вибірку увійшли 40 учнів 4-го класу ЗОСШ № 28 міста Львова у віці 9-10 років. Діти проходили дослідження безпосередньо у класі, при цьому через велику кількість запитань методики були застосовані у три етапи.

Було підібрано відповідні психодіагностичні методики:

1. Методика вивчення шкільної тривожності Б. Філліпса [24].
2. Методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела (дит. варіант) [24].
3. Анкета «Як визначити стан психологічного клімату в класі» за Л. Федоренко [16].

Для оцінки рівня адаптації використовували методику Б. Філліпса, яка дозволяє визначити рівень і характер шкільної тривожності. Цей тест містить 58 питань із відповіддю «так» або «ні» і підходить для дітей молодшого та середнього шкільного віку. Методика допомагає виявити загальний рівень тривожності, соціальний стрес, фрустрацію потреби в успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, побоювання невідповідності очікуванням оточуючих, фізіологічний опір стресу, а також проблеми і страхи у взаєминах із вчителями. Ці аспекти є важливими у процесі переходу учнів з молодшої до середньої школи та суттєво впливають на їхню адаптацію [24].

Для вивчення особистісних характеристик учнів застосували дитячий варіант методики багатофакторного дослідження особистості Кеттела [24]. Опитувальник містить 120 питань, що охоплюють різні сфери життя дитини. Кожне питання має два варіанти відповіді (крім фактору В — три варіанти). Питання сформульовані нейтрально, щоб уникнути упереджених відповідей, а позитивні й негативні відповіді були збалансовані для коректного підрахунку.

Опитувальник складається з двох частин по 60 питань і включає 12 шкал по 10 питань у кожній. Шкали дозволяють оцінити такі риси, як товариськість, вербальний інтелект, впевненість у собі, збудливість, прагнення до самоствердження, схильність до ризику, відповідальність, соціальну сміливість, чутливість, тривожність, самоконтроль та нервові напруження.

Анкета «Як визначити стан психологічного клімату в класі» за Л. Федоренко містить 6 запитань, кожне із яких має 5 варіантів відповідей. Учні обирали один варіант. За зібраними даними можна визначити середню тенденцію сприйняття психологічного клімату учнями, класифіковану як позитивний, індіферентний або негативний тип.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Згідно методики Б. Філліпса визначено, що за шкалою загальної шкільної тривожності 30% учнів мають низ. рівень, 50% — серед., а 20% — високу тривожність.

Щодо переживань соц.-стресу, у 37,5% учнів він знаходиться на низькому рівні, у 37,5% дітей — на середньому, й у 25% — на високому. Рівень фрустрації потреби в досягненні успіху є досить низьким у 60% учнів, середнім — у 25%, і високим — у 15%.

Результати згідно шкали «страху самовираження» показали, що 62,5% школярів мають досить низький рівень цього страху, 17,5% — середній, й 20% — досить високий. Страх перед перевіркою знань низького рівня спостерігається у 45% учнів, серед. — у 32,5%, високого — у 22,5%.

При цьому 37,5% учнів виявили низький рівень страху невідповідати очікуванням інших, 27,5% — середній, а 35% — високий рівень. Рівень фізіологічного опору стресу розподіляється так: 30% мають низький, 35% — середній і ще 35% — високий рівень. Щодо проблем та страхів у взаєминах з учителями, 35% досліджуваних демонструють низький рівень, 30% —

середній, а 35% — високий. Кількісні дані за методикою Б. Філліпса наведені у таблиці 2.1.

Загальна шкільна тривожність є загальним специфічним емоційним станом дитини, що проявляється в її різних формах залучення до шкільного життя. Учні низько-тривожні демонструють зазвичай спокій, емоційну рівновагу. У дітей із середнім рівнем спостерігається ситуативна тривожність, тоді як висока тривожність суттєво впливає на їх психоемоційний стан, успішність у навчанні.

Соціальний стрес – це емоційний стан, що виникає в процесі розвитку соціальних контактів, особливо з однолітками. Учні із низьким рівнем переживання стресу досить легко налагоджують стосунки із однокласниками, відчують задоволення від якості й кількості контактів. Ті, хто має середній рівень стресу, можуть відчувати невдоволення кількістю або якістю стосунків, проте це не призводить до значних порушень. Високий рівень соціального стресу проявляється у виражених емоційних переживаннях, зміні поведінки, труднощах у спілкуванні та зниженні успішності.

Таблиця 2.1

Кількісні показники згідно методики вивчення шкільної тривожності Б. Філліпса

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальна тривожність у школі	30%	50%	20%
Переживання соціального стресу	37,5%	37,5%	25%
Фрустрація потреби у досягненні успіху	60%	25%	15%
Страх самовираження	62,5%	17,5%	20%
Страх ситуації перевірки знань	45%	32,5%	22,5%
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	37,5%	27,5%	35%
Рівень фізіологічного спротиву стресу	20%	35%	35%
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	35%	30%	35%

Фрустрація потреби у досягненні успіху є досить несприятливим емоційним станом, що заважає дитині реалізовувати свої потреби у досягненні високих результатів. Учні низького рівня фрустрації майже не переймаються через невисокі оцінки чи невідповідність очікуванням. Ті, хто з середнім рівнем, можуть деколи засмучуватися, тоді як з високим рівнем можуть мати серйозні зміни у настроях, поведінці навіть через досить незначні невдачі.

Страх самовираження виникає в дитини у ситуаціях саморозкриття чи демонстрації своїх можливостей. Учні з низьким рівнем є відкритими, впевнені у собі й без проблем розповідають про себе. Ті, хто з середнім рівнем, можуть деколи відчувати тривогу, наприклад, при публічному виступі.

Високий рівень змушує дітей уникати таких ситуацій навіть ціною досить низького оцінювання.

Страх перевірки знань передбачає тривогу, яка виникає у ситуаціях оцінювання знань та досягнень, особливо публічного. Діти низького рівня цього страху не відчують значного дискомфорту під час таких перевірок. Для середнього рівня страху характерні епізодичні переживання, пов'язані із окремими предметами чи обставинами. Високий рівень переважно призводить до забування добре відомого матеріалу й отримання низьких оцінок навіть за умов гарної підготовки, що часто обумовлено завищеними очікуваннями із боку педагогів.

Страх не виправдати очікування інших виражається у спрямованості на думку оточення, тривозі щодо оцінок, які вони дають, та очікуванні негативного ставлення. Низький рівень цієї характеристики свідчить про орієнтацію на власне задоволення від досягнутого результату. Учень із низьким рівнем досить спокійно реагує на низьку оцінку інших, зберігаючи при цьому упевненість, хоча й може виразити невдоволення. Діти із середнім рівнем страху можуть переживати тривогу, якщо їхню позицію не схвалюють значущі люди чи група. А ті, хто має високий рівень, часто надто залежні від думки інших, мають нестійку самооцінку й тривало переживають ситуації, коли не відповідають очікуванням. Фізіологічна стійкість до стресу в учнів із низькими показниками проявляється як здатність витримувати стресогенні фактори без значних порушень. Середній рівень вказує на чутливість до окремих стресових ситуацій, що мають негативний досвід або загрозу його появи. Високий рівень характеризується слабкою адаптацією до стресу, що може призводити до неадекватної реакції на зовнішні подразники.

Проблеми у відносинах із вчителями зазвичай супроводжуються негативним емоційним фоном, що впливає на успішність навчання. Учні з низькими показниками не бояться взаємодії з педагогами, а можливі труднощі не викликають інтенсивних емоційних реакцій. Середній рівень проявляється страхом у взаємодії з окремими вчителями, а високий супроводжується

постійним страхом і негативними емоціями у відносинах із будь-якими педагогами.

За методикою Кеттела (дит-варіант) було отримано такі результати: товариськість: 15% — низький, 60% — середній, 25% — високий; вербальний інтелект: 25% — низький, 55% — середній, 20% — високий; впевненість у собі: 17,5% — низький, 47,5% — середній, 25% — високий; збудливість: 20% — низький, 52,5% — середній, 27,5% — високий; схильність самоствердження: 32,5% — низький, 60% — середній, 17,5% — високий; схильність до ризику: 20% — низький, 52,5% — середній, 27,5% — високий; відповідальність: 17,5% — низький, 50% — середній, 32,5% — високий; соціальна сміливість: 30% — низький, 45% — середній, 25% — високий.

За шкалою чутливості, 27,5% респондентів мають низ.рівень, 52,5% — серед., і 20% — вис-й . На ш. особ. тривожності 20% дітей показали доситьнизький рівень, 62,5% — середній, 27,5% — високий. Щодо шкали самоконтролю, у 15% дітей зафіксовано низ. рівень, 60% — середній, 25% — високий. Рівень нервової-напруги у 35% учнів низький, 47,5% — середній, та у 17,5% дітей — високий.

Отже, більшості молодших школярів притаманний середній рівень товариськості, вербального інтелекту, впевненості у собі, відповідальності, соціальної сміливості, чутливості, а також середній рівень тривожності та самоконтролю, нервового напруження.

Результати згідно методики-Кеттела, представлено нами в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати розподілу згідно методики Кеттела

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Товариськість	15%	60%	25%
Вербальний інтелект	25%	55%	20%
Впевненість у собі	27,5%	47,5%	25%
Збудливість	20%	52,5%	27,5%
Схильність до самоствердження	22,5%	60%	17,5%
Схильність до ризику	20%	52,5%	27,5%
Відповідальність	17,5%	50%	32,5%
Соціальна сміливість	30%	45%	25%
Чуттєвість	27,5%	52,5%	20%
Тривожність	20%	62,5%	17,5%
Самоконтроль	15%	60%	25%
Нервові напруження	35%	47,5%	17,5%

Учні з низьким рівнем товариськості переважно проявляють відчуженість-байдужість до соцконтактів, мають складнощі у встановленні зв'язків-розумінні комунікації, такі діти досить часто демонструють негативізм. Середній рівень у дітей товариськості засвідчує баланс між внутрішніми бажаннями спілкуватися й їх реалізацією, включаючи врахування потреби у особистому просторі. Діти з високою товариськістю мають певну легкість у налагодженні соц.-контактів, ініціативність-активність. Для них спілкування виступає джерелом енергетичної підтримки.

Вербальний інтелект дає змогу аналізувати отриману інформацію. В учнів із низьким рівнем розвитку цієї якості виникають труднощі з аналізом та синтезом інформації, а також із словесно-логічним мисленням; їхні стратегії розв'язання проблем мають конкретно-ситуативний характер. Водночас учні з високим верб. інтелектом демонструють логічність, й аналітичність, здатність поєднати факти, узагальнювати, порівнювати і генерувати креативні ідеї для розв'язання проблем.

Впевненість є властивість особистості, що ґрунтується на позитивній оцінці власних здібностей і навичок, для досягнення цілей та задоволення потреб. Впевненість слід відрізняти від самовпевненості. Діти високо-впевнені спокійно сприймають невдачі, зберігають позитивне уявлення про себе, критично ставляться до критики і зберігають емоційну рівновагу, докладаючи менше зусиль для досягнення мети. Респонденти з низькою впевненістю гостро реагують на невдачі, сумніваються навіть у похвалі, і процес постановки та досягнення цілей для них є складним і виснажливим, після чого потребують тривалого відновлення.

Збудливість дитини проявляється у здатності досить швидко переходити від певного спокою до досить інтенсивних емоційних станів, таких як радість, сум, гнів. Високий рівень збудливості характерний дітям із підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю-нестриманістю. Такі діти часто імпульсивні, складні не контролюють поведінку, часто прямолінійні, грубі, плаксивими чи є надмірно-збудженими. Їхні реакції бувають надмірними, а поведінка — неадаптивною. Діти низько-збудливі регулюють емоції, рідше піддаються паніці і тривозі, зберігають спокій у кризових ситуаціях.

Самоствердження проявляється у поведінці дитини, що мотивована бажанням підвищити власну самооцінку чи зберегти певний соціальний статус. У учнів з високим самоствердженням може відбуватися у двох варіантах: конструктивному — коли поведінка спрямована на самореалізацію та позитивні дії, або деструктивному — коли домінує агресивне прагнення принизити інших, занижуючи їхні заслуги заради власного піднесення. Діти низького рівня такої якості переважно проявляють вимогливість до себе, пасивність-конформність. Вони часто не можуть відстояти думку, уникають конфліктів, занижують власні досягнення і мають низьку віру у себе, що може супроводжуватись самоприниженням і самозвинуваченням. Деякі дослідження також відзначають, що такі діти часто демонструють високі академічні успіхи.

Схильність до ризику передусім пов'язана із такими якостями, як імпульсивність-незалежність, прагнення до домінування, бажання досягти успіху. Вона виражається у здатності приймати нестандартні або ризиковані рішення, не побоюючись втратити матеріальні чи духовні блага заради досягнення більшого (реального чи уявного). Прояв високого рівня цієї риси зазвичай передбачає імпульсивні, часто здійснюють необдумані вчинки і не завжди адекватно оцінюють ризики та наслідки, через що їхні позитивні прагнення іноді можуть мати негативні або навіть загрозливі наслідки. Водночас такі діти часто оптимістично дивляться на світ і впевнені у своїх силах. При низькому рівні. Діти є більш обережні, розважливі і підходять до вирішення задач з великою увагою до можливих небезпек.

Відповідальність слід розуміти як готовність нести певну відповідальність за свої дії. Високий показник цієї якості свідчать про прагнення виконувати доручені обов'язки та дотримуватися соціальних правил. Такі діти зазвичай цілеспрямовані, тримають слово і виконують поставлені завдання. Низько-відповідальні досить часто ставлять під сумнів необхідність дотримання правил, запізнюються на уроки, не виконують домашні завдання вчасно і можуть проявляти нечесність.

Діти із високим рівнем соціальної сміливості досить легко встановлюють контакти, досить спілкуються впевнено, проявляють відкритість і активність. Діти із низькою соціальною сміливістю сором'язливі, їм важко починати спілкування, вони часто уникають розмов або відповідають односкладними фразами, виглядають невпевненими та незграбними.

Високий рівень чутливості часто притаманна підвищена тривожність, страх перед новими ситуаціями чи людьми, боязкістю і вразливістю. Такі школярі можуть довго переживати минулі чи майбутні події, відчувати власну недостатність, мати тенденцію до підвищених моральних вимог і занижених очікувань. Натомість діти з низькою чутливістю більш практичні, впевнені у своїх діях, реалістичні, але іноді можуть бути прямолінійними чи навіть й нетактовними.

У дітей високого рівня тривожності є схильність до хвилювань про можливі невдачі, низька самооцінка, підвищена чутливість критики, а також фізичні симптоми, такі як тремтіння чи порушення здоров'я. Учні низько-тривожні спокійні, стабільні й мають реалістично-оптимістичний погляд на життя.

Молодші школярі із високим рівнем самоконтролю вміють регулювати власні емоції, думки та поведінку, а також приймати усвідомлені рішення і реалізовувати їх на практиці. Такі діти відрізняються більшою витримкою та цілеспрямованістю у порівнянні з тими, хто має низький рівень самоконтролю. Для останніх характерні імпульсивність, неспокійність, агресивність, а також труднощі з організацією часу, наприклад, нездатність виконувати завдання вчасно.

Ще однією важливою шкалою методики є оцінка рівня нервового напруження. Респонденти з високим рівнем цього показника часто проявляють метушливість, мають нижчу академічну успішність, навіть при достатньо високому інтелекті. Вони схильні до негативних переживань, які вимагають тривалого відновлення, їм важко заспокоїтися, що може призводити до досить швидкої втоми, проблем із сном. У той же час їхні однолітки із низьким нервовим напруженням відзначаються емоційною врівноваженістю, раціональністю, критичністю та дисциплінованістю.

Останнім етапом аналізу стала анкета Л. Федоренко. Згідно з результатами якої, 67,5% учнів оцінили психологічний клімат у класі як позитивний, а 22,5% — як індіферентний, і 10% — як негативний. Співвідношення цих оцінок наведено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати оцінки психологічного клімату учнями за анкетною Л. Федоренко

Для створення позитивного мікроклімату в класі характерні такі ознаки: панує життєрадісний, бадьорий тон у взаєминах між учнями, спостерігається оптимістичний настрій, а стосунки базуються на принципах співпраці, взаємодопомоги та доброзичливості. У такому колективі діти із задоволенням приймають участь у заходах, люблять проводити вільний час разом, а в їхніх взаєминах переважає підтримка і схвалення. Критика висловлюється м'яко, з добром та лише за потреби. У класі встановлені норми справедливого та шанобливого ставлення до кожного, підтримують слабших, захищають їх і допомагають новачкам. Особливо цінуються такі риси, як працьовитість, відповідальність, чесність, безкорисливість.

Школярі активні-ініціативні, досить швидко реагують на необхідність зробити щось корисне чи важливе і прагнуть досягти успіхів як у навчанні, так і у дозвіллі. Усі члени колективу щиро співпереживають і підтримують один одного у випадках успіхів чи поразок. Взаємини між підгрупами класу характеризуються взаємним розумінням, дружнім ставленням.

Індиферентне ставлення передбачає в учнів байдужість до події, що відбуваються в класі. Вони сприймають однокласників лише як людей, з якими доведеться провести навчальний період, а школа не викликає у них яскравих емоцій ні позитивного, ні негативного характеру.

Негативний психологічний клімат має такі ознаки: в класі переважає пригнічений настрій, песимізм, часто виникають конфлікти, проявляється агресивність і взаємна антипатія між учнями, існує конкуренція. Учні уникають близького спілкування, а критика набуває форми відкритих або прихованих образ. Часто можна спостерігати приниження особистості іншого, нетерпимість до думок співрозмовників і впевненість у власній правоті.

У класі не існують норми справедливості-рівності у відносинах, колектив дітей переважно розділений на "привілейованих"-"пригнічених". Слабких учнів часто ігнорують або навіть висміюють, а новачки є чужими -непотрібними, стикаються із боулінгом та ворожістю.

Риси, такі як працьовитість відповідальність, чесність-безкорисливість, не цінуються. Учні класу переважно пасивні, дехто намагається відокремитися від загальної групи, клас досить важко залучувати до спільних видів діяльності. Успіхи-невдачі окремих учнів залишають інших байдужими або викликають негативні почуття, як-от заздрість чи зловтіху. В середині класу формуються ворожі угруповання, що відмовляються від спільної роботи.

У найгірших випадках клас втрачає здатність до об'єднання, виникають сварки, звинувачення, колектив закритий і не прагне до співпраці з іншими групами. Після збору даних констатувальної частини дослідження нами проведено їх математичну статистичну обробку.

Для визначення типу розподілу даних з метою вибору кореляційного критерію було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова. Результати показали, що всі змінні мають нормальний розподіл. Відповідно, для аналізу кореляційних зв'язків було використано критерій Пірсона.

Застосування критерію Пірсона дозволило виявити кілька кореляційних зв'язків. Зокрема, на рівні значущості 0,01 встановлено обернений

кореляційний зв'язок $r = -0,32$ між страхом невідповідності-очікуванням оточуючих й рівнем збудливості, що засвідчує про те, що у дітей із підвищеною збудливістю (активних, енергійних) рівень страху невідповідності буде нижчим, натомість у тих, хто має високий рівень страху, проявляється низька збудливість (зосередженість на одному).

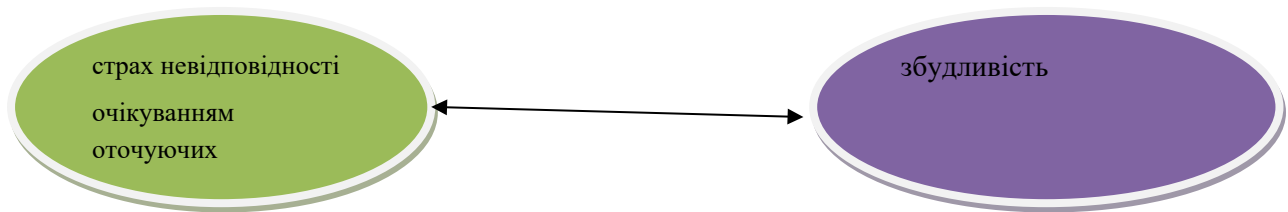


Рис. 2.2. Кореляційний зв'язок між страхом невідповідати очікуванням оточуючих й рівнем збудливості молодших школярів

Також виявлено прямий кореляційний зв'язок $r = 0,45$ між фрустр. потреби у досягненні успіху й схильність до ризику. Це означає, що діти із високим схильності до ризику матимуть більш виражену фрустрацію у досягненні успіху, тоді як у дітей із низьким ризиком (раціональних, прагматичних) рівень фрустрації буде нижчим, що, ймовірно, пов'язано із ретельним плануванням та стратегічним підходом.

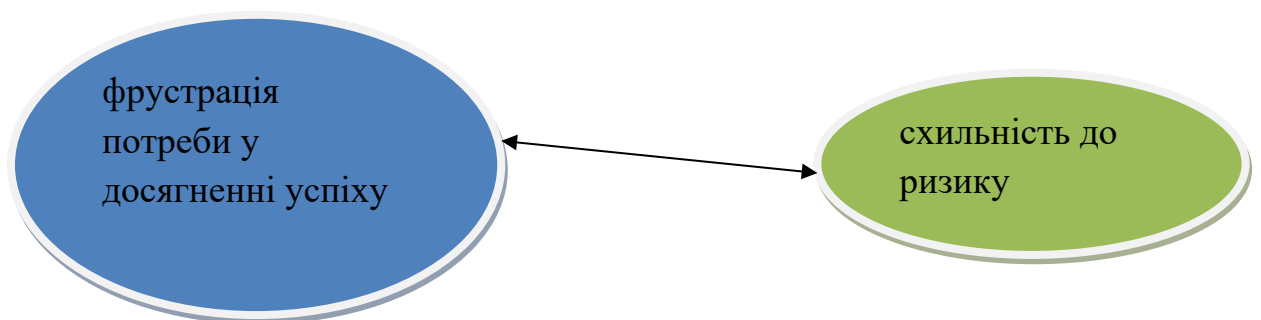


Рис. 2.3. Кореляційний зв'язок між фрустрацією потреби у досягненні успіху молодших школярів та схильності до ризику

Ми виявили обернену кореляцію $r = 0,47$ між соц.-сміливістю й загальною тривожністю. Діти із високою соц.-сміливістю переважно мають низький рівень тривожності в школі. Натомість у школярів із підвищеною тривожністю спостерігатиметься низький рівень соціальної сміливості (сором'язливість, складнощі у встановленні контактів, недовіра).

Окрім того, виявлено прямий кореляційний зв'язок $r = 0,37$ між чутливістю й страхами у взаєминах із учителями. Це означає, що діти з вищим рівнем чутливості частіше відчувають страхи або мають проблеми у взаємодії з учителями. Натомість діти з низькою чутливістю (практичні, впевнені в собі, реалістичні, іноді прямолінійні чи нетактовні) проявляють менше проблем у цих взаєминах.

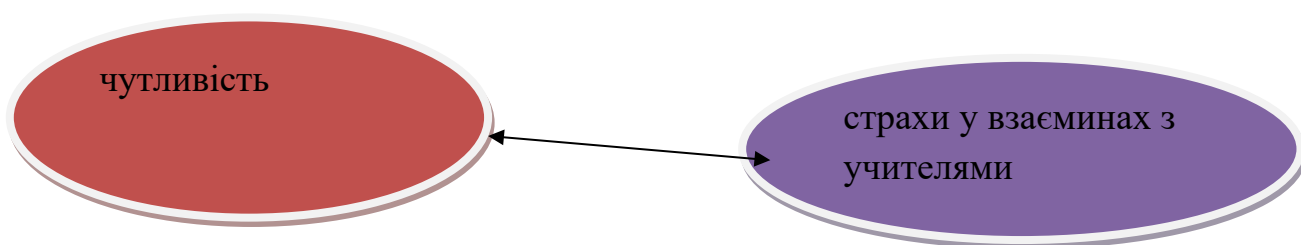


Рис. 2.4. Кореляційний зв'язок між чутливістю й проблемами страхів у взаєминах з учителями молодших школярів

Виявлено обернену кореляцію на рівні значущості 0,01 між рівнем нерв-напруження й страхом перевірки знань $r = -0,35$. Це означає, що школярі із високою нерв-напругою (які можуть проявляти метушливість і мати низьку академічну успішність навіть при достатньо високому інтелектуальному розвитку) мають низ-рівень страху перед ситуаціями перевірки знань. Навпаки, у дітей із низьким рівнем нервового напруження спостерігається підвищений рівень страху перед такими ситуаціями.

Крім того, на рівні значущості 0,05 виявлено кореляційний зв'язок $r = 0,36$ між психологічним кліматом й фізіологічним спротивом до стресу.





Рис. 2.5. Кореляційний зв'язок між психологічним кліматом й рівнем фізіологічного спротиву стресу молодших школярів

При позитивному мікрокліматі в групі спостерігається високий рівень фізіологічного спротиву стресу, що означає необхідність більш інтенсивного або тривалого подразнення для порушення функціонування. Натомість при негативних тенденціях психологічного мікроклімату буде характерний для молодших школярів низький рівень такого спротиву.

Враховавши результати проведеного нами дослідження, було розроблено психокорекційну програму для підвищення рівня адаптації молодших школярів (див. додаток А).

Висновки до розділу 2

У результаті емпіричного дослідження встановлено:

Згідно методики Б. Філліпса визначено, що за шкалою загальної шкільної тривожності 30% учнів мають низький рівень, 50% — середній, а 20% — високий рівень тривожності. Щодо переживань соціального стресу у 25% він знаходиться на високому рівні. Рівень фрустрації потреби в досягненні успіху є низьким у 60% учнів, 20% - мають високий рівень «страху самовираження», страх перед перевіркою знань спостерігається на високому рівні — у 22,5%. Щодо проблем та страхів у взаєминах з учителями, 30% досліджуваних продемонстрували високий рівень.

Більшості досліджуваних молодших школярів притаманний середній рівень товариськості, вербального інтелекту, впевненості у собі,

відповідальності, соціальної сміливості, чутливості, а також середній рівень тривожності та самоконтролю, нервового напруження. 67,5% учнів оцінили психологічний клімат у класі як позитивний, 22,5% — як індиферентний, і 10% — як негативний.

Встановлено обернені кореляційні зв'язки між страхом невідповідності очікуванням оточуючих й рівнем збудливості учнів; між психологічним кліматом і рівнем фізіологічного спротиву стресу; між соціальною сміливістю та загальною тривожністю у школі; між рівнем нервового напруження та страхом перед перевіркою знань, тобто учні із високим рівнем нервового напруження (які можуть проявляти метушливість і мати низьку академічну успішність навіть при достатньо високому інтелектуальному розвитку) мають низький рівень страху перед ситуаціями перевірки знань.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між фрустрацією потреби у досягненні успіху та схильністю до ризику; між чутливістю дитини та наявністю проблем і страхів у взаєминах з учителями, тобто діти з вищим рівнем чутливості частіше відчувають страхи або мають проблеми у взаємодії з учителями.

Загалом результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що значна частина молодших школярів мають проблеми соціально-психологічної адаптації до умов навчання у школі, відтак нами було розроблено психокорекційну програму для підвищення рівня адаптації молодших школярів (див. додаток А).

ВИСНОВКИ

Адаптація є багатограним процесом, що включає накопичення досвіду, засвоєння норм і цінностей, які полегшують подальше пристосування дитини до життєвих ситуацій. У шкільній адаптації виділяють три основні складові: академічна адаптація – визначається успішністю в навчанні; соціальна адаптація – характеризується соціометричним статусом учня в колективі; психологічна адаптація – включає самооцінку, задоволеність шкільним життям і відносинами з однокласниками, а також мотивацію до діяльності, яка тісно пов'язана із загальним рівнем адаптованості дитини.

Успішна адаптація тісно пов'язана з розвитком суб'єктної позиції школяра, його становленням як творчої особистості та підвищенням життєстійкості. Через адаптацію відбувається засвоєння моральних норм, формування відповідальності та самореалізація. Цей процес також можна розглядати у контексті виховання.

Школа стає середовищем для соціальної адаптації, де в безпечних умовах дитина може досліджувати власні ресурси та будувати гармонійні стосунки з оточенням. Важливими факторами, що можуть впливати на адаптацію молодших школярів є індивідуальні особливості дитини, стиль виховання в сім'ї та манера педагогічного спілкування.

У процесі адаптації дитина формується як особистість. Важливими рисами у цьому періоді є активність і самостійність школяра. Учні початкових класів загалом орієнтуються на зразок поведінки, який демонструє вчитель, а також на встановлені навчальні нормативи. Для успішної адаптації необхідні розвинені наочно-образне та логічне мислення. До індивідуальних характеристик належать особливості нервової системи, рівень збудливості, схильність до екстраверсії чи інтроверсії, товариськість, впевненість у собі та інші.

Головними новоутвореннями в молодшому шкільному віці є орієнтація на ровесників, поява особистісної рефлексії (здатність самотійно визначати межі своїх особистих перспектив), формування типової самооцінки, розвиток високих почуттів, усвідомлення вольових дій та якостей.

«Шкільна дезадаптація» — це будь-які відхилення у навчальній діяльності школяра. формування неадекватних механізмів пристосування до школи, що проявляється у порушеннях навчання, поведінки, конфліктах з однолітками та дорослими, підвищеній тривожності та порушеннях особистісного розвитку. Науковців загалом виділяють два головні напрямки шкільної дезадаптації: перший пов'язаний із труднощами адаптації дитини до умов мікросоціального середовища; другий, дезадаптація може виникнути через недосконалість середовища, в якому перебуває школяр, коли умови не враховують його індивідуальні потреби.

Прояви шкільної дезадаптації можуть виявлятися у таких видах: труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, нездатність контролювати власну поведінку, несприйняття шкільного середовища, розвиток шкільного неврозу або виникнення «страху перед школою».

Основними причинами, що сприяють дезадаптації молодших школярів, є: несформованість «внутрішньої позиції школяра»; недостатній розвиток довільності; слабо сформована мотивація, труднощі у засвоєнні нових правил, спілкування з вчителем; недостатність розвитку навичок взаємодії із однолітками, проблеми самооцінки та самоконтролю, тривожність, несприятливий психологічний клімат у класі, підвищені вимоги батьків, коли середні або нормальні успіхи дитини сприймаються як поразка.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що 30% учнів мають низький рівень шкільної тривожності, 50% — середній, а 20% — високий рівень тривожності. Щодо переживань соціального стресу у 25% він знаходиться на високому рівні. Рівень фрустрації потреби в досягненні успіху є низьким у 60% учнів, 20% - мають високий рівень «страху самовираження», страх перед перевіркою знань спостерігається на високому рівні — у 22,5%.

Щодо проблем та страхів у взаєминах з учителями, 30% досліджуваних продемонстрували високий рівень.

Більшості досліджуваних молодших школярів притаманний середній рівень товариськості, вербального інтелекту, впевненості у собі, відповідальності, соціальної сміливості, чутливості, а також середній рівень тривожності та самоконтролю, нервового напруження.

67,5% учнів оцінили психологічний клімат у класі як позитивний, 22,5% — як індіферентний, і 10% — як негативний.

Встановлено обернені кореляційні зв'язки між страхом невідповідності очікуванням оточуючих й рівнем збудливості учнів; між психологічним кліматом і рівнем фізіологічного спротиву стресу; між соціальною сміливістю та загальною тривожністю у школі; між рівнем нервового напруження та страхом перед перевіркою знань, тобто учні із високим рівнем нервового напруження (які можуть проявляти метушливість і мати низьку академічну успішність навіть при достатньо високому інтелектуальному розвитку) мають низький рівень страху перед ситуаціями перевірки знань.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між фрустрацією потреби у досягненні успіху та схильністю до ризику; між чутливістю дитини та наявністю проблем і страхів у взаєминах з учителями, тобто діти з вищим рівнем чутливості частіше відчувають страхи або мають проблеми у взаємодії з учителями. Загалом результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що значна частина молодших школярів мають проблеми соціально-психологічної адаптації до умов навчання у школі, відтак нами було розроблено психокорекційну програму для підвищення рівня адаптації молодших школярів (див. додаток А).

Список використаних джерел

1. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Випуск 2.12 (103) С.18-24
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія]. Суми, Вид. «Еллада», 2012. 608 с.
3. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності та технології. Київ: Главник, 2007. 160 с.
4. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації молодших школярів. Київ: Вісник Національного університету оборони України 4 (41) /2019, С. 162-167.
5. Вовнянко Т.С. Теоретичні засади адаптації шестирічних учнів до школи.Збірник матеріалів Міжвузівського науково – практичного семінару. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2018.128 с.
6. Все про адаптацію .Психолог. Серія “Шкільний світ”. Київ,2002.- №25. С. 18-25.
7. Гільбух Ю.З., Коробко С.Л. Кондратенко Л.О. Готовність дитини до школи.За ред. Максименка, О.Плавник. Київ: Гавник, 2004. 123 с.
8. Гільбух Ю.З. Киричук О.В. Шкільний клас: як ізнавати й виховувати його душу.Київ: Між від.наук.-практ.центр “Психолого діагностика і диференційоване навчання”, 2014. 208 с.
9. Заброцький М.М. Вікова психологія.Навчальний посібник 2-ге видання. Виправлене і доповнене. Київ, 2002.104 с.
10. Кочерга О., Васильєв О. Дезадаптованість . Психолог,2012.№9.32 с.
11. Кузікова С. Б. Основи психокорекції.Київ: Академвидав. Навчальний-посібник,2012.320 с.

12. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
13. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23.-С. 286-297.
14. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
15. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
16. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
17. Максименко С. Адаптація дитини до школи / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос СВС, 2003. – 111 с. (Психологічний інструментарій)
18. Маляр О.І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 24-28.
19. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник . Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
20. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24 С.10-21.
21. Омельченко Я. М., З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2011. 112 с.
22. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: Автореф. дис. ... канд.

- психол. наук: 19.00.07/ Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2006. 20 с.
23. Осадько О.О. Страх як прояв особистісних самообмежень, Київ, 2004. 235 с.
24. Панок В.Г. Титаренко Т.М. Чепелева Н.В. та ін. Основи практичної психології. Підручник для студентів вищих закладів освіти. Київ.: Либідь, 1999. 533 с.
25. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. №2. С. 21-22.
26. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
27. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.
28. Психологічна енциклопедія / [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
29. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. 215 с.
30. Райчук Л.В. Дитячі страхи. Діагностика та корекція / Людмила Райчук. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2014. 117 с.
31. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
32. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. психол. Наук: 19.00.07 / Нац. Пед. ун-тім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.
33. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69-77.
34. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць*. 2013. Вип. 4. С. 315-324.

35. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
36. Томчук С. М. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С.М. Томчук; нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2006. 20 с.
37. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
38. De Mol J., Buysse A. Understandings of children's influence in parent – child relationships: A Q-methodological study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008. Vol. 25 (2), pp. 359–379. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407507087963>
39. Dix T., Branca S.H. Parenting as a goal-regulation process. In L. Kuczynski (Ed.). *Handbook of the dynamics in parent-child relations*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. pp. 167-187
40. Hoffman L. W. The value of children to parents and childrearing patterns. *Social Behavior*. 1987. Vol. 2. pp. 123-141.

**Психокорекційна програма з метою підвищення рівня адаптації
молодших школярів до умов навчання в школі**

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена психокорекційна програма для підвищення рівня адаптації молодших школярів.

Мета психокорекційної програми підвищення рівня адаптації учнів (3-4) початкових класів.

Згідно з метою були сформовані наступні **завдання**:

1. Ідентифікація почуттів, пов'язаних з переходом у середню школу.
2. Підвищення рівня адаптаційних можливостей.
3. Формування комунікативної компетентності.
4. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: арт-терапевтичні техніки (малюнкова терапія, казкотерапія), дискусія та система допоміжних методів психокорекції.

Обладнання: фарби, папір, іграшки, жетони.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня шкільної тривожності.
2. Підвищений рівень стресостійкості.
3. Формування навичок емоційної саморегуляції.

Організація занять: програма розрахована на 8 занять тривалістю 50 хвилин кожне. Заняття проводяться двічі на тиждень.

Кількість учасників: 8-12 осіб.

Форма занять: групова.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вступне слово та знайомство з учасниками. Вправа «Фруктовий салат» Вправа «Крізь скло» Вправа «Дискусія» Зворотній зв'язок та завершення заняття.	Жетони, папір, ручка.	10хв 10хв 10хв 10хв 10хв
2.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Найnudніша розповідь» Вправа «Я-слухач» Зворотній зв'язок та завершення заняття.	Жетони, папір, фломастери, фарби.	10хв 20хв 10хв 10хв
3.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Коли я» Вправа «Рецепт: як зробити дитину агресивною» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони, папірці з написаними емоціями, ручки, фломастери, папір.	10хв 10хв 30хв 10хв
4.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Двоє: я та моя злість» Вправа «Хто тут житиме?» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони, папір а3, фарби, вирізки з журналів та зображення з інтернету.	10хв 15хв 15хв 10хв
5.	Вступне слово, налагодження контакту Вправа «Сім богатирів» Вправа «Мені подобається» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони,	10хв 20хв 10хв 10хв
6.	Привітання, зворотній зв'язок. Дискусія «Секрет Джованні». Зворотній зв'язок та завершення заняття	Дидактичний матеріал	10 хв. 25 хв. 15 хв.
7.	Вступне слово та знайомство з учасниками. Вправа «Сніжний ком» Вправа «Крок вперед» Вправа «Моє місце» Зворотній зв'язок	Жетони.	10хв 10хв 10хв 10хв 10хв
8.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Я можу» Вправа «Мій простір» Зворотній зв'язок	Жетони, папір, фарби, олівці, фломастери	10хв 15хв 15хв 10хв

Розглянемо найбільш ефективні, на нашу думку, вправи та психотехніки

Вправа «Фруктовий салат»

Мета: налагодження контакту між учасниками та зняття напруги.

Хід проведення: кожен по черзі, простягає руку сусідові і називає своє ім'я, фрукт, з яким він себе асоціює і визначення, чому саме так. Фрукти і причини не повинні повторюватися. Для кращого розуміння, починає психолог.

Вправа «Крізь скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Обладнання: папір, ручка.

Хід проведення: один з учасників загадує певний текст, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта групи розповідають про те, що вони зрозуміли. Після завершення – обговорення.

1. Що в цій вправі було найскладнішим?
2. Що для учасників біло більш зрозумілим: міміка чи жести?
3. Наскільки складно було передавати текст без вербальних засобів?

Вправа «Дискусія»

Мета: формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування та удосконалення взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Хід проведення: учасники тренінгу об'єднуються в групи по трое. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників ніби нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні — зір, жести, пантоміміка; другий - може розмовляти та бачити, але не може жестикулювати; третій учасник він здатний тільки чути й показувати. Усій трійці пропонується завдання —

наприклад, домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Обговорення:

1. Наскільки складно було дотримуватися своєї ролі?
2. Що допомагало, а що заважало?

Зворотній зв'язок, обговорення труднощів, з якими зіштовхнулися учасники, вручення жетонів.

Вправа «Найnudніша розповідь»

Мета: розвиток вміння аналізувати реакції співрозмовника та обирати оптимальну.

Хід проведення: учасники об'єднуються в пари й вирішують, хто говоритиме, а хто — слухатиме.

Потім ведучий повідомляє, що завданням «слухачів» буде уважне вислуховування упродовж 2–3 хвилин «дуже nudної розповіді». Потім ведучий відкликає убік майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже nudною». Насправді роз'яснює (так, щоб «слухачі» не чули цього), що суть не в ступені nudності розповіді, а в тому, щоб «оповідач» фіксував типові реакції «слухачів».

Для цього «оповідачеві» рекомендується після хвилинного мовлення зробити в зручний момент паузу і продовжити розповідь після отримання якої-небудь реакції слухаючих (кивок, жест, слова тощо). Якщо упродовж 7–10 секунд виражена реакція відсутня, слід продовжити розповідь упродовж ще однієї хвилини, знову зупинитися і запам'ятати наступну реакцію «слухача». На цьому вправа припиняється.

Наприкінці всім членам групи повідомляється справжній зміст інструкції та мета вправи. «Оповідачів» просять запам'ятати зміст реакції «слухачів» (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання» — про це див. далі). Ведучий наводить перелік найтипovіших прийомів слухання, називаючи їх, і надаючи необхідні пояснення.

Після ознайомлення з переліком ведучий пропонує «оповідачам» описати реакції «слухачів», які вони спостерігали», і класифікувати ці реакції за запропонованим переліком. У такий спосіб виявляють реакції, які найчастіше використовувались, і обговорюють їх позитивні та негативні сторони в ситуаціях спілкування [16].

Вправа «Я-слухач»

Мета: закріплення знань щодо можливих реакцій під час спілкування.

Хід проведення: на основі попередньої вправи, учасникам пропонується визначити та зобразити на папері свої типові реакції у спілкуванні (пропонується обрати певну ситуацію: розповідь друга, спілкування з вчителем тощо), а також відмітити їх переваги та недоліки.

Вправа «Коли я»

Мета: усвідомлення себе шляхом вираження емоцій за допомогою міміки та тіла, а також спостерігаючи за іншими учасниками.

Обладнання: папірці з написаними емоціями.

Хід роботи: психолог пропонує підліткам по черзі витягнути папірець з написаною емоцією. Далі учасники по черзі демонструють емоцію, не називаючи її, інші ж учасники мають її вгадати. Учасник починає «Я виглядаю/поводжусь так, коли я...» і демонструє. Перед виконанням обговорюється правило щодо недоторканності інших людей.

Вправа «Рецепт: як зробити дитину агресивною»

Мета: конкретизувати уявлення підлітків про агресію та способи адаптивної емоційної розрядки..

Обладнання: ручки, фломастери, папір.

Хід роботи:

Перша частина:

1. Психолог просить учасників уявити агресивну людину і простежити подумки, що зазвичай робить агресивна людина, як воно себе поводить, що говорить.

2. Учням пропонується взяти папір і написати невеликий рецепт, завдяки якому можна створити агресивну дитину, а також пропонується намалювати портрет такої дитини.

3. Потім учні зачитують свої рецепти і зображують агресивну дитину (як він ходить, як дивиться, що робить, який у нього голос).

4. Психолог обговорює з учнями: що їм подобається в агресивній дитині; що не подобається; що б вони хотіли змінити в такій дитині.

Друга частина:

1. Психолог просить подумати про те, коли і як вони стали проявляти агресію. Яким чином вони можуть викликати агресію по відношенню до себе?

2. Учасникам пропонується взяти ще аркуш паперу і розділити його вертикальною лінією навпіл на ліву і праву частини. Зліва записується, як оточуючі протягом навчального дня проявляли агресію по відношенню до них. У правій частині записується, як сам учень виявляв агресію по відношенню до інших.

Після того як всі завершать, можна обговорити:

- ⌚ чи знають вони таких учнів, які бувають агресивними;
- ⌚ як вони вважають, чому люди бувають агресивними;
- ⌚ чи завжди варто вдаватися до агресії в складній ситуації або можна іноді вирішувати проблему іншим способом (наприклад, яким?);
- ⌚ як поводить себе жертва агресії;
- ⌚ що можна зробити, щоб не бути жертвою.