**Альтернатива**

Наукова робота з теми:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ»**

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВСТУП** …………………………………………………………………….. | | 3 |
| **РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ** ………………………………….… | | 6 |
|  | 1.1. Науковий аналіз проблеми психологічної адаптації молодших школярів ............................................................................................. | 6 |
|  | 1.2. Особливості та критерії визначення психологічної адаптованості першокласників ………………………………………........................... | 10 |
|  | Висновки до першого розділу ………………………………………… | 13 |
| **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ** | | 14 |
|  | 2.1. Методичне забезпечення експериментального дослідження психологічної адаптації у перехідний до шкільного навчання період | 14 |
|  | 2.2. Експериментальне визначення особливостей психологічної адаптації до шкільного навчання учнів першого класу ……………… | 18 |
|  | 2.3. Програма формування навичок психологічної адаптації першокласників ………………..………………………........................ | 25 |
|  | Висновки до другого розділу ………………..……………………… | 29 |
| **ВИСНОВКИ** ……………………………………………………………… | | 31 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ** ……………………………. | | 34 |
| **ДОДАТКИ** ……………………………………………………………..……… | | 38 |

**ВСТУП**

**Актуальність теми**. Важливим завданням сучасної освіти є соціальний та особистісний розвиток особистості, який забезпечується необхідними умовами, створеними у навчально-виховному закладі. Однією з таких умов є формування соціально-психологічної адаптації до шкільного навчання. Особливо гостро постає ця проблема під час вступу до першого класу, оскільки в цей період повністю змінюється соціальний мікроклімат відповідно до того, у якому перебувала дитина раніше. З’являються нові вимоги, розпорядок, режим дня. У соціальному аспекті формується нове коло спілкування і підвищується соціальний статус. Окрім цього арсеналу умов є найважливіша, яка полягає у навчанні: діти засвоюють нову інформацію, вміння і навички, які стають фундаментом для інтелектуального розвитку.

Психологічна адаптація першокласника є неодмінною умовою навчальної діяльності. Зміст та тривалість адаптаційного періоду впливає на входження учня до шкільного середовища. Водночас, батьки та вчителі часом не помічають або не вважають проблеми першокласника вагомими, що має свої негативні наслідки: діти зростають замкнуті або, навпаки, агресивні. На початковому етапі навчання в учнів першого класу можуть проявитися психосоматичні розлади та неврози внаслідок неможливості пристосування до умов навчання. Вікові особливості молодших школярів характеризуються чутливістю, вразливістю, і будь-яка психотравмуюча ситуація негативно впливає на соціальний розвиток. Тому пріоритетним завданням дорослих є забезпечення навичок соціальної адаптації та вчасне виявлення соціальних проблем.

Проблематика вступу до школи та шкільної адаптації викладена у наукових дослідженнях Л. Алєксєєвої, Л. Белік, Р. Буре, Н.Гуткіної, Т. Дронь, О. Кравцової, Н. Кожемякіної, Г. Колесової, О. Марінушкіної, О. Замазій, Л. Покроєвої, Р. Нємова, О. Таніної та інших авторів. Зокрема, проблема адаптації першокласників до навчальної діяльності описувалась у працях Л. Алєксєєвої, Л.Белік, О. Марінушкіної, О. Замазій. Психогенні форми шкільної дезадаптації характеризували В. Каган, Н. Кожемякина, Г. Колесова. Методи ефективної адаптації першокласників описували А. Острогляд, Л. Пономаренко, К. Теплякова, В. Прийменко, І. Підручна.

Актуальність цієї проблеми, необхідність розв’язання нагальних завдань психологічної адаптації зумовили вибір теми наукової роботи «Особливості психологічної адаптації учнів перших класів до умов навчання»

**Об’єкт дослідження –** особливості психологічної адаптації учнів.

**Предмет –** особливості та психологічні умови адаптації учнів перших класів до умов навчання.

**Мета дослідження** – розгляд особливостей психологічної адаптації першокласників, визначення причин неефективної адаптації та її впливу на психічний стан дитини.

Основними **завданнями** наукової роботи є:

1. Проаналізувати сучасні підходи до проблеми психологічної адаптації.
2. Визначити причини і наслідки дезадаптації першокласників у шкільному середовищі.
3. З’ясувати вплив несприятливого сімейного клімату на проблему психологічної дезадаптації.
4. Експериментально перевірити рівень адаптованості сучасних школярів до шкільної діяльності.
5. Розробити програму формування психологічної адаптації дітей першого класу до навчання у школі.

**Методи дослідження**. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс теоретичних та експериментальних методів. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація науково-емпіричних досліджень; експериментальні: проективна техніка «Школа звірят», методика «Сходинки» В. Щура, методика дослідження шкільної тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена. Статистичні: критерій хі-квадрат Пірсона, Т-квадрат Вілкоксона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

**Експериментальна база дослідження.** У дослідженні брали участь 40 першокласників навчально-виховного комплексу №17 м. Кам’янця-Подільського. З них 22 дівчини і 18 хлопців.

**Теоретична значущість.** У роботі досліджено вплив особистісних якостей першокласників, різноманітних зовнішніх чинників на становлення соціальних навичок першокласників. Зроблена спроба систематизації та узагальнення теоретичного матеріалу з проблеми психологічної адаптації першокласників в процесі шкільної діяльності.

**Практична значущість** наукової роботи полягає в тому, що розроблена нами комплексна методика вивчення психологічних особливостей адаптації може бути використана у практиці психологів у роботі з дітьми з проблемами соціально-психологічної адаптації. Матеріал наукової роботи може бути застосований педагогами навчальних закладів під час викладання дисциплін психологічного профілю.

**Апробація результатів наукової роботи.** Основні теоретичні положення та практичні результати роботи обговорено ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (17 листопада 2017 р., м. Кам’янець-Подільський), ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (15 лютого 2018 року, м. Кам’янець-Подільський). За результатами дослідження підготовлено 2 наукових статті.

**Структура і обсяг роботи.** Наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ**

**1.1. Науковий аналіз проблеми психологічної адаптації молодших школярів**

Початок шкільного періоду є особливо важливим для дітей, оскільки є першим кроком до дорослішання. Навчання у школі викликає нові почуття, пов’язані із самостійністю, відповідальністю, незалежністю. Ці почуття настільки сильні, що викликають бурю емоцій, хвилювання, радісного піднесення. Недарма кожна людина запам’ятовує перший день шкільного навчання на усе життя.

У дітей зі вступом у перший клас здійснюється перехід у нові соціальні умови, у них змінюється вид діяльності — провідною стає не ігрова, а навчальна діяльність. Перехід до нових умов супроводжується кризою семи років, що викликає певний соціальний дискомфорт та підвищений рівень соціальної тривожності Проблематику кризових періодів через зміну основної діяльності досліджують Е. Г. Еріксон, Л. С. Виготський. [10; 16].

У перші місяці навчання першокласник вже починає демонструвати риси школяра. З’являється серйозне ставлення до навчання, відповідальність. Водночас не всі риси дошкільника можна відразу «відсікти». Так, ще тривалий час зберігається імпульсивність, безпосередність, рухова активність, характерна для дітей дошкільного віку. З часом формується «симптом втрати безпосередності», який вказує на появу внутрішньої орієнтації і пошуку сенсу у своїх вчинках.

На думку О. М. Леонтьєва, найважливішим фактором психічного розвитку дитини є її спілкування – з дорослими, однолітками та іншими дітьми. Поза спілкуванням неможливий розвиток психічних функцій. Порушення спілкування призводять до соціальної дезадаптації [32].

Одним з різновидів соціальної дезадаптації є шкільна дезадаптація – це розлад пристосування дітей шкільного віку до умов навчального закладу, при якому знижуються здібності до навчання, погіршуються взаємини з учителями та однокласниками. Проблема шкільної адаптації являє собою порушення пристосування учнів до зовнішніх вимог, якими є внутрішній розпорядок та режим закладу [20].

Дослідники Н. Ю. Максимова, Т.Д. Марцинковська стверджують, що основними труднощами на початку року є недостатня сформованість довільної регуляції діяльності, проблеми засвоєння шкільної програми, порушення спілкування з учителем і учнями, негативне ставлення до навчання. Проте, батьки і вчителі часто не розуміють серйозність проблем першокласника. Вони звертають увагу на загальну картину навчання, кількість хороших оцінок, навички й уміння. Натомість, проблеми у спілкуванні з вчителем чи однолітками сприймають як ситуативні моменти. За відсутністю правильно організованої корекційної роботи більшість дітей до закінчення першого класу виявляють негативне відношення до школи. Заразом, мотивацію до навчання можна викликати похвалою навіть за незначні успіхи [24; 27].

На адаптованість дітей значною мірою впливає згуртованість колективу. Звісно, потрібний певний час, щоб діти познайомилися один з одним і знайшли спільну мову. У дитячому віці заводити нові знайомства набагато простіше ніж у дорослому, оскільки діти ще некритично оцінюють своє оточення. Але незважаючи на це, виникають певні труднощі. Це, насамперед, проблеми статусного та рольового розподілу у колективі. Більш адаптованими будуть діти з високим соціальним статусом (лідери та популярні), менш адаптованими стануть малопопулярні та ізольовані [21].

Більш адаптованими також виявляться діти, які до навчання у школі відвідували дитячий садок. Невміння працювати у колективі провокуватиме постійні конфлікти та суперечки [46].

Дослідниця Т. В. Дуткевич основними причинами психічної дезадаптації вважає: 1) недоліки в підготовці дитини до школи; 2) соціально-педагогічна занедбаність; 3) тривала психічна депривація; 4) соматична ослабленість; 5) порушення формування шкільних навичок (дислексія, дисграфія); 6) рухові вади; 7) емоційні розлади [15].

За даними Г.А.Урунтаевої, Ю.А.Афонькіної у школярів молодшого віку шкільна дезадаптація спостерігається в 5-8% епізодів. Ознаками психічної дезадаптації в умовах шкільного навчання психологи вважають невміння встановлювати комунікативні взаємини з вчителями, ізоляція у колективі однолітків, поява симптомів психогенного розладу [45].

Часто така поведінка є наслідком неефективного виховання у родині. У ній діти засвоюють деструктивні моделі соціальної поведінки, які переносять пізніше на міжособистісні взаємини з вчителями та однолітками.

Деякі батьки проявляють надто емоційні реакції на невдачі своїх дітей в школі, не підозрюючи, що завдають шкоди вразливій дитячій психіці. В результаті такого ставлення діти починають соромитися своїх невдач та бояться розчарувати батьків. У зв`язку з цим розвивається негативна реакція щодо всього, що пов`язано зі школою, а це, у свою чергу, призводить до формування шкільної дезадаптованості [43].

Однією з причин соціального неблагополуччя учнів є сімейні конфлікти батьків. В дисгармонійній сім’ї спостерігається напруженість, використання недостойних способів спілкування, байдужість до емоційного боку спілкування, психологічна дистанція. Така поведінка призводить до постійних невротичних реакцій дітей, і, пізніше, перенесення таких реакцій в умови шкільного навчання [41].

Труднощі шкільної адаптації зазнають діти з неповних сімей. Одній людині важко сумістити фінансове забезпечення дитини, турботу про неї та виділити час на виконання навчальних завдань. Робота займає надто багато часу, а отже на підготовку дитини до школи його практично не залишається.

Отже, аналіз сутності та основних проблем шкільної адаптації дає підстави для таких висновків та узагальнень:

Шкільна дезадаптація виступає одним із різновидів соціальної дезадаптації. Це розлад пристосування дітей шкільного віку до умов навчального закладу, при якому знижуються здібності до навчання, погіршуються взаємини в учнівському колективі.

Основними ознаками шкільної дезадаптації визначено: а) організаційні — порушення пристосування до вимог вчителя, розпорядку та режиму закладу, недостатня сформованість довільної регуляції діяльності; б) навчальні — проблеми засвоєння шкільної програми; в) міжособистісні — порушення спілкування з учителем й однолітками, низький соціальний статус; г) невротичні — емоційні розлади, конфлікти.

**1.2.** **Особливості та критерії визначення психологічної адаптованості першокласників**

Навчання зумовлює за собою значні зміни в інтелектуальній, емоційній та соціальній сфері.

***В інтелектуальній*** — це вимога добре вчитися. Діти починають отримувати велику кількість нової інформації з різних галузей діяльності: арифметики, граматики, літератури, етикету, національної культури та традицій. Для кращого засвоєння нової інформації її подають в ігровій формі, з використанням візуального сприймання та уяви, щоб краще освоїти шкільні предмети. Як зазначають психологи, рольові ігри та ігри за правилами розвивають самоконтроль і самостійність. Вони мають бути присутні на кожному уроці. Під час цих ігор дитина засвоює систему еталонів – етичних, сенсорних, практичних [17].

Враховуючи особливості психофізіології дітей молодшого шкільного віку складають спеціальний режим навчання для продуктивної праці під час уроків. Неврахування особливостей психофізіологічного розвитку у цьому віці й призводить до проблем шкільної дезадаптації [33].

У молодшому шкільному віці відбувається розвиток особистісних якостей не тільки в інтелектуальній, а й в ***емоційній сфері***. Формуванню почуттів сприяють успіхи та невдачі у навчанні, взаємини в колективі, спільні ігри. До емоційної переживань відносяться почуття нового, сумнів, радощі пізнання — все що стосується пізнавальних емоцій та інтересів [14].

Показником психологічної адаптації є той факт, що дитина йде в школу з радістю, із задоволенням готує уроки, охоче розповідає про всі події які відбуваються з нею в школі. Зворотна реакція показує, що школяр ще не адаптувався і потребує допомоги.

В ***соціальній сфері*** зміни відбуваються шляхом входження у новий учнівський колектив. Для розвитку особистості молодшого школяра необхідною умовою є гармонійні стосунки з однолітками. Цьому сприяє перебування учнів у колективі, де розвивається почуття колективізму та взаємної підтримки [16].

Серед першокласників достатньо високий відсоток дітей, які відчувають різного роду труднощі спілкування у колективі. Сюди відносяться як надто комунікабельні діти, котрі заважають вчителю вести урок, так і ті, котрі бояться класно-урочної обстановки, соромляться відповідати і справляють враження неуспішних. І ті, й інші вимагають доброзичливого і терплячого ставлення вчителя.

З переходом до школи, у більшості дітей змінюється авторитетна особа, нею стає перший вчитель, який відіграє важливу роль у формуванні навичок міжособистісних взаємин. Вчитель — це лідер, котрий організовує учнівський колектив і здійснює постійний моніторинг взаємин у ньому [21]. Він усвідомлює, що діти в цьому віці керуються переважно його авторитетними настановами, тому розподіл соціальних пріоритетів — це та сфера, на яку він здатний активно впливати [15].

Особливої уваги з боку вчителя вимагають перші дні перебування дитини в школі. Необхідно пам'ятати, що такі якості дітей, як неуважність, непосидючість, швидке відволікання, невміння управляти своєю поведінкою, пов'язані особливостями їхньої психіки, тому важливо не робити дітям різких зауважень, не обсмикувати їх, намагатися фіксувати увагу на позитивних сторонах учнів.

Дослідник С. Д. Максименко підкреслює, що тон вчителя повинний бути довірливим і м'яким. Неприпустимий авторитарний стиль спілкування з першокласниками. Не можна нехтувати і різними способами невербального спілкування – обійняти дитину, взяти за руку. Це не тільки заспокоює, а й вселяє впевненість, що дорослий виявляє добре ставлення [28].

Для розвитку самостійності і активності дітей важливо позитивно оцінювати кожний вдалий крок дитини, спробу (навіть невдалу) самостійно знайти відповідь на питання. Дуже корисно давати дітям мистецькі навчальні завдання, щоб діти сперечалися, міркували, помилялися, разом з учителем знаходили правильне рішення.

Основними критеріями адаптованості першокласника є: 1) позитивне відношення до школи, особливо до навчання; 2) вміння дитини входити і підтримувати контакти з однолітками та дорослими; 3) адекватне сприймання шкільних правил; 4) легке засвоєння навчального матеріалу; 5) прояв творчості і самостійності у навчанні або іншій діяльності; 6) високий статус серед однокласників [31].

На основі цих та інших критеріїв дослідниками виділено три основних рівні адаптації. Високий рівень адаптації характерний для першокласників, котрі позитивно ставляться до школи: правила і вимоги сприймають до відома, навчальний матеріал засвоюють легко, уважно слухають пояснення вчителя, мають у класі позитивний статус. Середній рівень адаптації свідчить про те, що першокласники позитивно ставляться до школи: розуміють навчальний матеріал, засвоюють основний зміст програми з усіх предметів, водночас потребують контролю з боку вчителя, зосередженими бувають тоді, коли зацікавлені; доручення виконують сумлінно, дружать з багатьма однокласниками. Низький рівень адаптації у тих, котрі який негативно або байдуже ставляться до школи: часто скаржаться на погане самопочуття, виявляють пригнічений настрій, порушують дисципліну; матеріал засвоюють фрагментарно, пасивні, близьких друзів не мають [35].

Науковець В. Є. Каган доводить, що період адаптації у більшості дітей (50-60%) триває близько двох-трьох місяців. У цей період учні ближче знайомляться один з одним, зі шкільною атмосферою, першою вчителькою. Іншим дітям (близько 30%) потрібно більше часу для цього, тому ігрова діяльність в них може домінувати до кінця першого семестру. Такі учні часто є непосидючими, скаржаться, плачуть і спричиняють конфлікти. Також є певний відсоток учнів (10-20%), у котрих період адаптації може затягнутися до року. Ці діти відрізняються деструктивними формами поведінки, стійкими негативними емоціями, не хочуть вчитися і відвідувати школу [20].

Отже, розгляд особливостей та критеріїв визначення психологічної адаптованості першокласників дав підстави для наступних висновків:

Навчання зумовлює за собою значні зміни в інтелектуальній, емоційній та соціальній сфері. Критеріями інтелектуальної адаптованості є бажання вчитись, засвоєння системи еталонів – етичних, сенсорних, практичних. Критеріями емоційної адаптованості є наявність пізнавальних емоцій, відвідування школи з радістю, емоційні розповіді про школу. Критеріями соціальної адаптованості є гармонійні стосунки з однолітками та відчуття взаємної підтримки.

Важливою є роль вчителя, який є лідером в шкільній групі. Він організовує учнівський колектив і здійснює постійний моніторинг взаємин у ньому, тому від нього значною мірою залежить вміння дитини підтримувати контакти з однолітками та дорослими.

**Висновки до першого розділу**

**Теоретичний аналіз наукових досліджень дає підстави для таких висновків** та узагальнень:

1. Шкільна дезадаптація є одним із різновидів соціальної дезадаптації. Це розлад пристосування дітей шкільного віку до умов навчального закладу, при якому знижуються здібності до навчання, погіршуються взаємини в учнівському колективі та з’являються невротичні порушення.

2. Причинами дезадаптації визначено: а) характерні кризові явища, пов’язані з тривожністю через перехід до нової провідної діяльності – навчання; б) недостатня сформованість довільної поведінки; в) невміння увійти в темп шкільного життя; г) астеноневротичний тип поведінки; д) низький соціальний статус і відсутність навичок спілкування; е) низька самооцінка дитини; ж) вплив сімейного клімату: неефективне виховання, надто емоційні реакції на невдачі дітей у школі, сімейні конфлікти; з) нерозуміння батьками і вчителями соціально-психологічних проблем, з якими зіштовхуються школярі.

3. Основними ознаками шкільної дезадаптації визначено: а) організаційні — порушення пристосування до вимог вчителя, розпорядку та режиму закладу, недостатня сформованість довільної регуляції діяльності; б) навчальні — проблеми засвоєння шкільної програми; в) міжособистісні — несформованість комунікацій (з учителем, однолітками), низький соціальний статус; г) невротичні — емоційні розлади, конфлікти.

4. Шкільне навчання зумовлює за собою значні зміни в інтелектуальній, емоційній та соціальній сфері. Критеріями інтелектуальної адаптованості є бажання вчитись, засвоєння системи еталонів – етичних, сенсорних, практичних. Критеріями емоційної адаптованості є відвідування школи з радістю, емоційні розповіді про школу, наявність пізнавальних емоцій. Критеріями соціальної адаптованості є гармонійні стосунки з однолітками та відчуття підтримки.

Особливо важливою у цей період є роль вчителя, який є лідером в шкільній групі. Він організовує учнівський колектив і здійснює постійний моніторинг взаємин у ньому, тому від нього значною мірою залежить вміння дітей підтримувати контакти з однолітками та дорослими. Вчитель, більшою мірою, орієнтує свою увагу на шкільну успішність, вважаючи це головним критерієм адаптованості. З одного боку, це значимий фактор, але важливим є також те, чи прийняв дитину колектив, чи комфортно їй в емоційному плані.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

**2.1. Методичне забезпечення експериментального дослідження психологічної адаптації у перехідний до шкільного навчання період**

Вступ до школи стає переломним періодом для майбутніх школярів, адже змінюється усталений спосіб життя, формуються нові погляди та звички. У цей період діти потребують уваги, підтримки, схвалення. Важливими завданнями пристосування учнів до нових умов є проблеми формування емоційно-вольової сфери, підвищення самоцінності, розвиток навичок комунікативної взаємодії.

Відповідно до цього основною ***метою експериментального дослідження*** визначено аналіз рівня та ознак адаптованості першокласників до нових умов шкільного навчання.

Реалізацію мети структуровано за допомогою таких ***завдань:***

1) виявлення неврозів на початковому етапі їх розвитку;

2) визначення самооцінки дитини та особливостей ставлення до однолітків та дорослих ;

3) з’ясування рівня шкільної тривожності дитини.

З метою визначення особливостей соціально-психологічної адаптації до навчання у школі було використано такі методики: 1) «Школа звірят» (автор С. Панченко); 2) «Сходинки» (автор В. Щур); 3) тест шкільної тривожності (автори Р.Теммл, М. Доркі, В. Амен).

***Першим етапом*** експериментальної роботи стало дослідження емоційної складової соціальної адаптації. Для цього використано ***проективну техніку «Школа звірят»*** (автор С. Панченко), яка уможливлює виявити неврози на початковому етапі розвитку, з’ясувати їх причини та способи корекції, а також труднощі, які виникли під навчальної діяльності.

Дітям надається інструкція уявити школу, у якій навчаються лісові звірі та реалізувати свою уяву на аркуші паперу. Важливо серед усіх звірів зобразити себе одним зі звірят.

Аналіз зображеного дає можливість зробити висновки про труднощі, які виникли у дітей під час навчальної діяльності. Інтерпретуючи малюнок, психолог акцентує свою увагу на таких моментах:

*Положення малюнка на аркуші*: ближче до верхнього краю аркуша трактується як висока самооцінка, невдоволення своїм становищем в колективі або недостатність визнання з боку оточуючих; положення малюнка в нижній частині – невпевненість у собі, низька самооцінка; якщо малюнок розташований на середній лінії, то у дитини все в нормі.

*Контури фігур*: наявність виступів, гострих кутів (напр., щитів, панцирів, голок) – агресія, захист від оточуючих; затемнення контурної лінії – страх або тривога, поставлені щити, заслони – підозрілість.

*Натиск*. Стабільність натиску говорить про стійкості, слабкий натиск – про виявлення тривожності, дуже сильний – про напруженість. Про тривожність може свідчити розірваність ліній, наявність обводів, сліди стирання.

*Деталі малюнку.* Відсутність очей свідчить про неприйняття інформації, зображення вух (великих і детально промальованих) говорить про зацікавленість в інформації, особливо стосовно думки оточуючих про себе. Відкритий, заштрихований рот – наявність страхів. Зуби – ознака вербальної агресії.

*Аналіз якості та взаємодії персонажів* показує особливості комунікативних відносин. Велика кількість дій, які вступають в різні відносини один з одним (грають, зображені в навчальній діяльності й т.д.) і відсутність розділових ліній між ними говорить про сприятливі взаємини з однолітками. В іншому випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями.

*Характер відносин між вчителем і дітьми*, визначає, чи немає протиставлення між ними; аналізують як розташовані фігури вчителя та учня по відношенню один до одного.

*Зображення навчальної діяльності*. У разі відсутності зображення навчальної діяльності можна припустити, що школа приваблює дитину позаурочною діяльністю. Якщо ж немає учнів, вчителів, навчальної діяльності, то можна зробити припущення, що у дитини не сформувалася позиція учня, він не усвідомлює своїх завдань як школяра.

*Колірна гамма*. Яскраві, життєрадісні тону говорять про позитивний емоційний стан дитини в школі. Похмурі кольори можуть свідчити про неблагополуччя та пригнічений стан [21].

***Другим етапом*** є визначення самооцінки дитини та особливостей ставлення до однолітків та дорослих. Це здійснюється за допомогою ***тесту*** «***Сходинки» В. Щура***.

Дітям пропонують зображення сходинок, на яких вони повинні розмістити себе, вчителів, батьків, друзів. Їм пояснюють значення кожної сходинки: якщо всіх розташувати на сходах, то на трьох верхніх сходинках опиняться розумні, добрі, красиві (показують: «хороші», «дуже хороші», «найкращі»). А на трьох нижніх сходинках опиняться погані люди («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середній сходинці знаходяться не погані і не хороші. Діти мають показати, на яку сходинку поставлять себе та пояснити свій вибір. Використовується стандартний набір характеристик: «добрий – злий», «розумний – нерозумний», «красивий – негарний».

Рівень самооцінки визначається наступними факторами.

При *неадекватно завищеній самооцінці* учень не роздумуючи, ставить себе на найвищу сходинку; вважає, що мама оцінює його так само, аргументуючи свій вибір, посилається на думку дорослого.

*Завищена самооцінка* – учень після деяких роздумів і коливань ставить себе на найвищу сходинку, пояснюючи свої дії, називаючи певні свої недоліки і промахи, але пояснює їх зовнішніми, незалежними від неї, причинами, вважає, що оцінка дорослих в деяких випадках може бути трохи нижчою її власної: «Я, звичайно, хороший, але іноді лінуюся. Мама каже, що я неохайний».

*Адекватна самооцінка* – обміркувавши завдання, дитина ставить себе на другу або третю сходинку, пояснює свої дії, посилаючись на реальні ситуації і досягнення, вважає, що оцінка дорослого така сама або трохи нижча.

*Занижена самооцінка* – дитина ставить себе на нижню сходинки, свій вибір не пояснює або посилається на думку дорослого: «Мама так сказала» [23].

***Третім етапом*** експериментального дослідження є виявлення рівня шкільної тривожності дитини, оскільки саме вона часто стає причиною дезадаптації. З цією метою ми використали дитячий ***тест тривожності,*** ***розроблений американськими психологами*** ***Р. Теммлом, М. Доркі та В. Аменом***.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідна якість виявляється найбільшою мірою. Тривожність розглядається авторами як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка, водночас, має негативні наслідки.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну адаптованість дитини до життєвих ситуацій. за методикою оцінюється внутрішнє ставлення учнів до певних соціальних ситуацій, дає інформацію про характер взаємин, що склалися дитини з в сім'ї, у школі.

Психодіагностичний матеріал методики представлений серією малюнків, які описують типову для життя дітей ситуацію.

Кожний з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка). Під час тестування досліджуваний ідентифікує себе з дитиною своєї статі. На малюнку не промальовано обличчя, за результатами тестування дитина сама повинна їх промалювати, зображуючи усмішку або сум.

Пропоновані малюнки зображують типові життєві ситуації, з якими зіштовхуються діти і які можуть викликати у них підвищену тривожність. За спеціальною формулою визначається рівень тривожності дитини залежно від обраного нею обличчя, реакції на конкретну ситуацію [34].

Отже, методологічне забезпечення дослідження психологічної адаптації першокласників передбачає використання серії методик, які реалізуються поетапно. За даними попереднього дослідження обґрунтовано використання трьох основних етапів: 1) виявлення неврозів на початковому етапі їх розвитку за методикою «Школа звірів» С. Панченка; 2) визначення самооцінки дитини та особливостей ставлення до однолітків та дорослих за тестом «Сходинки» В. Щура; 3) встановлення рівня шкільної тривожності дитини за тестом Р.Теммла, М. Доркі, В. Амена.

**2.2. Експериментальне визначення особливостей психологічної адаптації до шкільного навчання учнів першого класу**

Ставлення до шкільного життя та особливості міжособистісних взаємин в учнівському колективі визначали за допомогою ***проективної техніки «Школа звірят».*** Аналіз дитячих малюнків дає можливість зробити деякі припущення про ті труднощі, які виникли у дітей в процесі навчальної діяльності.

Під час аналізу малюнків робився акцент на *наявності будівлі*, що символізує школу – це свідчило про те, що дитина зацікавлена у навчальній діяльності, натомість, відсутність школи на малюнках говорило про зацікавленість ігровою діяльністю, а не навчальною. Аналізуючи малюнки було виявлено, що у 47% школярів було зображено будівлі різних розмірів та форм, що вказує на сприймання школи як свого дому та сприймання навчальної діяльності як важливої і необхідної. У 40% дітей на малюнку була відсутня будь-яка будівля, яка може символізувати школу, що свідчить ставлення до школи як місця для гри чи навчання, але не більше того.

Наступним критерієм аналізу було визначення *кількості і розташування звірів на малюнку*, що показує взаємини дитини з класом та відношення до шкільного процесу. У багатьох дитячих зображеннях звірі сиділи за партами, виконували навчальні завдання (46%). Це позитивний критерій, який свідчить про сприймання важливості навчальних завдань та навчальної діяльності у цілому. У 20% учнів звірята зображувались такими, що граються. Ці діти надають перевагу ігровим діям та зацікавлені, в першу чергу, позаурочною діяльністю. У 14% малюнків звірята були намальовані такими, що просто стоять рядком. Це засвідчує наявність механічного ставлення до виконання завдань та низький рівень креативності. Також траплялися малюнки (8%) де звірята зображувались по різні боки аркуша, між ними була стіна чи дерево – це символізує труднощі в побудові контактів з іншими.

Важливим показником у дитячих малюнках є *фігура вчителя*. У 82% першокласників було виокремлено фігуру вчителя або розташуванням, або розміром, або окремими деталями (указка, книги, окуляри, портфель). Це показник значимості вчителя як шкільного лідера. Водночас у 18% зображень фігуру вчителя не було промальовано, що свідчить про сприймання педагога як не значимого або наявність невротичного ставлення до нього через можливі конфлікти.

Інші учні (12%) не проявили активність під час тестування, на їхніх малюнках не зображувалось нічого подібного з лісовими істотами та урочною діяльністю, вони або не розуміли завдання, або активно відмовлялися малювати. Діти могли зображувати людей замість звірів, персонажів з фільмів, або сюжет який взагалі не був пов’язаний із завданням . Аналізуючи діяльність цієї групи дітей, що не впоралася з методикою, можна засвідчити,що їхня неадаптованість проявлялася й у роботі. Даючи відповідь на запитання за тестом, вони поводилися відсторонено, могли повторювати відповіді попередніх учнів або взагалі не приймати участь в опитуванні.

За результатами виконання методики було здійснено таке узагальнення (див. табл. 2.1):

*Таблиця 2.1.*

**Особливості ставлення до навчальної діяльності у**

**дітей першого класу за проективною технікою «Школа звірят»**

(дані подано у %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Особливості ставлення до навчальної діяльності | Показники |
| 1 | Зацікавлені навчальною діяльністю | 48% |
| 2 | Зацікавлені позаурочною діяльністю | 40% |
| 3 | Незацікавлені навчальною та позаурочною діяльністю | 12% |

Результати проективної методики «Школа звірят» подано у вигляді діаграми (див. рис. 2.1):

**Рис. 2.1.Розподіл показників ставлення до навчальної діяльності у дітей першого класу**

Як бачимо за результатами діаграми найбільше серед першокласників тих, котрі зацікавлені навчальною діяльністю (48%). Вони проявляють позитивне ставлення до навчальної діяльності та приймають її як значиму. Значний відсоток учнів (40%), котрі зацікавлені позаурочною діяльністю. Вони більше схильні встановлювати соціальні контакти, надають перевагу іграм або спілкуванню з однолітками. Заразом, спостерігаються й негативні тенденції серед дітей першого класу. Так 12% тих, котрі не сприймають школу як емоційно комфортне середовище. Особливості їх малюнку підтвердились результатами бесіди — діти виявляли негативне ставлення до навчання та демонстрували ознаки невротичної поведінки.

Отже, про особливості дезадаптованості вказують результати проективної методики «Школа звірят», за результатами якої виявлено 12% першокласників з ознаками шкільної дезадаптації.

***Другим етапом*** констатувального дослідження є визначення самоцінності як важливого показника адаптованості до умов шкільного навчання та учнівського колективу. Для цього використовували ***методику діагностики самооцінки «Сходинки» В. Щура***, на основі якої діти оцінювали себе за критеріями «розум», «краса», «доброта» (див. табл. 2.2):

Таблиця 2.2.

**Рівні самооцінки у дітей першого класу**

**за методикою «Сходинки»(дані подано у %)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Рівні самооцінки | Показники самооцінки |
| 1 | Висока самооцінка | 45% |
| 2 | Середня самооцінка | 25% |
| 3 | Низька самооцінка | 30% |

Дані експерименту дали змогу констатувати, що 70% учнів оцінили себе на високому і середньому рівні. Вони впевнені у собі, проявляють позитивне самоставлення, вважають, що невдачі є ситуативними і пов'язані з несприятливим збігом конкретних обставин, ніж особистісно зумовлені а успіх закономірний і визначається їх особистісними рисами.

Несприятливим показником є наявність дітей, які виявляють низьку самооцінку (30%). Це вказує на наявність негативного ставлення до себе. Зважаючи, що механізмом формування самооцінки у цьому віці є апеляція до думки дорослих та значимих інших, можна припустити, що результат низької самооцінки — це деструктивні впливи дорослих, котрі некоректно ставляться до дитини як особистості та загострюють увагу на її невдачах, помилках та неуспіхах.

Розподіл рівнів самооцінки можна спостерігати за діаграмою 2.2.

**Рис. 2.2. Розподіл рівнів самооцінки за методикою «Сходинки»**

Як бачимо, серед дітей переважають крайні показники: високі (45%) та низькі (30%) рівні самооцінки. Швидше всього, це зумовлено віковими особливостями молодшого шкільного віку, зумовленими схильністю до біполярності ставлень (оцінювання за типом «добре-погано»).

Окрім самооцінювання, за цим тестом здійснювалась оцінка вчителів, батьків та однолітків. У нормі діти ставлять вчителів і батьків на найвищу сходинку, себе на сходинку нижче або, рідше, поряд з ними. Ситуація, коли дорослого розташовують на рівень нижче є негативним показником, який свідчить про приховані або відкриті конфлікти у ставленні до нього. Під час дослідження траплялися випадки (18%), коли батьків ставили на нижчу сходинку. Рідше така ситуація виявлялась у ставленні до вчителів (10%), що вказує на проблеми у використанні особистісно-зорієнтованого підходу у ставленні до учнів.

Для статистичного опрацювання кінцевих результатів цієї методики нами був застосований кореляційний критерій Пірсона. Показники самооцінки (за методикою «Сходинки») порівнювались з даними, що стосуються ставлення до навчальної діяльності (методика «Школа звірят»). В результаті опрацювання результатів (за програмою Microsoft Excel) виявлено, що рівень статистичної значущості у вибірці коливався в діапазоні р = 0,05 до 0,01, що свідчило про наявність відмінностей за деякими критеріями. Критичне значення χ2 при v=2. χ2Емп дорівнює критичному значенню або перевищує його, розбіжності між розподілами статистично достовірні (гіпотеза Н1) (див. табл.2.3).

Таблиця 2.3.

**Визначення критерію Хі-квадрат Пірсона (дані подано в статистичних одиницях)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| v | P | |
| 0.05 | 0.01 |
| 2 | 5.991 | 9.21 |

За отриманими результатами було виявлено, що майже всі адаптовані діти, які зображували на малюнках школу чи шкільну діяльність мають високу самооцінку. Також в цю групу входять діти з середньою самооцінкою. Низьку самооцінку мають діти з негативними ставленням до навчання, які не справилися із завданнями методики «Школа звірят».

***Третім етапом*** констатувального дослідження стала оцінка емоційного стану дітей у різних ситуаціях. Щоб оцінити, було проведено ***тест шкільної тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена***. Дітям пропонувалося проглянути 14 різних ситуацій у картинках, де потрібно обрати весели чи сумне обличчя. В опрацюванні результатів пропонувалась спеціальна формула, завдяки якій можна визначити рівень тривожності (див. табл.2.5):

Таблиця 2.5.

**Рівні шкільної тривожності у дітей першого класу**

(дані подано у %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Рівні шкільної тривожності | Показники тривожності |
| 1. | Високий рівень тривожності | 17% |
| 2. | Середній рівень тривожності | 80% |
| 3. | Низький рівень тривожності | 3% |

За результатами тестування визначено, що найбільше дітей (80%) мають середній рівень тривожності, 17% — високий, 3% — низький.

Середній рівень мають ті, котрі отримали за результатами тестування від 20% до 50% зі 100 можливих. Це вказує на те, тривожність їх є ситуативною, спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності у стресових ситуаціях, характерні окремі зміни у соматичному та психічному станах, пов’язані з емоційним реагуванням, водночас, невротичних змін у поведінці не спостерігається. Результати методики зображено у вигляді діаграми 2.3.

**Рис. 2.3. Розподіл рівнів шкільної тривожності за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена**

Для статистичного опрацювання результатів було використано метод кореляції Спірмена для знаходження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та шкільною тривожністю. За програмою Microsoft Excel ми порівняли результати методики Р.Теммла, М.Доркі, В.Амена з рівнями самооцінки учнів (дані методики «Сходинки») й отримали результат кореляційного зв’язку 0,48. Це вказує, що кореляція між двома показниками є статистично значущою (див. табл.2.4). Критичні значення для n = 37

Таблиця 2.4.

**Кореляційний аналіз рівнів тривожності та самооцінки**

**(дані подано в статистичних одиницях)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| n | p | |
| 0.05 | 0.01 |
| 37 | 0.33 | 0.43 |

Отже, за результатами експериментального визначення особливостей психологічної адаптації до шкільного навчання учнів першого класу виявлено, що більша частина школярів (70-88% за даними використаних методик) адаптовані до шкільної діяльності: вони мають позитивне ставлення до навчання, помірну або високу самооцінку, середню або низьку тривожність. Заразом, у багатьох першокласників (12-30%) спостерігаються певні труднощі психологічної адаптації, які проявляються негативному ставленні до навчальної діяльності (12%), низькій самооцінці (30%) та високій шкільній тривожності (17%). Ці школярі потребують відповідної психологічної корекції, спрямованої на подолання описаних показників.

**2.3. Програма формування психологічної адаптації першокласників**

Проблему шкільної адаптації слід віднести до однієї з найбільш важливих психологічних проблем, яка вимагає поглибленого вивчення та пошуку продуктивного рішення на практичному рівні.

Психолого-педагогічна робота з школярами, що зазнають труднощі в шкільній адаптації здійснюється протягом другого півріччя першого класу. Проводиться психолого-педагогічна діагностика, яка спрямована на виявлення школярів з проблемами психологічної дезадаптації, консультування та просвіта батьків, педагогів за результатами діагностики.

Проводити заняття з дітьми бажано двічі на тиждень протягом двох місяців. Обсяг корекційної групи — від семи до десяти дітей. Кількість занять – вісім.

***Мета програми:***

1. Сприяти розвитку та вдосконалення у дітей емоційно-вольової сфери.
2. Розвивати навички спілкування в різних життєвих ситуаціях та навчати спілкуватися в колективі.
3. Формувати самооцінку у різних видах діяльності, вміння адекватно оцінювати поведінку власну та оточуючих.
4. Виховувати позитивні риси характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню під час спілкування.
5. Підвищувати рівень самоконтролю свого емоційного стану та толерантності у сприйманні інших.
6. Допомагати у подоланні внутрішніх конфліктів, страхів, агресивних тенденцій, зменшення тривожності та почуття провини.
7. Удосконалювати психічні якості, що забезпечують успішну адаптацію першокласників.
8. Формувати довільну поведінку та спонукання до навчання.

***Заняття 1. Знайомство***

Для ефективної роботи в групі, важливо створити дружню атмосферу в колективі. Першокласники, зазвичай, легко йдуть на контакт з однолітками, але на першому занятті варто допомагати дітям налагодити контакт один з одним, усвідомити себе як особистість. Розкрити себе допоможуть такі ігрові вправи.

*Вправа Гра «Ім’я»*

Хід роботи. Перший гравець називає своє ім’я, його сусід називає ім’я першого і своє, далі наступний називає перше ім’я, друге і своє, і так ланцюжком повторюються всі раніше названі імена.

Гра допомагає запам’ятати імена усіх учасників, а також сприяє розвитку довільної пам’яті учнів, згуртовує їх.

*Вправа «Я є, я буду»*

Вправа дає змогу розповісти про себе та свої особливості: зовнішність характер. Допомагає розкритися і порівняти себе зі своїм ідеалом.

Хід роботи. Дитині пропонують розповісти, яка вона зараз: якою є її зовнішність, почуття, особисті якості, поведінка. За бажанням можна використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Психолог може вести аудіо- або відеозапис розповіді. Потім дитині пропонують розповісти, якою вона хоче стати: стосовно зовнішності, поведінки, почуттів, якостей. У другій розповіді також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Бажано, щоби психолог і на цьому етапі використовував аудіо- або відеозапис. Після цього дитині пропонується прослухати (передивитись) дві розповіді та порівняти їх. Якщо присутні відмінності, то дитині самій дається можливість придумати, що треба зробити, щоби стати такою, якою вона хоче бути.

*Вправа «Це моє ім'я»*

Дитині пропонується пошукати в кімнаті такий предмет, якому вона могла би дати своє ім'я. Після того як вона зробить вибір, пропонується описати цей предмет, відмічаючи всі його позитивні та негативні сторони. Психолог допомагає дитині з описом, а потім запитує, чи підходить це під опис самої дитини.

Гра уможливлює за допомогою проективного перенесення розкрити свої слабкі та сильні сторони.

***Заняття 2. Я і моя сім’я***

Знайомство з родинами дітей, загальними інтересами, тактикою та принципами сімейного виховання.

*Вправа «Добрий день»*

Мета: сприяти спілкуванню дітей один з одним.

Хід роботи: учням пропонується привітатися один з одним за руку, нікого не пропустивши. Для привітання можна використовувати різні допоміжні способи: встановлюючи контакт очима, посмішку, нахил голови.

*Вправа «Малюнок сім’ї»*

Мета: дізнатися про взаємини дитини в сім’ї.

Хід роботи: психолог пропонує дітям сісти в коло і намалювати свою сім’ю. Після закінчення малювання кожна дитина представляє свої малюнки і розповідає про своїх батьків та інших членів сім’ї: як кого звуть, хто чим любить займатися, хто де працює тощо.

*Гра «Поміняйтеся місцями ті, у кого...»*

Мета: розвити у дітей увагу, зняти напруження.

Хід роботи: психолог пропонує помінятися місцями дітям, у кого: а) є старший брат; б) молодша сестричка; в) молодший брат; г) старша сестра; д) є і брат, і сестра; е) дідусь і бабуся живуть з ними разом; ж) дідусь і бабуся живуть в селі і т. д.

***Заняття 3. Я і мої почуття***

*Гра «Почуття тварин»*

Хід роботи: для проведення гри необхідний набір картинок із зображенням відомих тварин. Психолог розкладає по черзі перед дитиною картинки та просить назвати основні якості тварини: наприклад, зайчик – страх, боязливість, лев – сміливість, лисиця – хитрість.

Потім психолог пропонує розглянути ту чи іншу ситуацію і просить дитину описати свої почуття та стани за допомогою картинок. Якщо дитині важко це зробити, психолог може прийти на допомогу. Наприклад: «Ти розбив вазу? Ти себе почував як хто? Вибери картинку з таким «тваринним почуттям», яке схоже на твоє». Далі можна обговорити варіанти поведінки, пропонуючи дитині розповісти, як би себе поводили інші звірі в цій ситуації.

При проведенні гри бажано уникати оцінок поведінки, оскільки основна мета – навчання дитини більш точно розуміти свої почуття для моделювання поведінки.

*Гра «Стрілялочки»*

Хід роботи: учням пропонується розповісти про те, що вони зараз відчувають, який у них настрій. Потім психолог пропонує сісти зручніше, заплющити очі й уявити, що у них в голові вузенький коридорчик, який закінчується дверцятами. Ці дверцята закриті, але якщо дитина захоче, то завжди зможе їх відкрити, із силою «вистрелити» в небо (у стелю) свої почуття, наприклад, гнів, образу, злість, а потім знову закрити дверцята.

Якщо під час заняття в дитини хороший настрій, то можна запропонувати їй «стріляти» хорошими почуттями.

У роботі представлено фрагмент програми, який дає уявлення про принципи та особливості психолого-педагогічної робота з школярами, що зазнають труднощі в шкільній адаптації.

Отже, підвищенню психологічної адаптації першокласників сприятиме програма, яка допоможе школяреві подолати свої страхи, підняти рівень самооцінки та навчити встановлювати конструктивні взаємостосунки в учнівському колективі та, на основі цього, сформувати позитивне ставлення до навчальної діяльності у цілому.

**Висновки до другого розділу**

Методологічне забезпечення дослідження психологічної адаптації першокласників передбачало використання серії методик, які реалізувались поетапно. За даними попереднього дослідження обґрунтовано використання трьох основних етапів: 1) виявлення неврозів на початковому етапі їх розвитку за методикою «Школа звірів» С. Панченка; 2) визначення самооцінки дитини та особливостей ставлення до однолітків та дорослих за тестом «Сходинки» В. Щура; 3) встановлення рівня шкільної тривожності дитини за тестом Р.Теммла, М. Доркі, В. Амена.

Одержані результати психологічного дослідження психологічної адаптації до умов шкільного навчання стали підставою для таких висновків:

1. За результатами експериментального визначення особливостей психологічної адаптації до шкільного навчання учнів першого класу виявлено, що більша частина школярів (70-88% за даними використаних методик) адаптовані до шкільної діяльності: вони мають позитивне ставлення до навчання, помірну або високу самооцінку, середню або низьку тривожність. Заразом, у багатьох першокласників (12-30%) спостерігаються певні труднощі психологічної адаптації, які проявляються негативному ставленні до навчальної діяльності (12%), низькій самооцінці (30%) та високій шкільній тривожності (17%). Ці школярі потребують відповідної психологічної корекції, спрямованої на подолання описаних показників.

2. Програма психологічної корекції, створена за результатами констатувального експерименту, передбачала такі завдання роботи: 1) сприяти розвитку та вдосконалення у дітей емоційно-вольової сфери; 2) розвивати навички спілкування в різних життєвих ситуаціях та навчати спілкуватися в колективі; 3) формувати самооцінку у різних видах діяльності, вміння адекватно оцінювати поведінку власну та оточуючих; 4) виховувати позитивні риси характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню під час спілкування; 5) підвищувати рівень самоконтролю свого емоційного стану та толерантності у сприйманні інших; 6) допомагати у подоланні внутрішніх конфліктів, страхів, агресивних тенденцій, зменшення тривожності та почуття провини; 7) удосконалювати психічні якості, що забезпечують успішну адаптацію першокласників; 8) формувати довільну поведінку та спонукання до навчання.

**ВИСНОВКИ**

Теоретичний аналіз психологічної літератури, результати проведення констатувального експериментального дослідження з проблеми психологічної адаптації дошкільників до умов навчальної діяльності уможливили сформулювати такі висновки:

1. Шкільна дезадаптація є одним із різновидів соціальної дезадаптації. Це розлад пристосування дітей шкільного віку до умов навчального закладу, при якому знижуються здібності до навчання, погіршуються взаємини в учнівському колективі та з’являються невротичні порушення.

2. Причинами дезадаптації визначено: а) характерні кризові явища, пов’язані з тривожністю через перехід до нової провідної діяльності – навчання; б) недостатня сформованість довільної поведінки; в) невміння увійти в темп шкільного життя; г) астеноневротичний тип поведінки; д) низький соціальний статус і відсутність навичок спілкування; е) низька самооцінка дитини; ж) вплив сімейного клімату: неефективне виховання, надто емоційні реакції на невдачі дітей у школі, сімейні конфлікти; з) нерозуміння батьками і вчителями соціально-психологічних проблем, з якими зіштовхуються школярі.

3. Основними ознаками шкільної дезадаптації є: а) організаційні — порушення пристосування до вимог вчителя, розпорядку та режиму закладу, недостатня сформованість довільної регуляції діяльності; б) навчальні — проблеми засвоєння шкільної програми; в) міжособистісні — несформованість комунікацій (з учителем, однолітками), низький соціальний статус; г) невротичні — емоційні розлади, конфлікти.

4. Шкільне навчання зумовлює за собою значні зміни в інтелектуальній, емоційній та соціальній сфері. Критеріями інтелектуальної адаптованості є бажання вчитись, засвоєння системи еталонів – етичних, сенсорних, практичних. Критеріями емоційної адаптованості є відвідування школи з радістю, емоційні розповіді про школу, наявність пізнавальних емоцій. Критеріями соціальної адаптованості є гармонійні стосунки з однолітками та відчуття підтримки.

Методологічне забезпечення дослідження психологічної адаптації першокласників передбачало використання серії методик, які реалізуються поетапно. За даними попереднього дослідження обґрунтовано використання трьох основних етапів: 1) виявлення неврозів на початковому етапі їх розвитку за методикою «Школа звірів» С. Панченка; 2) визначення самооцінки дитини та особливостей ставлення до однолітків та дорослих за тестом «Сходинки» В. Щура; 3) встановлення рівня шкільної тривожності дитини за тестом Р.Теммла, М. Доркі, В. Амена. Одержані результати констатувального етапу дослідження психологічної адаптації до умов шкільного навчання дали змогу зробити такі узагальнення:

1. За результатами експериментального визначення особливостей психологічної адаптації до шкільного навчання учнів першого класу виявлено, що більша частина школярів (70-88% за даними використаних методик) адаптовані до шкільної діяльності: вони мають позитивне ставлення до навчання, помірну або високу самооцінку, середню або низьку тривожність. Заразом, у багатьох першокласників (12-30%) спостерігаються певні труднощі психологічної адаптації, які проявляються негативному ставленні до навчальної діяльності (12%), низькій самооцінці (30%) та високій шкільній тривожності (17%). Ці школярі потребують відповідної психологічної корекції, спрямованої на подолання описаних показників.

2. Підвищенню психологічної адаптації першокласників сприятиме програма, яка допоможе сформувати позитивне ставлення до навчальної діяльності. Програма психологічної корекції, створена за результатами констатувального експерименту, передбачає такі завдання роботи: 1) сприяти розвитку та вдосконалення у дітей емоційно-вольової сфери; 2) розвивати навички спілкування в різних життєвих ситуаціях та навчати спілкуватися в колективі; 3) формувати самооцінку у різних видах діяльності, вміння адекватно оцінювати поведінку власну та оточуючих; 4) виховувати позитивні риси характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню під час спілкування; 5) підвищувати рівень самоконтролю свого емоційного стану та толерантності у сприйманні інших; 6) допомагати у подоланні внутрішніх конфліктів, страхів, агресивних тенденцій, зменшення тривожності та почуття провини; 7) удосконалювати психічні якості, що забезпечують успішну адаптацію першокласників; 8) формувати довільну поведінку та спонукання до навчання.

Проводити заняття з дітьми рекомендовано двічі на тиждень протягом двох місяців. Обсяг корекційної групи — від семи до десяти дітей. Програма допоможе школярам зменшити тривожність, подолати страхи, підвищити самооцінку.

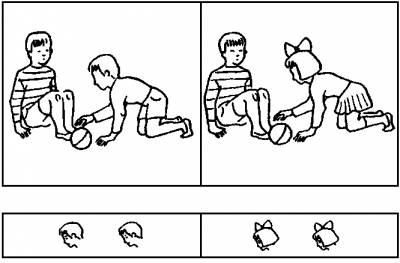
**СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире / В. В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 2002. – №1. – С. 12.
2. Авделеева Н. Н. Роль матери и отца в развитии ребенка в раннем детстве / Н. Н. Авделеева // Дошкольное воспитание. – 2005. – №3. – С. 101–106.
3. Алєксєєва Л. М. Проблема адаптації першокласників до навчальної діяльності / Л. М. Алєксєєва // Український науковий журнал. – 2007. – №3. – С. 143.
4. Басов М. Я. Избранные психологические произведения / М. Я. Басов. – М. : Педагогика, 1975. – 432 с.
5. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект / А. К. Болотова // Вопросы психологии / Ред. Е.В. Щедрина. – 2006. – №2 март-апрель 2006. – С. 116–126.
6. Белік Л. А. Адаптація першокласників до школи / Л. А. Белік // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2012. – № 6. – С. 36–39.
7. Битякова М. Р. Диагностика дошкольной зрелости / М. Р. Битякова, О. А. Бачук. // Школьный психолог. – 2000. – №30. – С. 3.
8. Буре Р. С. Готовим детей к школе / Р. С. Буре. – М. : Просвещение, 1987. – 96 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер Пресс, 2008. – 400 с.
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 400 с.
11. Веракса А. Н. Зарубежные психологи о развитии ребенка-дошкольника / А. Н. Веракса. – М. : Мозаика-Синтез, 2006. – 144 с.
12. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посібник / І. М.Галян. – 2-ге вид., стереотипне. – К. : Академвидав, 2011. – 463 с.
13. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина – М. : Владос, 1999. – 256 с.
14. Грэйс К. Психология развития / К. Грэйс, Д. Бокум. – СПб. : Питер Пресс, 2005.
15. Дронь Т. А. Психологічна підготовка дитини до школи : методичні поради / Т. А. Дронь. // Психолог. – 2007. – №21. – С. 57– 63.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
17. Эриксон Э. Х. Детство и общество / Э. Х. Эриксон. – СПб. : Университетская книга, 1996. – 592 с.
18. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – 70-78 с.
19. Кравцова Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова. – М. : Педагогика, 1991. – 152 с.
20. Каган В. Е. Психогенные форми школьной дезадаптации / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1984. – №4. – С. 89–95.
21. Кожемякина Н. І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого классу / Н.І. Кожемякина // Наука і освіта. – 2002. – № 2. – С. 32–35.
22. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників до школи / Г. В. Колесова. – С. : Міський методичний центр, 2009. – 44 с.
23. Клочко В. Є. Вікова психологія / В. Є. Клочко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. – 264 с.
24. Кураев Г. А. Возрастная психология / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 146 с.
25. Кравчук Л.В. Корекційна програма для молодшого шкільного віку / Л. В. Кравчук. – К. : ІППО КУ імені Бориса Грінченка, 2005.
26. Марінушкіна О. Є. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи / О. Марінушкіна, О. Замазій; за заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. — Х. : Ранок. ­– 2011.
27. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология : учебник / [под ред. проф. Т.Д. Марцинковской]. – М. : Гардарики, 2000.
28. **Максименко С. Д. Особистість починається з любові / С. Д. Максименко. – К. : МАУП, 2004.**
29. **Максименко С. Д. Практична психологія та соціальна робота / С. Д. Максименко // Науково - практичний та освітньо-методичний журнал. –2004. – № 9. – С. 1–8.**
30. **Мухина В. С. Детская психология / В. С. Мухина. – М. : Просвещение, 1985.**
31. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : МГУ –1972. – 575 с.
32. Люблінська Г.О. Дитяча психологія / Г. О. Люблінська. – К. : Вища школа, 1974. – 355 с.
33. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 131 с.
34. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М. : Сфера, 1996.
35. Острогляд А. С. Програма адаптації першокласників до навчання в школі / А. С. Острогляд // Освітній портал UROK-UA.com. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: https://urok-ua.com/prohrama-adaptatsiji-pershoklasnykiv-do-navchannya-v-shkoli/
36. **Павелків Р. В. Вікова психологія**[: підручн. / Р. В. Павелків – К. : Кондор, 201](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=483078)5. – 469 с.
37. Пономаренко Л. П. Методы психологической коррекции для работы с детьми младшего школьного возраста / Л. П. Пономаренко, К. Г. Теплякова. – Одесса, 1994. – 76 с.
38. Прийменко В. Ефективна адаптація першокласників : програма підтримки / В. Прийменко // Психолог. – 2010. – № 33. – С. 4–10
39. Підручна І. Я – першокласник! : авторська програма / І. Підручна // Психолог. – 2014. – № 15–16.
40. Рождественская Н. А. Негармоничные стили семейного воспитания и восприятия родителями своих детей / Н. А. Рождественская, А. В. Разумова // Психология. – М. : Вестник Московского университета, 2004. – №2.
41. Райгородский Д. Я. Психология семьи / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 752 с.
42. Славіна Н. С. Психологічне консультування : навч.-метод. посібник / Н. С. Славіна. – Кам’янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. – 69 с.
43. Сьома Н. А. Дослідження довільності психічної активності / Н. А. Сьома // Шкільний психолог – 2000 – № 43.
44. Таніна О. О. Причини шкільної дезадаптації / О. О. Таніна // Причини шкільної дезадаптації. Спрямованість особистості сучасних школярів, 2001. – С. 83-88.
45. Урунтаева Г.А. Практикум по детской психологии / Г. А. Урунтаева, Афонькина Ю. А. – М. : Просвещение, Владос, 1995. – 291 с.

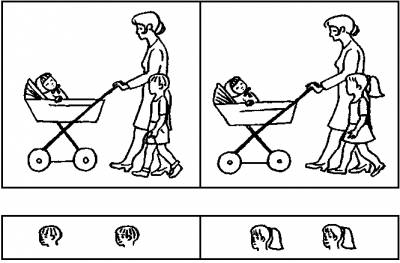
**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

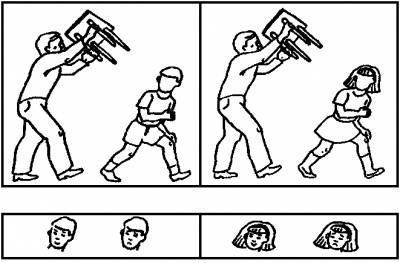
**Методика шкільної тривожності Р.Теммла, М. Доркі, В. Амена**



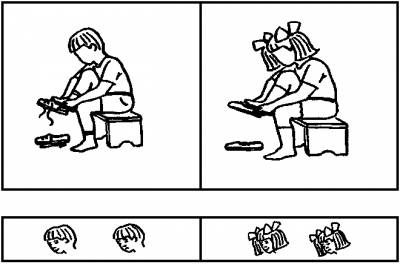
Мал. 1. Гра дитини з молодшими дітьми

**

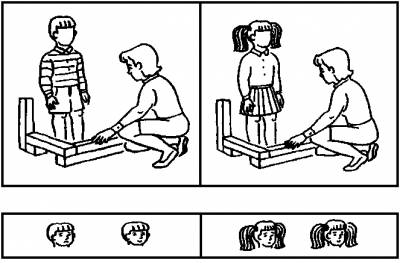
Мал. 2. Дитина і мати з немовлям

**

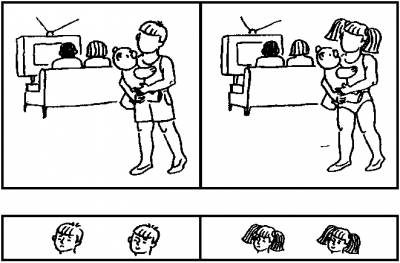
Мал. 3. Об'єкт агресії

**

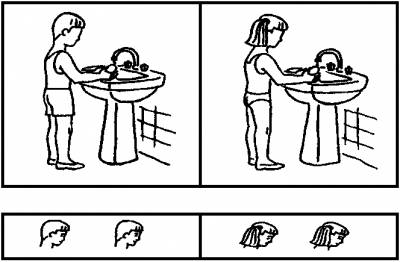
Мал. 4. Вдягання. Дитина сидить на стільці і одягає черевики.

**

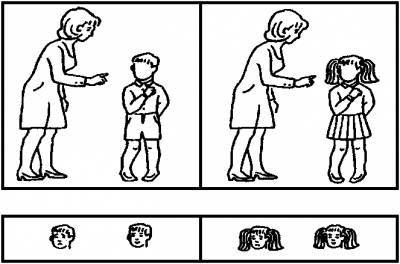
Мал. 5. Гра зі старшими дітьми.

**

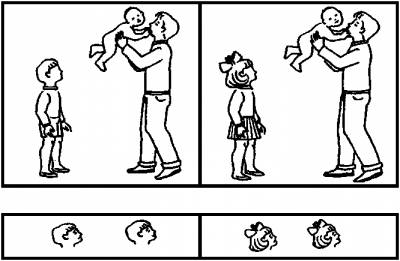
Мал. 6. Вкладання спати на самоті.

**

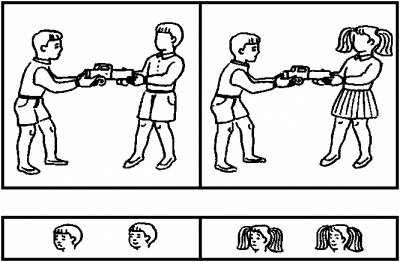
Мал. 7. Умивання. Дитина вмивається у ванній кімнаті

**

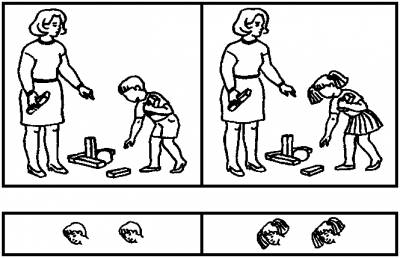
Мал. 8. Догана. Мати, піднявши вказівний палець, розмовляє

**

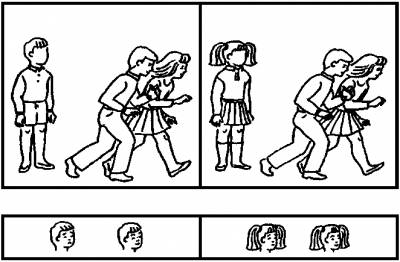
Мал. 9. Ігнорування. Батько грається з малюком, а старша дитина осторонь

**

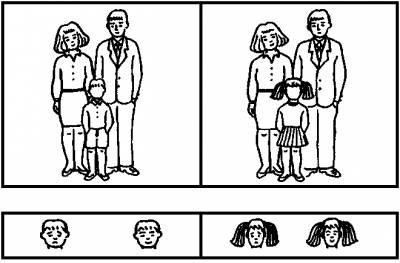
Мал. 10. Агресивний напад. Одноліток відбирає іграшку у дитини.

**

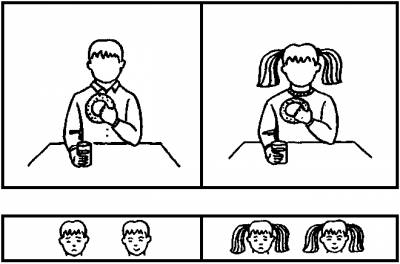
Мал. 11. Збирання іграшок. Мати і дитина прибирають іграшки

**

Мал. 12. Ізоляція. Двоє однолітків втікають від дитини

**

Мал. 13. Дитина з батьками. Дитина стоїть між матір'ю і батьком

**

Мал. 14. Обід на самоті. Дитина сидить одна за столом

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює вираженому у відсотках відношенню кількості емоційно негативних виборів до загальної кількості малюнків.

**Додаток Б**

Таблиця Б.1.

Порівняння рівня самооцінки з результатами проективної методики «Школа звірів». Результати за критерієм Хі-квадрат Пірсона.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Емпірична  частота | Теоретична частота | (ƒЭ – ƒT) | (ƒЭ – ƒT)2 | (ƒЭ – ƒT)2/ƒT |
| 1 | 45 | 46.25 | –1,25 | 1,56 | 0,034 |
| 2 | 47,5 | 46.25 | 1,25 | 1,56 | 0,034 |
| 3 | 25 | 32.5 | –7,5 | 56,25 | 1,731 |
| 4 | 40 | 32.5 | 7,5 | 56,25 | 1,731 |
| 5 | 30 | 21.25 | 8,75 | 76,56 | 3,603 |
| 6 | 12,5 | 21.25 | –8,75 | 76,56 | 3,603 |
| Сума | 200 | 200 | – | – | **10,736** |

**Дотаток В**

Таблиця В.1.

Результати дослідження за методикою «Сходинки»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я | Розум | Краса | Добро |
| 1 | Ангеліна | 3 | 5 | 5 |
| 2 | Софія | 3 | 5 | 4 |
| 3 | Каміла | 1 | 5 | 5 |
| 4 | Саша | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Вікторія | 5 | 4 | 5 |
| 6 | Діма | 5 | 1 | 2 |
| 7 | Єва | 5 | 1 | 5 |
| 8 | Давид | 4 | 4 | 2 |
| 9 | Владислав | 5 | 4 | 5 |
| 10 | Ілля | 4 | 2 | 1 |
| 11 | Ангеліна | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Софія | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Анісія | 2 | 4 | 3 |
| 14 | Аня | 2 | 2 | 5 |
| 15 | Ваня | 2 | 2 | 5 |
| 16 | Святослав | 3 | 3 | 5 |
| 17 | Влада | 1 | 1 | 3 |
| 18 | Вероніка | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Дем’ян | 5 | 3 | 1 |
| 20 | Влада | 2 | 5 | 5 |
| 21 | Анастасія | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Влад | 5 | 5 | 5 |
| 23 | Вадим | 5 | 5 | 5 |
| 24 | Максим | 5 | 3 | 3 |
| 25 | Аня | 5 | 2 | 1 |
| 26 | Орест | 1 | 2 | 1 |
| 27 | Максим | 1 | 1 | 1 |
| 28 | Матвій | 3 | 5 | 5 |
| 29 | Марина | 5 | 5 | 5 |
| 30 | Денис | 5 | 5 | 5 |
| 31 | Каріна | 5 | 5 | 4 |
| 32 | Лера | 5 | 5 | 5 |
| 33 | Ваня | 5 | 5 | 5 |
| 34 | Анастасія | 5 | 1 | 5 |
| 35 | Денис | 2 | 3 | 2 |
| 36 | Каріна | 5 | 5 | 5 |
| 37 | Маша | 5 | 5 | 5 |
| 38 | Денис | 5 | 5 | 5 |
| 39 | Устина | 5 | 5 | 5 |
| 40 | Влада | 5 | 5 | 5 |

**Додаток Г**

Таблиця Г.1

Коефіцієнт кореляції. Порівняння рівня тривожності з рівнем самооцінки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Значення А | Ранг А | Значення В | Ранг B | d (ранг А - ранг В) | d2 |
| 1 | 13 | 23.5 | 50 | 18 | 5.5 | 30.25 |
| 2 | 12 | 21.5 | 50 | 18 | 3.5 | 12.25 |
| 3 | 11 | 18 | 50 | 18 | 0 | 0 |
| 4 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 5 | 14 | 25.5 | 50 | 18 | 7.5 | 56.25 |
| 6 | 8 | 11.5 | 50 | 18 | -6.5 | 42.25 |
| 7 | 11 | 18 | 50 | 18 | 0 | 0 |
| 8 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 9 | 14 | 25.5 | 50 | 18 | 7.5 | 56.25 |
| 10 | 7 | 9 | 50 | 18 | -9 | 81 |
| 11 | 3 | 3 | 50 | 18 | -15 | 225 |
| 12 | 3 | 3 | 50 | 18 | -15 | 225 |
| 13 | 9 | 14 | 50 | 18 | -4 | 16 |
| 14 | 7 | 9 | 50 | 18 | -9 | 81 |
| 15 | 9 | 14 | 50 | 18 | -4 | 16 |
| 16 | 11 | 18 | 50 | 18 | 0 | 0 |
| 17 | 5 | 7 | 50 | 18 | -11 | 121 |
| 18 | 3 | 3 | 50 | 18 | -15 | 225 |
| 19 | 9 | 14 | 50 | 18 | -4 | 16 |
| 20 | 12 | 21.5 | 50 | 18 | 3.5 | 12.25 |
| 21 | 3 | 3 | 50 | 18 | -15 | 225 |
| 22 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 23 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 24 | 11 | 18 | 50 | 18 | 0 | 0 |
| 25 | 8 | 11.5 | 50 | 18 | -6.5 | 42.25 |
| 26 | 4 | 6 | 50 | 18 | -12 | 144 |
| 27 | 3 | 3 | 50 | 18 | -15 | 225 |
| 28 | 13 | 23.5 | 50 | 18 | 5.5 | 30.25 |
| 29 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 30 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 31 | 11 | 18 | 50 | 18 | 0 | 0 |
| 32 | 7 | 9 | 50 | 18 | -9 | 81 |
| 33 | 15 | 32 | 50 | 18 | 14 | 196 |
| 34 | 15 | 32 | 35.7 | 1 | 31 | 961 |
| 35 | 15 | 32 | 64.2 | 37.5 | -5.5 | 30.25 |
| 36 | 15 | 32 | 64.2 | 37.5 | -5.5 | 30.25 |
| 37 | 15 | 32 | 64.2 | 37.5 | -5.5 | 30.25 |
| Сума |  | 703 |  | 820 | -4.5 | 4386.75 |