

**Профілактика дезадаптації учнів
у Харківському ліцеї № 141
Харківської міської ради Харківської області.**

Інтенсивна навчальна програма, хронічна втомлюваність від перевантажень часто викликають у дітей страх перед школою, вчителями. Ці фактори діють кожного нового навчального року під час адаптації до навчання, при переході із класу до наступного класу та призводять до шкільної дезадаптації. Шкільна дезадаптація, в свою чергу, підвищує ймовірність виникнення психосоматичних захворювань. Тому профілактика дезадаптації – одне із найважливіших завдань, що стоїть перед практичним психологом.

Предмет дослідження – явище тривожності в молодшому шкільному віці.
Мета дослідження – експериментальним шляхом дослідити можливий вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.

Гіпотеза дослідження – шкільна дезадаптація виникає внаслідок високих показників тривожності молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати особливості адаптації молодших школярів;
2. Вивчити та проаналізувати особливості тривожності в молодшому шкільному віці;
3. На основі узагальненого матеріалу провести дослідження впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів;
4. Визначити особливості впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.

Для розкриття даного завдання використані такі методики:

- дослідження рівня тривожності за методикою Філіпса;
- дослідження рівня шкільної адаптації та мотивації за методикою Лусканової.

Лусканової.

Тест Філіпса призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям учня. Перевагою при виборі саме цієї методики став той факт, що вона дає можливість більш глибоко і суттєво діагностувати не лише загальну тривожність дитини в стінах школи, а й такі фактори, як:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

В наш час збільшилось число тривожних дітей, які відрізняються від інших підвищеною тривожністю та невпевненістю, емоційною нестійкістю. Особливо гостро проблема тривоги проявляється у дітей під час пандемії. Як тільки виникає тривога, в душі дитини спрацьовує цілий ряд механізмів, які “перетворюють” цей стан в щось інше, нехай також неприємне, але не настільки нестерпне.

Також, завдяки методиці Філіпса можна визначити які саме проблеми виникають в учнів, і направити корекційну роботу на вирішення саме цих проблем.

Дослідження процесу шкільної адаптації учнів молодших класів до школи за допомогою анкетування Н. Г. Лусканової «Рівень шкільної мотивації й адаптації» дозволяє визначити рівень шкільної адаптації/дезадаптації та мотивації до навчання. Дану методику дослідження обрано тому що, вона дозволяє оцінити на якому саме рівні адаптації знаходиться дитина, і на що спрямована мотивація навчання тощо.

Дослідження впливу тривожності на адаптацію до навчання у школі проводилось протягом 3 років, починаючи з 4-го класу. В 5-му класі внаслідок переходу в середню школу у дітей підвищується рівень тривожності, і заново йде адаптація до вчителів-предметників, перехідного кабінетного навчання, нових вимог та предметів, класного керівника тощо. Тому від того наскільки учні молодших класів пройшли адаптацію в початковій школі залежить їх подальше адаптування та становлення як особистості.

Принцип побудови та процедура проведення методики Лусканової: анкета складається з 10 запитань, які зачитуються учням. На кожне питання потрібно однозначно відповідати “так” або “ні”. Відповідаючи на запитання, потрібно записувати його номер і відповідь “+”, якщо згодні з ним і “-”, якщо не згодні. Форма проведення: групова. Час проведення: 10 – 15 хвилин.

Інтерпретація.

25 – 30 балів – високий рівень шкільної адаптації.

19 – 24 бала – середній рівень шкільної адаптації.

15 – 19 балів – зовнішня мотивація.

10 – 14 балів – низький рівень шкільної адаптації.

9 і менш балів – шкільна дезадаптація.

Принцип побудови та процедура проведення методики Філіпса: тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися учням та можуть бути виконані в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповідати “так” або “ні”. Відповідаючи на запитання, потрібно записувати його номер і відповідь “+”, якщо ви згодні з ним і “-”, якщо не згодні.

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора):

- Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини пов'язаний з різними формами його залучення в життя школи.
- Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху – неблагополучний психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби до успіху, в досягненні високих результатів і т. д.
- Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, з'єднаних з необхідністю самовираження, саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрацією своїх можливостей.

- Страх ситуації перевірки знань - негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень та можливостей.
- Страх невідповідності очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок.
- Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливості психофізіологічної організації, знижене пристосуванням дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вирогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор оточення.
- Проблеми та страхи у стосунках з вчителями – загальний навчання дитини.

Варто зазначити, що тест не тільки дозволяє вивчити виразність і причини тривожності, але й допомагає дитині усвідомити своє зайве занепокоєння на уроках, під час проведення контрольних робіт, страх при спілкуванні з певним вчителем, проблеми у взаєминах з однокласниками. На основі усвідомленого бажання дитини працювати з подібними проблемами організується групова або індивідуальна робота.

У дослідженні брали участь 23 учні 4-Б класу. Дослідження було розпочато у 2019/2020 н.р. і закінчено у 2021-2022 н.р.

Результати дослідження рівня шкільної адаптації та мотивації за методикою Лусканової:

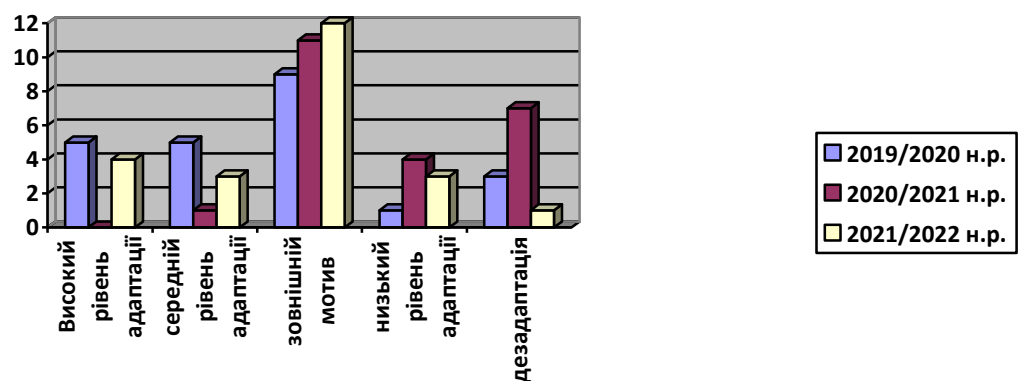


Рис.1. Моніторинг рівня шкільної адаптації та мотивації учнів за методикою Лусканової.

Результати дослідження рівня шкільної тривожності за методикою Філіппса:

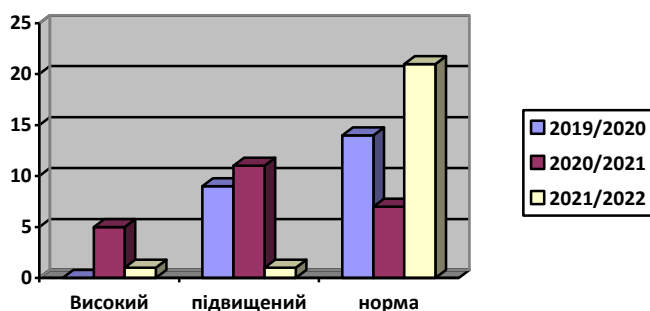


Рис.2. Загальна тривожність у школі за методикою Філіппса

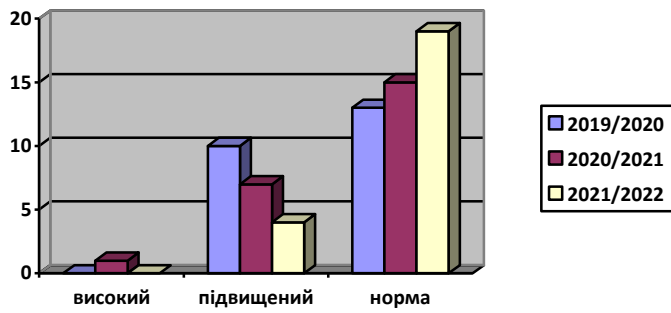


Рис.3. Переживання соціального стресу.

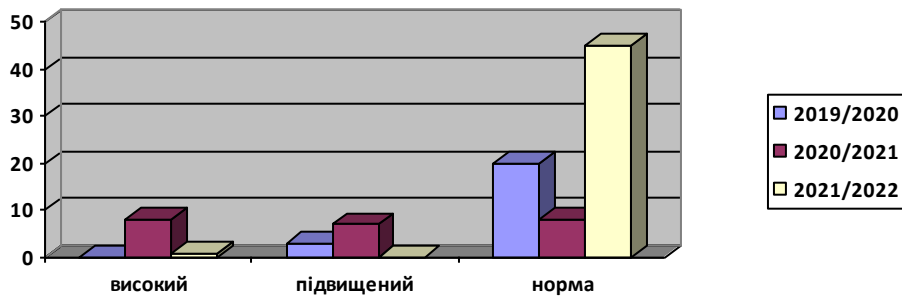


Рис.4. Фрустрація потреби досягнення успіху.

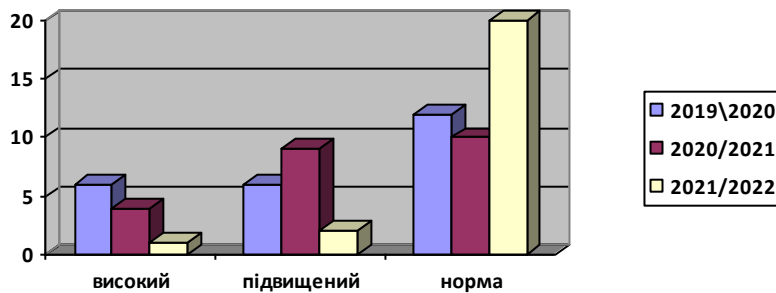


Рис.5. Страх самовираження.

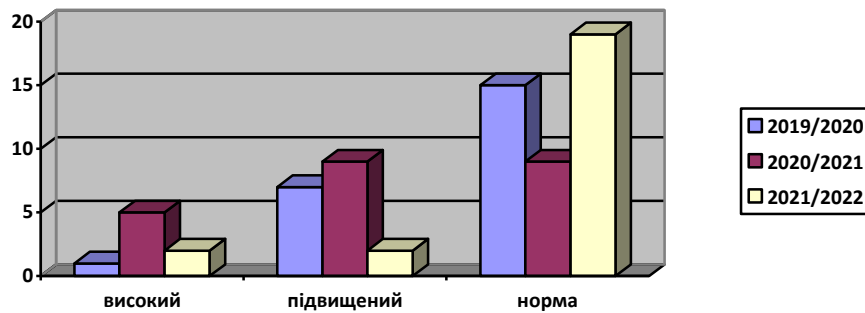


Рис.6. Страх ситуації перевірки знань

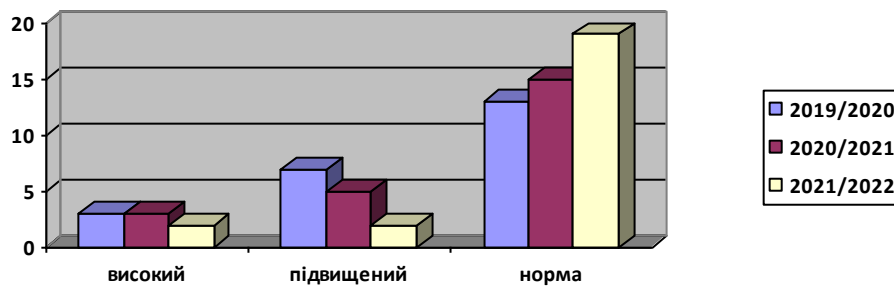


Рис.7. Страх не відповідати очікуванням оточуючих.

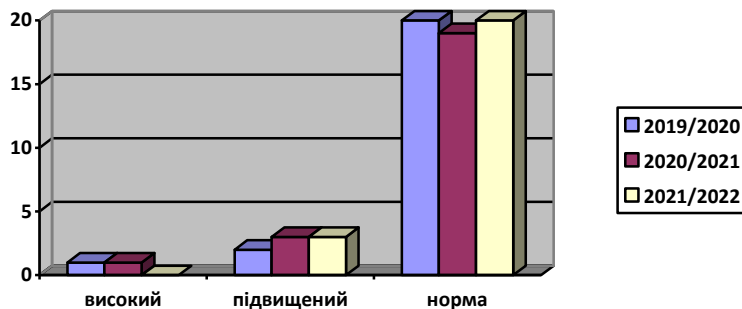


Рис.8. Низький фізіологічний опір стресу

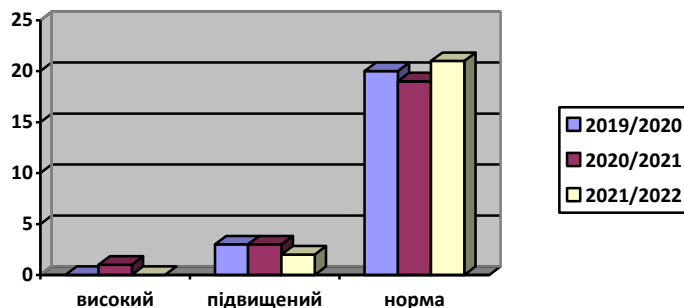


Рис.9. Проблеми та страхи у відносинах з вчителями

Отже, з результатів дослідження можна зробити висновок, що в деяких учнів при низькому рівні адаптації спостерігаються високі показники тривожності, які впливають на шкільну адаптацію, оскільки пов'язані саме із шкільним включенням в життя:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

Можна сказати, що внаслідок високих показників тривожності (по факторах тривожності), у дитини виникає: непристосованість до предметної сторони навчальної діяльності; невміння керувати своєю поведінкою та увійти в темп

шкільного життя; шкільний невроз або «фобія школи» тощо. Підвищена тривожність проявляється у всіх учнів і по всіх факторах. Розглядаючи рівні чинників формування тривожності у школі було виявлено, що в учнів нашої вибірки підвищена тривожність, що пов'язана з факторами низького фізіологічного рівня протистояння стресу, фрустрацією потреби в досягненні успіху, переживанням соціального стресу, проблемами та страхами у взаєминах з вчителями.

Підвищений рівень тривожності може свідчити про загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що може бути наслідком зниження успішності навчання та активності учнів.

Розвитку тривожності молодших школярів як вже говорилося раніше може сприяти авторитарний стиль спілкування вчителя з класом, орієнтація педагога не на індивідуальну роботу, а на соціальну норму, «наклейку ярликів» на дітей, які не відповідають даній нормі. Емоційна холодність, нетактовність, іноді відверта грубість чи агресивність вчителя формує психологічну атмосферу в класі, яка викликає загальне підвищення тривожності учнів. Характерною особистістю взаємин молодших школярів є те, що їхня дружба заснована як правило, на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів. Усе це сприймається дитиною як певний переломний момент у житті, який супроводжується ще й перебудовою системи взаємовідносин з дорослими, найавторитетнішою фігурою серед яких стає вчитель. І саме від нього залежить певною мірою соціальний розвиток дитини. Отже, з результатів двох методик ми можемо зробити висновок, що все ж - таки тривожність впливає на адаптаційний потенціал молодших школярів.

Хоча не всі учні, в яких високі показники тривожності є дезадаптованими чи з низьким рівнем адаптації. Якщо ж дитина в початковій школі проявляє тривожність значить є якісь труднощі, які вона не змогла подолати за період навчання в початковій школі.

Аналіз результатів дослідження показав, що в учнів класу загальна тривожність у школі знаходиться на високому рівні, тобто приблизно 70% досліджуваних переживають негативний емоційний стан, що пов'язаний з різними формами діяльності в школі. Це зайвий раз підтверджує те, що велике значення у розвитку підростаючої особистості мають мотиви діяльності та поведінки, в яких виражається характер ставлення до себе, інших людей; рівень самоусвідомлення та соціальної відповідальності.

Варто зазначити, що такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність. Також, слід зазначити, що тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію.

Тривога – емоційний стан людини, що виникає в умовах несподіванок як при затримці приємних ситуацій, так і частіше при очікуванні неприємностей.

В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх як будь-яка базова емоція (радість, гнів, відраза, презирство тощо) може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в стані тривоги він може бути вираженим слабо, помірно і сильно.

Для учнів із високим рівнем тривоги характерні:

- відчуття власної неповноцінності;
- відчуття несправедливого, недобррозичливого ставлення до себе оточуючих;
- емоційна неадекватність;
- схильність утягувати оточуючих до своїх конфліктів;
- труднощі при засвоєнні прийнятих норм поведінки;
- погіршення фізичного здоров'я.

Щоб розвинути потреби щодо досягненні успіхів, і психологам та педагогам бажано частіше створювати такі умови, ситуації, які викликають позитивні емоції у дітей і бажання досягти високого результату. Крім цього, діти відчувають страх не виправдати сподівання оточуючих, адже оцінка іншими їхніх вчинків, думок має велике значення для них. Найчастіше очікування дорослих виявляються для дітей нездійсненими. Багато хто з дітей мають таку психофізіологічну організацію, що знижує їхню пристосовність до стресових ситуацій. У цьому випадку ми більш докладно вивчаємо психофізіологічні аспекти й у процесі навчання намагаємося їх урахувати, використовуючи особистісно орієнтовані методи. Крім цього, проводиться корекційна робота частину якої виконують батьки. Що стосується страхів у стосунках із вчителями, які знижують успішність навчання дитини, то тут необхідно на всіх уроках створювати емоційно привабливі умови навчання, сприяти успіхам школярів, підвищувати їхню віру в себе й позитивне самосприйняття підтримувати ініціативу в навчальній роботі, будувати правильне спілкування з дітьми, використовувати тільки позитивні емоції. Ступінь виразності даних видів тривожності прямо пов'язаний із ставленням дорослих до результатів навчальної діяльності і поведінкою дитини. Ці страхи якоюсь мірою провокуються батьками і педагогами, які орієнтують дітей на одержання тільки гарної оцінки, вимагають ідеальної поведінки й нагороджують за результат, а не за сам процес його досягнення. Але, з іншого боку, якщо впевненість дитини у своїх можливостях так залежить від дорослого, то, виходить, у наших силах створити сприятливі умови не просто для корекції рівня тривожності, але й для розвитку емоційно-вольової сфери учнів. Саме тому в психолого-педагогічній діяльності приділяється увага формуванню навичок усвідомлення вимог вчителя. Тобто учителями узгоджуються і виробляються однакові вимоги або правила як дисциплінарного, так і навчального характеру. Особлива увага приділяється формуванню навичок впевненої поведінки, оцінюванню власних можливостей і здібностей, адже розглянуті нами види тривожності прямо пов'язані із самооцінкою дітей і з тим, в які умови ми їх ставимо під час перевірки знань, що їм говоримо і з яким емоційним навантаженням.

Отже, щоб допомогти дітям знизити рівень їх тривожності, передусім необхідно забезпечити їм досягнення успіху. А оскільки головне – не сам успіх,

а реакція на нього, батьки та вчителі не повинні загострювати увагу на невдачах чи окремих помилках. Потрібно заохочувати найменші позитивні дії в навчальній роботі, а зауваження робити в більш делікатній формі: «Ти молодець. В тебе все виходить дуже добре. Але поки що не до кінця. В наступний раз ти точно зробиш це краще ніж зараз» (Венгер А. Л.).

Підтримка дитини у важкий період адаптації сприяє рішенню завдань особистісного росту й розвитку учнів, а також профілактики й корекції шкільної дезадаптації. У такий спосіб здійснюється психолого-педагогічний супровід природного розвитку учнів.

Залежно від виявлення причин труднощів, що виникли в процесі адаптації дитини до школи, психолог визначає напрямок корекційної роботи. В даному випадку нас цікавить вплив тривожності на адаптацію до навчання у школі. Тобто, робота з дітьми в яких виникли труднощі у процесі адаптації до школи внаслідок високих результатів тривожності.

У роботі з дітьми з високою тривожністю необхідно: виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння, правильно оцінити їх, опосередковано ставитись до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності, постійно підбадьорювати, заохочувати, демонструвати впевненість у їхньому успіху та можливостях, формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей, розвивати орієнтацію на спосіб діяльності, розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей, щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу, за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ, допоможе інсценування етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем, ігри, що виражають тривожність, занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.

Одночасно проводиться робота з родиною школяра і його вчителями для того, щоб вони могли виконувати свою частину корекції.

Критеріями ефективності корекційних занять виступають: зниження рівня тривожності, підвищення згуртованості, позитивна динаміка емоційного розвитку дитини, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення почуттів, гармонізація образу «Я» (позитивна самооцінка), підвищення впевненості в собі і своїх можливостях, формування у дітей позитивного ставлення до школи, вчителів та однокласників.