

важливість інтелектуального компоненту у системі початкової освіти, яка наразі активно реформується, а також забезпечення наступності та продуктивності розвитку дитини, необхідно оптимізувати та покращувати рівень інтелектуальної готовності старших дошкільників до школи.

### **Література:**

1. Вихрущ В., Козловський Ю. Проблема готовності до шкільного навчання у стратегії неперервної освіти Канади / В. Вихрущ, Ю. Козловський // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2019. – №. 25. – С. 182–188.
2. Іванова В. І. Особливості розвитку когнітивної сфери у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці. / В. Іванова. // Психологічний журнал. Серія педагогічна освіта. – 2008. – № 5. – С. 12–19.
3. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавничий дім «Слово», 2009. – 464 с.
4. Сокол Т. М. Розвиток готовності до школи дітей старшого дошкільного віку / Тетяна Сокол // Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: (м. Харків, Україна, 13-14 лютого 2015 року). Харків: у 2 частинах. Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. Ч. II. С. 120–124.
5. Тестова І. Ю., Білоусова Н. В. Проблема готовності дитини до школи. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/Nzspp\\_2017\\_2\\_9.pdf](file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/Nzspp_2017_2_9.pdf)

**УДК 316.614.159**

## **ТРУДНОШІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

**Сап'ян А. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
sopsipnasty99@gmail.com*

На сучасному етапі розвитку нашої держави проблема адаптації школярів набула актуальності. Державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти і спрямування зусиль на розкриття таланту і творчих здібностей молодого покоління. За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Система виховання та освіти вимагає суттєвих змін методики, цінностей та змісту підготовки нової генерації до життя. Тому проблема соціальної адаптації дітей до школи є актуальна і потребує уваги зі сторони учителів і батьків та психологів.

Мета – за допомогою теоретичного дослідження вивчити психологічні особливості адаптації першокласників до навчання.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних).

В результаті теоретичного дослідження визначено, що процес адаптації є одним з найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це зумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища. Різні дослідники використовують термін з тими чи іншими смисловими відтінками, під кутом зору визначеної, конкретної науки, займаючи при цьому різноманітні світоглядні позиції. Психічна адаптація – це процес взаємодії людини з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища, й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Дезадаптація – це формування неадекватних механізмів пристосування людини до умов навколишнього середовища, порушень в поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, негармонійний розвиток особистості. Соціальна адаптація розглядається як вид взаємодії особистості (або соціальної групи) із соціальним середовищем, під час якої узгоджуються вимоги й очікування її учасників та яка містить решту рівнів взаємодії: біологічний, психологічний та ін. Шкільна дезадаптація – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками. Схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного напруження [1].

Виділяють три основних етапи адаптації до школи молодших школярів:

I етап – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання бурхливо реагують усі системи організму. II етап – помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні отримані (або близькі до отриманих) варіанти реакцій на ці впливи. III етап – період відносно стійкого пристосування. Коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги всіх систем.

Велике значення для процесу перебігу шкільної адаптації мають такі фактори, як особливості організації навчання та дозвілля у школі, факт відвідування дитиною дитячого садку, загальний рівень життєвої активності дитини тощо. Одним із головних критеріїв, що характеризує перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження [2].

Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Спеціальна готовність до навчання – рівень здібностей дитини щодо читання, письма й лічби.

Психологічна готовність до навчання передбачає розумову, мотиваційну, емоційно-вольову й соціальну готовність. Інтелектуальна готовність до навчання – це достатній рівень розвитку пізнавальних процесів. Мотиваційна готовність до навчання – компонент загальної готовності до навчання у школі, який характеризується наявністю в дитини бажання навчатися, прагнення до діяльності, що має суспільне значення до нової соціальної позиції. Емоційно-вольова готовність дитини до навчання виражається в уміннях регулювати свою поведінку в достатньо складних ситуаціях, пов'язаних із напруженням, переживаннями. Соціальна готовність дитини до навчання в школі – уміння будувати взаємовідносини із дорослими і ровесниками. Цей комплект готовності включає в себе формування у дітей якостей, завдяки яким вони мали б можливість спілкуватися з іншими дітьми, вчителем [1].

Чинники, що впливають на успішність у процесі адаптації до школи: рівень готовності дитини до школи (фізичної, соціальної, психологічної); стан здоров'я; психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна збудженість); особливості розвитку (несформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки); неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне та тривожно-підозріле виховання); стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки: встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності. Шкільна дезадаптація – це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень зовні не проявляються, але дитина досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту та розладам сну), тобто в неї спостерігаються реакції як активного, так і пасивного процесу. Варіанти шкільної дезадаптації: 1) виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів; 2) як невміння дітей доволіно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги; 3) як невміння дітей увійти в темп шкільного життя [2].

Шкільна дезадаптація проявляється у таких формах: непристосованість до предметної сторони діяльності; нездатність

керувати своєю поведінкою; нездатність прийняти темп шкільного життя; шкільний невроз, або «фобія школи». Проявами дезадаптації в початковий період навчання є: швидка стомлюваність, спад працездатності на кінець дня, тижня; підвищена тривожність, плаксивість; неадекватна поведінка; невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими; неуспішність у навчанні. Вирішення проблеми шкільної дезадаптації пов'язане з ранньою діагностикою симптомів і факторів ризику, з розробкою диференційованих програм корекційного навчання, з пошуком ефективних засобів психолого-педагогічної підтримки вчителів та батьків дезадаптованих учнів.

Діагностика соціально-психологічної адаптованості молодших школярів має свою специфіку, пов'язану з віковими особливостями дітей, які навчаються у молодшій школі. У шкільній психодіагностиці використовується здебільшого такі методи, як спостереження за діяльністю та поведінкою учня, бесіди і завдання, тести, методи математичної статистики. Досвідчені діагности, окрім цього, вдаються до оцінювання конкретних продуктів діяльності дитини (творів, розв'язання лінгвістичних та математичних задач, навчального монологу тощо), а також організують експертне оцінювання дітей учителями та батьками.

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації молодших школярів пропонуються проєктивні методики, призначені для діагностики різних аспектів особистості. Мета проєктивних методик замаскована, що зменшує можливість випробуваного давати такі відповіді, які дозволяють зробити бажане про себе враження. Також, для дослідження адаптованості до молодшої школи пропонується метод експертних оцінок, який заснований на анкетуванні або інтерв'юванні, за допомогою яких виявляється інформація, що відображає знання, думки, ціннісні орієнтації і установки клієнтів, їх відношення до подій, явищ дійсності.

За допомогою методики «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (за В. Чирковим, О. Соколовою, О. Сорокіною) можна зробити висновок про вираженість у дитини таких аспектів адаптованості, як ефективність навчальної діяльності; засвоєння шкільних норм поведінки; успішність соціальних контактів; емоційне благополуччя; успішність виконання шкільних завдань; ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань; самостійність дитини у виконанні шкільних завдань; настрої, з яким дитина йде до школи; взаємини з однокласниками; загальна оцінка адаптованості. Заповнення «Картки адаптації першокласника» дає можливість судити про адаптованість дитини до школи за такими параметрами: фізіологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, адаптація до спілкування з ровесниками та вчителями, фізіологічна дезадаптація, соціально-психологічна дезадаптація і дезадаптованість у стосунках з

однолітками і вчителями. Використання методики «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» дає можливість дослідити особливості самооцінки дитини; переваги, рівності чи підпорядкованості по відношенню до певних авторитетних постатей; індивідуальності та соціальної зацікавленості дитини; її ідентифікації та егоцентричності [2].

Отже, першокласники переважно характеризуються проблемами в адаптації до навчання у школі, які пов'язані з низькою фізіологічною готовністю до навчання, несформованістю навчальних умінь, неадекватністю самооцінювання, егоцентричністю та труднощами у засвоєнні норм шкільної поведінки.

### **Література:**

1. Гільбух Ю. З. Готовність дитини до школи / Ю. З. Гільбух / За ред. Максименка, О. Плавник. – К.: Гавник, 2004. – 318 с.
2. Шкільна адаптація та психологічний вік // Початкова школа. Науково-методичний журнал. – №1 (91) січень. – 2002. – С. 5–10.

**УДК 378.12:61**

## **ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ**

**Свінцицька Н. Л., Когут І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка*

*nataleon1980@gmail.com, irynakohut15@gmail.com*

**Каценко А. Л., Литовка В. В., Пілюгін А. В.**

*Полтавський державний медичний університет*

*akatsenko@gmail.com, dr.lytovka@gmail.com, pilugin3079@gmail.com*

Першоджерелом у формуванні професійного вигорання у викладачів та професіоналів практичної медицини виступає синдром «емоційного вигорання», який, в свою чергу, призводить до зниження якості викладання та практичної діяльності. Тому акцент на власному здоров'ї має бути беззаперечною складовою професійної культури викладача закладу медичної освіти і безумовно – свідченням його професійної компетентності [3]. Синдром «емоційного вигорання» розцінюється як стрес-реакція у відповідь на нещадні виробничі та емоційні вимоги, що відбуваються через надмірну відданість людини своїй роботі з подальшою зневагою до особистого життя або дозвілля. Особливо схильними до вигорання на роботі є особи, які працюють в