

лять основу для формування абстрактних уявлень і понять (третя фаза активного експериментування), які є гіпотезами й підлягають перевірці у найрізноманітніших ситуаціях, включаючи реальні (четверта фаза). Кожна фаза циклу навчання вимагає певних якостей, здібностей та умінь учня. Перша фаза конкретного досвіду вимагає здатності до сприйняття нового досвіду; друга фаза рефлексивного спостереження – здатності до рефлексії над досвідом, його інтерпретації з різних точок зору; третя фаза абстрактної концептуалізації – здатності до цілісного розуміння понять та уявлень, що складають спостереження у послідовну, логічну теорію; четверта фаза активного експериментування – здатності використовувати свої теоретичні уявлення для прийняття рішень, вирішення проблем, що, у свою чергу, веде до надбання нового досвіду. Таким чином, даний підхід до побудови навчання, великою мірою, може бути використаний у організації науково-дослідницької діяльності учнів старшої профільної школи з хімії.

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО МІКРОКЛІМАТУ В ШКОЛІ

Гирін О.В., Шматок І.В. (м. Прилуки, Україна)

Актуальність проблеми. В останні роки явище дезадаптації в учнів молодшого шкільного віку стало предметом багаточисельних медичних, психофізіологічних і психологічних досліджень. Дослідження, проведені в загальноосвітніх навчальних закладах виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 22,5% учнів школи [2;3].

Дезадаптація молодших школярів заважає гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності у навчанні, загальній соціально-психологічній адаптації тощо. Тому знаходження шляхів подолання шкільної дезадаптації є важливою проблемою теорії психологічної науки і педагогічної практики [3;55].

Аналіз останніх досліджень. Як показують багаторічні дослідження даної проблеми різними авторами: В.О. Каверінім, М.М. Безрукіх, Н.І. Гуткіною, Є.М. Горлановою, І.В. Дубровіною, С.П. Єфімовою, А.І. Захаровим та іншими, подолання шкільної дезадаптації можливе лише за умови комплексного підходу. Автори цих концепцій розглядають причини порушення особистісного розвитку, зокрема психолого-педагогічні, соціальні. Але проблема адаптації молодших школярів ще не повністю досліджена.

Метою статті є показати важливість мікроклімату школи для повноцінного всебічного розвитку кожного школяра.

З даної мети можна визначити такі завдання: розкрити важливість мікроклімату для адаптації дитини до школи; проаналізувати сучасний стан психологічного та соціально-психологічного стану учнів молодших класів, їх фізичну готовність до школи; дати рекомендації щодо створення позитивного мікроклімату в колективі.

При організації дослідження були використані такі **методи** як спостереження, порівняння та аналіз.

Викладення основного матеріалу. Проаналізувавши дані наукових досліджень, ми визначили, що адаптаційні реакції організму на несприятливі впливи значної інтенсивності мають ряд загальних рис і називаються адаптаційним синдромом. Інколи виділяють різні фази процесів адаптації до незвичайних екстремальних умов (наприклад, фазу початкової декомпенсації і наступні фази часткової, а потім і повної компенсації). Зміни, що супроводжують адаптацію, стосуються всіх рівнів організму: від молекулярного до психічного регулювання діяльності. Вирішальну роль в успішності адаптації до

екстремальних умов і до зовнішніх впливів відіграють процеси тренування, функціональний, психічний, моральний стани індивіда, рівень сформованості мотиваційної сторони діяльності особистості [1;12].

Режим навчальних занять і ступінь навчального навантаження насамперед впливає на стан нервової системи дітей. У дітей із певними порушеннями нервово-психічної системи дуже важко проходить адаптація до школи. Практика показує, що протягом першого півріччя погіршення нервово психічного стану дітей більш виражена, тому варто звертати увагу на будь-яке порушення поведінки школяра – роздратованість, надмірну збудженість, в'ялість, апатію тощо. Такі діти потребують особливої уваги, індивідуального підходу.

Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі, подоланням труднощів, яких не уникнути, чим легше вона їх подолає, тим спокійнішим буде процес пристосування до школи. Дослідження показало, що діти, які не готові до навчання, набагато важче і триваліше пристосовуються до школи, до класного колективу та до вчителя. Тобто, фактично «неготові» діти – це контингент ризику мати найбільші труднощі, ризику невстигання, ризику поглиблення вже наявних відхилень в стані здоров'я або ризику захворіти від надмірних навантажень і перевтомлення.

Саме тому такі діти вимагають особливого підходу і особливої уваги вчителя і тому так важливо визначити рівень готовності до школи ще до початку навчання. Як показують багаторічні дослідження цієї проблеми готовність дитини визначається її фізичним і психічним розвитком, станом здоров'я, розумовим і особистісним розвитком, тобто велике значення має весь комплекс факторів [3;36].

Особливу роль відіграє роль батьків у процесі адаптації молодшого школяра до навчання в школі. В наш час, здебільшого, батьки дуже заняті на роботі і майже не приділяють уваги своїм дітям, а також не хочуть віддавати їх в дитсадки. Тому вихованням дитини часто займаються бабусі і дідусі. В результаті – невміння і небажання учня спілкуватися з кимось іншим, страх залишатися на одинці з незнайомими людьми, тобто дезадаптація дитини до класу, конфліктність до вчителя, до однокласників і подальша неуспішність в навчанні.

Психологічний клімат може формуватися та регулюватися на різних етапах та різних видах діяльності. Його роль в життєдіяльності колективу і кожного члена класу багатофункціональна. Як виявилось, позитивний психологічний клімат учнівського колективу формує і позитивне відношення кожного учня до свого класу. Такий клімат відображає стиль педагогічних взаємин та впливає на розвиток дружніх відносин у класі [4;24].

Соціально-психологічний клімат – це якісний бік міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в класі.

Висновки. Варто пам'ятати, що готовність дітей до систематичного навчання різна, різний стан їх здоров'я, від якого залежить сам процес адаптації до школи і в школі. Слід будувати педагогічну діяльність спираючись на фізичний та соціально-психологічний стан кожного школяра. Виходячи з цього потрібно: більше приділяти уваги вивченню індивідуальних особливостей кожного учня і не забувати використовувати свої знання; спрямовувати своєю діяльністю на покращення умов мікроклімату в класі; з перших днів навчання виховувати колективізм в класі; не пригнічувати учня і не давати змоги робити це іншим; встановити довірливі відносини з батьками учнів.

Література

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 1979. – № 4
2. Лескова-Савицкая А.А. Проблема адаптации первоклассников к школе: Методические рекомендации для школьных психологов. Одесса, 2001. – 60 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.2. Психология образования. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608с.
4. Психолог / Все про адаптацію. (Шкільний світ) № 25-26(121-122) липень 2004.

СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОГО «ВИГОРАННЯ» МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Глушко В.В., Яковенко Т.А. (м. Полтава, Україна)

Проблема емоційного «вигорання» є досить актуальною. Руйнівного впливу піддається фізичне здоров'я і психологічний стан учителя, що позначається на працездатності та результатах діяльності педагога. Тому дуже важливим є вивчення способів запобігання синдрому емоційного «вигорання».

Проблемою емоційного вигорання займаються як зарубіжні так і вітчизняні вчені: М. Гриньова, К. Маслач, С. Джексон, Г. Сельє, В. Бойко, Л. Карамушка, Н. Водоп'янова та інші.

Професія педагога ставить людину в жорсткі рамки професійного іміджу. Накопичення емоційного дискомфорту приводить у дію механізми емоційного вигорання. Уперше поняття «синдром емоційного вигорання» ввів американський психолог Дж. Фрейденберг в 1974 році. Найбільше страждають на емоційне вигорання педагоги. Основним джерелом вигорання є спілкування з людьми, і школа – найбільший осередок конфліктних випадків.

Синдром емоційного «вигорання» – це синдром, що розвивається внаслідок безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до душевної, фізичної, інтелектуальної перевтоми і виснаження [3, с. 3]. У результаті виникає внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Необхідно шукати такі форми роботи, які створюють умови для емоційного розвантаження [5, с. 13].

Складові синдрому «вигорання»:

1. Емоційне виснаження (відчуття спустошеності й незадоволення, викликане власною професійною діяльністю) виникає при перевантаженні, гніві та депресіях, на уроках, коли учні не слухаються.
2. Деперсоналізація (байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, із якими працюєш).
3. Редукція фахових досягнень (виникнення відчуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній).

Знаючи складові емоційного вигорання, його стадії та симптоми, можна зробити самодіагностику синдрому емоційного вигорання.

Учителю в більшості випадків, потрібна не медична, а соціально-психологічна допомога – вироблення рис і навичок, спрямованих на збереження та поповнення емоційних резервів організму. Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – усе це найшкідливіші для нас емоції. Важливо контролювати свої думки та емоції [3, с. 4].

У ході виникнення синдрому «вигорання» організм активно втрачає вітаміни групи В і С, які, на відміну від тварин, людський організм самостійно не синтезує, що призводить до біохімічного дисбалансу та відповідних порушень у функціонуванні фізіологічних систем.

Причиною синдрому «вигорання» може бути розвиток охоронного гальмування в центральній нервовій системі і порушення балансу АТФ/АДФ на ко-