

а) зміну стресової ситуації – стресостійкість формується в ході набуття життєвого досвіду через активну позицію особистості;

б) зміну самого себе – шляхом тренувань, оволодіння різноманітними методами саморегуляції (медитація, самопізнання, дихальні вправи, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування тощо), перегляду власного стилю життя (зміна повсякденних звичок, управління власними думками, і зокрема контроль негативних думок, оволодіння навичками конструктивного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, збалансування темпу життя) тощо.

3. Особистісний – поєднує в собі та узагальнює усі особливості людської психіки. О Поліщук вважає його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [2]. Тобто, кожна людина володіє індивідуальними внутрішніми ресурсами та особистісним потенціалом щодо стійкості до стресів.

Таким чином, досліджуючи соціально-психологічні чинники професійного стресу, важливо враховувати професійну ситуацію, професійні вимоги до фахівця, різноманітні організаційні фактори, а також особистісні характеристики суб'єкта професійної діяльності і, насамперед ті з них, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів подолання стресорів професійного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винарская В. Психологічні чинники стресостійкості працівників у сфері продажу. Наука онлайн : Міжнародний електронний науковий журнал. 2018. № 5. URL : <https://nauka-online.com/ua/publications/psihologiya/2018/5/psihologicheskie-factory-stressoustojchivosti-rabotnikov-v-sfere-prodazhi/> (дата звернення: 18.02.2022).
2. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 12.03.2022).
3. Самолук Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання. Соціально-трудова відносина : теорія та практика. 2016. № 1. С. 165–175.
4. Ткачук Т. А., Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ : Центр учбової літератури. 2013. 193 с.
5. Туркін О. В. Моделі та чинники професійного стресу. URL : <https://shag.com.ua/modeli-ta-chinniki-profesijnogo-stresu-turkin-o-v.html> (дата звернення: 25.03.2022).

*Марценюк Андріана
Науковий керівник – проф. Радчук Галина*

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ

Гуманістична парадигма Нової української школи ставить перед закладами освіти завдання не тільки всебічного розвитку особистості дитини, а й збереження і зміцнення її психічного здоров'я. При цьому негативний вплив на психічне здоров'я учнів початкової школи має шкільна дезадаптація. Фахівці, розглядаючи проблему виявлення ранньої шкільної дезадаптації, до її основних ознак найчастіше відносять ускладнення у навчанні і різні порушення поведінки. Водночас педагог часто здатний лише констатувати проблему учня, але

не може усунути дійсні прояви й чинники шкільної дезадаптації. Така ситуація призводить до виникнення у першокласників серйозних проблем.

У психолого-педагогічній літературі проблема дезадаптації учнів 1 класу вивчалася на різних рівнях: від визначення змісту понять (С. Максименко, О. Главник [1] та ін.) до виявлення причин дезадаптації (А. Гончарова-Чагор [3], Н. Чумак [9] та ін.). Чинники дезадаптації молодших школярів вивчали К. Максименко [1], Г. Цукерман [8] та ін.; прояви синдрому шкільної дезадаптації – Е. Воронцова [3], І. Рудніцька [6] та ін.; ознаки ранньої шкільної дезадаптації учнів – Т. Мальцева [5], В. Філіппова [7] та ін. Незважаючи на те, що різні аспекти проблеми шкільної дезадаптації були предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних учених, проте й досі недостатньо з'ясовані чинники та умови дезадаптації першокласників.

Мета статті – обґрунтувати основні чинники дезадаптації учнів першого класу.

У діяльності практичного психолога закладу освіти важливе місце займає робота з першокласниками із проявами дезадаптації до навчання в школі (шкільної дезадаптації). Термін «шкільна адаптація» використовують для опису різних проблем та труднощів, що виникають у школі. Цей феномен трактують як сукупність певних ознак, що свідчать про невідповідність соціопсихологічного і психофізіологічного стану дитини вимогам ситуації шкільного навчання (С. Максименко, О. Главник [1]). З цим поняттям пов'язують і відхилення школярів в навчальній діяльності, що охоплюють утруднення в навчанні, конфлікти з ровесниками, неадекватну поведінку та ін.

Аналіз науково-психологічної літератури показує, що терміном «шкільна дезадаптація» фактично визначаються будь-які ускладнення, які виникають у дитини у процесі шкільного навчання. При цьому, невирішені в молодшому шкільному віці проблеми стають основою для відхилень у психосоціальному розвитку на наступних етапах онтогенезу. Як пише Т. Мальцева, рання шкільна дезадаптація – «негативне явище, яке створює перепони для повноцінної соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності у навчанні, загальній адаптації» [5, с. 2].

Шкільна дезадаптація у різних її формах (швидка стомлюваність, підвищена тривожність, неадекватна поведінка) пов'язана з утворенням неадекватних механізмів пристосування дитини дошкільного віку до школи у формі порушень навчання й поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань та реакцій, підвищеного рівня тривожності. Дитина доволі боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту й розладам сну), тобто у неї спостерігають реакції як активного, так й пасивного процесу. Це може проявлятися у вигляді настороженості, невпевненості, безпричинної плаксивості та ін. [7, с. 243].

Учені (Е. Воронцова [3], І. Рудніцька [6] та ін.) виділяють такі можливі варіанти шкільної дезадаптації:

1. Дезадаптація, що виникає на тлі особливостей навчального процесу молодших школярів. Коли процес формування вмінь проходить важко, дитина починає відставати від програми. Симптомом при цьому є невстигання.

2. Дезадаптація як невміння школярів довільно регулювати власну поведінку, увагу, адекватно ставитися до вимог. Такі діти виконують завдання не за власною ініціативою, а в результаті зовнішньої стимуляції.

3. Дезадаптація як невміння дітей ввійти у темп шкільного життя. Ці учні здебільшого соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють власні можливості.

Проаналізуємо чинники, які потенційно можуть спричиняти шкільну дезадаптацію першокласників.

По-перше, це несформованість елементів навчальної діяльності [2]. Причиною цього можуть бути індивідуальні особливості інтелектуального розвитку, педагогічна занедбаність, а наслідком – низька успішність учнів. Вчителі при цьому скаржаться на погану успішність дитини з усіх предметів, несформованість навички читання, відставання з математики, проблеми з пам'яттю, неухважність, мовчання на уроках, невпевненість собі, тривожність, занижена самооцінка. Вказане може спричинити пасивність, песимізм, розчарування у школі, пропуск уроків, втечі зі школи та ін.

По-друге, це несформованість мотивації учіння, спрямованість на позашкільні види діяльності [9]. Причиною цього можуть бути інфантилізм виховання, гіперопіка, вплив несприятливих факторів, що зруйнували позитивну мотивацію (шкільні міжособистісні відносини, неадекватне оцінювання освітньої діяльності), а наслідком – погана успішність та поведінка на фоні високого рівня пізнавальних здібностей. Вчителі при цьому скаржаться на індивідуально-особистісні якості дитини – повільність, впертість, агресивність, озлобленість, неорганізованість, стомлюваність, некоммунікабельність та ін.

По-третє, це нездатність до довільної регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності [3]. Причиною цього можуть бути особливості сімейного виховання (гіперпротекція або домінуюча гіпопротекція), аналогічний тип виховання у дитсадку та школі, а наслідком – неорганізованість, неухважність, залежність від дорослих, порушення спілкування, погана успішність. Вчителі при цьому проявляють тривогу з приводу особливостей поведінки, навчальної діяльності та спілкування дитини з ровесниками та дорослими, замкненості, відсутності друзів; невміння дружити із ровесниками та однокласниками; поганих відносин з учителями і однокласниками, тяжіння до «поганих дітей».

По-четверте, одним із головних чинників, що характеризують характер перебігу адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини та зміна його показників внаслідок

навчального навантаження [6]. Існують показники, за якими вчитель та батьки можуть визначити порушення стану здоров'я. Одним із таких показників, який легко контролювати, є маса тіла. Ще один інформативний показник – артеріальний тиск.

По-п'яте, існує тісний причинно-наслідковий зв'язок між рівнем адаптації першокласника та системою сімейно-виховних умов [7]. З-поміж чинників, що негативно впливають на перебіг періоду звикання, особливо підкреслюють недостатню обізнаність батьків про цей процес, відсутність знань про методи виховної роботи з дітьми, що спрямовані на підготовку дитини до школи, використання ненаукових прийомів. Найбільш сприятливими факторами, які зумовлюють адаптацію дитини до школи, є сприятлива атмосфера виховання у сім'ї, відсутність в ній конфліктів, хороші стосунки з членами своєї групи, розуміння статусу в групі (оптимістична самооцінка). Також сприятливими чинниками адаптації першокласника до школи є повна сім'я, високий рівень освіченості батьків, позитивне ставлення вчителів до дитини, задоволення її від спілкування з дорослими та ін.

По-шосте, одним з найважливіших чинників шкільної дезадаптації є зміна соціальної позиції дитини, набуття нею статусу школяра [1; 3; 4; 6; 8]. В основі цього чинника постає загальна неготовність дитини до шкільного навчання. До першокласника в цей період висувуються нові вимоги, з'являються нові обов'язки й товариші, змінюються стосунки з дорослими, які також потребують певних психічних зусиль і досвіду. Неготовність до статусу школяра є однією з причин дезадаптації і подальшої неуспішності в навчанні. Готовність дитини шестирічного віку до навчання у школі стає підґрунтям, від якого залежать її подальші успіхи у навчальній діяльності, здатність до довільної поведінки, самодостатність та самопочуття, великою мірою впливає на її психічне та соматичне здоров'я.

Важливою у контексті процесу переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку є психологічна перебудова особистості дитини, тобто сформованість готовності до прийняття становища школяра [5]. Вступ до школи та початковий період навчання викликають трансформацію способу життя та діяльності дитини [1]. Навчальна діяльність потребує відповідного рівня знань про навколишній світ, сформованості елементарних понять, тому дитина повинна уміти узагальнювати та диференціювати предмети та явища, разом з батьками планувати власну діяльність та здійснювати самоконтроль [3]. Не менш важливі також навички розмовного спілкування, розвинена дрібна моторика рук, зорово-рухова координація [7]. Відтак, дитина, яка вступає до школи, повинна бути зрілою у фізіологічному та соціальному плані і досягти відповідного рівня соціального, розумового й емоційного розвитку.

Таким чином, успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання у першому класі, сформованості основних передумов до навчання. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних з шкільним навчанням, до труднощів, яких не уникнути, тим легше вона їх подолає, й тим спокійніше протікатиме процес

приспосовування до школи. Практика показує, що в дітей, не готових до систематичного навчання, набагато важче й триваліше проходить адаптація до школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дитини до школи : посібник / упоряд. Максименко С.Д., Максименко К.С., Главник О. П. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 76 с.
2. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416с.
3. Воронцова Е. Психологічна адаптація першокласників – основа успішного навчання. Початкова школа. 2010. №9. С. 5–7.
4. Гончарова-Чагор А. Адаптація першокласників до школи. Психолог. Шкільний світ. 2006. №11. С. 16–19.
5. Мальцева Т.В. Адаптація дітей до навчання в першому класі. Початкове навчання та виховання. 2010. №12. С. 2-4.
6. Рудніцька І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Психолог. Шкільний світ. 2014. №25–26. С. 21-54.
7. Філіппова В.П. Психологічні засади шкільної адаптації шестирічних першокласників. Таврійський вісник освіти. 2014. №1. С. 242-246.
8. Цукерман Г.О. Адаптація першокласників до шкільного життя. Обдарована дитина. 2014. №7. С.43-65.
9. Чумак Н.А. Я – першокласник. Адаптація дитини до школи. Початкове навчання та виховання. 2011. №22. С. 39-53.

*Кравченко Галина
Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Одним із показників задоволеності людиною власним життям є суб'єктивне благополуччя, яке останнім часом все частіше стає предметом дослідження, адже прагнення до благополуччя є однією з основних рушійних сил особистості. У психології благополуччя розуміється в основному як відсутність неблагополуччя або як синонім до поняття «щастя».

Вивчення проблематики суб'єктивного благополуччя корінням сягає в античну філософію. Історично-філософський аналіз поняття, здійснений О.Абрамюк та А.Липецькою, свідчить, що воно починає свій шлях задовго до нашої ери і бере початок у конструкті «щастя» як міри суб'єктивного благополуччя. Феномен «щастя» належить значною мірою екзистенційному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу людини і природи загалом. Протягом періоду античності його розцінювали як здатність, як можливість людини володіти найвищими чеснотами і благами [1].

Пізніше, в ранньохристиянських вченнях, поступово формується суб'єктивне розуміння щастя, тобто почуття щастя не залежить від зовнішніх факторів. У такій подвійній природі щастя полягає і його двояка обумовленість. З одного боку, - об'єктивна, пов'язана з умовами і обставинами життя людини, з іншого - суб'єктивна, яка стосується внутрішнього світу людини і визначає її сприйняття життя, ставлення до нього.

Новий час наповнив поняття «щастя» більш натуралістичними відтінками і досліджуваний феномен звівся до поняття «задоволення». Відтак до другої половини ХХ ст.