

О. А. Дзюбенко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

У статті здійснено аналіз психологічних підходів у вирішенні проблеми адаптації-дезадаптації особистості. На основі детального аналізу літературних джерел представлено зміст авторської програми, яка спрямована прискорити процес адаптації молодших підлітків до нових умов навчання та сприяти їхньому особистісному розвитку.

Ключові слова: адаптація особистості, шкільна адаптація-дезадаптація, психолого-педагогічний супровід, молодший підліток, основна школа.

Постановка проблеми. Психолого-педагогічна практика свідчить, що проблема адаптації до шкільного навчання пов'язана, насамперед, із вступом дітей до першого класу та їхніми подальшими переходами в основну та старшу школу. Предметом нашого вивчення є етап переходу учнів до основної ланки навчання, який часто супроводжується зниженням їхньої навчальної успішності. Крім того, варто зазначити, що поряд зі зміною шкільних умов навчання, діти переживають вікові зміни, пов'язані з початком підліткового періоду. Вікова криза підлітків може виявлятися різкою зміною поведінки, схильністю до її порушення, неврівноваженістю, лабільністю емоційних переживань, перевтомою, проявами невротичних реакцій, підвищеною тривожністю, агресивністю, апатією тощо. Отже, із переходом учнів до навчання в 5-й клас має місце процес соціальної адаптації до нових навчальних умов системи освіти та онтогенетичної адаптації дітей до вікових змін. У цей час учні потребують психолого-педагогічної допомоги, спрямованої запобігти шкільній дезадаптації, та підтримки в розвитку новоутворень підліткового віку. Процес адаптації до нових умов навчання п'ятикласників варто цілеспрямовано прискорювати, а їхній особистісний розвиток оптимізувати, що можливо за допомогою програми психолого-педагогічного супроводу, теоретичному обґрунтуванню та змістовому наповненню якої й присвячена наша стаття.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив те, що фахівці в роботі над проблемою адаптації-дезадаптації особистості використовують широкий комплекс психологічних методів впливу, оснований на різних психологічних концепціях.

Психоаналітична терапія З. Фрейда зосереджує свою увагу на тому, що стан тривоги є

головною психологічною проблемою душевного життя людини. Тривога проковується очікуванням або передбаченням нервового напруження, коли загроза для тіла чи психіки занадто суттєва, щоб її проігнорувати, ліквідувати або подолати. Труднощі в процесі адаптації до середовища посилюють стан тривоги, який є наслідком внутрішнього конфлікту структурних частин особистості: Ід, Его, Супер-Его. Допомога психоаналітичної терапії полягає в посиленні Его як психічної структури, яка покликана забезпечувати здоров'я, безпеку й адаптовану психічну діяльність особистості [2].

Індивідуальна терапія А. Адлера підкреслює, що основою неадаптивних стилів життя, і, відповідно, невротичних переживань є невміння співпрацювати, що призводить до відчуття спустошеності й особистісної неспроможності. Здоровою є та особистість, яка соціально адаптована. Вона відчуває соціальний інтерес як почуття приналежності до більш широкого кола людей і прив'язаність до сім'ї, оточення, суспільства. Це позбавляє її від переживання почуття неповноцінності. Завдання індивідуальної психотерапії - сприяти адаптованості особистості шляхом її соціальної орієнтації та відведенню від ізоляції, утечі при взаємодії із оточуючими. Шлях розвитку почуття соціального інтересу починається з дитинства [11, с. 117-139].

Епігенетична модель розвитку особистості Е. Еріксона описує цикл людського життя, кризи його розвитку, що є основою онтогенетичного підходу у вивченні явищ адаптації-дезадаптації особистості. Розвиток особистості залежить від готовності спілкуватися та взаємодіяти з більш широким колом людей. Цей процес дає можливість розвивати нові стосунки та навички, тобто більш широко адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Крім того, варто відзначити концепцію ідентичності як

основи адекватної соціально-психологічної адаптації особистості. Актуальність її розвитку припадає на підлітковий вік. На думку Е. Еріксона, відсутність нормального почуття ідентичності може призвести до ворожого ставлення людини до цінностей суспільства, а отже й до її соціальної дезадаптації [11, с. 221-246].

Завданням біхевіоральної терапії є зміна поведінки й способу вираження емоцій людини. Ця терапія спрямована на те, щоб навчити людину контролювати свою поведінку. Б. Скіннер уважав, що, насамперед, необхідно модифікувати обставини в яких існує дитина, а не звинувачувати й карати її за девіантні дії, які є наслідком труднощів в адаптації до певних умов життєдіяльності [5]. Прагнення змінити не лише поведінку, але й думки особистості розкриті в концепції когнітивної біхевіо-терапії. Ця терапія спрямована на те, щоб навчити дитину контролювати свою поведінку, розвивати в неї чуттєве й когнітивне розуміння [10].

Представники особистісно-орієнтованої психотерапії в роботі з дезадаптованими підлітками ставлять перед собою такі завдання: 1) вивчення особистості дезадаптованого підлітка, його емоційних станів, мотиваційних механізмів; 2) виявлення та вивчення типу акцентуації характеру та компенсаторних механізмів, які сприяють виникненню й збереженню невротичного стану; 3) досягнення усвідомлення підлітком причин та наслідків між особливостями його системи взаємостосунків і його дезадаптованим станом; 4) допомога підліткові правильно вирішити ситуацію, що травмує психіку, змінити, за необхідності, його об'єктивне положення й ставлення до нього оточуючих; 5) зміни в міжособистісних стосунках, корекція неадекватних форм поведінки [9, с. 58].

Аналіз поглядів вітчизняних психологів-науковців засвідчив, що вивчення проблеми адаптації особистості найбільшого поширення набуло в процесі її навчальної діяльності. Здебільшого розглядається проблема адаптації-дезадаптації в межах понять «важковиховуваність», «девіантна поведінка». Тому дітей, які мають труднощі як у процесі адаптації до нових умов, так і впродовж усього навчання, вважають дезадаптованими. Саме тому психологічна допомога містить загальну профілактику правопорушень та злочинності [1; 7].

Українські вчені-психологи (І. Булах, А. Винагородський, І. Сабанадзе, Г. Хомич) вважають, що труднощі в процесі адаптації притаманні нормальним дітям, які мають акцентуовані риси характеру [9].

Крім того, варто відзначити, що труднощі в процесі адаптації виникають у дітей із синдромом гіперактивності, підвищеним рівнем агресивності, тривожності або ж із аутизацією. Психологічна допомога дітям із зазначеними видами дезадап-

тації розроблена психологами у вигляді індивідуальних занять, рекомендацій для батьків, вчителів та тренінгів для дітей [6].

Найбільш розповсюдженим методом роботи з дітьми, які мають труднощі в шкільній адаптації є психологічний тренінг, адже саме в спілкуванні констатують основне джерело невротизації. Під час тренінгової роботи використовують комунікативні, рольові ігри, психогімнастику, музикотерапію, арт-терапевтичні техніки, методики прогресивного розслаблення, вправи, спрямовані на розвиток рефлексивності, зниження тривожності та агресивності, підвищення мотивації до навчальної діяльності тощо [3; 4; 8; 12].

Варто зауважити, що труднощі в адаптації до нових умов навчання не завжди пов'язані з деструктивними формами поведінки. Метою нашої програми є сприяння прискоренню процесу адаптації широкого загалу учнів-п'ятикласників до нових умов навчання, оскільки це надає можливість швидко засвоїти нові умови навчання та виробити найбільш сприятливу поведінку в ситуаціях, зумовлених цими умовами, а також сприяє їхньому особистісному розвитку на початку підліткового періоду. У нашій роботі ми використовуємо еkleктичний підхід, який містить застосування методів різних терапевтичних концепцій як зарубіжних, так і вітчизняних. Науковою новизною запропонованої програми є її комплексний підхід у подоланні труднощів адаптаційного періоду під час переходу учнів із початкової до основної школи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати програми психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації молодших підлітків до нових умов навчання та висвітлити її змістове наповнення.

Виклад основного матеріалу. Оскільки проблема труднощів в адаптаційному процесі пов'язана з втратою цілісності та проявляється у внутрішньому дискомфорті школяра, що може призвести до дезадаптації, то ми пропонуємо в роботі шкільного психолога поєднувати когнітивні, поведінкові та емоційно-особистісні концепції психологічної допомоги. Тобто використовувати еkleктичний підхід.

Спираючись на теоретичний аналіз літературних джерел із проблеми адаптації, нами було розроблено програму психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі, яка розрахована на 15 занять, об'єднаних у 6 блоків. Кожен блок присвячений своїй меті та окремій темі. Усі заняття програми орієнтовані на групову форму роботи, яка є більш ефективною та економічною в часі. Програма нараховує такі три етапи:

1) Вступний (1 заняття) етап містить вправи, спрямовані на налагодження позитивної атмосфери в групі, установлення правил міжособистісної взаємодії під час занять, актуалізацію потреби,

заохочення учасників до роботи, визначення їхніх очікувань, розкриття мети, змісту та перспектив у відвідуванні тренінгу.

2) Основний (2-13 занять) етап має на меті підвищення рівня адаптованості шляхом зниження почуття тривоги, сорому, печалю під час навчання в школі, підвищення мотивації до навчальної діяльності, налагодження позитивного соціально-психологічного клімату в групі, розвитку здатності до рефлексії та психологічної компетентності в нових соціальних умовах. Змістове наповнення занять:

Перший блок – «Перший раз у 5-й клас» передбачає розширення уявлень дитини про навчання в основній школі, знайомство з новими умовами, вчителями, предметами, вимогами, змінами, що супроводжують перехід на нову ланку навчання, усвідомлення того, що навчання відтепер буде відрізнятися від того, яким воно було в початковій школі. Крім ознайомлення учнів із загальними особливостями навчання в основній школі, метою першого блоку є розкриття позитивних сторін навчання в 5-му класі, що доцільно викладати у формі міні-лекції та під час дискусій з учасниками групи. Вправи цього блоку спрямовані на сприяння груповій згуртованості, налагодження позитивної атмосфери в групі, що є необхідним для ефективної роботи на наступних заняттях.

Другий блок – «Мої внутрішні переживання» спрямований розширити теоретичні знання учнів про роль емоцій в житті людини, роботу над вираженням негативних емоцій, розвинути здатність розуміти та адекватно виражати свої емоції шляхом пізнання власного внутрішнього світу емоційних переживань, аналізу стресових ситуацій, пошуку внутрішніх ресурсів, а також оволодіння техніками психогімнастики, релаксації.

Третій блок «Пізнаю себе, розумію оточуючих» спрямований на розвиток здатності розуміти свій стан та стан інших людей, тобто підвищення рівня рефлексивності, що містить уміння аналізувати життєві ситуації, приймати правильні рішення та знаходити способи порозуміння; блок присвячений розвитку комунікативних здібностей: умінню слухати, ставити питання, брати участь у дискусіях.

Четвертий блок – «Я серед інших або як себе поводити в колективі» передбачає оволодіння навичками взаємодії з дорослими, однокласниками та усвідомлення правил поведінки в умовах школи, розвиток навичок поведінки в конфліктних ситуаціях та позитивних виходів із них.

П'ятий блок – «Навчання – це цікаво» спрямований на підвищення мотивації до навчання, формування в учнів позиції школяра, який має адекватне уявлення про школу, позитивно ставиться до шкільних занять, умов навчання, визнає авторитет учителя. Крім того, важливим є розвиток інтересу до пізнання нового, з'ясування причин

відсутності інтересу до навчання та пошук шляхів відновлення пізнавальної активності учнів.

Шостий блок – «Моє особистісне зростання» передбачає формування віри у свої сили, можливості та позитивного ставлення до внутрішнього власного «Я», забезпечення потреб особистісного зростання, закріплення навичок спільної діяльності в умовах колективу.

3) Завершальний (14-15 занять) етап спрямований підвищити впевненість у собі учасників тренінгу, закріплення навичок, отриманих ними під час попередніх занять. Варто здійснити зворотній зв'язок від учасників тренінгу, визначити досягнення та підбити підсумки групової роботи.

Оскільки в підлітковому віці потреба в спілкуванні стає провідною, а життєвого досвіду недостатньо, проте яскраво виражене прагнення в його набутті, то, спираючись на це, можемо стверджувати, що наша програма виступає як вид активного навчання способом, спрямованим на прискорення процесу адаптації п'ятикласників та як метод зміни їхнього поведінкового стереотипу відповідно до вимог основної школи й вікового розвитку.

До основних критеріїв, за якими необхідно підбирати систему вправ у тренінговій роботі, слід зарахувати відповідність вправ поставленим завданням, молодшому підлітковому віку, просторовим, часовим умовам проведення занять та стадіям роботи групи як на окремому занятті, так і впродовж тренінгу загалом. Принципи роботи – активність та рівноправність учасників тренінгу. Варто зауважити, що реалізація запропонованої нами програми є можливою за умови компетентності тренера.

Програма має містити міні-лекції, рухові вправи, рольові ігри, методи арт-терапії та прийоми релаксації. Пріоритет мають багатофункціональні техніки, які сприяють зниженню емоційного напруження учнів, розвитку позитивних мотивів навчальної діяльності, формуванню навичок соціальної взаємодії, рефлексії, пізнання власного внутрішнього світу, тобто спрямовані на вирішення завдань адаптативно-розвивального характеру. Розвивальний ефект повинен здійснюватися не за рахунок збільшення кількості тренінгових вправ, а за допомогою повного використання можливостей кожного завдання. Крім того, кожне заняття тренінгу має сприяти створенню позитивного мікроклімату в групі, взаєморозумінню між учасниками, оскільки за умов сприятливої групової динаміки адаптація до навчання в молодшому підлітковому віці відбувається легше та швидше.

Висновки. Зарубіжні та вітчизняні психологічні підходи у своїй теоретичній та практичній спрямованості розкривають проблему адаптації особистості, розглядаючи її з різних боків. Відповідно до цього, кожна наукова концепція вбачає своє тлумачення шляхів вирішення проблеми адапта-

ції-дезадаптації особистості загалом та в процесі шкільного навчання, зокрема. Розроблена нами програма психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації заснована на еkleктичному підході та розрахована вирішити проблему адаптації до нових умов навчання учнів 5-х класів. А її запровадження спрямоване прискорити процес їхньої адаптації до умов навчання в основній школі та сприяти їхньому особистісному розвитку. Програма неодноразово була впроваджена в практику роботи з учнями основної школи, а за результатами психодіагностичного дослідження підтвердила свою ефективність. Перспективним вважаємо подальше її застосування, із внесенням доповнень, розширенням та поглибленням змісту.

Крім того, варто зазначити, що аналіз літератури щодо проблеми соціально-психологічної допомоги п'ятикласникам у системі «дитина-батьки» та «учень-вчитель» свідчить про недостатню зосередженість уваги психологів на цьому напрямі психологічної допомоги. Перспективним вважаємо необхідність підвищення рівня психологічної компетентності вчителів, батьків стосовно проблеми шкільної адаптації та залучити їх до колективного вирішення навчальних, виховних, розвивальних та адаптаційних завдань в умовах шкільного навчання.

Література:

1. Алиев М., Гаджиев Ш. Педагогические условия предупреждения и преодоления подростковой дезадаптации. Педагогика. 2009. № 7. С. 67-71.
2. Аннелизе Х., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии. Санкт-Петербург: Восточно-Европейский институт Психоанализа совместно с изд. Речь, 2002. 784 с.
3. Давыдов С. Приемы психической саморегуляции. Аутогенная тренировка: учебно-методическая разработка к семинарским занятиям Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2012. Ч. 1. 23 с.
4. Древіцька О. Арт-терапевтичні підходи в психотерапевтичній і психопрофілактичній роботі з дітьми. Простір арт-терапії : можливості та перспективи : Збірник наукових статей. Київ: КИТ, 2005. С. 45-48.
5. Лефрансуа Г. Теории научения. Формирование поведения человека. Санкт-Петербург: прайм-Евразия, 2003. 278 с.
6. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 136 с.
7. Максимов Н. Воспитательная работа с социально дезадаптированными школьниками: методические рекомендации. Киев. ИСМО, 1997. 136 с.
8. Прихожан А. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11-17.
9. Булах І., Хомич Г., Виногородський А., Сабанадзе І. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів. Київ: Український державний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут імені Г. С. Сковороди, 1997. 180 с.
10. Федоров А. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 352 с.
11. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения.: Санкт-Петербург: прайм-Евразия, 2002. 864 с.
12. Цукерман Г. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема. Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 19-31.

Дзюбенко Е. А. Теоретическое обоснование и содержание программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации младших подростков к обучению в основной школе

В статье осуществлен анализ психологических подходов к решению проблемы адаптации-дезадаптации личности. На основе детального анализа литературных источников представлено содержание авторской программы направленной ускорить процесс адаптации младших подростков к новым условиям обучения основной школы и способствовать их личностному развитию.

Ключевые слова: адаптация личности, школьная адаптация-дезадаптация, психолого-педагогическое сопровождение, младший подросток, основная школа.

Dziubenko O. A. Theoretical grounds and the content of the program of psycho-pedagogical support of the process of young teenagers' adaptation to studying at secondary school

In this article, there is an analysis of the psychological approaches to the solution of the problem connected with the school adaptation-deadaptation. In terms of the detailed analysis of literary sources, there is presented the content of the author's program, which is aimed at accelerating young teenagers' adaptation to the new studying conditions and facilitating their personal development.

Key words: adaptation of the personality, school adaptation-deadaptation, psycho-pedagogical support, young teenager, secondary school.