

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. — 339 с.
2. *Андреева Г. М.* Психология социального познания. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 288 с.
3. *Лисовский В. Т.* Динамика социальных изменений (опыт сравнительных социологических исследований российской молодежи) // Социологические исследования. — 1998. — № 5. — С. 98–104.
4. *Пирен М. I.* Основи конфліктології: Навч. посіб.— К., 1997.— 378 с.
5. *Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності.— К.: Либідь, 2003.— 376 с.
6. *Эриксон Э.* Детство и общество. — СПб.: ИТД «Летний сад», 2000. — 416 с.
7. *Rokeach M.* The nature of human values. — N.Y., 1973.
8. *Schwartz S. H., Ros V.* Value priorities in West European nations: A cross-cultural perspective // Studies in psychology: A volume in honor of Sonny Kugelmas. Scripta Hierosolymintana. Ed. by G. Ben Shakhar and A. Liebllich. — Jerusalem, 1994. — Vol. 36.
9. *Swartz S. H.* Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries // Advances in Experimental Social Psychology. — Orlando, FL., 1992. — Vol. 25.

Ключевые слова: *ценностные ориентации, структура ценности, социализация.*

Key words: *value orientation, structure of values, socialisation.*

УДК 167.1

Л. В. Алексеева

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статье рассматривается комплекс взаимообуславливающих причин возникновения школьной дезадаптации. Проанализировано подходы психологов и педагогов к данной проблеме и выделены пять основных направлений, на основе которых предлагается проведение психолого-педагогической работы касательно адаптации первоклассников к учебной деятельности.

In the article the complex of mutual-cause reasons of occurrence of school disadaptation is considered. The approaches of psychologists and pedagogies due to this problem were analyzed and five general directions, on basis of which carrying the psychologically-pedagogical activities concerning adaptation of first-form pupils to education process is offered, have been selected.

Початок навчання дитини у школі — складний і відповідальний період у її житті. Адже навчальна діяльність, як і будь-який новий, ще незасвоєний вид діяльності, вимагає мобілізації всіх психічних і психофізіологічних зусиль дитини задля того, щоб опанувати потрібні вміння, навички, пристосуватися до нового режиму дня, знайти своє місце у групі своїх нових товаришів, встановити взаємовідносини з учителем. Зміни, що відбуваються у психіці дитини в початковий період освоєння навчальної діяльності відбивають процес її адаптації.

Спираючись на дані з наукової літератури (В. Антропова, С. Белічева, М. М. Кольцова, О. Г. Хрипкова), можна стверджувати, що оптимальний період адаптації триває два місяці, однак у деяких дітей може продовжуватися і півроку, й рік.

Вирізняють три основні етапи адаптації.

Перший етап — орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання, бурхливо реагують усі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває два-три тижні. На цьому етапі організм дитини витрачає все, що в нього є, а іноді й «бере у борг», що свідчить про надзвичайно високу «ціну» плати за цей період.

Другий етап — помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.

Третій етап — період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги всіх систем.

Як зазначають М. М. Безруких, С. П. Єфімова [8], весь перший рік навчання в школі (якщо порівнювати показники на наступних періодах навчання) можна вважати періодом нестійкої і напруженої регуляції всіх систем організму.

Дослідники звертають особливу увагу на залежність процесу адаптації до школи від стану здоров'я. Залежно від стану здоров'я адаптація до нових умов життя буде відбуватися по-різному. Безумовно, першокласники, які відвідували раніше дитячий садок, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні», які не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі й режиму дошкільного закладу.

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Легку адаптацію і певною мірою адаптацію середньої важкості можна,

ймовірно, вважати закономірною реакцією організму дітей на умови життя, що змінилися. Тяжкий перебіг адаптації свідчить про надмірність навчальних навантажень і режиму навчання для організму першокласника. Своєю чергою, вираженість і тривалість самого процесу адаптації залежать від стану здоров'я дитини до початку систематичного навчання.

Легше перенесуть період вступу до школи і краще впораються із розумовим і фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування. Будь-яке захворювання, як гостре, так і хронічне, затримка функціонування систем організму, загальна ослабленість погіршують стан центральної нервової системи і служать причиною більш тяжкого перебігу адаптації.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, встановлення контактів з учнями, з учителем, оволодіння навичками навчальної діяльності. Саме тому М. М. Безруких, С. П. Єфімова та інші автори у проведенні спеціальних досліджень із вивчення адаптації дітей до школи вивчали характер поведінки дитини в цих трьох сферах, ґрунтуючись на соціально-психологічній адаптації, за цими критеріями були також проаналізовані її особливості. Спостереження за школярами перших класів показали, що соціально-психологічна адаптація може проходити по-різному.

Перша група дітей (56%) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання, тобто за той самий період, коли відбувається найбільш гостра фізіологічна адаптація. Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, адаптуються в школі, у них майже завжди гарний настрій, вони спокійні, доброзичливі, добросовісно і без особливої напруги виконують усі вимоги вчителя. Іноді в них помітні труднощі або в контактах з дітьми, або у стосунках з учителем, бо їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня труднощі цих дітей, як правило, нівелюються, відносини нормалізуються, дитина повністю звикає до нового статусу учня, до нових вимог, режиму.

Друга група дітей (30%) має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми — вони можуть грати на уроках або з'ясовувати стосунки з товаришами, вони не реагують на зауваження вчителя або реагують слізьми, образою. Як правило, ці діти відчують труднощі і в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними до вимог школи, вчителя.

Третя група (14%) — це діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами; крім того, вони не засвоюють навчальну програму, у них — негативні форми поведінки, різка поява негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, діти, батьки (вони «заважають працювати в класі»).

Затягування процесу адаптації дитини до школи може призвести до дезадаптації, що виражається в низькій успішності, у переважанні негативних емоційних переживань. Дослідження в масових школах виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 14–18% учнів. Відомо, що особливо вразливими щодо розвитку станів дезадаптації школярів є критичні періоди зміни умов виховання й навчання.

У сучасній літературі поняття дезадаптації розглядається з різних позицій.

Для опису даного феномену, який виявляється в короткочасних і стійких реакціях, що свідчать про проблеми в пристосуванні до навколишнього середовища, використовуються терміни: психічна дезадаптація, соціальна дезадаптація, психогенна шкільна дезадаптація, навчальна дезадаптація.

У загальному випадку психічна адаптація розуміється як процес активного пристосування людини до мінливих умов навколишнього середовища, насамперед соціальних. Якщо навколишнє соціальне середовище висуває до людини вимоги, адаптація до яких ускладнена через її особистісні чи вікові особливості, то можуть розвиватися стани соціальної, психічної і соматичної напруженості, а це — загроза дезадаптації. Стан напруження може виявлятися в суб'єктивно утрудненому функціюванні без погіршення результатів 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 в особистісному розвитку.

Термін «психогенна шкільна дезадаптація» увів В. Е. Каган [5]. На його думку, це поняття включає «психогенні реакції, психогенні захворювання дитини, що порушують її суб'єктивний і об'єктивний статус у школі і у родині».

О. А. Головка, Б. М. Головка виділяють такі варіанти шкільної дезадаптації [7]:

1. Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів. Відомо, що в молодшому шкільному

віці діти засвоюють предметний бік навчального процесу — навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як невстигання. І, безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання — важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

2. Деадаптація як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Такі учні виконують завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх лають, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неухважні, загальмовані. Звичайно, це є наслідком сімейного виховання — «вседозволеності», тобто діти прийшли до школи з дуже низьким рівнем волевої готовності. Отже, з перших днів вони відчувають значні труднощі.

3. Деадаптація як невміння дітей увійти в темп шкільного життя. Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невитримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Причини шкільної деадаптації (на основі концепцій В. Е. Казана, І. В. Крук, О. Ю. Осадько) [6]:

1. Неправильні методи виховання в родині.
2. Порушення в системі відносин у школі.
3. Деякі індивідуальні особливості психічного розвитку дитини.

До помилок у вихованні можна віднести:

- завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь-яка невдача сприймається неадекватно;
- розмови про недоліки школи чи вчительки замість акцентування уваги дитини на приємних моментах;
- часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язано зі школою, втрачає привабливість;
- виховання дитини за типом «кумир родини»;
- байдуже ставлення батьків до навчання дитини.

До проблем порушень у системі стосунків у школі відносять:

- дидактогенію (психогенний вплив чинить сам процес навчання);
- дидакалогенію (некоректне ставлення вчителя до учня);
- порушення відносин дитини з однокласниками.

Серед індивідуальних причин виділяють:

- невисокий інтелектуальний потенціал;
- затримку психічного розвитку;
- гіперактивність;
- труднощі у вольовій регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності;
- несформованість мотивації учня;
- сенситивність до несприятливих впливів навколишнього середовища;
- завищена самооцінка і рівень домагань дитини чи батьків;
- підвищена чутливість нервової системи;
- підвищений рівень тривожності в дитини;
- агресивність;
- замкнутість;
- інертність нервових процесів;
- соматичне ослаблення (чи які-небудь хронічні захворювання);
- відсутність підготовки до школи.

Отже, процес адаптації дітей до навчальної діяльності детермінується як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До перших відносять психолого-педагогічні умови, до других — особливості психічного розвитку дітей.

Сформованість пізнавальних процесів, оволодіння значущою для даного віку діяльністю, достатній рівень соціально-психологічного розвитку дитини, стимулювання його як суб'єкта розвитку з боку педагога і батьків знаходять своє вираження у шкільній зрілості і здатності до учіння.

Системна робота практичного психолога з проблем адаптації першокласників до школи.

Профілактика дезадаптації майбутніх першокласників до школи має велике значення, оскільки вчасно й успішно проведена превентивна робота сприятиме адаптації дітей.

І етап. Профілактична робота, яка включає в себе такі елементи:

1. Робота з майбутніми першокласниками (підготовча група або діти, документи яких уже подали в перший клас школи).

1.1. Психологічна діагностика готовності дітей до навчання в школі містить дослідження: рівня розвитку пізнавальних

- процесів; рівня довільності; мотиваційної готовності; соціально-психологічної готовності (уміння спілкуватися в групі однолітків, готовності «грати» соціальну роль школяра).
- 1.2. Індивідуальне консультування батьків та надання рекомендацій з подальшого розвитку дитини й підготовки її до навчання в школі. Психологічна освіта батьків майбутніх першокласників на батьківських зборах із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблеми адаптації до школи, спілкування з однокласниками, виховання дітей.
 - 1.3. Систематична участь психолога в заняттях із підготовки дітей до школи: релаксаційні вправи, ігри і розвиток навичок спілкування в групі, розвиток пізнавальних процесів.
 - 1.4. Індивідуальна корекційна робота.
 - 1.5. Складання картотеки групи ризику щодо дезадаптації до школи в першому класі на підставі інформації, отриманої у процесі психодіагностичного обстеження дитини.
 - 1.6. Психологічна освіта вчителів, що будуть працювати з першими класами, на педагогічних нарадах, методичних об'єднаннях із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблем адаптації першокласників, спілкування педагога з дітьми. Індивідуальне консультування вчителів з питань індивідуальних психологічних особливостей дітей «групи ризику» щодо дезадаптації до школи.
2. Проведення профілактичних занять з учнями перших класів (1–2 заняття в тиждень протягом I–II чвертей).

II етап. Контроль за процесом адаптації першокласників до школи.

Даний етап роботи потрібно проводити у жовтні — листопаді. Він дає можливість виявити дітей з труднощами в адаптації і вчасно надати їм необхідну психологічну допомогу. Адже від того, наскільки дитина адаптується до шкільного життя, залежать і подальші успіхи в школі, і психологічний комфорт у житті. Особливу увагу психолог приділяє дітям «групи ризику» щодо дезадаптації.

Контроль адаптації включає:

1. Спостереження психолога.
2. Дослідження процесу адаптації першокласників до школи за допомогою психодіагностичних методик.
3. Індивідуальні бесіди психолога з учителями перших класів.
4. Виявлення групи учнів, в яких виникли труднощі у процесі адаптації.

III етап. Дослідження причин труднощів в адаптації у дітей «групи ризику».

Щоб намітити правильний шлях корекції, потрібно чітко визначити причини труднощів. Даний етап роботи містить у собі індивідуальне дослідження особливостей розвитку пізнавальних процесів, особистості дитини, міжособистісних відносин у родині та у групі однолітків, особливості сімейного виховання.

IV етап. Індивідуальне консультування вчителів і батьків за результатами досліджень.

На даному етапі психолог дає рекомендації вчителям, батькам з питань індивідуальних особливостей психічного розвитку, особливостей навчання, виховання, адаптації дитини до школи, причин труднощів, що виникли в процесі адаптації, навчання. Також психолог пропонує батькам проведення відповідної корекційної роботи, пояснюючи, яка її мета і в чому вона полягатиме.

V етап. Корекційна робота з першокласниками, в яких виникли труднощі у процесі адаптації до школи.

Залежно від виявлених причин труднощів, що виникли у процесі адаптації дитини до школи, психолог визначає напрям корекційної роботи: розвиток пізнавальних процесів, розвиток мотиваційної сфери, розвиток довільності, корекція тривожності, розвиток навичок спілкування в групі.

Ефективність корекційної роботи багато в чому залежить від того, як вона організована. Важливими моментами в організації корекційних занять є вибір форми корекційної роботи; розробка програми корекційного курсу: визначення потрібної періодичності і тривалості занять; організація співробітництва з учителями й батьками дитини; підготовка місця проведення занять і наочно-дидактичного матеріалу.

Корекційна робота може здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формах. Індивідуальні корекційні заняття потрібно проводити у випадках, коли в дитини спостерігається специфічне або більш серйозне, ніж в інших дітей, відставання або порушення, що унеможлиблює її повноцінну роботу в групі.

Корекційна група може мати однорідний і неоднорідний склад.

Однорідні групи, до складу яких входять учні, що мають однотипні складності, доцільно формувати за умови завдань корекції пізнавальної сфери. У цьому разі добір дітей треба здійснювати відповідно до рівня розвитку якостей, робота над якими планується в групі. Занадто великий діапазон розходжень між дітьми за цим параметром небажаний.

Формування неоднорідної групи, в якій зібрані діти, що мають різні проблеми, доцільне у разі корекції емоційно-вольових і поведінкових складностей, за умови наявності комунікативних проблем.

Оптимальне число учасників групи — 5–7 учнів. У цьому разі можна тримати під своїм контролем процес роботи й емоційний стан кожного учасника. Залежно від характеру планованої роботи, чисельність групи може змінюватися, але вона не повинна перевищувати 10 дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М. В., Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. — М.: Просвещение, 1990.
2. Битянова М. Р., Азарова Т. В., Афанасьева Е. И. Работа психолога в начальной школе. — М.: Генеза, 2001.
3. Боделан О. Р. Влияние интеллектуальных и коммуникативных особенностей детей на их психологическую адаптацию // Наука і освіта. — 1998. — № 4–5. — С. 32–35.
4. Дубровина И. В. Руководство практического психолога. — М.: Академия, 1995.
5. Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. — 1984. — № 4.
6. Кожемякина Н. І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого класу // Наука і освіта. — 2002. — № 2. — С. 32–35.
7. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996.
8. Пономаренко Л. П., Теплякова К. Г. Методы психологической коррекции для работы с детьми младшего школьного возраста. — Одесса, 1994.

Ключевые слова: адаптация, учебная деятельность, этапы адаптации, школьная дезадаптация, соматическая напряженность.

Key words: adaptation, teaching, adaptation stages, school disadaptation, somatic tension.

УДК 159.97

О. М. Гавалешко,
кандидат психологічних наук,
О. Я. Самборська

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР У ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Проблема адиктивного поведіння стала остроактуальною в останнє десятиліття. В статті подані результати дослідження формування комп'ютерної залежності молоді.