

Психологічні особливості успішної адаптації підлітків в умовах рекреації // Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 24 жовтня 2019. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЇ

Розіна І. В.

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (Україна, м. Одеса)

У тезах представлено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення механізмів і закономірностей адаптації людини в різноманітних учбових, виробничих і соціальних умовах. Розкрито особливості розробки психокорекційної програми з розвитку адаптивних можливостей у підлітків в умовах рекреації.

Проблема адаптації особистості завжди була предметом особливої уваги з боку суспільства. Вивчення внутрішніх процесів розвитку на кожному віковому етапі, особливо періодів криз є актуальним завданням в дослідженні педагогіки та психології особистості. Успішна адаптація є необхідною умовою розвитку індивідуальності, продуктивної активності та творчості.

Необхідно зазначити, що український соціум переживає перехідний період свого розвитку, зумовлює виникнення ряду негативних явищ, які ускладнюють процес соціальної адаптації особистості і викликають його порушення – соціальну дезадаптацію. Негативні тенденції яскраво проявляються у підлітковому віці, який є сам по собі критичним з погляду онтогенетичних психофізіологічних змін. Тому однією із загальних проблем як самого індивіда, так і соціуму є пошук ефективних шляхів подолання соціальної дезадаптації в цілому і дезадаптивної самоорганізації підлітка зокрема.

Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах П.К. Анохіна, С.А. Белічева, В.П. Васільєва, І.П. Павлова, І.М. Сеченова, Г. Сельє, Є.П. Ільїна, Н.Ю. Максимова, та ін.. У роботах цих психологів ретельно досліджено феномен адаптації, особливості різних видів адаптації, які проходить людина у власному житті. Незважаючи на наявність численних визначень феномена адаптації, об'єктивно існує кілька її основних проявів, які дозволяють стверджувати, що адаптація - це, по-перше, властивість організму,

по-друге, процес досягнення рівноваги між середовищем і організмом, по-третє, результат взаємодії в системі «Людина-середовище», по-четверте, мета, до якої прагне організм. [2].

У психологічній науці виділяють два загальних підходи до розгляду феномена адаптації. З одного боку, адаптація розглядається як властивість будь-якої живої саморегулюючої системи, що забезпечує її стійкість до умов зовнішнього середовища (що передбачає наявність певного рівня розвитку адаптаційних здібностей). При іншому підході адаптація розглядається як динамічне утворення, як безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища [3].

Необхідно зазначити, що досить важливим є питання щодо особливостей розвитку процесу адаптації у підлітковому віці. Підлітковий вік відноситься до числа критичних періодів онтогенезу, пов'язаних з кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності та системи взаємовідносин індивіда [6].

Вивчення процесу адаптації підлітків свідчать, що соціально-психологічна адаптація підлітків залежить від процесу і характеру навчально-виховної діяльності. Труднощі, які спостерігаються у навчально-виховній діяльності, зумовили появу в науковому обігу поняття “шкільна дезадаптація”. Більшість вітчизняних вчених, досліджуючи особливості шкільної дезадаптації у підлітковому віці, розглядають зазначений феномен як одне з найменш небезпечних явищ девіантних форм соціально дезадаптованої поведінки, а саме: аддиктивної, асоціальної, деструктивної, кримінальної (С.А.Белічева, В.П.Васільєв, Є.П.Ільїн, та ін.).

Праці вчених (Л.В.Дзюбка, В.Є.Кагана, А.В.Петровського, та ін.), дозволяють зробити припущення про те, що сутність дезадаптації полягає у невідповідності між цілями навчально-виховного процесу результатами діяльності підлітка, що супроводжується відсутністю взаємозв'язку механізмів зовнішньої регуляції з саморегуляцією, внутрішнім дискомфортом і нестабільністю перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація тощо) [4].

Метою роботи є дослідження особливостей процесу адаптації у підлітків в умовах рекреаційного закладу та розробка психокорекційної програми з адаптації підлітків в умовах рекреації. Для рішення поставлених завдань використовувалися наступні емпіричні методи - спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики: шкала соціально-психологічної

адаптованості (К.Роджерс, Р.Даймонд), методика САН, графічна методика «Кактус»; методика «Неіснуюча тварина», шкала тривожності П.Кондаша. Дослідження проводилось на базі ДП УДЦ «Молода Гвардія», у якому брало участь 50 підлітків-рекреантів віком 12-13 років.

Розроблений тренінг психологічного супроводу адаптації підлітків в умовах рекреаційного закладу був проведено з експериментальною групою підлітків-рекреантів, які мали ознаки дезадаптації, занижену самооцінку, високий рівень тривожності, труднощі у спілкуванні. Для визначення ефективності розробленого тренінгу було проведено діагностику з досліджуваними після проведення тренінгу за методиками тривожності П.Кондаша та «САН». Одержані результати були піддані кількісному та якісному аналізу.

Метою тренінгу є розвиток адаптивних можливостей підлітка. Тренінг складається з 6 занять та розрахований на групу підлітків, в яку може входити на більше 16 рекреантів.

Задачі тренінгу: 1) розвиток комунікативних навичок; 2) розвиток та корекція емоційної сфери особистості; 3) корекція тривожності та агресії; 4) формування вольових якостей; 5) зняття психоемоційної напруги; 5) підвищення рівня самооцінки. Структура занять: початок занять, розминка, основна частина, рефлексія, закінчення заняття.

Методи тренінгу: техніки та прийоми саморегуляції, групова робота; елементи індивідуальної роботи; методи арт-терапії, ігротерапія, казкотерапія.

Проведена апробація тренінгу показала, що у підлітків-рекреантів підвищився рівень самооцінки, зменшився рівень тривожності, страхів, покращився емоційний стан. Також визначено статистично значущі різниці між оцінками в роботах підлітків-рекреантів експериментальної групи за показниками тривожності ($t=2,56$, при $t_{кр}=2,11$, $p<0,05$), самопочуття ($t=2,95$, при $p<0,05$) та настрою ($t=3,27$, при $p<0,05$) до та після проведення тренінгу.

Одержані результати дозволяють зробити висновки, що розроблений тренінг з розвитку адаптивних можливостей у підлітків-рекреантів є ефективним та може використовуватись в роботі педагогів, вожатих, та психологів в умовах рекреаційного закладу.

Література:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков/В.А. Аверин. - СПб.: Вид. Михайлова, 1998. - 312 с.
2. Андреева, Г.М. Психология социального познания: Учеб. пособие для высших учебных заведений/Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс,1997. - 239 с.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности/ Л. И. Божович. – Воронеж, 1995. - 342 с.
4. Федоришин Г.М. Аналіз психолого-педагогічних детермінантів шкільної дезадаптації підлітків в умовах навчально-виховного процесу // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. - К.: Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України, 2002. – Т.1. - Ч.4. - С.157-163.
5. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 с.93.
6. Психология подростка: Учебник под ред. А. А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. - 480 с.