

Шапошніков Андрій Дмитрович

студент групи ППБ-2-11-4.0д, IV курс, напрям підготовки «Практична психологія»

Науковий керівник

Терещенко Марія Вікторівна

Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті розкрито поняття адаптації у контексті основних філософсько-психологічних теорій; описані основні механізми адаптації у підлітковому віці. Визначений значимий зв'язок адаптації та соціалізації особистості, адаптації та самоствердження.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, біологічна адаптація, підлітковий вік, виховання індивідуальної особистості, особистісна нестабільність, відчуття дорослості, самоствердження.

Актуальність та доцільність дослідження. Підлітковий вік – це один з визначальних етапів у житті людини. Це період починань та подальшого становлення особистості, яке відбувається по-різному, залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Тому вивчення чинників адаптації у підлітковому віці є досить актуальним, особливо сьогодні, коли сучасна освіта України виходить на якісно новий рівень, що зумовлено прогресивними тенденціями у формуванні громадянського суспільства, розширенням меж людської свободи, зміною пріоритетів цінності людської особистості.

На шляху до дорослого життя підліток переживає багато суперечностей, досягнень і, часом, певних втрат, які підліток повинен пережити з якомога меншими фізичними, психологічними та енергійними затратами. Відзначимо, що найменші затрати людина може пережити завдяки адаптації та стресостійкості.

Здатність до адаптації є надзвичайно важливою характеристикою у житті кожного підлітка, на якого чекають такі стресові та важливі випробування як незалежне зовнішнє тестування, вступ до ВНЗ, входження у самостійне життя. Підлітку у цей час потрібно брати на себе відповідальність та пристосовуватись до нових умов життя, коли здатність до адаптації може відіграти визначальну роль у житті.

Таким чином, дослідження адаптації у підлітковому віці може бути засадою для подальшого гармонійного розвитку особистості, готовності молоді людини вирішувати проблемні ситуації. У свою чергу, виховання індивідуальної особистості – це умова підготовки молодого покоління до керування власним життям, до успіху в трудовій діяльності та самореалізації. Визначили загальні особливості, доцільність та актуальність вивчення поставленої проблеми.

Аналіз останніх публікацій. Існує безліч визначень адаптації, які мають як загальний, так і дуже вузький зміст. Часто зводять сутність адаптаційного процесу до явищ одного з безлічі рівнів – від біохімічного до соціального.

Аналіз наукової психологічної літератури свідчить про те, що адаптація у підлітковому віці вивчена на високому рівні (І.Булах, Т.Драгунова, Л.Жезлова, Л.Закутська, В.Каган, І.Кон, О.Личко, Н.Максимова, О.Новикова, Г.Прихожан, та інші). Однак підлітки важко адаптуються до нових умов життєдіяльності. Крім того, труднощі процесу адаптації підлітків підсилюються такими соціально-психологічними факторами, як особливості державної політики, емоційної атмосфери у сім'ї, відсутність близьких дружніх стосунків, вибором життєвого шляху тощо. Такі фактори призводять до підвищеної тривожності, пов'язаної, головним чином, з особливостями самооцінки, необхідністю вибору майбутньої професії, з труднощами входження у доросле життя, невідповідністю до виконання нових соціальних ролей, суперечностями у сфері спілкування.

Проблема адаптації особистості в процесі шкільного та студентського навчання висвітлена у працях сучасних зарубіжних та українських вчених, які розглядали педагогічний аспект виникнення адаптаційних порушень (Г. Кумаріна, С. Лупаніна, О. Чиркова); зв'язок адаптації з проблемою важковихованості учнів (М. Алієв, Н. Максимова, К. Мілютіна); соціально-психологічний аспект студентської адаптації (В. Бойчук, І. Булах, Л. Дзюбка, Г. Хомич); значення сімейного виховання в адаптаційному процесі дітей (В. Постовий, Л. Шипіцина); зв'язок адаптації із проблемою тривожності учнів

(Г. Прихожан, І. Розіна). Ці дослідження здійснювалися переважно при вступі дитини до навчального закладу та у зв'язку з проблемою підліткової дезадаптації. Однак, у психологічній теорії не існує єдиного підходу до визначення сутності поняття адаптації підлітків та шляхів її прискорення в сучасних умовах життя.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою нашого теоретико-психологічного дослідження є визначення поняття адаптації, її видів та основних механізмів адаптації у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «адаптація» вперше з'явилося у фізіології і використовувалося спочатку в біологічних науках. У науковий обіг воно було введено німецьким фізіологом Г. Аубертом і означало зміни (приспосувального характеру) чутливості шкірних аналізаторів до дії зовнішніх подразників.

К. Платонов вважає, що адаптація – це пристосування органу, організму, особистості або групи до зміни зовнішніх умов. Він розрізняє фізіологічну, соціально-психологічну та професійну адаптацію [4].

На думку А. Налчаджяна, адаптація – це той соціально-психологічний процес, який при сприятливому перебігу призводить особистість до стану адаптованості [1; 64].

У загальній психології А. Петровський, В. Богословський, Р. Немов практично однаково визначають адаптацію: як обмежений, специфічний процес пристосування чутливості аналізаторів до дії подразника [2].

У більш загальному визначенні адаптації може надаватись кілька значень, залежно від розглянутого аспекту [2]:

а) адаптація використовується для позначення процесу, при якому організм пристосовується до середовища;

б) адаптація використовується для позначення відносини рівноваги (відносної гармонії), яке встановлюється між організмом і середовищем;

в) під адаптацією розуміють результат пристосувального процесу;

г) адаптація пов'язується з якоюсь певною "метою", до якої "прагне" організм.

Отже, адаптація – результат (і процес) взаємодії людини і навколишнього середовища, який призводить до оптимального його пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичайної поведінки в нових умовах. Завдяки цьому забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичайних обставинах. Якщо людина не адаптується, виникають додаткові труднощі в спілкуванні, в опануванні предметом діяльності аж до порушення її регулювання [5; 64].

Вивчення адаптації пов'язане з дослідженням співвідношення цього феномена з процесом соціалізації. Соціальна адаптація і соціалізація відображають процес взаємодії особистості та суспільства [7].

Таким чином, механізм соціальної адаптації особистості виступає як єдиний процес діяльності, спілкування, самосвідомості в соціальній діяльності людини, коли відбувається перетворення її внутрішнього світу, реалізація прихованих можливостей, які допомагають повноцінно включитися в процеси соціальної адаптації, як активності, особистості. Соціальна самосвідомість особистості виступає як механізм соціальної адаптації, при якій відбувається формування й усвідомлення своєї соціальної приналежності й ролі. Існують такі механізми соціальної адаптації особистості:

- 1) когнітивний що включає всі психічні процеси, пов'язані з пізнанням: відчуття, сприймання, уявлення, пам'ять, мислення, уява і т.д.;
- 2) емоційний, що включає в себе різні моральні почуття і емоційні стани;
- 3) практичний, поведінковий, що пропонує певну спрямовану діяльність людини в соціальній практиці.

Соціальну адаптацію можна охарактеризувати, як відсутність переживання конфлікту із середовищем. Соціально-психологічна адаптація – це процес подолання проблемних ситуацій особистістю, в ході якого вона використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку навички соціалізації, що дозволяє їй взаємодіяти з групою без внутрішніх або зовнішніх конфліктів, продуктивно

виконувати провідну діяльність, виправдовувати рольові очікування, і, при всьому цьому, самоутверджуватися, задовольняючи свої основні потреби [7].

Виділяють наступні види адаптації: алопластична адаптація – здійснюється змінами зовнішнього світу під існуючі потреби особистості; аутопластична адаптація – здійснюється змінами структури особистості під умови середовища [1].

Розрізняють загальну і ситуативну адаптацію. Загальна адаптація (і адаптованість) є результатом послідовного ряду ситуативних адаптацій. Розглядаючи питання адаптації, варто торкнутись поняття соціальної поступливості – це виправлення порушень адаптації з боку соціального середовища таким чином, що неприйнятні форми поведінки в одних ситуаціях, стають прийнятними в інших. Соціальна поступливість спрямована в першу чергу на дітей, а також осіб, які страждають нервово-психічними розладами. З активізацією і використанням психологічних адаптивних механізмів змінюється і психічний стан особистості. По завершенню адаптаційного процесу відбуваються якісні відмінності від стану психіки до адаптації.

Психоаналітичні концепції відзначають адаптацію як процес, здійснюваний з допомогою механізмів психологічних захистів. Але, не будь-яка адаптація через розвиток і процес навчання є конфліктною, що вимагає включення механізмів психологічного захисту [1].

Соціальна ситуація як умова розвитку і буття особистості в підлітковий період має принципові відмінності від ситуацій розвитку в дитинстві. Розбіжність пов'язана не стільки із зовнішніми обставинами, скільки із внутрішніми чинниками. Змінюється внутрішня позиція у ставленні до школи і учіння. Якщо у молодших класах діти психологічно захоплені власне навчальною діяльністю, то в період пубертату їх починають приваблювати взаємовідносини з однолітками. Ці взаємини стають основою внутрішнього інтересу підлітків [2; 214].

У підлітковому віці відбувається основна перебудова організму, до якої також потрібно успішно пристосовуватись: фізіологічна – проявляються

первинні і вторинні статеві ознаки, завдяки збільшенню виділення в кров гормонів, що відповідають статі (чоловічих/жіночих); психологічна, – як ідентифікація себе з чоловіком/жінкою, побудова поведінки, спілкування, ставлення до свого внутрішнього і зовнішнього світу [8].

Головною особливістю підлітка є особистісна нестабільність. Саме в цей час підліток заявляє про себе, як про особистість. Протилежні риси, прагнення, тенденції, які співіснують і борються один з одним, визначаючи суперечливість характеру і поведінки. Саме це найчастіше і стає найбільш конфліктною стороною при спілкуванні підлітків з більш старшими людьми. У підлітків відбувається адаптація з соціально-стійким уявленням про чоловіка і жінку, стратегіях поведінки в суспільстві, з однолітками, з батьками. У цей невеликий проміжок часу підліток має зорієнтуватися в поняттях «чоловік» і «жінка», відчуті відмінності свого теперішнього стану і того, ким він був/була до цього. При дорослішанні дитини відбувається її становлення, готовність до життя у дорослому суспільстві, як рівноправного учасника життя [6].

Таким чином, нова для підлітка позиція виявляється:

- у зовнішньому вигляді;
- у манерах (як частина поведінкової ідентифікації зі своєю статтю);
- копіюванні відносин (як частина статевої ідентифікації);
- включенні в доросле інтелектуальне життя (участь у таких галузях життя, як наука, мистецтво, самоосвіта);
- допомозі у вирішенні щоденних побутових проблем (наприклад, щоденні обов'язки по господарству, допомога втомленою на роботі мами) [3].

Одночасно з цими проявами виникає відчуття дорослості – ставлення підлітка до себе, як до дорослого, відчуття себе дорослим (як особлива форма самосвідомості). При цьому треба відзначити про те, що підліток усіма відомими і доступними для нього методами намагається показати, що він є такою ж вагомою і значущою частиною суспільства, як і всі, хто його оточує, але всі ці докази створюються для отримання додаткових прав, яких у нього / неї раніше не було, а не для отримання додаткових обов'язків. Одночасно

виникає інтерес до свого внутрішнього світу, підліток відкриває складні переживання, пов'язані з новими відносинами, пильно аналізує свої вчинки. Відбувається становлення основ світогляду. При цьому часто зближення уяви і теоретичного мислення є імпульсом до творчості, але не всі підлітки прагнуть до досягнення об'єктивного творчого результату, хоча і використовують можливості своєї творчої уяви [6].

Всі раніше висловлені переживання і призводять до найбільш помітних і відомих усім дорослим конфліктів дорослий–підліток. Треба врахувати, що завищені вимоги до себе і оточуючих – це всього лише результат самоствердження підлітка в його новій якості, а не прояв його найбільш негативних рис характеру, які дорослі пов'язують з наявністю таких же негативних рис у родичів підлітка.

Самоствердження – це тривалий та складний процес, під час якого людина сама усвідомлює себе як цілісну і гармонійну особистість. Самоствердження відбувається шляхом вибору стратегії самоствердження [6].

Завдяки самоствердженню людина може знаходити спосіб набуття сенсу життя. Це саморозкриття себе, як особистості і постановка свого місця в житті [6]. Пошуки стратегій самоствердження і адаптації підлітка залежать від впливу однолітків і особливо сімейного мікроклімату.

Важливо відзначити й те, що у підлітковому віці відбувається інтенсивне вивчення самого себе. Цей процес пов'язаний із спостереженням за собою та навколишнім світом. Підліток може абстрагуватись на деякий час від захоплень, від спілкування з друзями і зануритись у самого себе, тобто вивчати свій темперамент, характер і можливості. Дослідження власної особистості може призвести до багатьох відкриттів свого потенціалу, до чого також потрібно адаптуватись.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Підсумовуючи вище сказане, можна зазначити, що складний світ підлітка, далеко не завжди зрозумілий, потребує щоденної підтримки; треба частіше пропонувати допомогу підліткові в освоєнні нових норм та правил. Адже саме

дорослий, усвідомлено чи ні, формує особистість, стратегію самоствердження, а отже, й адаптацію підлітка. Для ефективної адаптації необхідна підтримка зі сторони сім'ї та педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Налчаджян А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии) / А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН, 2008. – 263 с.
2. Немов Р.С. Психология: учеб.[для студ. высш. пед. учеб. завед.] / Р. С. Немов. – М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві / Орбан-Лембрик Л. // Психологія і суспільство. – 2003. – №2. – 104 с.
4. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М.: Наука, 2005. – 672 с.
5. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: підручн. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320с.
6. Савчин М.В., Василенко М.В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академ. видав., 2005. – 360 с.
7. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів / В. Сорочинська // Соціальна педагогіка і соціальна робота. – 2006. – №16. – С. 133 – 147.
8. Філіпов М. Психофізіологія людини: навч. посіб. / М. Філіпов. – К.: МАУП, 2003. – 250 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Шапошников Андрей Дмитриевич

студент группы ППБ-2-11-4.0д, IV курс, направление подготовки «Практическая психология»

научный руководитель

Терещенко Мария Викторовна

Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

Аннотация. В статье раскрыто понятие адаптации согласно основным философско-психологическими теориями; описаны основные механизмы адаптации в подростковом возрасте. Определенная тесная связь адаптации и социализации личности, связь адаптации и самоутверждения.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, биологическая адаптация, подростковый возраст, воспитание индивидуальной личности, личностная нестабильность, ощущение взрослости, самоутверждения.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION DURING ADOLESCENCE

Shaposhnikov Andrii Dmytrovych

group PPB-2-11-4.0d, IV course, specialty "Practical Psychology"

Scientific adviser

Maria V. Tereshchenko

Ph.D. in psychology, lecturer of general, age and pedagogical psychology of Institute of Human sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

Abstract. The article deals with the concept of adaptation in accordance to the basic philosophical and psychological theories; it describes basic mechanisms of adaptation during adolescence. It is designated close link of adaptation and socialization, communication and self-adaptation.

Keywords: adaptation, social-psychological adaptation, biological adaptation, adolescence, education of individual personality, personal instability, sense of maturity, self-assertion.