

УДК 374

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

© Шнайдер А.С., Коновалова Т.В.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: yozhpersik@mail.ru

Подростковый возраст характеризуется исследователями как этап жизни, в ходе которого появляется ряд черт, необходимых современному подростку. В их числе стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утверждать свою компетентность [1]. Также данный возраст относится к периодам возрастных кризисов. С одной стороны, подросток как бы специально принуждает родителей наложить запреты, чтобы проверить свои силы, твердость характера и расширить границы своей самостоятельности. С другой – из-за завышенных требований окружающих, неуверенности в себе, целях и путях их достижения у подростка могут усиливаться эмоциональная неустойчивость и тревожность [2, с. 224].

В исследовании Е.И. Печеневской отмечено, что эмоциональную устойчивость нужно формировать именно в подростковом возрасте, когда ребенок стремится к новым знакомствам и успешной социальной деятельности. Эмоциональные нарушения могут негативно повлиять на поведение, школьную успеваемость, создавая трудности в общении, оказывая деструктивное воздействие на все последующие этапы в жизни человека [3, с. 2]. Е.В. Матюшкина также считает эмоциональную устойчивость значимым компонентом социально-психологической адаптации [1]. В этой связи одной из задач специалистов, работающих с детьми подросткового возраста, является помощь в социально-психологической адаптации.

Социально-психологическая адаптация – это взаимодействие личности и социальной среды, приводящее к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы [4]. В данном взаимодействии подросток может реализовать свои интересы, потребности, раскрывая свою индивидуальность и входя в новое социальное окружение. Важные задачи на этом возрастном этапе – повышение уровня социальной компетентности и коммуникативных умений [5; 6].

Исследователями предложены разные пути психолого-педагогического сопровождения подросткового возраста: диагностика, профилактика, коррекция и др. [4]. По мнению О.А. Кожемякиной, повышению уровня социально-психологической адаптации могут способствовать средства культурно-досуговой деятельности, которая является составной частью социально-культурной жизни [7, с. 271].

Е.В. Матюшкина считает эффективной формой работы с подростками социально-психологический тренинг, который направлен на «гармонизацию личностно-эмоционального фона и умение контролировать свое состояние». Ученый подчеркивает важную роль упражнений, направленных на формирование позитивного самовосприятия, эмпатии, эмоциональной выразительности, усвоения способов саморегуляции эмоционального состояния [1, с. 167].

С.Н. Чаткина для решения проблемы подростковой тревожности разработала программу занятий, направленных на решение следующих задач: снижение уровня

тревожности, формирование самообладания и позитивного отношения к себе и окружающим [2, с. 225].

С.А. Беличева эффективным средством в работе с подростками считает психотренинг. Групповые занятия проводятся в игровой форме и направлены на коррекцию качеств и установок каждого члена группы, проявляющихся в общении [8].

На основании изученной литературы нами был разработан план исследования «Социально-психологическая адаптация подростков в возрасте 11–14 лет» и выделены следующие его этапы:

1. Диагностика уровня социальной адаптации методиками К. Роджерса, Р. Даймонд («Шкала социально-психологической адаптации»), А.М. Прихожана («Шкала социальной компетентности»), Л. Михельсона («Тест коммуникативных умений»).

2. Отбор респондентов с самым низким уровнем социальной адаптации и их разделение на экспериментальную и контрольную группы (8 человек в каждой).

3. Проведение специальных упражнений и игр в экспериментальной группе в течение 2 недель, направленных на повышение уровня социальной компетентности и коммуникативных умений.

4. Повторное диагностическое тестирование (финальное).

Итак, в подростковом возрасте детям важно решить ряд задач, связанных с социально-психологической адаптацией. В помощь подросткам специалистами могут быть разработаны диагностические, культурно-досуговые, профилактические и коррекционные программы, в которых важное место отводится тренингам. Разработанный нами план исследования позволяет выделить группу респондентов с самым низким уровнем социальной адаптации. Участие этих детей в психотренинге может способствовать профилактике их социально-психологической дезадаптации.

Библиографический список

1. Матюшкина Е.В. Особенности эмоциональной устойчивости подростков // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. Саранск: Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева. 2019. С. 164–168.

2. Чаткина С.Н. Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками / С.Н. Чаткина, Ю.В. Варданян, Ю.В. Бородастова // Казанский педагогический журнал. 2021. № 5. С. 223–230.

3. Печеневская Е.И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков // Концепт. 2015. №8. С. 1-10.

4. Афанасьева С.А. Характеристика понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация» и «дезадаптация» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 11-2. С. 6–8.

5. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 1008.

6. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности): учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение. 1979. С. 175.

7. Кожемякина О.А. Социальная адаптация подростков средствами культурно-досуговой деятельности // МНКО. 2011. № 1. С. 271–273.

8. Беличева С.А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков / С.А. Беличева, Л.З. Вильдовская, Д.М. Задвицкая, С.В. Кудрявцева, Н.В. Морозова, М.В. Овчинникова, Г.И. Репринцева, Р.А. Туревская, М.В. Хайкина. М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1999. С. 181.