

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ У РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

У статті розкривається проблема особливостей адаптації підлітків віком 13-14 років. А також виникнення явищ тривожності та агресії, їх динаміки та проявів у житті підлітка, а також пошук можливих шляхів їх подолання.

Ключові слова: підліток, адаптація, тривожність, агресія.

Актуальність дослідження полягає в тому, що підлітковий вік можна сміливо назвати улюбленим об'єктом дослідження вікової психології. Причиною цього є те, що цей період є визначальним у житті будь-якої дитини. Він являє собою доволі тривалий і проблемний перехід від дитинства до дорослості. Цей вік завжди в центрі уваги і фіксується в усіх без винятку системах періодизації розвитку дитини, якими б різними вони не були.

Проте, серед психологів не сформувалось спільної думки щодо питання меж підліткового періоду. Складність періодизації даного вікового етапу пов'язана з виразною соціокультурною специфікою подорослішання, зі значною гетерохронністю настання психологічних змін, характерних для віку, з явищем акселерації тощо. У західній психології взагалі спостерігається традиція об'єднання підліткового віку і юності у віковий період який називається періодом подорослішання [8].

У сучасній вітчизняній психології та психології пострадянського простору ці періоди розмежовуються. Підлітковий вік розглядається у хронологічних межах 9/11-14/15 років, що співпадає в сучасній українській школі з часом навчання дітей у 5-9 класах.

Найбільш сприятливим для виникнення особистісних труднощів є підлітковий вік. Пошуки власного "Я" на соціальному, особистісному, екзистенційному рівні є природною еволюцією підлітків, тією фундаментальною потребою, яка зумовлює поведінку підлітка і, в цілому, його світосприйняття. Майже всі почуття та емоції підлітка переживаються на тлі прагнення незвичайного і нового, проте усвідомлена перспектива будь-яких зовнішніх чи внутрішніх трансформацій "Я" не лише приваблює, але й викликає чимало тривожних переживань, які за несприятливих внутрішніх та зовнішніх обставин мають негативні наслідки для процесу соціалізації і розвитку особистості, і є одним із важливих факторів дезадаптації [3].

Метою роботи виступає дослідження особливостей підліткової адаптації в рекреаційний період, а також пошук можливих шляхів їх подолання.

Теоретико-методологічними засадами вивчення проблеми адаптації в психологічній науці займалися такі вчені, як: Ф. Гартман, І.А. Погодина, Н.М. Попова, В.М. Зубкова, Г.М. Сапожникова, Б.А. Куган, Р. Перрон, А. М. Прихожан. Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах І.П. Павлова, І.М. Сеченова, П.К. Анохіна, Г. Сельє та ін. [4].

А.К. Гришанов під адаптацією розуміє процес приведення основних параметрів пристосування, їх соціальний та особистісний характер у стан динамічної рівноваги з новими умовами шкільного середовища як зовнішнього фактора по відношенню до школяра. До того ж слід зазначити, що не можна вважати адаптацією весь процес виховання. У вихованні та адаптації є не тільки співпадаючі функції, але й функції, що різняться. Адаптація несе в собі характерні особливості конкретної ситуації на рівні підсистеми по відношенню до виховання, яке розглядається на рівні суспільства в цілому як система. Для успішної адаптації необхідний належний рівень знань, однак у той час, коли спеціальні знання далеко не завжди є необхідною умовою для процесу виховання людини. І не завжди рівень культури, вихованості людини безпосередньо впливає на її адаптацію, хоча адаптація без засвоєння норм, що визначаються вихованням, фактично неможлива [8].

Важливий вклад у розробку широкого поняття адаптивності вніс Ж.Піаже. Згідно з його концепцією, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції. Якщо ж перший термін застосувати у широкому значенні, то потрібно говорити "адаптація до середовища", що забезпечує модифікацію, функціонування організму чи дій суб'єкту у відповідності з властивостями середовища. Другий же процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно зі структурою організму або включаючи у схему поведінки суб'єкта. Процеси тісно пов'язані між собою, опосередковуючи один одного, що не включає в кожному конкретному випадку ведучої ролі якого-небудь із них [8].

Життєдіяльність як дорослої людини, так і дитини перебігає у постійних контактах з іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона виявляє певне ставлення, яке проявляється у різноманітних емоціях. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо предмети, явища відповідають потребам, можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (задоволення, радості, захоплення тощо). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, образа, туга, сум, смуток, пригніченість, збентеженість, схвильованість, тривога). Інакше кажучи, в емоціях відображаються переживання людини, співвідношення між бажаннями, потребами та можливостями їх задоволення. Одним із видів таких емоційних переживань є тривожність. Тривожність відносять до емоційних розладів, які є причиною багатьох психічних труднощів, що стають на заваді до переживання людиною психологічного комфорту [2].

Однією з причин виникнення психічних труднощів у рекреаційний період може стати прояв тривожності.

Для того щоб глибиною вивчити питання тривожності, звернемося до таких відомих психологів у галузі особистості як Зігмунд Фрейд та Карен Хорні. Саме в теоріях особистості цих психоаналітиків велике значення надається тривожності.

Інтерес до тривожності у З.Фрейда виник коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають багато його пацієнтів-невротиків, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак в міру накопичення досвіду Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Через 30 років він переосмислив свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривога є функцією Еґо і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення

загрози, з якою треба зустрітися або оминати. Таким чином тривога дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом.

Залежно від того, що є джерелом тривоги, Фрейд виділив три види тривоги:

1) реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози;

2) невротична тривога – зумовлена тиском ід; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси ід стануть усвідомленими, а Его втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки.

3) моральна тривога – зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Его відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли ід хоче виразити непристойні думки та і дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям вини, стиду або самозвинувачення [4].

Отже, основна функція тривоги, за Фрейдом, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

К.Хорні вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні і т. д. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимим, бажаним, захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють формуються здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками у дитини формуються базальна ворожість. В цьому випадку дитина знаходиться в тяжкій ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває по відношенню до них образу. Тому дитина подавляє свої негативні відчуття до батьків для того, щоб вижити.

Відповідно теорії Хорні ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей в теперішньому і в майбутньому. Таким чином у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед лицем потенційно небезпечного світу. В подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу людина вдається до різних захисних стратегій, які Хорні назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові і схваленні, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності і незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін. Ці потреби притаманні всім людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, чого не може невротик, який фіксується на одній потребі.

Психологічні труднощі у процесі адаптації можуть бути пов'язані з проявленням агресії, як захисного механізму.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з проблеми агресії показав, що існує вікова динаміка різних форм агресії в дитячому і підлітковому періодах. Так, Х. Хекхаузен повідомляє, що з віком у всіх культурах відбувається зміна форм агресії: частота простого фізичного нападу зменшується за рахунок зростання більш соціалізованих форм, таких як образа або боротьба. У дівчаток є три основні вікові "піки" агресії — в 12—15 років. Відносно низький рівень агресивності спостерігався в 11 років. Починаючи з 12 років помітно зростає частота проявів непрямую, вербальною і аутоагресії. Фізична агресія, навпаки, стає рідше до 16 років.

У хлопчиків в загальних тенденціях вікової динаміки основних форм агресії в цілому спостерігалася схожа картина. Крім того, ауто- і вербальна агресія у дівчаток до пубертатного віку значно зростали, на відміну від фізичної агресії. У хлопчиків, навпаки, фізична агресія спостерігалася приблизно з однаковою частотою з вербальною і аутоагресією.

При порівнянні хлопчиків з агресивною поведінкою, що вперше виникла до 10 років і значно пізніше, в 12-17 років, результати виявили значну неоднорідність клінічно-психопатологічних і ряду соціально-психологічних параметрів виділених груп. Так, хлопчики з рано виниклим розладом поведінки достовірно частіше виховувалися в неблагополучних сім'ях — малозабезпечених; з обтяженою спадковістю алкоголізмом та суїцидами у близьких родичів; батьківськими конфліктами між собою, зневагою і серйозним насильством по відношенню до дітей.

Найбільш форми агресії, що часто зустрічаються, у підлітків 12—17 років в загальній популяції — агресивна диспозиція особистості та епізодична фізична агресія. Також широко поширені зміщена і вербальна форми агресії, вандалізм і агресивні захоплення. Рідше спостерігаються аутоагресія, делінквентна і групова агресія.

Сьогодні поширені різні форми агресії підлітків значне переважають непрямі або негрубі форми вираження агресії. Підлітки частіше мали агресивні хобі і установки, а також прояву вандалізму, зміщеної афектної і вербальної агресії. Перераховані форми поведінки, не дивлячись на широку поширеність, не мали антисоціальної спрямованості, серйозних негативних наслідків для тих, що оточують і не порушували успішного соціального функціонування дітей і підлітків.

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення психологічних труднощій у процесі адаптації у підлітків в рекреаційний період, а також пошук можливих шляхів їх подолання.

Дослідження поставленої проблеми проводилось на базі УДЦ "Молода гвардія" м. Одеси. В експерименті приймали участь 56 підлітків віком 12-14 років.

Дослідження проводилось за допомогою наступних методів – спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності, тестовий метод, що передбачав використання таких методик як : "Дерево", яка орієнтована на вивчення рівня адаптації підлітків; "Людина під дощем" – дозволяє розглянути силу "Его", здібності дитини подолати несприятливі ситуації, протистояти їм; та "Неіснуюча тварина", яка спрямована на вивчення особистісних особливостей особистості.

Для більш детального вивчення процесу адаптації у підлітків в рекреаційний період ми відокремили наступні критерії: труднощі адаптації, тривожність, страх, депресивні стани, рефлексія в минуле, залежність, комунікативні труднощі, когнітивні труднощі, негативний емоційний фон – агресія. Дані отримані нами після обробки даних занесені у таблицю 1.

Таблиця 1

Показники наявності психологічних труднощій

	Показники, %	Кількість дітей
Труднощі адаптації	45%	25
Тривожність	50%	28
Страхи	35%	20
Депресивні стани	50%	28
Рефлексія в минуле	15%	7

Схильність до залежностей	25%	14
Комунікативні труднощі	20%	10
Занижена самооцінка	51%	29
Когнітивні труднощі	25%	12
Негативний емоційний фон	45%	10

Аналіз результатів дослідження наявності психологічних труднощів адаптації підлітків показав наступні результати: найбільш високі показники – 50% та 45%, ми отримали за такими критеріями, як тривожність, депресивні стани та занижена самооцінка. 45% випробовуваних мають труднощі в адаптації, 35 % досліджуваних переважають страхи.

Такі результати вказують на те, що у випробовуваних переважають незрілість, інфантилізм, слабка врівноваженість та замкнутість. Схильність досліджуваного до відходу від дійсності, до втрати опори під ногами, а також наявність захисних механізмів. Віддзеркалення потреби в додатковій зовнішній опорі, в підтримці, в прагненні піти від вирішення проблем шляхом перемикання і заміщаючої діяльності. Більшість випробовуваних мають високий рівень дезадаптації, що характеризується, як відхід в себе, загальна слабкість та кризовий стан. Відмічається наявність страху не відповідати очікуванням оточуючих, а це вказує на орієнтацію на значення інших в оцінці своїх результатів, вчинків та думок. Низька фізіологічна опірність стресу, що характеризується, як особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середі. Разом з тим у більшості випробовуваних спостерігаються елементи прихованої агресії.

Узагальнюючи здобуті нами дані дослідження, ми розробили наступні рекомендації.

По-перше, необхідно спиратися на опрацювання агресії, як елементу захисту та на подолання труднощів процесу адаптації.

По-друге, розробити групові тренінг на опрацювання страхів та особових цінностей. Формування базисної довіри та зміцнення власного "Его". Зняття внутрішнього бар'єру – говорити про свої відчуття, а також зняття тривожності та укріплення особистісних цінностей.

По-третє, так як у більшості випробовуваних спостерігаються елементи прихованої агресії, ми розробили корекційну програму на подолання агресії у поведінці підлітків. Мета корекційної програми полягала у зниженні рівня агресії у дітей старшого підліткового віку 13-14 років, шляхом зняття емоційного напруження, прийняття себе та інших.

Під час розробки корекційної програми, ми звертали увагу на те, що зниження агресивної поведінки підлітків буде ефективно здійснюватися у процесі оволодіння ними соціальними нормами і правилами поведінки в ході взаємодії в різних соціальних сферах. Таким, чином психокорекційні вправи були спрямовані на оволодіння засобами психічної саморегуляції; розвиток навичок взаємодії, досягнення оптимального рівня емоційного реагування, а також формування позитивної Я-концепції.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Абрамов Г.С.* Возрастная психология / Г.С. Абрамов. – М., 1998. – 456 с.
2. *Астапов В.М.* Тревожность у детей / В.М. Астапов. – М., 2001. – 159 с.
3. *Головин С.Ю.* Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – М., 2001. – 568 с.
4. *Изард К.Э.* Психология эмоций / К.Э. Изард. - СПб., 2000. – 464 с.
5. *Ковалев А. Г.* Психология личности / А.Г. Ковалёв // изд. 3. – М., 1970. – 358 с.
6. *Маклаков А.Г.* Общая психология / А.Г. Маклаков. – П., 2001. – 582 с.
7. *Масагутов Р.М.* Детская и подростковая агрессия: От нормы до патологии / Масагутов Р.М. – М., 2006. – 159 с.
8. *Можгинский Ю. Б.* Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика / Можгинский Ю. Б. – М., 2006. – 115 с.
9. *Прихожан А.М.* Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – П., 2007. – 192 с.
10. *Рубинштейн С. Л.* Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1976. – 705 с.
11. *Шмальгаузен Н.Н.* Избранные труды. Закономерности эволюционного процесса / Н.Н. Шмальгаузен. – М., 1983. – 463 с.
12. *Энциклопедия Мир детства. Подросток.* – М., 1988. – 273 с.

Подано до редакції 07.12.11