

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Психолого - педагогічний факультет

Кафедра загальної та вікової психології

Допущено до захисту

В. о. завідувача кафедри

Реєстраційний №

_____Макаренко Н.М.

« » _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ
АДАПТАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна
робота студентки
групи ЗППм-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Клімової Одарки Анатоліївни
Керівник: кандидат педагогічних
наук, доцент
Пінська Олена Леонідівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____Кількість балів

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Клімова Одарка Анатоліївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1 Соціальна адаптація як психологічний феномен.....	7
1.2. Структура, детермінанти та показники соціальної адаптації особистості.....	12
1.3. Психологічні чинники розвитку соціальної адаптації підлітка.....	17
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	25
2.1. Опис завдань, методів та процедури проведення емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження рівня соціальної адаптації підлітків.....	29
Висновки до розділу II.....	35
РОЗДІЛ III КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА АКТИВІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	37
3.1. Структура, зміст та завдання корекційно-розвивальної програми..	37
3.2. Порівняльний аналіз результатів первинного і повторного діагностичного дослідження.....	42
Висновки до розділу III.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50

ВСТУП

Кардинальні зміни сьогодення, глобальність і нестабільність всіх сфер життя, висувають підвищені вимоги до підростаючого покоління, яке б було пристосованим до змінних умов і ефективно вирішувало актуальні задачі на конкретному культурно – історичному етапі. Проблема соціальної адаптації висвітлює питання формування зрілої особистості, яка враховуючи зовнішні умови ефективно функціонує, задовольняє свої потреби та зберігає основи життєдіяльності. Особливо гостро проблема соціальної адаптації постає серед підлітків, які в силу зовнішніх обставин та психологічної специфіки віку виявляють недостатню пристосованість до нових реалій життя. Зміни сучасного суспільства викликають у підлітка труднощі спілкування, породжують конфлікти та спричиняють деформації особистісного розвитку. У зв'язку з цим актуальними являються питання комплексного аналізу феномену соціальної адаптації, визначення структури, показників та внутрішніх детермінант його розвитку у цьому віці.

Вивченням різних аспектів адаптації як психологічного феномену присвячені роботи К. Бернара, Ж. Піаже, К. Роджерса, Г. Сельє, Б. Скіннера, З. Фрейда, Е. Еріксона та ін.. Значної представленості проблема соціальної адаптації набула в дослідженнях Г. Балла, М. Блажівського, І. Герасімової, О. Деменко, Н. Завацької, С. Моткова, Л. Орбан – Лембрик та ін.. Вікові характеристики соціальної адаптації висвітлюються в працях Т. Алексєєвої, С. Максименка, О. Марінушкіної, І. Чистенко, О. Щербакової та ін.. Психологічні особливості соціальної адаптації підлітка вивчаються В. Бондаренко, В. Булгаковою, Н. Глушко, А. Міхєєвим, І. Ревасевич, А. Татьянчиковим, А. Шапошніковою, С. Шевченко та ін..

Суттєвий доробок зарубіжних та вітчизняних науковців виступає основою системного аналізу феномену, визначає напрямки його дослідження, зокрема у підлітковому віці. Актуальність проблеми в

умовах сьогодення, її теоретичне і практичне значення сприяли вибору теми кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники розвитку соціальної адаптації в підлітковому віці»

Мета роботи – провести теоретико – емпіричне дослідження на виявлення психологічних чинників розвитку соціальної адаптації в підлітковому віці.

Мета роботи конкретизується в наступних завданнях:

1. Проаналізувати проблему соціальної адаптації та адаптованості особистості в зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Визначити психологічні особливості та чинники розвитку соціальної адаптації підлітка.

3. На емпіричному рівні виявити основні психологічні детермінанти пристосування підлітка до соціальних умов. Описати отримані дані кількісно – якісними інтерпретаційними методами.

4. З урахуванням емпіричних даних розробити корекційно–розвивальну програму, спрямовану на підвищення рівня соціальної адаптованості підлітків в умовах нестабільного середовища.

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація особистості.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти розвитку соціальної адаптації підлітків.

Методи і методики дослідження. Вирішення завдань дослідження передбачає використання цілого комплексу психологічних методів, зокрема теоретичних, що полягають в аналізі і узагальненні наукового матеріалу, представленого в науці; моделюванні феномену адаптації та визначенні його факторної природи; емпіричних - тестування (методики: 1) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда; 2) Тест шкільної тривожності Філліпса; 3) Методика самоствалення В. Століна); математично – статистичних із використанням коефіцієнту рангової кореляції Пірсона.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізької гімназії № 16 (7-а і 7-б кл.). Загальна вибірка дослідження була сформована з 42 учнів підліткового віку. Після діагностичного етапу ця вибірка була поділена на дві частини з яких була сформована експериментальна (20 учнів) і контрольна група (22 учня).

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у можливостях використання отриманих даних при організації психологічного супроводу підлітків, що мають труднощі пристосування до освітнього та референтного середовища, а також для проведення консультативно – профілактичної роботи серед дітей, які мають проблеми в особистісному розвитку та соціалізації на перехідному етапі онтогенезу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 48 джерел; ілюстрована 6 рисунками. Загальний обсяг роботи 54 стор.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Соціальна адаптація як психологічний феномен

Проблема адаптації людини носить міжпредметний характер і досліджується різними галузями знань: біологією, екологією, соціологією, педагогікою тощо. Найбільша наукова представленість питання пристосування людини до зовнішніх умов виявлена в руслі психології, де воно вивчається на системному рівні з урахуванням факторів, видів та структурних складових.

Вперше термін «адаптація» (від лат. «adaptatio») був використаний відомим фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики зміни чутливості аналізаторів під впливом абіотичних подразників [43]. В цей же час К. Бернар [42] відкриває принцип збереження рівноваги із зовнішнім середовищем згідно якому, живий організм намагається забезпечити стабільність вітальних функцій і досягти гомеостазу, що якраз і відбувається за рахунок пристосування до умов навколишньої дійсності. Згодом поняття «адаптації» з біології перейшло у психологію, де традиційно розуміється як «процес і результат складного структурно – динамічного пристосування індивіда до впливу зовнішніх факторів» [36, с. 9].

В подальшому проблема адаптації знаходить своє висвітлення в різних психологічних напрямках, де вивчається у відповідності до методологічних позицій науковців.

В гуманістичній психології К. Роджерса, адаптація являється необхідною умовою комфортного існування у суспільстві, механізмом забезпечення гармонійних та сприятливих стосунків з іншими; процесом

визначення балансу між індивідуальними потребами та прагненнями і соціальними нормами [46]. Здатність до адаптації виступає показником розвинутої особистості, яка враховуючи вимоги суспільства зберігає тенденції до самореалізації та творчого вдосконалення. Великого значення у реалізації пристосовницьких функцій К. Роджерс надає особистісному потенціалу, як системи відповідних ресурсів, яка виражається у здатності виробляти адекватні умовам способи діяльності та поведінки [46]. Адаптація спрямована на вирішення суперечностей та збереження балансу між різними аспектами життєдіяльності індивіда.

В психоаналітичній теорії З. Фрейда термін «адаптація» використовується для опису взаємодії підструктур «Ід», «Его» і «Супер – Его». З. Фрейд вважав, що адаптація протікає за допомогою різних захисних механізмів, дозволяє встановити рівновагу між цими особистісними підструктурами і тим самим уникнути неврозу [44].

Спираючись на теорію З. Фрейда, Е. Еріксон створює епігенетичну концепцію розвитку особистості, де підкреслюється особливий зв'язок між людиною та суспільством. Дослідник підкреслює, що основи людського «Я» криються в соціальній організації суспільства та його духовній складовій [11; 48]. Відповідно основна задача розвитку виявляється у входженні дитини до різних спільнот, формування почуття своєї належності до них та засвоєння основних культурних норм. Соціальні стосунки розвиваються за рахунок механізмів ідентичності (групової, особистісної), сприяють адаптованості дитини як показника прогресивного розвитку в онтогенезі. Процес пристосування Е. Еріксон описує формулою: «конфлікт (загроза) – тривога – специфічні реакції»[48].

Близькою до підходу Е. Еріксона є позиція Г. Сельє, який вважав, що рівень соціалізації людини в процесі її становлення визначається її адаптаційним синдромом, який розумівся як система, переважно несвідомих захисних реакцій, стійка сукупність психологічних властивостей, які спрямовані на усунення суперечностей між потребами

індивіда і зовнішніми умовами [47]. Внаслідок конфлікту виникає стан тривоги, якого людина намагається позбутися за рахунок пристосування. Таким чином, адаптацію розглядають як фактор мобілізації внутрішніх сил для збереження гомеостазу і відновлення позитивного емоційного самопочуття.

В концепції інтелектуального розвитку Ж. Піаже адаптація розглядається як процес і результат вирішення когнітивних задач, з використанням таких пізнавальних дій як: асиміляція, диференціація, систематизації провідних ознак, виявлення причинно – наслідкового зв'язку та встановлення аналогії. Механізми раціонального опосередкування забезпечують можливості осмислення ситуації, виявлення протиріч її протікання і визначають способи кооперації тих функціональних систем, які уможливають ефективне пристосування до неї [30].

В парадигмі необіхевіоризму адаптація тлумачиться в контексті проблем соціального наuczіння і спрямована на усунення когнітивного дисонансу. А. Бандура, Б. Скінер вважали, що в процесі взаємодії з середовищем особистість стикається з інформацією, що суперечить наявним у неї атитюдам. Неузгодженість між очікуваним і реально отриманим переживається як дисгармонічний стан і стимулює особистість до пошуку засобів його зміни [41].

Процес пристосування вирізняється широкою варіативністю і поділяються на природну (біологічну), психологічну, професійну, соціальну адаптацію, які в своїх властивостях, орієнтовані на забезпечення основних функцій життєдіяльності індивіда. Особливе місце в цій диференційній системі займає соціальна адаптація, сутність якої полягає у відображенні в свідомості людини ролі суспільства, для вирішення задач її психічного розвитку та підвищення рівня соціалізованості. Узагальнення основних методологічних позицій, представлених в зарубіжній психології

лягло в основу системного аналізу феномену соціальної адаптації і визначило перспективи його вивчення.

Сучасний стан дослідження проблеми соціальної адаптації характеризується збільшенням наукового інтересу та розширенням підходів до її комплексного аналізу. Особливу ефективність тут виявляють представники української психологічної школи, які даний феномен вивчають у парадигмі взаємодії двох систем: особистісної та соціальної.

На думку О. Деменко, «соціальна адаптація - це особлива форма відображення балансу психологічного і соціального аспектів існування людини; включає систему суспільних цінностей та норм, засвоєння і відтворення яких виступає умовою ефективного спілкування та успішної самореалізації у суспільстві» [14, с. 20]. Л. Орбан – Лембрик вважає, що соціальна адаптація – це «включеність людини в систему внутрішньо-групових зв'язків, засвоєння правил взаємодії, розвиток умінь та навичок, що сприяють соціальному зростанню індивіда» [34, с.91]. Необхідність пристосовуватись до соціальних умов закладено в сутності людини як суспільної істоти. Індивід не може бути ізольованим від інших, для задоволення власних потреб йому потрібно бути членом різних груп, налагоджувати спільну діяльність та відносини. В процесі взаємодії людина напрацьовує досвід спілкування, активно перетворює його у власні ціннісні орієнтації та індивідуальні смисли, розвиває уміння та навички, необхідні для життя у суспільстві. В цьому ракурсі очевидною виступає роль адаптації для забезпечення задач життєдіяльності, позитивного функціонування і саморозвитку.

Проблему соціальної адаптації досліджують з двох позицій процесуальної та результативної [5; 8]. З процесуальної точки зору, адаптацію розглядають як складну творчо-перетворювальну діяльність, спрямовану на рівновагу із соціальним середовищем, виживання та особистісний розвиток. Необхідність соціальної адаптації постає у зв'язку із невідповідністю між потребами і можливостями їх задоволення;

спричиняється перешкодами в процесі досягнення соціально значущих цілей; появою внутрішнього конфлікту, вирішення якого, якраз і передбачає застосування адаптивних поведінкових стратегій. О. Деменко з цього приводу зазначає, що соціальна адаптація актуалізується в умовах суперечностей між сформованими прагненнями суб'єкта бути ідеально представленим в широкому просторі соціального буття і реальними можливостями; передбачає складні інтерактивні зв'язки з іншими, узгоджує зовнішні та внутрішні параметри спілкування та визначається рівнем оволодіння відповідними формами та засобами поведінки [14]. Г. Балл зауважує, що соціальна адаптація за своєю сутністю виступає як складна форма реагування на розбіжності, передбачає дії трансформації як самої людини, так і її оточення [3]. І. Герасимова механізми пристосування розглядає крізь призму заданих і вироблених належних змін, у межах яких збалансовуються потреби і можливості суб'єкта із зовнішніми вимогами [12].

Результатом соціально-психологічної адаптації являється адаптованість особистості, яка, на думку Т. Алексеевої сприяє безконфліктному та продуктивному виконанню провідної діяльності; дозволяє задовольняти соціально обумовлені потреби; створює можливість для самореалізації та досягнення соціального успіху [1].

Аналіз різноманіття поглядів дослідників на проблему соціально-психологічної адаптації особистості дозволяє її визначати як особливий і складний процес взаємодії між людиною та соціумом, що спричиняється перешкодами у досягненні соціально значущих цілей, функціонує як прийняття і поступове відтворення цінностей, норм, стереотипів еталонних груп; передбачає активізацію дій творчо – перетворювального характеру, спрямованих на взаємоузгодженість позицій тощо. Результатом адаптації є адаптованість, яка забезпечує ефективність вирішення соціальних завдань і успішну презентованість людини у суспільстві.

1.2 Структура, детермінанти та показники соціальної адаптації особистості

Соціальна адаптація людини виступає складним соціально – психологічним утворенням, що функціонує в системі інтеракцій «людина – суспільство». В цілісній концептуальній моделі феномену виділяють питання його структурно – динамічної організації, рівня, показників та детермінант розвитку.

Соціальна адаптація як складна і послідовна інтеграція людини у групи передбачає два процеси: засвоєння цінностей, норм, еталонів цих груп і їх відтворення на рівні власної поведінки [2; 29]. Особливу роль тут виявляє симбіоз акомодатії (розуміння та засвоєння правил середовища) та асиміляції (уподібнення себе з цим середовищем), що призводить до зміни структури особистості та формування нових якостей. Зазначені дії розгортаються у вигляді встановлення взаємоузгодженості системи цінностей та стереотипів поведінки один одного; визнання, поєднання та прийняття смислу і значення ситуації спілкування; взаємних поступок; психологічної переорієнтації індивідів, їх поглядів та установок відповідно до актуальних умов. Таким чином адаптація як процес обумовлюється рівнем активності суб'єктів взаємодії, які підлаштовуються один під одного, підбирають і застосовують найбільш оптимальну спільну поведінкову стратегію для досягнення своїх цілей. Адаптація як взаємовплив передбачає взаємозаміни, в яких людина сприймає, осмислює цінності інших а потім відтворює на рівні власної діяльності.

На думку І. Ревасевич у складі процесу соціальної адаптації виділяють:

- нервово-психічну стійкість, яка ґрунтується на енергетичних властивостях та виражає загальний рівень активності та толерантності до розбіжностей;

- самооцінку особистості, що визначає ступінь відповідності своїх можливостей умовам взаємодії та забезпечує саморегуляцію;
- соціальні уміння (досвід спілкування, налагодження стосунків, уміння вирішувати конфлікти, згладжувати суперечності тощо);
- аксіологічні конструкти, що виражають пріоритетність людських цінностей та норм [27].

Н. Завацька акцент робить на гностичних механізмах пристосування, які передбачають рефлексію проблемної ситуації, застосування дій усунення когнітивного дисонансу і пошук можливостей оптимізації та адаптації до нових умов [17].

О. Кокун, Я. Сікора в структурі соціальної адаптації виділяють:

- психофізіологічний компонент у вигляді природних характеристик, що обумовлюють здатність гнучко реагувати на зміни середовища;
- когнітивний компонент (рівень розвитку пізнавальних процесів, інтелектуальна гнучкість та соціальна обізнаність);
- інструментальний (здібності, навички та вміння), що забезпечують здатність вирішення адаптаційних завдань [18; 30].

Г. Балл підкреслює особливу роль аксіологічного елементу самосвідомості, гуманістичних цінностей та антропоцентричних установок, які спрямовують людину на суспільство, а не проти нього, визначають необхідність пристосування до нього [3]. Н. Максимова, А. Грись та ін. [20] в якості структурних елементів соціальної адаптації зазначають про особистісно-регуляторний компонент, що дозволяє створити програму адаптивної поведінки, визначитися із конкретними діями її практичної реалізації та способами регуляції.

Соціальна адаптація реалізується у двох основних формах активній, де вона розуміється як процес цілеспрямованого та свідомого ставлення до дійсності та залежить від рівня прикладання зусиль людини і пасивній, що є наслідком стихійних змін [7]. Активна адаптація підкреслює роль діючого суб'єкта, який готовий і може діяти для досягнення мети

спілкування, зберігаючи при цьому стабільні основи власної психіки; передбачає здатність не тільки пристосовуватися до нових умов, а й створювати їх для комфортної життєдіяльності.

При пасивній адаптації людина виступає в якості «заручника» обставин та демонструє конформну поведінку. Пасивна адаптація домінує в «безвихідних» ситуаціях, коли людині важко її змінити, а також на ранніх етапах онтогенезу, де дитина є об'єктом соціального впливу.

Соціальна адаптація є складним динамічним процесом, що проходить декілька етапів [2; 25]:

- ситуативно – орієнтувальний (фіксація розбіжностей між можливостями та вимогами, поява напруження, аналіз умов, пошук альтернатив, вибір і прийняття рішення про необхідність пристосування);
- змістовно – цільовий (програма адаптації, дії перетворення та узгодженості, переорієнтації на нову ситуацію);
- регулятивний (управління процесами пристосування, реалізація поведінкових стратегій);
- результативно – оціночний (адаптованість, соціалізованість, інтегрованість у групи, задоволеність індивіда своєю соціальною позицією).

Загалом, динаміку процесу адаптації можна представити у вигляді наступної схеми:

«Проблемна ситуація – Процес пристосування – Результат пристосування».

Результатом соціальної адаптації є соціальна адаптованість, рівень якої (високий, середній, низький) визначається як за зовнішніми, так і внутрішніми параметрами. Внутрішні критерії відображають психоемоційну стабільність людини, комфортність перебування у соціумі, наявність міцних, надійних та сприятливих стосунків та задоволеність ними. Особистість соціальне середовище сприймає як не загрозливе; приймає його цінності та норми; демонструє узгодження самооцінки та

рівня домагань умовам реальності. Вона володіє необхідними соціальними компетентностями, виражає позитивне ставлення до інших та готовність до кооперації. Взаємодія протікає без тривалих зовнішніх та внутрішніх протиріч, людина виконує свою основну діяльність та соціальні ролі, відповідає очікуванням, володіє розвинути комунікативними вміннями, навичками саморегуляції, вільно виражає свою позицію та прагне соціального успіху. Зовнішні критерії виражаються в показниках стабільності та продуктивності діяльності, нормативності поведінки, адекватному соціальному статусі в колективі тощо.

Деформація процесу пристосування виражається в такій негативній формі як дезадаптація, що розуміється як нездатність індивіда адекватно реагувати на вимоги, що пред'являються до нього у відповідності до його соціального статусу та сформованих відносин [4]. Соціальна дезадаптація виявляється у порушенні поведінки, ігноруванні нормами моралі та права, депривації системи внутрішнього контролю. Фіксуються аномальні форми взаємодії, деструктивні установки, радикальна позиція по відношенню до іншого, тривалі конфлікти та ознаки делінквентності.

Соціальна адаптація вирізняється видовою специфікою [2; 23; 31]. За спрямованістю її поділяють на:

- зовнішню (формальну) (пристосування до зовнішніх умов);
- внутрішню (неформальну) (орієнтація на самоперетворення та вирішення внутрішніх конфліктів).

За результативністю:

- конструктивну, що сприяє прогресу у стосунках;
- деструктивну, що виявляється як регрес взаємодії, негативні наслідки спілкування, стагнація соціальної активності тощо.

Соціальна адаптація як процес і результат функціонують під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. О. Кокун акцентує увагу на вроджених основах адаптивності: інстинктах,

нейродинамічних властивостях, нервово-психічній стійкості, задатках тощо, що визначають природну здатність до пристосування [18].

Н. Максимова, А. Грись [20] виділяють наступні психологічні фактори адаптації: комунікативно – регулятивні, когнітивно – пізнавальні та афективно – вольові. Окрему групу детермінант утворюють елементи самосвідомості: «Я – концепція», самооцінка, самоприйняття, самозбереження, аутосимпатія тощо [17]. Т. Алексеева зазначає про роль ціннісних орієнтацій, комунікативних умінь, соціальної обізнаності, стресостійкості, способах вирішення конфлікту тощо [1]. К. Демида виділяє спрямованість, локус контролю, зрілість таких якостей як повага до іншого, тактичність, толерантність, стриманість, відкритість тощо [15]. Внутрішні детермінанти адаптації пов'язані з індивідуальними особливостями людини, її психологічними властивостями та характеристиками.

Соціальні чинники відображають умови середовища, громадський устрій, суспільну мораль, норми та цінності, особливості взаємодії між людьми, стосунки в сім'ї, методи та форми виховання тощо.

Особистість, що вважається адаптованою до соціуму має розвинуте соціальне мислення, сформований досвід та систему ЗУН ефективного спілкування, прагне зайняти гідне місце у суспільстві, продуктивно виконує свої ролі та задовольняє повною мірою свої основні соціальні потреби. Вона йде назустріч очікуванням еталонної групи, володіє комунікативними та регулятивними здібностями, здатна до організації та контролю міжособистісних стосунків, демонструє нормативну поведінку, прагнення високого статусу і вільного вираження своїх соціальних здібностей.

Таким чином, соціальна адаптація виступає складним соціально – психологічним утворенням, що забезпечує успішну інтеграцію у суспільство, оволодіння його нормами, цінностями, моделями поведінки і творчу самореалізацію в ньому. Вона визначає якість міжособистісних

стосунків, забезпечує здатність досягати цілей і підтримувати стабільність свого існування, незважаючи на зміни соціального середовища. Адаптація характеризується структурно – динамічними властивостями, протікає в різних формах і видах, залежить від системи психофізіологічних, психологічних та соціальних чинників.

1.3. Психологічні чинники розвитку соціальної адаптації підлітка

Соціальна адаптація є безперервним процесом, який розвивається протягом життя і характеризується певною психологічною специфікою на кожній стадії онтогенезу. Уміння пристосовуватися до мінливих соціальних умов необхідне людині будь-якого віку, а особливо для підлітків, які прагнуть «увійти» у суспільство і зайняти гідне місце у ньому.

Підлітковий вік (11- 15р.) [34] – важлива, але достатньо складна стадія психічного розвитку, що характеризується переходом від дитинства до дорослості. Критичність періоду обумовлює появу глибинних перетворень різних рівнів особистості, втрату дитячого статусу і зародження нової внутрішньої позиції «Я – дорослий» [10]. На фоні якісної зміни всього психічного життя руйнуються і перебудовуються всі попередні стереотипи і відносини, життєвий досвід поповнюється новими знаннями, уміннями та навичками. Актуалізується інтерес до себе та інших, структурується світогляд, значно активізується потреба у соціальному самоствердженні. В. Бондаренко з цього приводу зазначає, що підліток прагне стати справжнім членом суспільства, презентувати власну особистість та закріпитись в системі міжособистісних відносин [6]. В цьому віці за рахунок зростання потреби у спілкуванні і розширення кола зв'язків формується соціальна свідомість та суспільні установки, реалізується прагнення самостійності і незалежності, що передбачають активізацію адаптивних функцій.

Інтенсифікація процесів самосвідомості, що виступає головним новоутворенням віку спричиняє появу нового образу «Я», який суттєво орієнтований на стосунки з іншими. Значно розширюється простір спілкування, активно розбудовуються міжособистісні відносини та збільшується діапазон виконання соціальних ролей. А. Шапошніков зауважує, що підліток стає «новою людиною», яка починає приймати норми соціуму, засвоювати його цінності та моделі і діяти як дорослий [37]. Н. Токарева зазначає, що почуття дорослості є тим новоутворенням свідомості, через яке підліток реалізує свої соціальні прагнення, будує відносини та поступово інтегрується у суспільство [34].

Психологічний розвиток підлітка, задоволення потреб і завдань віку передбачає наявність широкого спектру умов та засобів, де центральне місце належить процесам соціальної адаптації.

Враховуючи загально – методологічне тлумачення, соціальну адаптацію підлітка можна розглядати як процес і результат поступово входження у суспільні відносини; узгодження індивідуальних можливостей і позицій із зовнішніми вимогами; встановлення відповідності поведінки тим очікуванням, які пред'являються з боку дорослих та однолітків. Специфіка адаптації саме в цьому віці виявляється в тому, що вона сприяє формуванню такого досвіду, який сприятиме вирішенню вікової кризи та буде визначати становище підлітка у суспільстві.

На думку І. Ревасевич, соціальна адаптація підлітків є складним та багатограним процесом, універсальною властивістю що визначається віковими закономірностями і яка забезпечує освоєння соціально-доцільних шаблонів поведінки, групової моралі та установок, набуття елементів соціальної компетентності, розуміння нових ролей та функцій, вміння вести себе відповідно до нових вимог [27]. Входження підлітка у соціальні групи і пристосування до них включає засвоєння і відтворення прийнятих поведінкових моделей, що сприяє успішній самореалізації в них. Підліток

приймає норми та цінності спільнот, налагоджує стосунки та спільну діяльність, прагне зайняти почесне місце в їх ієрархії.

А. Якименко вважає, що соціальна адаптація підлітка вирізняється рядом психологічних особливостей, а саме: орієнтацією на суспільні функції, норми та зміст поведінки і діяльності; суб'єктивним ставленням до соціальних цінностей; розумінням приналежності до шкільного колективу та референтних груп; усвідомленням себе суб'єктом стосунків; розширенням соціальних контактів і здатністю їх регуляції [40].

А. Татьянчиков підкреслює, що адаптація особистості на стадії пубертатної кризи забезпечується функціонуванням механізмів рефлексії, групової та особистісної ідентичності, зворотного зв'язку, які значно інтенсифікуються в цьому віці і які забезпечують аналіз комунікативної ситуації, розуміння розбіжностей, створення програми пристосування, вибір поведінкових стратегій та оцінку результатів [33]. Індикатором пристосованості підлітка до групи виступає відчуття задоволеності перебування в ній.

В контексті цілісного психічного розвитку в цьому віці адаптація виконує наступні функції:

- 1) досягнення максимальної рівноваги у системі «підліток – соціальне середовище»;
- 2) формування соціальної свідомості;
- 3) вирішення вікових завдань і вікової кризи;
- 4) самопізнання, самореалізація та саморегуляція особистості;
- 5) розвиток підлітка як суб'єкта діяльності і стосунків;
- 6) збереження психічного здоров'я.

У ході соціально-психологічної адаптації підліток не лише пристосовується до нових соціальних умов, а й задовольняє свої потреби та інтереси. Результатом процесу соціальної адаптації є адаптованість як сформованість соціально – значущого і корисного досвіду, що визначає якість спілкування відповідно до вікових потреб. Дослідники [9; 13; 16]

традиційно виділяють два основні параметри адаптованості в цьому періоді:

- об'єктивний (показники успішності учіння та спілкування);
- суб'єктивний (рівень задоволеності соціометричним статусом і стосунками в групі).

Процес і результат пристосування на цій стадії онтогенезу обумовлюється віковими закономірностями і залежить від системи соціально – психологічних чинників.

Для успішної соціальної адаптації підлітка особливо важливу роль відіграє процес навчання. Учіння, як обов'язкова та соціально значуща діяльність задає стандарти соціальної поведінки, формує уявлення про цінність та необхідність праці на благо суспільства. Завдяки учбовій діяльності (як провідної в цьому віці) учень осмислює реальність міжособистісних відносин, усвідомлює суспільні ідеали та способи організації діяльності та поведінки. Відбувається засвоєння моральних, естетичних, ідеологічних та інших соціальних установок суспільства. Одночасно відбувається подальше формування структури та змісту соціальної спрямованості; з'являється можливість реалізовувати свій потенціал, удосконалювати комунікативні та інтерактивні навички. В процесі навчання підліток не лише розвиває свої когнітивні функції, засвоює необхідні ЗУН академічного характеру, але й формує досвід взаємодії між людьми, розвиває якості необхідні для пристосування у суспільстві, як на даний момент, так і на майбутнє.

Важливим чинником розвитку соціальної адаптованості підлітка є референтне середовище [3; 35]. В умовах інтимно – особистісного спілкування в групі однолітків зближуються цілі та позиції, засвоюються зразки, норми та традиції групової культури, відбувається входження у рольову структуру групи. Новий досвід взаємодії стає невід'ємною частиною особистості та активно перетворюється у власні цінності, установки, та переконання. Важливе значення має почуття приналежності

до спільноти, яке формує духовну єдність між партнерами, як запоруку успішного пристосування. Стосунки з однолітками забезпечують формування ментальних, інструментальних, регулятивних та інших ресурсів для входження в систему внутрішньо-групових відносин та пристосування до них.

Фундаментального значення для розвитку адаптації в цьому віці набувають стосунки в родинному колі [21; 38]. Роль сім'ї в особистісному зростанні та реалізації пристосовницьких умінь дітей важко переоцінити. Незважаючи на деяке знецінення сім'ї в цьому віці, вона все ж таки залишається важливою і необхідною для підлітка. В сім'ї закладаються базові суспільні цінності та мораль, формуються еталонні зразки та типи реагування в тих чи інших ситуаціях. Фактично батьки демонструють способи і форми взаємодії із суспільством, виступають в якості соціального прикладу, засвоєння якого, сприятиме розвитку умінь переорієнтовуватись та підлаштовуватись під обставини. Батьки задають модель успішної соціальної самореалізації, наслідування якій робить дитину більш компетентною та зрілою, сприяє розвитку адаптації до нових умов. Високий рівень пристосування спостерігається у тих дітей, які зростали в атмосфері любові та взаємопідтримки. Підліток, що виховується в умовах психологічного комфорту, позитивно сприймає навколишній світ та прагне його опанування, оптимістично та конструктивно налаштований на стосунки з іншими, володіє широким поведінковим репертуаром та умінням запобігати конфліктам, що у підсумку сприяє ефективній адаптації.

Особливе значення у розвитку адаптивних функцій в цьому віці виявляють індивідуальні чинники, які представлені розгорнутою системою психічних явищ. О. Щербакова зазначає, що суттєва роль у реалізації процесу пристосування належить системі якостей підлітка, його умінням та навичкам, зокрема гностичним, комунікативним, інтерактивним, регулятивним тощо [39]. На думку Є. Підчасова можливості соціальної

адаптації визначаються темпераментом, спрямованістю, відчуттям соціальної підтримки, досвідом спілкування та умінням вирішувати конфлікти [25].

А. Міхеєв вважає, що на розвиток соціальної адаптації у цій віковій групі найбільше впливають такі показники як нервово-психічна стійкість, компетентність та розвиток моральних якостей [22]. Ю. Бохонкова зазначає, що до психологічних чинників соціальної адаптації підлітків належить: система ціннісних орієнтацій, спрямованість на іншого, позитивна і зріла «Я-концепція», сформованість вищих соціальних мотивів, соціальна ресурсність тощо [7]. В. Булгакова до внутрішніх факторів адаптації відносить: рівень інтелекту, емоційну і поведінкову гнучкість, вольові якості, самоконтроль, дисциплінованість тощо [9]. На думку К. Демиди домінування мотивації досягнення успіху, самооцінка та локус контролю є провідними детермінантами, які сприяють реалізації можливостей пристосовуватись до дійсності [15].

Незважаючи на безперервний характер адаптації, системний вплив різноманітних чинників процес пристосування підлітків має ряд труднощів і може призвести до дезадаптації. Причини таких труднощів О. Таніна вбачає в: недостатній соціальній обізнаності, домінуванні «дитячих» форм реагування, імпульсивності поведінки, соціальній пасивності, несаможитності, невпевненості тощо [32]. Дезадаптація підлітків проявляється у труднощах навчання та спілкування, порушенні дисципліни, конфліктних відносинах та підвищенні рівня тривожності. Психосоціальна дезадаптація спричиняє проблему важковиховуваності, яка потребує індивідуального підходу та психологічної корекції, яка б підвищувала рівень соціальної активності, розвивала уміння та навички, необхідні для ефективної взаємодії підлітка в процесі особистісного зростання.

Таким чином соціальна адаптація підлітка представляє собою процес і результат складної взаємодії із різними соціальними групами; засвоєння і

відтворення їх норм і цінностей та опосередковується системою психологічних чинників.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз дозволяє з'ясувати, що соціальна адаптація визначається як складний і послідовний процес взаємодії між людиною та соціумом, що спричиняється перешкодами у досягненні соціально значущих цілей; функціонує як входження людини в групи, прийняття і пристосування до їх цінностей та норм. Соціальна адаптація забезпечує рівновагу між зовнішніми та внутрішніми аспектами існування людини, включає дії творчо – перетворювального характеру, які приводять у відповідність потреби і можливості суб'єкта із вимогами та очікуваннями середовища. Соціальна адаптація передбачає взаємозміни, взаємоузгодженість, переорієнтацію та підлаштовування суб'єктів спілкування один під одного. Її результатом виступає адаптованість, як унікальна узагальнена здатність інтегруватись у суспільство та ефективно взаємодіяти в ньому. Як психологічне явище соціальна адаптація характеризується структурно – динамічною організацією (аксіологічний, когнітивний, інструментальний та результативно – оціночний компоненти); рівнем розвитку (високий, середній, низький, дезадаптація); показниками (об'єктивними, суб'єктивними) та детермінантами розвитку (соціальними та психологічними).

Соціальна адаптація постійно розвивається і вдосконалюється протягом життя. Особливо її роль розкривається у підлітковому віці, періоді сенситивному до особистісного зростання та соціалізації. В контексті психічного розвитку підлітка адаптація забезпечує досягнення максимальної рівноваги у системі «підліток – соціальне середовище»; сприяє формуванню соціальної свідомості, процесам самопізнання; задоволенню індивідуальних потреб; вирішенню вікових завдань і вікової

кризи; розвиває підлітка як суб'єкта діяльності і стосунків. Специфіка процесу і результату пристосування на цій стадії онтогенезу обумовлюється закономірностями розвитку, залежністю від системи соціально – психологічних детермінант: зокрема особливостей виконання учбової діяльності, впливом референтного середовища і спілкування з дорослими та однолітками; індивідуальних властивостей, що представлені розгорнутою системою психічних явищ. Аналіз наукових даних дозволяє в якості провідних психологічних чинників розвитку адаптації в цьому віці зазначити про гностичні, комунікативні, інтерактивні, регулятивні та інші уміння; зміст спрямованості та ціннісні орієнтації; сформованість «Я-концепції»; вищі соціальні мотиви та компетентність; такі властивості як: емпатія, толерантність, локусу контролю, саморегуляція тощо. Інтеграція виділених детермінант забезпечує вирішення проблем особистісної самореалізації підлітка, як повноцінного члена суспільства та досягнення соціального успіху.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис завдань, методів та процедури проведення емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення та аналіз психологічних особливостей розвитку соціальної адаптації у підлітків, визначення факторів, що впливають на цей процес та розробка корекційно-розвивальної програми для покращення адаптаційних можливостей підлітків.

Одним з основних завдань дослідження стала розробка відповідної методології, що передбачала вибір адекватних психодіагностичних методик та відповідного інструментарію. Це необхідно для забезпечення достовірності та надійності отриманих даних, а також для можливості їх подальшого аналізу та інтерпретації. Важливою частиною роботи стало безпосереднє проведення діагностичного дослідження на вибраній вибірці підлітків. Воно включало організацію процесу збору даних, проведення психодіагностичних обстежень та забезпечення етичних стандартів дослідження. Важливим завданням була обробка та аналіз зібраних даних. Він передбачає використання статистичних методів аналізу, інтерпретацію отриманих результатів та перевірку висунутих припущень.

Експериментальною базою дослідження стали учні Криворізької гімназії № 16 (7-а і 7-б кл.). Загальна вибірка дослідження була сформована з 42 учнів підліткового віку. Після діагностичного етапу ця

вибірка була поділена на дві частини з яких була сформована експериментальна (20 учнів) і контрольна група (22 учня).

Процес дослідження складався з декількох послідовних етапів, що були пов'язані між собою загальною логікою наміченою на початку дослідження плану. На підготовчому етапі було визначено актуальність та мету дослідження, сформульовані припущення та завдання, а також було обрано методики та інструментарій для збору статистичних даних.

Діагностичний етап передбачав збір діагностичних даних та формування вибірки респондентів. На цьому етапі було проведено психодіагностичне обстеження з використанням обраних методик, а також збір додаткової інформації за допомогою спостережень та інтерв'ю. На аналітичному етапі здійснювалась статистична обробка отриманих даних з використанням спеціалізованого програмного забезпечення. Тут же було проведено кількісний та якісний аналіз результатів, що дозволило виявити закономірності та особливості соціальної адаптації підлітків. Третій етап передбачав розробку корекційно-розвивальної програми та її реалізацію з респондентами експериментальної групи.

Під час збору емпіричних даних особлива увага приділялася дотриманню етичних норм дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від батьків та самих підлітків, забезпечення конфіденційності отриманих даних. Обробка даних здійснювалась з використанням статистичних методів аналізу, що дозволило кількісно оцінити отримані результати та виявити статистично значущі взаємозв'язки між змінними. Інтерпретація результатів проводилась з урахуванням теоретичних положень та попередніх досліджень у сфері вивчення проблеми соціальної адаптації підлітків.

До батареї психодіагностичних методик було включено три базові методики для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації підлітків: 1) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса, Р. Даймонда [28]; 2) Тест шкільної тривожності Філіпса [26]; 3) Методика самоствавлення В. Століна [26].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда відіграє важливу роль у нашому дослідженні психологічних особливостей розвитку соціальної адаптації у підлітків. Вона дозволяє продіагностувати специфічні риси особистості, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією, що є ключовим для розуміння процесів адаптації в цьому віці.

Стимульний матеріал методики складається зі 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без використання займенників. Такий підхід спрямований на уникнення ефекту «прямого ототожнення», коли респонденти можуть свідомо співвідносити твердження зі своїми власними особливостями. Це дозволяє мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей і підвищити об'єктивність отриманих даних [28].

Використання диференційованої 7-бальної шкали відповідей у методиці надає можливість більш точно оцінити ступінь вираженості кожної з досліджуваних характеристик. Така градація відповідей сприяє детальнішому аналізу і тоншому розумінню психологічних аспектів соціальної адаптації.

Методика дозволяє визначити шість інтегральних показників: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність» та «Прагнення до домінування». Кожен показник розраховується за спеціальною формулою, що забезпечує індивідуальний підхід до оцінки різних аспектів особистості підлітків.

Інтерпретація результатів проводиться з урахуванням нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків. Це забезпечує коректність і релевантність висновків, дозволяючи зіставити отримані дані з відповідними віковими нормами. Такий підхід є критично важливим для глибокого розуміння психологічних механізмів соціальної адаптації у підлітковому віці та розробки ефективних стратегій підтримки [28].

У дослідженні соціальної адаптації підлітків ми використали методику тривожності Філіпса, яка дозволяє оцінити емоційний стан дитини в шкільному середовищі. Ця методика спрямована на вивчення рівня тривожності, що виникає в різних аспектах шкільного життя та впливає на адаптацію дитини до навчальної діяльності [26].

Тест охоплює різні емоційні стани, що виникають у процесі взаємодії підлітка з учителями, однолітками та загальним шкільним середовищем. Він допомагає виявити наявність тривожних реакцій у дітей, які можуть впливати на їхнє ставлення до навчання, стосунків із соціальним оточенням, а також загальний рівень психологічного комфорту в школі.

Методика дозволяє визначити, наскільки підлітки відчувають тривогу під час самовираження, демонстрації своїх знань або взаємодії з соціальними групами в школі. Вона також виявляє емоційні труднощі, пов'язані з відповідністю очікуванням оточення та стресовими ситуаціями, з якими підлітки стикаються в освітньому процесі [26].

Загалом результати тесту Філіпса допомагають отримати цілісну картину емоційних переживань підлітків у школі, що дозволяє здійснити більш глибоке розуміння їхньої соціальної адаптації та визначити можливі проблемні аспекти, які потребують подальшого психологічного втручання або підтримки.

У рамках нашого емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку соціальної адаптації у підлітків було задіяно тест самоствавлення В. Століна. Цей тест, заснований на ієрархічній моделі структури самооцінки, дозволяє виділити три рівні самоствавлення з різним ступенем узагальнення: глобальне самоствавлення; самоствавлення, що включає самоповагу, самосимпатію, самоінтерес та очікування ставлення від інших; рівень конкретних дій або готовності до них щодо стійкості власного «Я».

Основні положення тесту В. Століна базуються на розрізненні змісту «Я-образу» знань або уявлень про себе, включаючи оцінку певних особистісних рис та загального самооцінювання. Протягом життя людина пізнає себе і накопичує знання про себе, які формують змістовну частину її загальних уявлень про себе як особистість. Ці знання не є відокремленими від самої особи; те, що в них відкривається, стає об'єктом її емоцій та оцінок, формуючи стійке або нестійке самоствавлення [26].

Опитувальник включає п'ять загальних шкал, які вимірюють параметри інтегрального відчуття власного «Я» з позиції «за» чи «проти», самоповагу, самосимпатію, очікуване ставлення від інших та самоінтерес. Інтерпретація результатів тесту здійснювалася шляхом підрахунку балів за твердженнями, з якими підліток погоджувався (якщо ці твердження мали позитивне значення у факторах), та за твердженнями, з якими він не погоджувався (якщо вони належали до факторів із негативним значенням). Отримані первинні бали порівнювалися з ключем, розробленим автором методики, що дозволило визначити сукупні частоти по кожному фактору та вивести остаточний результат вираженості певної ознаки у відсотках [26].

Отже, проведене емпіричне дослідження мало чітко визначену структуру, мету та завдання, які реалізовувались поетапно і з дотриманням всіх психологічних принципів та вимог до подібних досліджень.

2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження рівня соціальної адаптації підлітків

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних було розпочато з опису результатів діагностики за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (рис. 2.2.1.).

У проведеному емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку соціальної адаптації у підлітків було виявлено, що 60 % респондентів мають достатні показники адаптованості, тоді як 40 % підпадають під категорію дезадаптації. Ці результати свідчать про наявність суттєвих проблем у процесі соціальної адаптації серед більшості респондентів.

Група адаптованих підлітків (60 %) демонструє достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Це означає, що вони успішно інтегруються в соціальне середовище, мають позитивні міжособистісні стосунки, приймають соціальні норми та активно беруть участь у соціальному житті. Ці підлітки, як правило, характеризуються стабільною самооцінкою, емоційною стійкістю та вмінням ефективно вирішувати соціальні проблеми.

Група дезадаптованих підлітків (40 %) виявляє високий рівень дезадаптації, що вказує на наявність труднощів у соціальній інтеграції. Ці підлітки можуть відчувати проблеми з прийняттям соціальних норм, встановленням та підтримкою міжособистісних стосунків, а також можуть проявляти негативні емоційні реакції на соціальні ситуації. Вони часто стикаються з конфліктами, ізоляцією або мають занижену самооцінку.

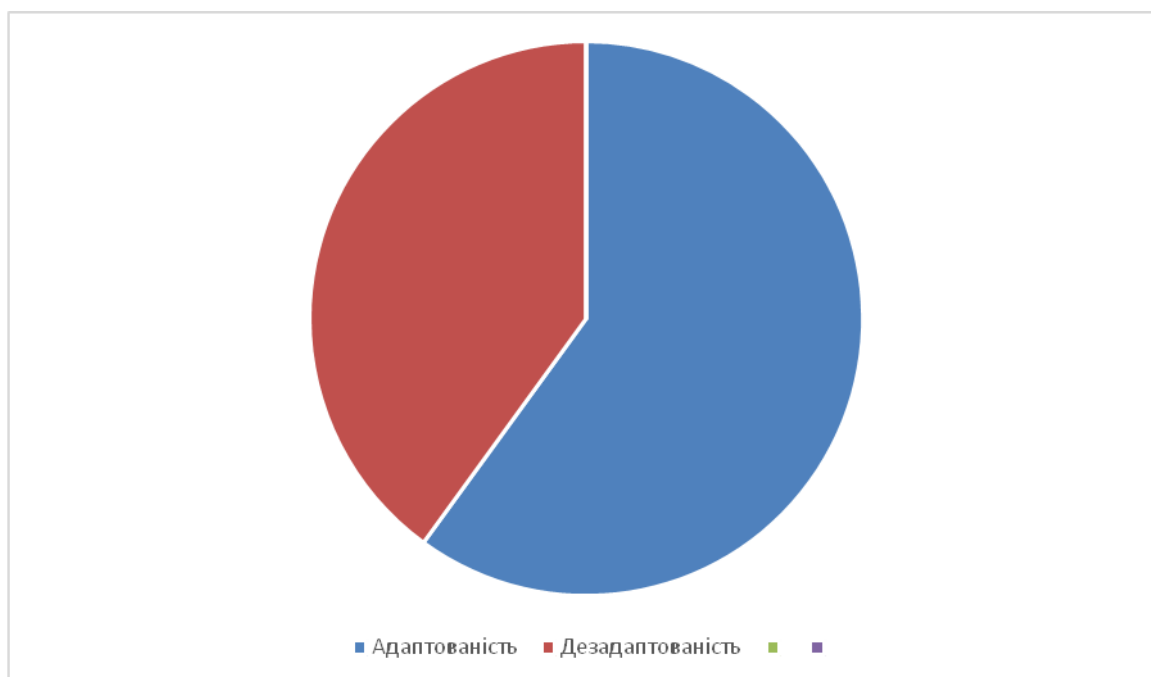


Рис. 2.2.1. Результати діагностики соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда

Аналіз отриманих даних вказує на те, що значна частина підлітків потребує уваги та підтримки у сфері соціальної адаптації. Високий відсоток дезадаптованості може бути зумовлений різними факторами: 1) Сімейні обставини (нестабільна сімейна атмосфера, відсутність емоційної підтримки або конфлікти в сім'ї можуть негативно впливати на адаптацію підлітка); 2) Особистісні характеристики (підвищена тривожність, низька самооцінка або негативне самосприйняття можуть сприяти дезадаптації); 3) Соціальне середовище (негативний вплив однолітків, булінг або відсутність підтримуючого соціального кола можуть ускладнювати процес адаптації); 4) Шкільні фактори (невідповідність навчальних вимог можливостям підлітка, конфлікти з вчителями або однокласниками можуть також сприяти дезадаптації); 5) Військові події (зачіпають практично усі сфери адаптаційних процесів підлітків).

На другому етапі діагностичного дослідження було проаналізовано статистичні дані за тестом шкільної тривожності Філліпса (рис. 2.2.2.). У процесі кількісно-якісного аналізу даних було взято до розгляду основні

шкали, які стосувалися загального рівня тривожності та різних проявів адаптаційних процесів підлітків.

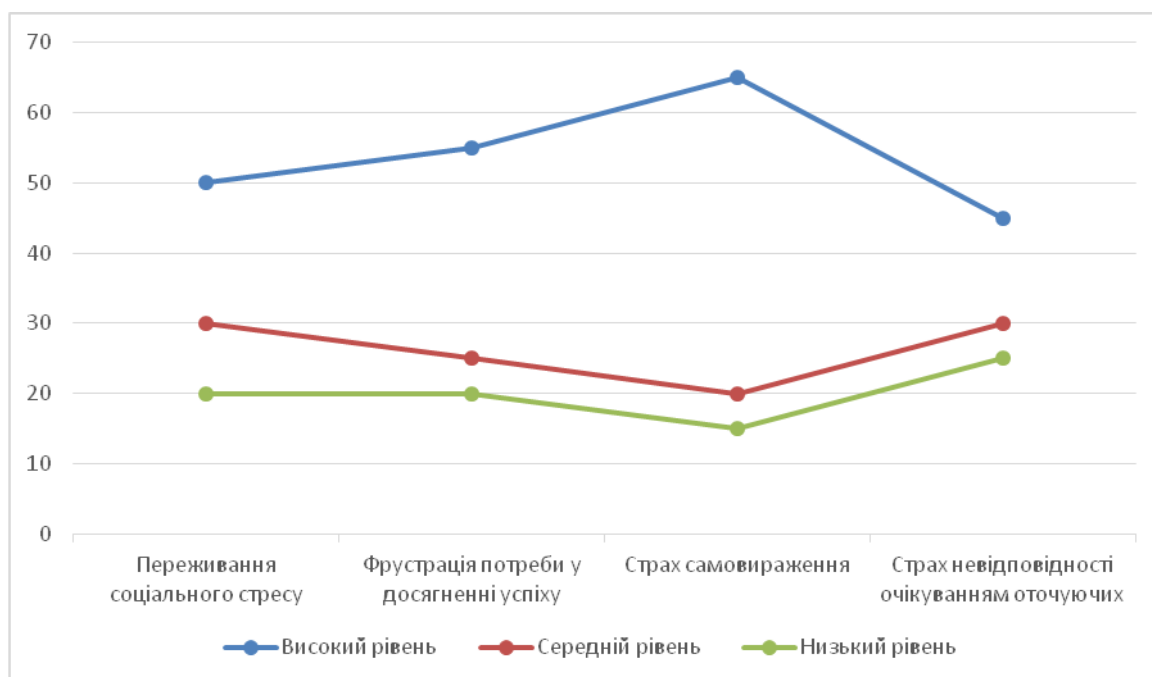


Рис. 2.2.2. Результати діагностики за тестом шкільної тривожності Філіпса

Кількісно-якісний аналіз даних показав, що переживання соціального стресу має показники 50 %, 30 % і 20 % відповідно. Високий показник у 50 % свідчить про те, що половина респондентів відчуває значний соціальний стрес. Це може вказувати на труднощі в соціальній взаємодії, що потребує уваги для покращення комунікативних навичок та соціальної адаптації. За шкалою фрустрації потреби у досягненні успіху результати становлять 55 %, 25 % і 20 %. Понад половина учасників (55 %) відчувають високий рівень фрустрації, пов'язаний з досягненням успіху. Це може бути наслідком високих особистих очікувань або зовнішнього тиску, що впливає на мотивацію та емоційний стан індивідів.

Страх самовираження показує найвищий рівень тривожності з показниками 65 %, 20 % і 15 %. Показник у 65 % вказує на те, що більшість респондентів переживають значний страх перед

самовираженням. Це може призводити до заниженої самооцінки та обмежувати можливості особистісного розвитку. У шкалі страху невідповідності очікуванням оточуючих показники становлять 45 %, 30 % і 25 %. Майже половина учасників (45 %) відчувають страх не виправдати очікування інших, що може спричиняти підвищену тривожність і впливати на їхню поведінку та рішення.

Загалом, аналіз свідчить про наявність високого рівня тривожності за кількома шкалами, особливо щодо страху самовираження та фрустрації у досягненні успіху. Ці показники напряду впливають на рівень соціальної адаптації підлітків у нестійких умовах сьогодення.

Кількісно-якісний аналіз результатів дослідження за методикою В. Століна представлені на рис. 2.2.3. Отримані статистичні дані показали, що за шкалою «глобальне самоствавлення» 50 % респондентів мають високий рівень цього параметру, що свідчить про позитивне ставлення до себе загалом. Це вказує на те, що половина підлітків досить впевнені в собі й задоволені власною особистістю. Проте 30% демонструють середній рівень самоствавлення, що може свідчити про деякі сумніви щодо себе. Ще 20% респондентів мають низький рівень, що може означати проблеми з самооцінкою та внутрішніми конфліктами.

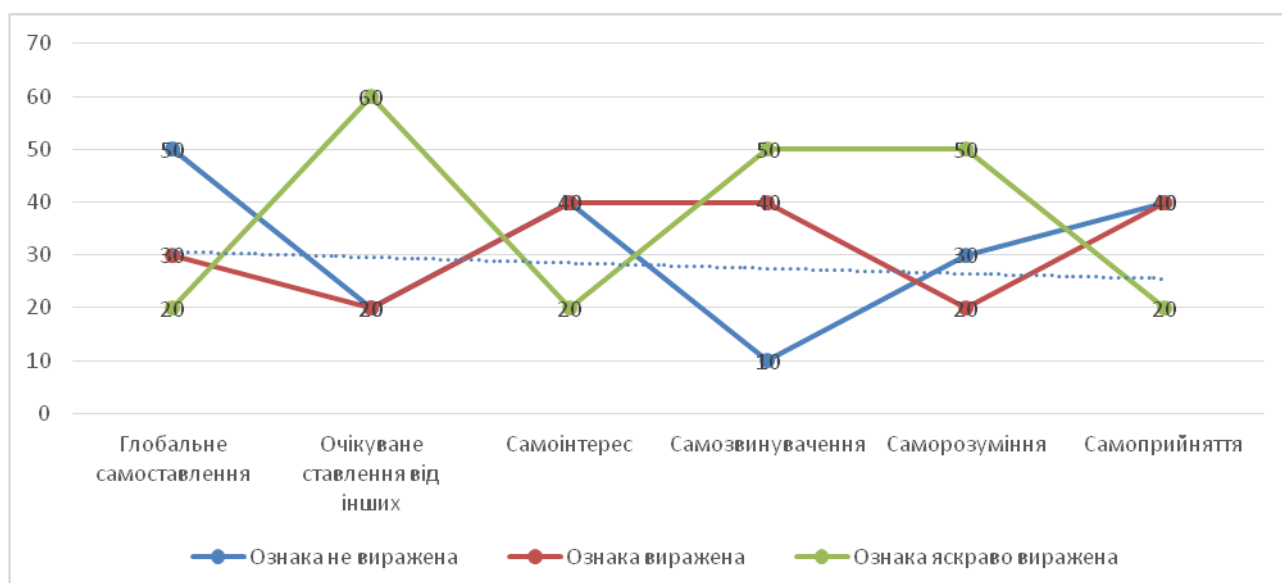


Рис. 2.2.3. Динаміка ступенів вираження самоствавлення підлітків за методикою В. Століна, С. Пантілеєва

Аналіз шкали «очікуване ставлення від інших» показує, що 60 % підлітків мають негативні очікування щодо ставлення до них з боку оточення. Це може свідчити про те, що більшість із них не впевнені у підтримці з боку однолітків та дорослих, що може викликати додаткову тривожність та соціальну ізоляцію. Лише 20 % мають позитивні очікування, що вказує на їхню більшу соціальну впевненість.

Самоінтерес демонструє, що 40 % респондентів мають високий рівень зацікавленості у власному "Я", що говорить про активну потребу у пізнанні себе та розвитку своїх особистісних якостей. Ще 40 % показують середній рівень, що вказує на помірний інтерес до себе, а 20 % – низький, що може свідчити про байдужість або недостатню увагу до власних потреб. Самозвинувачення є одним із тривожних показників, оскільки 50% респондентів мають високий рівень цього чинника. Це вказує на схильність підлітків до самокритики та почуття провини, що може негативно впливати на їхню самооцінку та емоційне благополуччя. Низький рівень самозвинувачення виявлено лише у 10%, що свідчить про меншу схильність до самокритичних думок у невеликої кількості підлітків.

Результати по шкалі «саморозуміння» демонструють, що половина респондентів мають високий рівень розуміння себе, своїх особистих якостей та поведінки. Це може свідчити про розвиток важливих навичок самопізнання. Водночас, 20 % мають низький рівень саморозуміння, що може вказувати на труднощі у процесі самоаналізу та розумінні своїх дій. Самоприйняття також виявляє, що 40 % підлітків мають високий рівень цього показника, що свідчить про здатність приймати себе такими, якими вони є, зі своїми недоліками та сильними сторонами. Ще 40 % демонструють середній рівень, що вказує на часткове прийняття себе.

Однак 20 % мають низький рівень самоприйняття, що може вказувати на серйозні проблеми із самооцінкою та потребу в корекційній роботі.

Для більш глибокої оцінки отриманих статистичних даних було проведено кореляційний аналіз методом Пірсона, який виявив низку значущих зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації, тривожності та самоствавлення підлітків. При цьому, було встановлено негативну кореляцію між рівнем адаптованості та переживанням соціального стресу ($r = -0.68$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем адаптованості менш схильні до відчуття соціального стресу, оскільки вони краще пристосовуються до соціальних умов і не відчувають такого сильного тиску в соціальних ситуаціях.

Виявлено помірну негативну кореляцію між цими показниками адаптованості і фрустрацією потреби у досягненні успіху ($r = -0.53$, $p < 0.05$), що свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем адаптованості частіше відчувають фрустрацію в процесі досягнення успіху. Ті, хто краще адаптується, менше схильні до розчарувань у разі невдач.

Негативна кореляція між страхом самовираження та рівнем адаптованості ($r = -0.72$, $p < 0.01$) вказує на те, що підлітки з вищим рівнем адаптованості відчувають менше страху самовираження. Це може свідчити про те, що підлітки, які краще інтегровані у соціальні групи та середовище, є більш впевненими в собі та менш схильні до страху виражати свої думки та почуття. Було також виявлено значущу негативну кореляцію між страхом невідповідності очікуванням оточуючих та рівнем самоприйняття ($r = -0.60$, $p < 0.01$). Підлітки, які більше бояться не відповідати очікуванням інших, демонструють нижчий рівень самоприйняття та загалом менш позитивне самоствавлення.

Позитивна кореляція між низьким рівнем самозвинувачення і високим рівнем самоприйняття ($r = 0.65$, $p < 0.01$) свідчить про те, що підлітки, які краще приймають себе, менш схильні до самокритики та

самозвинувачень. Вони мають стабільніше емоційне самовідчуття та краще справляються з викликами.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують, що підлітки з вищим рівнем адаптованості демонструють кращі результати за показниками позитивного самоствавлення, менше переживають соціальний стрес та тривожність, що вказує на важливість розвитку адаптаційних механізмів для їхньої психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації підлітків, проведене за допомогою діагностичних методик К. Роджерса, Р. Даймонда, тесту шкільної тривожності Філіпса та методики самоствавлення В. Століна, виявило кілька важливих аспектів.

Зокрема, показники соціально-психологічної адаптації продемонстрували, що 60 % підлітків мають достатній рівень адаптованості. Це означає, що більшість учнів демонструють позитивну інтеграцію в соціальне середовище, успішно підтримують міжособистісні стосунки та приймають соціальні норми. Водночас 40% респондентів належать до групи дезадапованих, що свідчить про наявність значних труднощів у соціальній інтеграції, міжособистісній взаємодії та самоприйнятті. Такий високий рівень дезадаптації може бути обумовлений як особистісними, так і соціальними факторами, включаючи сімейні та шкільні обставини, а також зовнішні стресові фактори, такі як військові дії.

Результати тесту шкільної тривожності Філіпса виявили високий рівень тривожності серед підлітків. Зокрема, найбільші показники пов'язані зі страхом самовираження (65%) та фрустрацією потреби в досягненні успіху (55%). Це свідчить про те, що багато учнів відчувають труднощі з демонстрацією своїх здібностей та самореалізацією в шкільному середовищі, що негативно впливає на їхню самооцінку та

мотивацію до успіху. Ці емоційні бар'єри потребують додаткової уваги для корекції та підтримки.

Дані методики самоствалення В. Століна показали, що 50% респондентів мають високий рівень глобального самоствалення, що свідчить про позитивне сприйняття себе. Однак 60% підлітків мають негативні очікування стосовно ставлення до себе з боку оточення, що може свідчити про невпевненість та страх соціальної оцінки. Також 50% демонструють високий рівень самозвинувачення, що вказує на їхню схильність до самокритики та негативного самосприйняття.

Кореляційний аналіз, проведений методом Пірсона, виявив значущі зв'язки між соціально-психологічною адаптацією, тривожністю та самостваленням підлітків. Загалом, ці результати підтверджують, що високий рівень адаптованості сприяє емоційній стабільності та психологічному благополуччю підлітків.

РОЗДІЛ ІІІ

КОРЕКЦІЙНО-РОЗІВАЛЬНА ПРОГРАМА АКТИВІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Структура, зміст та завдання корекційно-розвивальної програми

Корекційно-розвивальна програма активізації адаптаційних механізмів підлітків була розроблена з урахуванням емпіричних даних діагностичного етапу дослідження. Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, коли формуються стратегії подолання труднощів і закладаються основи психосоціальної адаптації. В умовах зовнішніх змін

та внутрішніх психофізіологічних перетворень у підлітків особливо важливим стає забезпечення ефективних механізмів адаптації, що сприятиме їх емоційній стабільності та соціальній інтеграції.

Метою програми є активізація та розвиток адаптаційних механізмів підлітків через підвищення рівня їх стресостійкості, розвитку ефективних стратегій подолання труднощів та формування позитивного емоційного і когнітивного ставлення до викликів сучасного життя. Програма спрямована на покращення психологічної стійкості підлітків та їх здатності до конструктивної адаптації в умовах змін.

Основними завданнями програми є: 1) Формування стратегії адаптивного реагування на стресові ситуації; 2) Розвиток когнітивних та емоційних механізмів саморегуляції; 3) Зміцнення соціальної підтримки та соціальних зв'язків серед однолітків; 4) Підвищення рівня усвідомлення та управління емоціями; 5) Формування позитивного самосприйняття та саморефлексії в підлітковому віці.

Науковою основою програми є сучасні теорії психологічної адаптації, зокрема концепція стресу та копіngu Лазаруса, когнітивно-поведінковий підхід до подолання труднощів та теорія емоційного інтелекту. Програма ґрунтується на принципах інтегративного підходу до розвитку особистості, який поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти адаптації. Вона також враховує специфіку підліткового віку, зокрема підвищену чутливість до соціальних впливів та значущість формування ідентичності в цей період.

Структура корекційно-розвивальної програми

Заняття 1. Адаптація та її роль у житті підлітка

- **Мета:** ознайомлення учасників з поняттям адаптації, її роллю в житті та визначення індивідуальних викликів у процесі адаптації.
- **Вправи:**
 1. "Знайомство з собою" – самопрезентація учасників.

2. "Коло ресурсів" – визначення особистих ресурсів для подолання труднощів.
3. "Дерево викликів" – колективне обговорення труднощів та адаптаційних механізмів.

Заняття 2. Стрес та копінг-стратегії

- **Мета:** формування розуміння природи стресу та знайомство з ефективними копінг-стратегіями.
- **Вправи:**
 1. "Що таке стрес?" – визначення індивідуальних реакцій на стрес.
 2. "Копінг-карти" – розробка власних стратегій подолання стресу.
 3. "Картографія стресових ситуацій" – аналіз стресових факторів у житті підлітка.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція

- **Мета:** навчання навичкам емоційної саморегуляції та управління емоціями в складних ситуаціях.
- **Вправи:**
 1. "Емоційний барометр" – визначення рівня емоційної напруги.
 2. "Знайди баланс" – вправи на гармонізацію емоцій.
 3. "Керування гнівом" – навчання технікам самоконтролю в емоційно заряджених ситуаціях.

Заняття 4. Розвиток емоційного інтелекту

- **Мета:** поглиблення розуміння власних і чужих емоцій, розвиток емпатії.
- **Вправи:**
 1. "Емоційний дзеркальний ефект" – рефлексія емоцій через гру в парах.
 2. "Шкала емоцій" – усвідомлення впливу емоцій на поведінку.
 3. "Словник емоцій" – розширення емоційного словника.

Заняття 5. Самосприйняття та самооцінка

- **Мета:** формування позитивного самосприйняття і роботи з самооцінкою підлітків.
- **Вправи:**
 1. "Портрет себе" – створення власного портрету через метафоричні зображення.
 2. "Я + інші" – робота над усвідомленням себе через відношення з іншими.
 3. "Мої досягнення" – вправа на усвідомлення власних успіхів та позитивних рис.

Заняття 6. Розвиток соціальних навичок та комунікації

- **Мета:** поліпшення комунікативних навичок та вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими.
- **Вправи:**
 1. "Слухаю і чую" – розвиток активного слухання.
 2. "Мовчазна комунікація" – дослідження невербальних засобів спілкування.
 3. "Спільне рішення" – командна робота над вирішенням проблемної ситуації.

Заняття 7. Стратегії прийняття рішень та відповідальності

- **Мета:** навчання учасників приймати обґрунтовані рішення та брати відповідальність за свої дії.
- **Вправи:**
 1. "Рішення в кризових ситуаціях" – моделювання складних ситуацій.
 2. "Колесо рішень" – оцінка наслідків різних варіантів поведінки.
 3. "Відповідальність на мені" – розвиток усвідомлення відповідальності за власні рішення.

Заняття 8. Формування позитивного мислення

- **Мета:** розвиток навичок позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життєвих труднощів.

- **Вправи:**

1. "Пошук позитиву" – аналіз життєвих ситуацій з позитивної точки зору.
2. "Що хорошого?" – робота над заміною негативних установок позитивними.
3. "Мій внутрішній оптиміст" – вправа на формування стійкості до негативу.

Заняття 9. Самоорганізація та управління часом

- **Мета:** навчання підлітків ефективно організовувати свій час та ресурси.

- **Вправи:**

1. "Мій час – моя відповідальність" – планування часу з використанням тайм-менеджменту.
2. "Часові пастки" – аналіз факторів, що заважають ефективному використанню часу.
3. "Стратегія успіху" – складання особистого плану дій.

Заняття 10. Заключне заняття: Рефлексія і підведення підсумків

- **Мета:** оцінка результатів участі у програмі, рефлексія власних змін та обговорення подальших кроків.

- **Вправи:**

1. "Мій шлях до змін" – рефлексія змін, які відбулися під час тренінгу.
2. "Капсула часу" – створення листа собі у майбутнє.
3. "Коло підтримки" – завершальна вправа на зміцнення групової взаємодії та підтримки.

Психологічні засади тренінгових занять ґрунтувалися на інтеграції кількох сучасних підходів до розвитку психологічної стійкості та адаптації. Основними методологічними орієнтирами стали когнітивно-поведінковий підхід, що дозволяє підліткам усвідомлювати власні думки та поведінку і змінювати їх на більш адаптивні, а також методи емоційно-

фокусованої терапії, які спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції. Важливою складовою була також концепція соціально-психологічної підтримки, що забезпечує розвиток навичок ефективної комунікації та соціальної взаємодії у групі.

Під час організації занять значна увага приділялася залученню активних методів навчання, таких як рольові ігри, мозкові штурми, моделювання ситуацій та командні завдання. Ці методи дозволяли учасникам на практиці відпрацьовувати адаптаційні стратегії та закріплювати отримані знання. Використання групових дискусій сприяло обміну досвідом між учасниками та формуванню колективного розуміння викликів, пов'язаних з адаптацією. Крім того, особливий акцент робився на створенні умов для рефлексії: підлітки мали можливість осмислювати власний досвід і роботу над собою в кожному тренінгу.

Програма також базувалася на принципі поступового розвитку компетенцій. Заняття були структуровані таким чином, що кожне наступне ґрунтувалося на результатах попереднього, забезпечуючи безперервність навчального процесу. Це дозволило підліткам поступово розвивати свої адаптаційні механізми, починаючи з базових навичок саморегуляції і закінчуючи складнішими стратегіями подолання стресу та управління власним часом.

3.2. Порівняльний аналіз результатів первинного і повторного діагностичного дослідження

Після впровадження корекційно-розвивальної програми з підлітками експериментальної групи з учнями обох вибірок (у тому числі і контрольної вибірки) було проведено повторне діагностичне дослідження з метою виявлення потенційної динаміки змін у адаптаційних механізмах підлітків.

На першому етапі порівняльної оцінки даних було проаналізовано результати діагностики за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (рис. 3.2.1.).

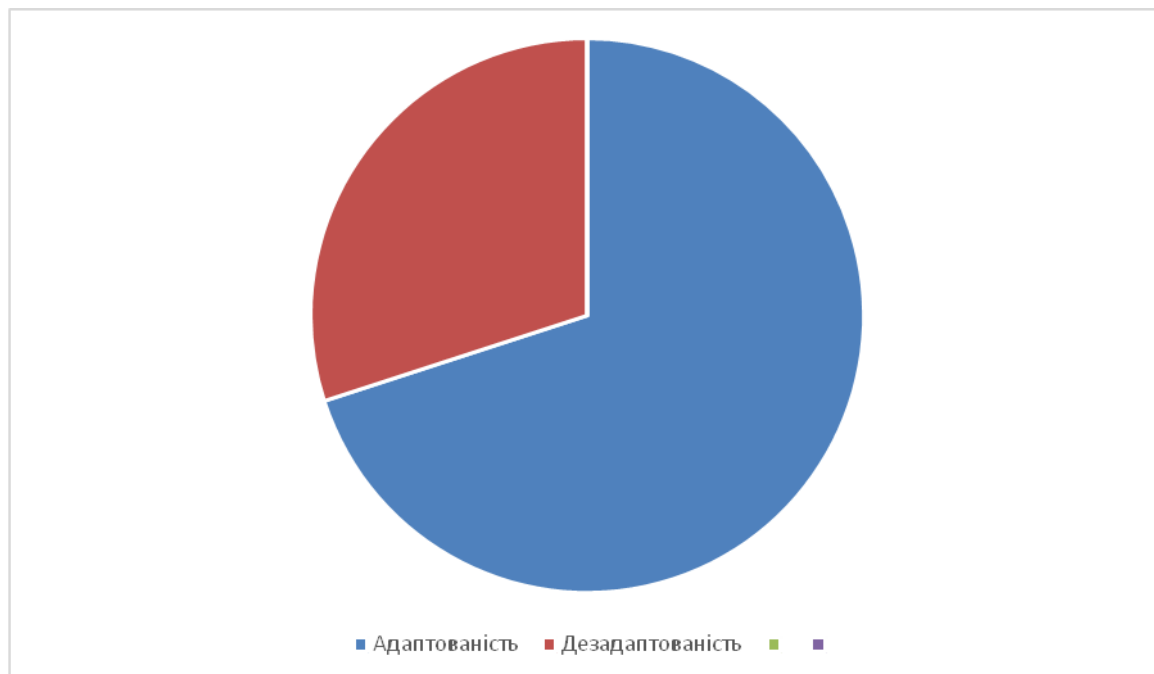


Рис. 3.2.1. Результати повторної діагностики за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда

Порівняльний аналіз результатів діагностики соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда до та після впровадження корекційно-розвивальної програми показав позитивні зміни у рівнях адаптованості підлітків.

На етапі первинної діагностики рівень адаптованості становив 60 %, що вказувало на те, що більшість підлітків здатні пристосовуватися до соціальних умов. Водночас 40 % підлітків демонстрували дезадаптованість, що свідчило про труднощі в їхній соціалізації та певні проблеми з інтеграцією в соціальні групи. Після завершення корекційно-розвивальної програми показники адаптованості значно покращилися: рівень адаптованості зріс до 70 %, що свідчить про підвищення здатності підлітків ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням і

приспосовуватися до нових умов. Водночас рівень дезадаптованості знизився до 30 %, що вказує на зменшення кількості підлітків, які мають проблеми з соціальною адаптацією.

Аналіз повторної діагностики за методикою Філліпса теж показав зрушення у показниках шкал тесту (рис. 3.2.2.).

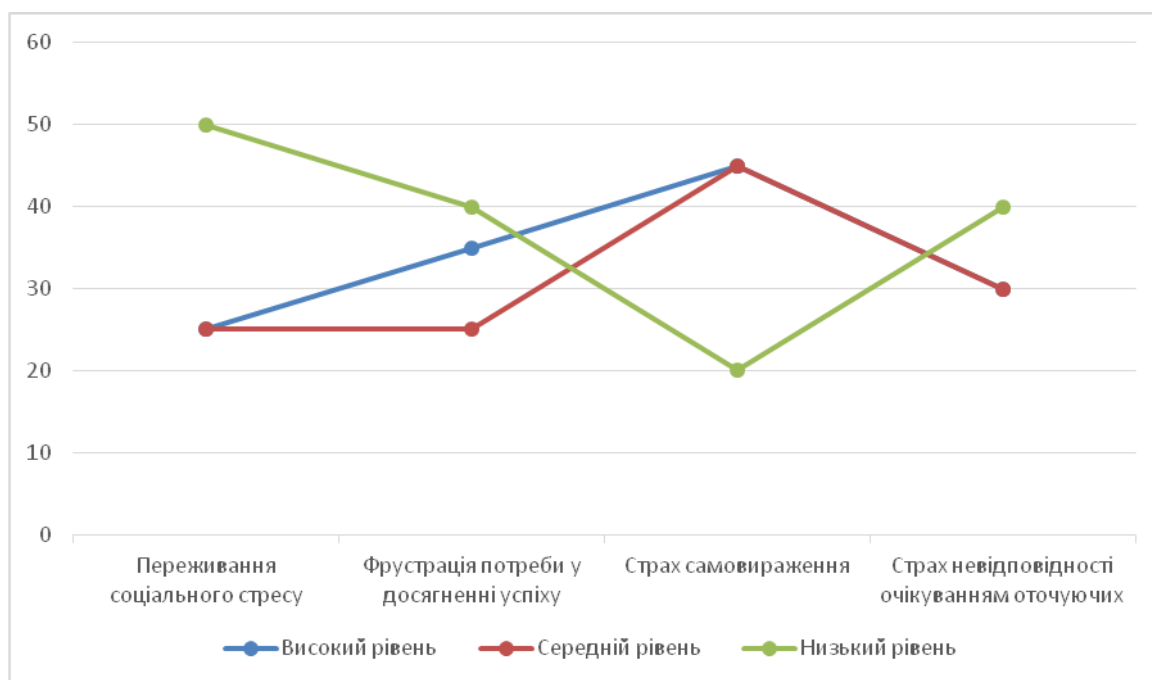


Рис. 3.2.2. Результати діагностики за тестом шкільної тривожності Філліпса

Порівняльний аналіз результатів діагностики тривожності за тестом Філліпса до і після впровадження корекційно-розвивальної програми демонструє суттєві зміни в рівнях тривожності підлітків.

До корекційної програми 50 % підлітків мали високий рівень переживання соціального стресу, що вказувало на значні труднощі в адаптації до соціальних умов та спілкування з оточенням. Після проведеної програми кількість підлітків з високим рівнем стресу зменшилася до 25 %, тоді як 50% учасників продемонстрували низький рівень соціального стресу, що свідчить про позитивний вплив програми на зниження тривожності в соціальних ситуаціях.

Первинна діагностика показала, що 55 % підлітків мали високий рівень фрустрації у досягненні успіху, що могло свідчити про надмірні вимоги до себе та невміння долати труднощі. Після корекційної програми цей показник знизився до 35 %, а кількість підлітків з низьким рівнем фрустрації зросла до 40 %. Це свідчить про те, що підлітки стали більш стійкими до невдач і здатними ефективніше досягати своїх цілей. При цьому, до корекційного втручання 65 % підлітків демонстрували високий рівень страху самовираження, що вказувало на їхні труднощі з відкритим вираженням своїх думок і почуттів. Після програми цей показник знизився до 45%, причому ще 45% учасників мали середній рівень цього страху. Це свідчить про те, що підлітки стали впевненішими у самовираженні та більш відкритими у соціальних ситуаціях.

Відмітимо, що на початку дослідження 45 % підлітків відчували високий рівень цього страху, що могло бути наслідком значної залежності від оцінок інших людей. Після корекційної роботи цей показник знизився до 30 %, а кількість підлітків з низьким рівнем страху зросла до 40 %. Це свідчить про те, що підлітки стали менше турбуватися про відповідність очікуванням оточуючих і більше орієнтуватися на власні цінності та цілі.

Таким чином, впроваджена корекційно-розвивальна програма сприяла зниженню рівня тривожності підлітків у різних сферах їхнього життя. Зокрема, зменшилися показники соціального стресу, страху самовираження та фрустрації потреби у досягненні успіху, що вказує на покращення емоційного стану підлітків та їхньої здатності до соціальної адаптації.

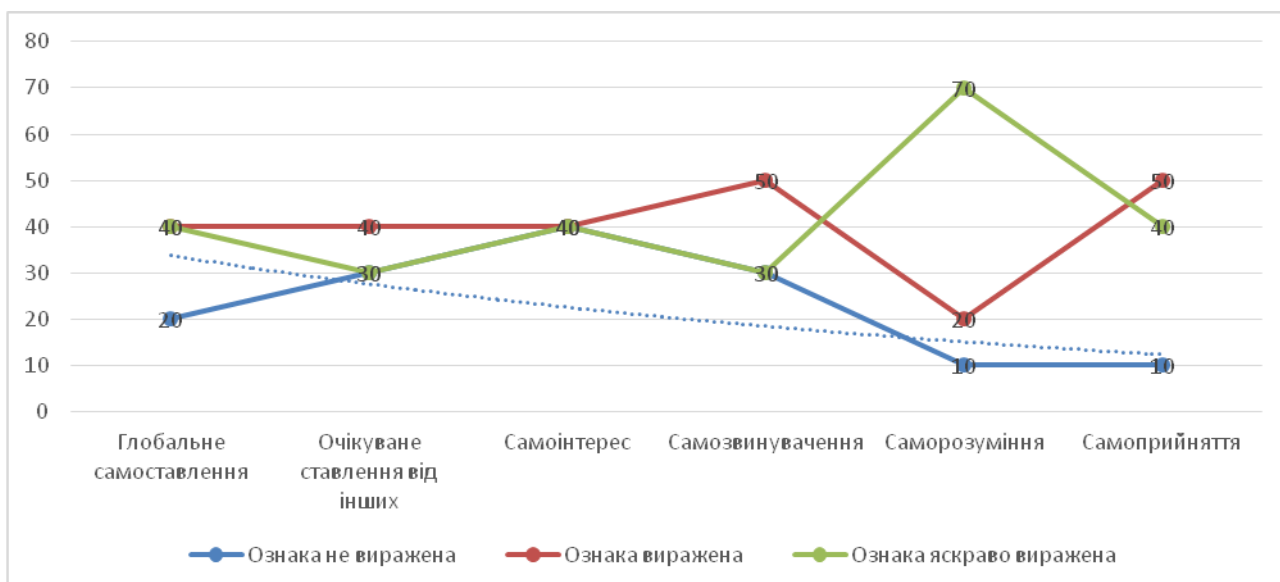


Рис. 3.2.3. Динаміка ступенів вираження самоствавлення підлітків за методикою В. Століна, С. Пантілєєва

Порівняльний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку соціальної адаптації у підлітків після впровадження корекційно-розвивальної програми демонструє значні позитивні зміни, що підтверджується порівнянням відсоткових показників. На початковому етапі діагностики більшість підлітків демонстрували низький рівень самоприйняття та високу залежність від зовнішніх оцінок. Зокрема, глобальне самоствавлення було на низькому рівні у 50% підлітків, тоді як яскраво вираженим воно було лише у 20%. Це свідчило про значні труднощі у формуванні позитивного ставлення до себе.

Після впровадження корекційної програми спостерігалось помітне зростання рівня глобального самоствавлення: 40% підлітків мали яскраво виражене позитивне ставлення до себе, а ще 40% демонстрували середній рівень. Це свідчить про зменшення невпевненості у собі та зростання самоповаги. Очікуване ставлення від інших, яке спочатку було яскраво вираженим у 60% підлітків, що вказувало на їхню залежність від зовнішніх оцінок, після програми стало більш збалансованим. 30% підлітків показали

зниження залежності від чужих думок, що свідчить про розвиток самостійності у формуванні самооцінки.

Окрім того, значні зміни були зафіксовані у рівні самозвинувачення. Якщо на початку дослідження 50% підлітків демонстрували високий рівень самозвинувачення, після програми цей показник знизився до 30%. Це свідчить про покращення емоційного стану підлітків, зменшення самокритики та внутрішніх конфліктів. Саморозуміння, яке спочатку було яскраво вираженим лише у 50% учасників, після програми зросло до 70%, що вказує на суттєве покращення здатності підлітків розуміти свої емоції, мотиви та поведінку.

Таким чином, корекційно-розвивальна програма продемонструвала свою ефективність у покращенні психологічних характеристик підлітків. Зокрема, збільшився рівень самоприйняття, саморозуміння та знизився рівень самозвинувачення, що вказує на кращу емоційну стабільність та здатність до більш ефективної соціальної адаптації.

Висновки до розділу III

Корекційно-розвивальна програма активізації адаптаційних механізмів серед підлітків продемонструвала свою ефективність у поліпшенні їхньої психологічної стійкості та соціальної адаптації. Розроблена програма, що базується на сучасних психологічних підходах, таких як концепція стресу та копіngu Лазаруса, когнітивно-поведінковий підхід та емоційний інтелект, дозволила успішно вирішувати завдання підвищення стресостійкості, розвитку саморегуляції та формування позитивного самоприйняття.

Порівняльний аналіз результатів первинної та повторної діагностики показав позитивну динаміку у всіх ключових аспектах психологічної адаптації. Підлітки показали покращення в рівні адаптованості (з 60 % до 70%) та зниження дезадаптованості (з 40 % до 30

%). Також відбулося значне зниження рівня тривожності, зокрема переживання соціального стресу та фрустрації потреби у досягненні успіху. Крім того, спостерігалось суттєве зниження рівнів страху самовираження та страху невідповідності очікуванням оточуючих.

Покращення були помітні й у показниках самоствавлення підлітків. Зокрема, зросли рівні самоприйняття та саморозуміння, а також зменшилися рівні самозвинувачення, що свідчить про розвиток більш стабільного та позитивного емоційного стану у підлітків.

Загалом, корекційно-розвивальна програма дозволила підліткам стати більш адаптивними до соціальних умов, зменшити рівень тривожності та стресу, підвищити самоприйняття і самовпевненість, що підтверджує її ефективність у розвитку адаптаційних механізмів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведене теоретико – емпіричне дослідження проблеми психологічних чинників соціальної адаптації в підлітковому віці. Результати аналізу дозволяють встановити, що соціальна адаптація підлітка є складним, безперервним та багаторівневим процесом взаємодії особистості та соціального

середовища; полягає в усвідомленому активному пристосуванні до змінних умов, у засвоєнні норм і цінностей, необхідних для спілкування у різних групах. Вона визначається закономірностями розвитку, структурою та динамікою протікання, виявляється у внутрішніх та зовнішніх показниках. В підлітковому віці соціальна адаптація як процес і результат «входження» в сферу міжособистісних стосунків залежить від системи психологічних детермінацій, зокрема учбової діяльності, інтимно – особистісного спілкування, аксіологічних, гностичних, комунікативних, інструментально – регулятивних та характерологічних властивостей. Адаптація і адаптованість виступають умовою задоволення вікових потреб, ефективного виконання соціальних функцій та ролей, визначають рівень сформованості підлітка як суб'єкта суспільно – корисної діяльності, ефективного спілкування та соціально – нормативної поведінки.

Для перевірки результатів теоретичного аналізу даних було проведено емпіричне дослідження, що складалось з декількох взаємопов'язаних етапів і передбачало два діагностичні зрізи статистичних даних. Результати первинної діагностики показали, що 60% підлітків мають достатній рівень соціально-психологічної адаптованості, проте 40% залишаються дезадаптованими, що свідчить про наявність значних труднощів у соціальній інтеграції. Високі рівні шкільної тривожності, зокрема страх самовираження (65%) та фрустрація у досягненні успіху (55%), вказують на проблеми зі самореалізацією та низьку самооцінку. За методикою самоствавлення 50% підлітків мають позитивне самосприйняття, але водночас 60% переживають страх негативної соціальної оцінки, що підкреслює їхню потребу в додатковій психологічній підтримці.

Кореляційний аналіз за методом Пірсона показав важливі зв'язки між соціально-психологічною адаптацією, тривожністю та самоствавленням у підлітків. Результати свідчать про те, що підлітки з високим рівнем

адаптованості мають кращу емоційну стабільність і психологічне благополуччя.

Корекційно-розвивальна програма, спрямована на активізацію адаптаційних механізмів у підлітків, виявилася ефективною в підвищенні їхньої психологічної стійкості та соціальної адаптації. Вона, базуючись на сучасних підходах, таких як концепція стресу Лазаруса та когнітивно-поведінковий підхід, сприяла розвитку стресостійкості, саморегуляції та позитивного самоприйняття у підлітків.

Порівняльний аналіз результатів показав зростання рівня адаптованості з 60% до 70% і зниження дезадаптованості з 40% до 30%. Також зменшився рівень тривожності, зокрема соціального стресу, страху самовираження і невідповідності очікуванням оточуючих. Підвищились рівні самоприйняття і саморозуміння, а самозвинувачення знизилося, що свідчить про стабільніший емоційний стан підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. Донецьк: Вебер, 2008. 230 с
2. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. Вип. 3(46). С. 20–24.

3. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта. Соціально-філософські і психолого-педагогічні аспекти. Рівне: Ліста-М, 2003. 128 с.
4. Беляєва О. Прояви дезадаптації та причини її виникнення. *Шкільний світ*. 2008. № 7. С. 7–14.
5. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. *Науковий вісник ЛУВС. Серія психологія*. 2018. Вип.2. С.233- 241.
6. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*. 2022. № 2 (93). С. 78 – 94.
7. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально - психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. № 2 (10). С. 45–54
8. Боярин Л В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54-60.
9. Булгакова В. О. Рівень розвитку правової культури і соціально-психологічна адаптація підлітків. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 77–84
10. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред.. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. [2-ге вид.] Київ: Каравела. 2009. 400с.
11. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
12. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2017. Вип. 7. С. 15-24.
13. Глушко Н.В. Дезадаптація старших підлітків як соціально-педагогічна проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць. 2011. Вип. 15. С. 210–217.
14. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV*

- всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю. Ірпінь, 2019. С. 18–21.
15. Демида К. Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 43-49.
16. Єзерська Н. В. Соціально – психологічні особливості процесу адаптації підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої дитини*. 2016. № 3 (46). С. 35 – 39.
17. Завацька Н. Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2013. № 35. С. 98-101.
18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
19. Максименко С., Максименко К. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
20. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
21. Марінушкіна О. Є. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи. Харків : Ранок. 2011. 324с.
22. Міхеєв А.О., Міхеєва Г.В. Вивчення рівня особистісної адаптації учнів 7-х класів середньої загальноосвітньої школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9 (53). С. 354–362.
23. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 22 – 36.
34. Орбан – Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ.: Центр учбової літератури, 2005. 448 с.
25. Підчасов Є. В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків 2010. 245 с.

26. Психодіагностика. Психологічний практикум [Текст] : навч. посібн. / Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
27. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. канд. псих. наук. Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
28. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посібн. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
29. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т.1. Вип.43. С. 130 - 136.
30. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
31. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
32. Таніна О. О. Причини шкільної дезадаптації. *Психолог*. 2001. № 31. С. 83-88.
33. Тат'янчиков А. О. Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Слов'янськ 2013. 25 с.
34. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.
35. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 114. С. 204–207.

36. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
37. Шапошніков А.Д. Психологічні особливості адаптації у підлітковому віці. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2015. № 2. С. 17 -23.
38. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально – психологічної адаптації підлітків і студентів як передумова їх асоціальної поведінки. *Science and Education*. 2018. Issue 9-10. С. 92- 97.
39. Щербакова О. О. Психологічна адаптація академічно здібних дітей до навчання в основній школі в умовах інноваційної освіти. *Науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С.4-9.
40. Якименко А. С. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації у молодшому та середньому шкільному віці. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : Збірка наукових праць*. 2013. Вип. 6. С. 172-177.
41. Bandura, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.2007. 604 p.
42. Cohen Y.F. *Culture as adaptation. Man in adaptation: The Cultural Present*. Chicago, 2008. 173p.
43. Jackson K. *Current issues of social adaptation of teenagers*. VA: Stylus Publishing. 2013. 46 p.
44. Hartmann H. *Ego psychology and the Problem of adaptation*. Hartmann. NY., 2002. 70. P.
45. Pak G. *Teenager and environment. Peculiarities of interaction*. Education in a Changing Environment conference, University of Salford, Salford, UK, Education Development Unit. 2021. P. 23 – 46.
46. Rogers K. *Client-centered therapy. Refl-book*, K. : Wackler, 2007. 320 p.
47. Selye H. *Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents// Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. 1986. Vol. 138. P. 32 - 38.

48. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. Washington, 1992. P. 217–245.