

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Суверенность и удовлетворенность школьной жизнью как факторы
социально-психологической адаптации личности в подростковом и
юношеском возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 353 группы

направления 44.04.02 Психолого - педагогическое образование,
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Артемовой Елены Петровны

Научный руководитель
д.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Зав. кафедрой
д.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

Общая характеристика работы

Актуальность исследования

Взросление подростка очень интересный, но непростой этап, часто сопровождающийся эмоциональной нестабильностью. Это возраст, в котором формируются базовые человеческие ценности, в тоже время идет активный процесс социализации, осознание своей идентичности и ответственности за свою судьбу. Это начало взрослой жизни с необходимостью принятия многих условностей, социальных норм, ролей и форм поведения, которые не всегда соответствуют внутренним установкам подростка. В этот период укрепляются дружеские связи и формируется чувство единения с некоторыми людьми, возрастает потребность в сотрудничестве, расширяется диапазон социальных ролей, которые подросток примеряет на себя. Все это происходит на фоне психологических трудностей взросления, противоречивости и нестабильности представления о себе.

В этом периоде жизни подростки очень уязвимы к внешним проявлениям среды. Именно поэтому изучение факторов адаптации подростков – важное звено в организации психологического сопровождения и психологической помощи в этом возрасте.

В психологической науке исследованы и описаны различные факторы процесса адаптации подростков, их роли и степень влияния. Самые часто обсуждаемые из них - наличие эмоциональных проблем, уровень зрелости личности и развития навыков общения, социальный статус, уровень тревожности, фрустрации, ригидности.

В этой работе рассматривается взаимосвязь уровня суверенности и удовлетворенность школьной жизнью и влияние этих факторов на социально-психологическую адаптацию подростков. Эта тема интересна недостаточной изученностью и освещенностью в литературе, при несомненной ее актуальности. Ведь необходимость построения гармоничных отношений подростков с окружающим миром очевидна, а суверенность и удовлетворенность жизнью как важнейшие факторы социально-

психологической адаптации, связаны с такими остро востребованными в социальной практике явлениями как целостность личностных границ, доверие и толерантность.

Цель исследования: изучить взаимосвязь суверенности и удовлетворенности школьной жизнью с характеристиками социально-психологической адаптации личности в подростковом и юношеском возрасте.

Гипотеза исследования

1. Основная гипотеза исследования заключается том, что социально-психологическая адаптация личности в подростковом и юношеском возрасте, связана с уровнем суверенности и удовлетворенности школьной жизнью.

2. Проявления суверенности обладают возрастной специфичностью.

База исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 46 Ленинского района г. Саратова». В нем приняли участие 100 человек, из них 53 – ученики 9-х классов (подростки в возрасте 14-15 лет); 47 человек – ученики 11 класса (подростки в возрасте 16-17 лет).

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие **методы:**

- 1) Анализ и обобщение литературных источников;
- 2) Методы сбора информации – тестирование;
- 3) Методы статистической обработки: описательная статистика, t – критерий Стьюдента и g -Пирсона;
- 4) Методы интерпретации полученных данных

Методики исследования:

1. *Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймона.* Методика предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации

2. *«Суверенность психологического пространства личности» (СППЛ) С.К. Нартовой-Бочавер.* Методика предназначена для диагностики суверенности психологического пространства личности.

3. Анкета «Удовлетворенность подростков учебой и различными сферами школьной жизни». При помощи авторской анкеты определяется удовлетворенность подростков учебой и различными сферами школьной жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Сравнительный анализ данных позволил выявить следующее:

1. Одиннадцатиклассники превосходят девятиклассников по уровню приспособленности к существующим в обществе требованиям и нормам и в соответствии с собственными потребностями и интересами. Также учащиеся 11-х классов более удовлетворены своими личностными характеристиками, поведением и способностями, обладают более выраженным интернальным контролем, больше стремятся к лидерству и руководству в решении проблемных и лично значимых задач, демонстрируя умение оказывать влияние на окружающих.

2. Общий показатель суверенности психологического пространства в обеих выборках имеет уровень – ниже среднего. Учащиеся 9-х классов, в отличие от одиннадцатиклассников, демонстрируют большее уважение к личной собственности и стремление самостоятельно ею распоряжаться.

3. По уровню удовлетворенности школьной жизнью одиннадцатиклассники более удовлетворены своим статусом в классе, чем девятиклассники. А у учеников 9-х классов негативные эмоции, связанные с ситуациями, возникающими в школе, отмечаются значительно чаще, чем у 11-ти классников.

По результатам **корреляционного анализа** данных учеников **9-х классов** статистически значимые взаимосвязи выявлены между всеми шкалами социально-психологической адаптации и показателем удовлетворенности отношениями с учителями.

Адаптированность учащихся 9-х классов, выражающаяся в умении эффективно согласовать требования социальной среды, собственные

потребности и реальные возможности личности, повышается при их стремлении к суверенности личной позиции и мировоззрения, а также удовлетворенности отношениями с учителями. Соответственно, можно говорить о том, что для подростков с высоким уровнем суверенности соответствует высокий уровень удовлетворённости жизнью и они более адаптированы.

Шкала самопринятия девятиклассников детерминирована удовлетворенностью отношениями с учителями и ориентированностью на внешние социальные оценки и одобрение, в ущерб собственным потребностям, вкусам и желаниям.

Потребность в общении, взаимодействии и совместной деятельности у учащихся 9-х классов сопряжена с умением подростков уважительно и осмысленно относиться к взглядам и идеям как к своим собственным, так окружающих.

Понимание и осознание подростками своего эмоционального отношения к происходящим событиям, окружающим людям и явлениям детерминируется собственными взглядами, принципами и убеждениями, а также поддержкой педагогов.

Стремление подростков к лидерству и руководству в решении проблемных и лично значимых ситуаций сопровождается готовностью нарушать личные границы, переживать физический дискомфорт, и опорой на родителей.

Обратимся к анализу статистически значимых корреляций показателей социально-психологической адаптации с суверенностью и удовлетворенностью школьной жизнью, полученных в 11 классе.

По результатам **корреляционного анализа** данных учеников **11-х класса**, можно утверждать, что практически все шкалы социально-психологической адаптации положительно коррелируют с показателями суверенности.

К юношескому возрасту оформляется осознание человеком себя как целостной телесно-территориально-психо-экзистенциальной единицы. В отличие от подростков, юноши начинают лучше распознавать биологические программы в онтогенезе психологического пространства и устанавливать контакт с собственными потребностями и телом, которые приобретают новое понимание и значение в процессе их социализации. В процессе (само-)отождествления себя с другими юноши научаются осуществлять контроль над обстоятельствами своей жизни и установлением границ с социальным окружением, регулировать процесс социального взаимодействия и устанавливать связи с миром, что в итоге и позволяет им успешно адаптироваться в социуме.

Результаты корреляционного анализа в 11 классах позволяет заключить, что почти все шкалы социально-психологической адаптации положительно коррелируют с показателем интенсивности общения с одноклассниками.

Таким образом, гипотеза о том, что социально-психологическая адаптация подростков в период перехода от подросткового к раннему юношескому возрасту, связана с уровнем их суверенности и удовлетворенности школьной жизнью, подтвердилась.

Вторая гипотеза о том, что проявления суверенности обладают возрастной специфичностью, подтвердилась частично

Проанализируем результаты **регрессионного анализа**. Предпосылкой для его проведения стало желание выявить наличие взаимосвязи и оценить степень влияния отдельных факторов удовлетворенности подростков школьной жизнью на вариации их адаптивности.

Для этого было построено регрессионное уравнение, в которое в качестве критериальной переменной вводилась адаптация, а в качестве предикторов - факторы, влияющие на уровень удовлетворенности жизнью.

Регрессионная модель социально-психологической адаптации **учеников 9-х классов** показывает, что возможность подростка обсудить свои

проблемы с родителями прогнозирует более успешную его социально-психологическую адаптацию (регрессионный коэффициент =8%).

Регрессионная модель социально-психологической адаптации **учеников 11-х классов** показывает, что невозможность родителей прочитать переписку подростка без его разрешения (регрессионный коэффициент = 25%) и достаточное количество друзей и приятелей (регрессионный коэффициент =13%) прогнозирует более успешную социально-психологическую адаптацию подростка.

Исходя из результатов регрессионного анализа, были определены факторы, детерминирующие вероятность успешной социально-психологической адаптации личности в подростковом и юношеском возрасте:

- Возможность подростка обсудить свои проблемы с родителями.

- Невозможность родителей прочитать переписку подростка без его разрешения;

- достаточное количество друзей и приятелей у подростка.

Первый и второй факторы по своей сути являются показателями доверительных отношений между подростками и родителями.

Подростковый возраст это возраст открытий, проб и укрепления дружеских связей, которые не всегда одобряются родителями. Рассказывать о том, что сейчас происходит в жизни подростка, часто не представляется возможным. Ведь чаще всего подросток ожидает, что услышит в ответ от родителей лишь критику, недовольство, а возможно наказания и запреты. С другой стороны беспокойство родителей оправдано, ведь подростковый возраст действительно несет в себе риски, и их сложно спрогнозировать или предотвратить, ведь они зависят от большого количества факторов, но их можно постараться уменьшить.

Один из факторов, который может уменьшить риски - это доверие между подростком и его родителями. Это доверие должно существовать независимо от поступков подростка. Это некая константа, которая дает возможность подростку в сложной ситуации обратиться к родителю за помощью. Еще доверие дает возможность обсуждать с родителем важные вопросы (какую профессию выбрать, как отказать молодому человеку, как разобраться с ребятами, которые угрожают во дворе, и пр.). Без этого доверия подросток никогда не будет обсуждать ничего важного для себя с родителями. Это доверие действительно может уберечь подростка от рискованного поведения или спасти в ситуации опасности.

Кроме того исследователи полагают, что наличие доверительных отношений между подростком и родителями формирует в дальнейшем высокий уровень доверия личности к себе (доверия к своему жизненному опыту) к миру в целом и выступает предиктором удовлетворенности различными аспектами жизни.

Таким образом, можно заключить, что наличие доверительных отношений между подростками и родителями является важным фактором социально-психологической адаптации.

Третьим фактором, детерминирующим вероятность успешной социально-психологической адаптации личности в подростковом и юношеском возрасте, является достаточное количество друзей и приятелей.

Это объясняется, прежде всего тем, что ведущей деятельностью подростка является – общение со сверстниками. Процесс адаптации происходит через конфронтацию с миром взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Сближение целей и ценностных ориентаций группы и входящего в нее подростка – главная особенность социально-психологической адаптации. Она проходит в виде усвоения норм и правил, традиций и ролевой структуры группы и происходит строго в рамках социума, в котором находится. Поэтому

чем больше у подростка в этом социуме единомышленников, друзей, приятелей и тех, кого подросток положительно воспринимает, тем легче и успешнее будет протекать адаптационный процесс.

Психолого-педагогические рекомендации по повышению уровня социально-психологической адаптации подростков в семье и образовательных учреждениях

В подростковом и юношеском возрасте ощущение удовлетворенности своей жизнью имеет исключительное значение для социально-психологической адаптации подростка, для формирования его личности и в целом обуславливает его дальнейшее развитие.

Рекомендации родителям.

Основные рекомендации родителям сводятся к известным издревле принципам взаимоотношений в детско-родительской системе: прежде всего, родителям необходимо любить и принимать своих детей, общаться с ними, находить общие интересы. Интересоваться жизнью подростка, разделять его увлечения, стараясь не нарушать при этом его личных границ. Читать книги, смотреть фильмы, обсуждать прочитанное и просмотренное, интересоваться его мнением, мыслями и впечатлениями, делиться своими. Стараться проводить максимум времени вместе. Желательно, чтобы интересы и ценности детей и родителей совпадали.

В таком случае, у подростка будет формироваться ощущение своей важности и значимости внутри семьи, которое он, впоследствии, перенесет в другие сферы своей жизни. Ведь общение с родителями является одним из важных ресурсов защиты психического и соматического здоровья подростков. Поддержка со стороны семьи вооружает подростков умением справляться со стрессовыми ситуациями, защищает их от неблагоприятных последствий влияния негативных факторов.

Важным обстоятельством является организация жизни ребенка таким образом, чтобы она была насыщена чем-либо еще, кроме школы и общения внутри семьи. Это могут быть различные спортивные секции, художественные, музыкальные школы и прочее. Это значительно расширит круг интересов, знаний и навыков ребенка. Позволит раскрыть и реализовать творческий или спортивный потенциал, расширит круг его общения.

Не менее важно поощрять и способствовать формированию дружеских отношений подростка. Построение дружеских отношений со сверстниками является важной задачей подросткового возраста и в долгосрочной перспективе влияет на социальную адаптацию в целом. Дружба позволяет приобретать основные навыки социализации. Наличие у подростка друзей обеспечивает различными видами социальной поддержки и помогает преодолевать сложные ситуации и стрессовые события в жизни. Ощущение поддержки со стороны сверстников выступает защитным фактором против депрессивных состояний и ощущения изолированности. Исследователями установлена связь между дружбой и позитивным развитием, способствующим достижению ощущения удовлетворенности жизнью.

Также необходимо постараться не нарушать границы и уважать личное пространство подростка и находить такие способы коммуникации с подростком, которые учитывают необходимость предоставления определенной степени свободы выбора мысли и действий с учетом осознания всех возможных последствий. Постараться постепенно переходить от отношений типа «взрослый-ребенок», к типу отношения «взрослый-взрослый».

-Поощрять самостоятельность подростка.

Рекомендации администрации и педагогическому составу школы

Для успешной работы с подростками по повышению уровня социально-психологической адаптации администрация и педагогический состав должны постараться сформировать и поддерживать в учебном заведении:

1. Комфортную обстановку и атмосферу уважения. Для подростков школа является основной площадкой для общения и формирования социальных связей, началом, объединяющим всех участников учебно-воспитательного процесса, включая взаимоотношение педагог-ученик. В образовательной среде школы педагог является важным действующим лицом, именно он создает условия для ученика и его основная, помимо учебной, задача – поддержка эмоционального благополучия школьника. Педагоги и школьная администрация не должны забывать, что они имеют дело с незрелыми личностями и никто не может лишить детей права на эту незрелость, которая является естественной стадией их развития, хотя и не самой простой [54,55].

2. Таковую внутри школьную среду, которая способствовала бы усвоению норм поведения в социуме и задавала ценностные ориентиры. Школа выступает некой тренировочной площадкой, на которой подросток учится принимать самостоятельные решения, усваивает социальные нормы и ценности, роли и образцы поведения, не всегда соответствующие его внутренним установкам в данный момент времени.

3. Условия для интересной групповой деятельности школьного коллектива, в которой подростки имеют возможность реализовать себя и удовлетворять потребность в позитивном общении со сверстниками и желание общаться с ними дальше.

4. Наличие некоторых свобод: выбора предметов, свобода самовыражения в учебном процессе.

5. Организовывать в школах кабинеты психологической разгрузки, где со школьниками мог бы работать специалист.

6. Привести в соответствие целеполагание всех участников процесса обучения, что приведет к повышению эффективности учебной деятельности и значительно повысит степень удовлетворенности школьной жизнью всех участников процесса обучения. Большинство учителей ориентированы на приемлемые результаты ЕГЭ и процент успеваемости. Тогда как, для современных подростков важны личностные результаты обучения: развитие

самостоятельности в достижении своих жизненных целей, получение практически полезных знаний, гарантирующих решение проблем, значимых на данном этапе жизни.

7. Повышать мотивацию подростков к обучению. Школа в сознании современных подростков потеряла ценность сама по себе. Падение интереса к учебе во многом связано, с традиционной формой организации учебного процесса, который предполагает модель: учитель снабжает знаниями, ученик – потребляет и не задает вопросов. В эту модель не вписываются не познавательная мотивация ученика, не выбор им своего места в жизни. Для формирования положительной мотивации к обучению современных подростков целесообразно использовать технологии, способствующие индивидуализации процесса обучения, учету потребностей и возможностей конкретного учащегося, гарантирующих личностное развитие. Желательно организовывать в школах разнообразную развивающую среду, которая сможет обеспечить удовлетворение потребности в знаниях, имеющих жизненное значение и создающие ситуацию успеха для каждого ученика.

8. Переход к профильному обучению в старшем звене школы. Сама учеба перестает быть целью, а воспринимается подростком как средство для реализации будущих планов: дальнейшей успешной профессиональной деятельности. Следовательно, можно говорить о том, что проблематика профессионального самоопределения явно проецируется и на учебную деятельность, трансформируя ее мотивационную структуру.

9. На базе школ проводить исследования удовлетворенности учащихся школьной жизнью. По итогам проведенных исследований проводить мероприятия, направленные на повышения удовлетворенности.

10. Повышение квалификации педагогических кадров образовательного учреждения.

11. Использовать преемственные связи в содержании и методах воспитания, проводить консультации, семинары, практикумы, тренинги. Школа, как воспитательная система должна оказывать помощь подросткам в

осмыслении жизненных проблем, способствовать обретению ими личной значимости, определению индивидуальных ценностей.

Таким образом можно обобщить, что адаптации подростка это многоуровневый процесс.

Первый уровень адаптации — процесс приобщения ребенка к изменениям социальной среды.

Второй уровень процесса адаптации предполагает активное участие подростка в творческой преобразовательной деятельности, которая носит социально значимый характер, где усваиваются знания и формируются умения продуктивной деятельности, растут убеждения, формируются ценности.

Третий уровень адаптации — ориентировочный. Происходит ориентация на социальные нормы за счет приобретения социального опыта. Система саморегуляции формируется и развивается в процессе усвоения социальных установок и ценностей. Особая роль на этом этапе адаптации принадлежит увеличению контактов подростков с другими людьми в условиях общественно значимой совместной [52,53].

Эффективность адаптации подростков обеспечивается реализацией комплексной программы адаптации подростков средствами учебной и социокультурной деятельности образовательного учреждения.

Заключение

Анализ психологической литературы по заявленной проблеме позволяет нам сделать ряд теоретических выводов.

Можно говорить о психологической суверенности, как о динамическом качестве, которое укрепляется по мере прохождения через возрастные и ненормативные личностные кризисы и взаимосвязано с общими показателями душевного благополучия и удовлетворенностью жизнью.

Наиболее значимым для исследования суверенности психологического пространства является подростковый и юношеский возраст, поскольку именно к этому возрасту формируются личностные характеристики, и можно говорить о суверенности или депривированности психологического пространства.

Меняются отношения с родителями: с одной стороны, подросток находится в зависимости от родителей, они по прежнему очень значимы для него, с другой стороны, он стремится к самостоятельности, освобождению от их опеки. Это приводит к необходимости выстраивать новые отношения между родителями и детьми на бесконфликтной основе. Именно особенности взаимодействия подростка с родителями оказывают влияние на суверенность психологического пространства личности и, как правило, являются своеобразным эталоном построения отношений с другими людьми.

Эмпирическое исследование взаимосвязи суверенности и удовлетворенности школьной жизнью с характеристиками социально-психологической адаптации личности в подростковом и юношеском возрасте дает возможность сделать ряд выводов.

Адаптированность учащихся 9-х классов, выражающаяся в умении эффективно согласовать требования социальной среды, собственные потребности и реальные возможности личности, повышается при их стремлении к суверенности личной позиции и мировоззрения, а также удовлетворенности отношениями с родителями.

Суверенность дает подросткам ощущение защищенности, а так же своей «уместности» и нужности. Подросток, уверенный в прочности своих личностных границ, при встрече с жизненными трудностями не склонен занимать избегающую или пассивно-оборонительную позицию, свободен от внутренних конфликтов, принимает себя в естественном сочетании своих достоинств и недостатков.

В свою очередь, принятие подростками себя, в высокой степени обусловлено удовлетворенностью детско-родительскими отношениями и ориентированностью на внешние социальные оценки и одобрение, а эмоциональный комфорт - собственными взглядами, принципами, убеждениями и поддержкой родителей.

Потребность в общении, взаимодействии и совместной деятельности у учащихся 9-х классов сопряжена с умением подростков уважительно и

осмысленно относиться к взглядам и идеям как к своим собственным, так окружающих. Тогда как стремление подростков к лидерству и руководству в решении проблемных и личностно значимых ситуаций сопровождается готовностью нарушать личные границы, переживать физический дискомфорт.

Результаты корреляционного анализа в 11 классах позволяет заключить, что все шкалы социально-психологической адаптации положительно коррелируют с большинством показателей удовлетворенности школьной жизнью. Следовательно, успешность процесса социально-психологической адаптации одиннадцатиклассников сопровождается переживанием состояния удовлетворенности различными аспектами социальных отношений.

Самостоятельность детерминирует активность и оптимизм в социальном взаимодействии, ответственность за события, происходящие в жизни одиннадцатиклассников, стремление к лидерству и руководству в решении личностно-значимых задач.

В 11-х классах все шкалы социально-психологической адаптации положительно коррелируют с показателями суверенности. Это означает, что к юношескому возрасту оформляется осознание человеком себя как целостной телесно-территориально-психо-экзистенциальной единицы. В отличие от подростков, юноши начинают лучше распознавать биологические программы в онтогенезе психологического пространства и устанавливать контакт с собственными потребностями и телом, которые приобретают новое понимание и значение в процессе их социализации. В процессе (само-) отождествления себя с другими юноши научаются осуществлять контроль над обстоятельствами своей жизни и установлением границ с социальным окружением, регулировать процесс социального взаимодействия и устанавливать связи с миром, что в итоге и позволяет им успешно адаптироваться в социуме.

Таким образом, гипотеза о том, что социально-психологическая адаптация личности в подростковом и юношеском возрасте, связана с уровнем их суверенности и удовлетворенности школьной жизнью, подтвердилась.

Значимый уровень суверенности можно считать одним из факторов, влияющих на положительную удовлетворенность жизнью подростков. Залогом благополучия в удовлетворенности жизнью для подростков являются самостоятельность, суверенность, автономность, подвластность самому себе в привычках, суверенность личных вещей, полная управляемость своим социальным окружением и суверенность ценностей.

Вторая гипотеза о том, что проявления суверенности обладают возрастной специфичностью, подтвердилась частично. Возможно предположить, что развитием суверенности как системного качества личности неоднозначна и в большей степени связана с индивидуальными и содержательными качествами личности, поскольку обладает эволюционным смыслом и имеет социально-культурное предназначение.