ГБОУ Школа №1505 «Преображенская» г. Москвы
Структурное подразделение «Пугачевская, 6а»

**Реферат**

**Связь адаптации подростка к условиям средней школы с его коммуникативными навыками**

Автор: ученица 9 класса «А»
Купецкая Александра
Руководитель: к.психол.н. Савина О.О.

Москва

2021

Оглавление

[Введение 3](#_Toc68008644)

[Глава I. Теоретический анализ подходов к теме специфики подростковой адаптации и коммуникативной компетентности как ее фактора 7](#_Toc68008645)

[§1.1 Определения основных понятий темы 7](#_Toc68008646)

[§1.2. Психологические подходы к изучению аспектов адаптации и критериев коммуникативной компетентности подростков 14](#_Toc68008647)

[§1.3. Стадии адаптации, объективные и субъективные факторы 17](#_Toc68008648)

[§ 1.4. Соответствие критериям коммуникативной компетентности как фактор успешной адаптации подростка в личностной, академической и социальной сферах. 19](#_Toc68008649)

[Выводы 25](#_Toc68008650)

[Заключение 26](#_Toc68008651)

[*СПИСОК* ЛИТЕРАТУРЫ 29](#_Toc68008652)

## Введение

**Актуальность** темы может быть рассмотрена на нескольких уровнях. *В общенаучном плане* в настоящее время является важным исследование факторов стресса и рисков безопасности пространства жизни и деятельности людей на переходных этапах социализации. Таким этапом является переход из начальной в среднюю школу.

*Школьный уровень:* Столкнувшись с тем, что ребенок чувствует себя в новой школе не комфортно, испытывает напряжение, стресс, переживает негативные эмоции, не может найти сразу друзей, современные родители часто переводят детей на домашнее обучение. Смену формы обучения они обосновывают дезадаптацией ребенка, связывая ее с плохим условиями обучения, а не с индивидуальными особенностями ребенка, например, с недостаточными *для освоения нового социального пространства* коммуникативными навыками.

*Индивидуальный уровень:* Школьник при переходе из начальной в среднюю школу сталкивается с необходимостью самостоятельно решать многочисленные задачи, связанные не только с освоением новой программы, изменившимся пространством (физическим – иное школьное здание), но и отличным от прежнего социумом (новые учителя, с которыми нужно установить отношения; новые сверстники-одноклассники). Насколько уверенно, комфортно он чувствует себя, сложно или легко ему привыкнуть к новым правилам обучения, коллективу, обратиться за помощью при возникших трудностях, тем эффективнее и быстрее можно будет разобраться с проблемами.

**Теоретическая разработанность:** в последние 25-30 летв отечественной и зарубежной психологии отмечается значительный интерес к изучению коммуникативной сферы, ее роли в процессе обучения и адаптации к изменившимся социальным условиям, в частности при переходах в новую социальную среду. Эмпирические исследования ведутся в рамках преимущественно компетентностного подхода (Петровская Л.А., Жуков Ю.М.; Кларин М., Иванова Л.Ф. и др.). Рассматривая навыки, умения, которые учащийся реализует вы ситуациях социального взаимодействия в образовательном процессе, исследователи считают «коммуникативную компетентность одной из ключевых компетентностей современного человека. Такой подход позволяет разделить весь процесс коммуникации на несколько типов (классификации могут быть разными в разных работах), дает возможность так или иначе (в зависимости от контекста ситуации) измерять уровень развития коммуникативных навыков. Разработаны научные представления об уровнях коммуникативной компетентности, критериях оценки ее развития в период школьного обучения и на дальнейших этапах социализации (Кембиджские материалы, 2000). В отечественной психологии рассматривался компетентностный подход к развитию коммуникативных навыков в сфере менеджмента и бизнеса (Панфилова А.П.), в сфере обучения студентов различных специальностей (Новгородцева И. В., Игнашова О.В., Насырова А.А., Черкашина Т.Т. и др.), в сфере успешности любой деятельности (Кочергина О.А.), а так же в различных профессиональных сферах (Лашкова Л.Л., Кузнецова В.В., Кайбияйнен А.А. и др.)

Проблема подростковой адаптации затрагивалась еще в конце 20 века в восьмидесятых и девяностых годах, но особенно широкое освещение получила лишь в последние 15-20 лет. Особенно часто уделяют внимание специфике адаптационного процесса у подростков с индивидуалными особенностями развития (Солтанбекова Б.А., Криеева Т.И., Лагвилава К. Е., Сыс Л. А., Веселкова К. Е., Махмудова Н. М., Козловская Н.В., Хвастунова Е.П., Деларю В.В. и др.) Так же в исследованиях часто рассматривается адаптация подростков, находящихся в специфических жизненных условиях (подростки из семей мигрантов, сирийские подростки, подростки из разных экологических зон и т. п.). Это такие авторы, как: Карабущенко Н. Б., Иващенко А.В., Аль М. И., Бызов Е. А. Барканова О. В., Петрищев В. И., Долгая Н. А., Гербер М. Н., Семенова С. В., Алексеева Ю.А., Жмакин И.А., Андреева О.В., Иванов А.Г. и др. Процесс адаптации подростков в целом активно изучается в последние 10-15 лет (Кожемякина О. А., Иванова М. А., Вислова А.Д., Прачук С. Ю. и др.) Безусловно, в науке часто рассматривается подростковая адаптация именно к условиям обучения в школе, как средней, так и старшей (Крайнова Ю. Н., Селюкова М. А., Сиденко Е. А., Литвиненко Н.В. Мишкулинец Е.А. и др.) Довольно частая тема в подобных исследованиях — успеваемость, интеллект и образованность как факторы адаптации к школе (Татьянчиков А. А., Архиреева Т.В., Никитина Е.В., Кисляков П. А. и др.) У некоторых авторов, изучающих адаптацию к школе, коммуникация приводится рассматривается в качестве одного из критериев успешной адаптации. Например, у Крайновой Ю. Н. И Мишкулнец Е. А. Так же есть отдельные работы, посвещенные теме адаптации и коммуникации (Дурманенко Е. А., Перевозкина Ю. М., Вислова А. Д. и др.)

**Проблема:** связь между коммуникативным навыками подростка и эффективностью приспособленияк средней школе.

**Цель:** Изучить связь адаптации подростка к условиям средней школы с его коммуникативными навыками.

**Задачи:**

1. На основе изучения литературы дать определения основным понятиям темы: адаптация, объективные и субъективные показатели эффективности адаптации, дезадаптация, коммуникативная компетентность, социальный интеллект, подросток, субъективное благополучие.
2. Выявить основные психологические подходы к проблеме развития коммуникативных навыков, место коммуникативных навыков в структуре коммуникативной компетентности, критерии, этапы развития навыков коммуникации.
3. Рассмотреть психологические аспекты адаптации, объективные и субъективные факторы, определяющие эффективность адаптационного процесса, стадии. Определить роль общения в адаптации к новым социальным условиям, новой общности, коллективу.
4. Проанализировать специфику подросткового возраста в связи с адаптацией к новым условиям обучения и развитием коммуникативных навыков в подростковой группе.

 **Объект исследования —**показателиадаптации подростков к средней школе.

 **Предмет исследования —** коммуникативные навыки подростка как фактор адаптации.

 **Гипотеза исследования:** Существует связькоммуникативных навыков подростка с процессом его адаптации к средней школе.

 **Практическая значимость:** Выявление взаимосвязи между коммуникативными навыками подростка и его адаптацией к средней школе может помочь вовремя заметить признаки дезадаптации и провести необходимую индивидуальную работу по психолого-педагогическому сопровождению новых учеников.

# Глава I. Теоретический анализ подходов к теме специфики подростковой адаптации и коммуникативной компетентности как ее фактора

## §1.1 Определения основных понятий темы

Есть несколько понятий, являющихся ключевыми для данной темы, требующих определения: адаптация, объективные и субъективные показатели эффективности адаптации, дезадаптация, коммуникативная компетентность, подросток, субъективное благополучие. Существует расхождение в научных источниках по поводу данных терминов, поэтому вначале будут представлены определения понятий и сформулированы рабочие определения, на которые мы опираемся в нашей работе.

Согласно Б.Г. Мещерякову и В.П. Зинченко**, адаптация —** (от латинского adaptare — приспособлять) — в широком смысле — приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптация человека имеет два аспекта: биологический и психологический.
 *Биологический аспект адаптации* — общий для человека и животных — включает приспособление организма (биологического существа) к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды: температуре, атмосферному давлению, влажности, освещенности и другим физическим условиям, а также к изменениям в организме.

 *Психологический аспект адаптации* (частично перекрывается понятием Адаптации социальной) — приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. Последняя осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации — взаимодействие человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшими средствами достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка (Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П., 2003).

В контексте темы мы сконцентрируем внимание именно на психологическом и социально-психологическом аспектах адаптации.

В психологической литературе применительно к адаптации в трудовой деятельности выделяются объективные и субъективные показатели (Кобцева Е.Н., 2008). К объективным относятся параметры, которые поддаются объективной регистрации с помощью различных методов (специальной аппаратуры, экспертной оценки, наблюдения) и характеризуют эффективность трудовой деятельности, активность участия сотрудников в ее различных сферах. Они подразделяются по принадлежности к одному из ее видов: профессиональному (соответствие квалификационных навыков требованиям рабочего места), социально-психологическому (степень соответствия поведения личности нормам, сложившимся в данном коллективе), психофизиологическому (степень утомляемости, уровень нервной перегрузки).

Субъективные показатели эффективности адаптации характеризуют отношение сотрудника к работе в целом или отдельным ее проявлениям. Они изучаются с помощью анкетирования сотрудника, психологического тестирования. Субъективные показатели характеризует удовлетворенность сотрудника работой в целом или отдельными ее проявлениями; подразделяются (аналогично объективным) по принадлежности к одному из видов адаптации и определяют собственную оценку работником: своего отношения к профессии и квалификации, отношений с коллективом сотрудников, с руководством; самочувствия, условий и тяжести труда, понимания роли индивидуальных задач в решении общих задач организации. (Кобцева Е.Н., 2008)

Данный подход к определению понятия «объективные и субъективные показатели адаптации», рассматривающий его сквозь призму профессиональной рабочей среды, так же может быть применен к определению объективных и субъективных показателей адаптации у подростков в средней школе, так как в обоих случаях идет процесс адаптации к большому коллективу в условиях делового общения.

Согласно Коджаспировой Г.М., Коджаспирову А.Ю., ***дезадаптация —*** психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой соц. ситуации. Различают (в зависимости от природы, характера и степени проявления) патогенную, психическую, социальную дезадаптацию детей и подростков (Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю., 2000).

*Дезадаптация патогенная* — психические состояния, вызванные функционально-органическими поражениями центральной нервной системы. В зависимости от степени и глубины поражения патогенная дезадаптация бывает устойчивой (психозы, психопатии, органические поражения головного мозга, отставание в умственном развитии, дефекты анализаторов) и имеющей пограничный характер (повышенная тревожность, возбудимость, страхи, навязчивые дурные привычки, энурез и т. п.). Отдельно выделяются проблемы социальной адаптации, присущие умственно отсталым детям.

*Дезадаптация психическая* — психические состояния, связанные с половозрастными и индивидуально-психологическим особенностями ребенка, подростка. Психическая дезадаптация, обусловливая определенную нестандартность, трудновоспитуемость детей, требует индивидуального педагогического подхода и, в отдельных случаях, специальных психолого-педагогичеких коррекционных программ, которые могут быть реализованы в условиях общеобразовательных учебно-воспитательных учреждений. Формы психической дезадаптации: устойчивые (акцентуации характера, снижение порога эмпатийности, индифферентность интересов, низкая познавательная активность, дефекты волевой сферы: импульсивность, расторможенность, безволие, податливость чужому влиянию; способные и одаренные дети); неустойчивые (психофизиологические половозрастные особенности отдельных кризисных периодов развития ребенка и подростка, неравномерное психическое развитие, состояния, вызванные психотравмирующими обстоятельствами: влюбленность, развод родителей, конфликт с родителями и т. п.).

*Дезадаптация социальная* — нарушение детьми и подростками норм морали и права, деформация системы внутренней регуляции, ценностных ориентации, соц. установок. В социальной дезадаптации прослеживаются две стадии: педагогическая и социальная запущенность учащихся и воспитанников. Педагогически запущенные дети хронически отстают по ряду предметов школьной программы, сопротивляются педагогичекому воздействию, демонстрируют различные проявления асоциального поведения: сквернословят, курят, конфликтуют с учителями, родителями и сверстниками. У социально запущенных детей и подростков все эти негативные проявления отягощены ориентацией на криминогенные группировки, деформацией сознания, ценностных ориентации, приобщением к бродяжничеству, наркомании, алкоголизму и правонарушениям. Социальная дезадаптация — процесс обратимый (Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. 2000).

В контексте выбранной темы мы будем рассматривать исключительно социальный аспект дезадаптации.

Согласно Л.Ф. Обуховой, ***подросток*** — нижней границей нормального начала пубертатности следует считать 10-11 лет, верхней — 18 лет (Обухова Л. Ф., 2003). Д.Б. Эльконин приводит иную классификацию подросткового возраста: ***Отрочество:***

* *Младший подросток* — 12-15 лет
* *Старший подросток* — 16-18 лет (Эльконин Д. Б., 1971)

Так как формулировка темы охватывает только период школы, начиная с 5 класса и заканчивая 9, мы будем ориентироваться на периодизацию, данную Элькониным.

Силин А. Н. приводит следующее определение коммуникативной компетентности: ***коммуникативная компетентность —*** обобщающее коммуникативное свойство личности, включающее развитые коммуникативные способности и сформированные умения и навыки межличностного общения, знания об основных его закономерностях и правилах (Силин А.Н., 2009)

 Так как в понятие коммуникативной компетентности так же входит понятие коммуникативных способностей, то необходимо дать ему определение. В своей статье, ссылаясь на Е.О. Смирнову, О. В. Трофимова приводит следующее определение: ***коммуникативные навыки*** — это осмысленные действия ребенка (на основе знаний структурных компонентов умений и коммуникативной деятельности), а также способность правильно строить свое поведение, управлять им согласно целям общения.

В определении выделяются два компонента:

* коммуникативные навыки — это собственно осмысленные коммуникативные действия детей, основывающиеся на системе знаний и достигнутых умений и навыков;
* коммуникативные навыки — это способность детей управлять своим поведением, употреблять самые разумные приемы и способы действий в решении различных коммуникативных (Трофимова О.В., 2019)

Согласно Г.Л. Пучковой, ***субъективное благополучие —*** субъективное благополучие личности представляет собой интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно содержит все три компонента, психического явления, — когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения (Пучкова Г. Л., 2003).

Таким образом, в качестве рабочих определений реферата мы берем следующие определения:

***Адаптация —*** приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. Последняя осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации — взаимодействие человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшим средством достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка.

***Объективные и субъективные показатели эффективности адаптации —*** измерители уровня успешности адаптации, делятся на объективные и субъективные. Объективные показатели характеризуют эффективность трудовой деятельности, активность участия сотрудников в ее различных сферах. Они подразделяются по принадлежности к одному из ее видов: профессиональному(соответствиеквалификационных навыков требованиям рабочего места), социально-психологическому (степень соответствия поведения личности нормам, сложившимся в данном коллективе), психофизиологическому (степень утомляемости, уровень нервной перегрузки). Субъективные показатели характеризует удовлетворенность сотрудника работой в целом или отдельными ее проявлениями; подразделяются (аналогично объективным) по принадлежности к одному из видов адаптации и определяют собственную оценку работником: своего отношения к профессии и квалификации, отношений с коллективом сотрудников, с руководством; самочувствия, условий и тяжести труда, понимания роли индивидуальных задач в решении общих задач организации

***Дезадаптация* —** нарушение детьми и подростками норм морали и права, деформация системы внутренней регуляции, ценностных ориентации, соц. установок. В дезадаптации прослеживаются две стадии: педагогическая и соц. запущенность учащихся и воспитанников. Педагогически запущенные дети хронически отстают по ряду предметов школьной программы, сопротивляются педагогичекому воздействию, демонстрируют различные проявления асоциального поведения: сквернословят, курят, конфликтуют с учителями, родителями и сверстниками. У социально запущенных детей и подростков все эти негативные проявления отягощены ориентацией на криминогенные группировки, деформацией сознания, ценностных ориентации, приобщением к бродяжничеству, наркомании, алкоголизму и правонарушениям. Дезадаптация — процесс обратимый.

***Коммуникативная компетентность —*** обобщающее коммуникативное свойство личности, включающее развитые коммуникативные способности и сформированные умения и навыки межличностного общения, знания об основных его закономерностях и правилах.

***Коммуникативные навыки —*** это осмысленные действия ребенка (на основе знаний структурных компонентов умений и коммуникативной деятельности), а также способность правильно строить свое поведение, управлять им согласно целям общения.

В определении выделяются два компонента:

* коммуникативные навыки — это собственно осмысленные коммуникативные действия детей, основывающиеся на системе знаний и достигнутых умений и навыков;
* коммуникативные навыки — это способность детей управлять своим поведением, употреблять самые разумные приемы и способы действий в решении различных коммуникативных.

***Подросток —*** 12-15 лет.

***Субъективное благополучие —*** субъективное благополучие личности представляет собой интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно содержит все три компонента, психического явления, — когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения.

## §1.2. Психологические подходы к изучению аспектов адаптации и критериев коммуникативной компетентности подростков

Ниже будут рассмотрены несколько концепций. А именно: концепция школьной адаптации, концепция коммуникаций подростков между собой, концепция структуры коммуникативных навыков.

Крайнова Ю.Н. в своей статье описывает следующую концепцию школьной адаптации (Крайнова Ю.Н., 2008): Она происходит в трех сферах: академической, социальной, личностной.

Академическая сфера адаптации включает в себя степень соответствия поведения подростка всем аспектам школьной жизни. Например, готовность слушать и выполнять требования учителя, распределять свое время в соответствии с установленным расписанием, хорошая успеваемость, достаточная познавательная активность на уроке и т. п.

Социальная сфера адаптации характеризует уровень успешного протекания процесса вхождения в новый коллектив: необходимое количество общения, принятие подростка в классе.

Личностная сфера адаптации говорит об эмоциональном фоне подростка, степени его принятия самого себя, как части данного коллектива, его самооценке в целом. (Крайнова Ю.Н., 2008)

Согласно теории П.Массена, Д. Ковджера, Дж. Кагава и А. Хьюстона общение со сверстниками в подростковом возрасте идет в трех направлениях:

«Группа» помогает подростку узнавать то, о чем не говорят взрослые, быть в курсе современных тенденций и моды, а так же служит площадкой для формирования своих первых социальных взглядов и своей самооценки.

«Компания» — образование, объединяющее подростков на основании схожих интересов и взглядов.

«Дружба» формирует эмоциональный фон подростка. Благодаря ей выходят агрессия, тревога, переживания, а так же преодолевается чувство одиночества. (Массен П., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987)

Михеева Ю. А. в своей статье «Роль общения в развитии личности подростка» говорит о том, что общение является ведущей деятельностью в подростковом возрасте. По ее мнению общение обеспечивает подростку обучение важным навыкам социального взаимодействия. Таким, как умение подчиняться общественной дисциплине, соотносить общественные и личные интересы, отстаивать свои права и т. п. (Михеева Ю.А., 2012)

Исходя из приведенного выше определения понятия «коммуникативной компетентности», мы можем сказать, что коммуникативная компетентность характеризуется наличием коммуникативных навыков. Коммуникативная компетентность характеризуется способностью ставить и решать определенные типы коммуникативных задач: определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, оценивать успешность коммуникации, быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения (Баранова В.А., Савина О. О., Смирнова О.М., 2007).

Таким образом, мы можем сказать, что коммуникативные навыки могут быть подвержены определенной классификации. В своей статье О. В. Трофимова приводит классификацию коммуникативных навыков Л. Р. Мунировой (Трофимова О.В., 2019).

1. **Информационно-коммуникативные умения** — состоят из умений вступать в процесс общения (выражать просьбы, приветствия, вежливое обращение, дружественный разговор); умений ориентироваться в выборе партнера и различных ситуациях общения (соблюдать правила культуры общения, начать разговор со знакомым и незнакомым человеком, понять ситуацию, намерения, мотивы общения собеседника); умений сопоставлять средства вербального и невербального общения (употреблять в общении жесты, мимику, эмоционально и содержательно выражать мысли, получать и транслировать информацию о себе и других вещах, использовать рисунки, таблицы, схемы).

2. **Регуляционно-коммуникативные умения** — состоят из умений согласовывать свои действия, мнения, установки с потребностями других людей в общении; умений проявлять доверие, помощь и поддержку окружающих в процессе общения (проявлять помощь, поддержку, уступать, быть честным, не уклоняться от ответов, говорить о своих намерениях, давать советы и доверять советам других); умений применять свои индивидуальные способности при решении с партнером по общению совместных задач (использовать речь, движения, графическую коммуникацию); умений оценить результаты совместного общения (уметь критически оценивать себя и других, учитывать личный вклад каждого в общение, обсуждать и понимать результаты общения, принимать правильные решения, выражать согласие (несогласие), одобрение (неодобрение), оценивать соответствие вербального поведения невербальному).

3. **Аффективно-коммуникативные умения** — основываются на умениях делиться своими чувствами, интересами, мнением с партнером по общению; проявлять чуткость, отзывчивость, сопереживание, заботу к другим; оценивать и учитывать эмоциональное состояние другого человека. (Трофимова О.В., 2019)

Итак, в дальнейшем исследовании мы будем опираться на:

* Концепцию разделения школьной адаптации на три сферы и критерии успешной адаптации в каждой из них
* Концепцию трех направлений в общении подростка со сверстниками и роли каждого из этих направлений в становлении личности подростка
* Критерии уровня коммуникативной компетентности и необходимые навыки, которыми должен обладать человек, чтобы повышать его
* Утверждение о первостепенности роли общения в жизни подростка.

## §1.3. Стадии адаптации, объективные и субъективные факторы

 Психологические аспекты адаптации включают несколько стадий процесса адаптации. В данной части работы будут рассмотрены также субъективные и объективные факторы адаптации.

Е. А. Мишкулинец утверждает, что успех адаптационного процесса определяется условиями окружающей среды и психического мира личности. «Значимой для нашего исследования является мысль исследователя о том, что основное направление развития адаптивной активности школьника непосредственно связано с процессами становления, оценки и принятия им норм и ценностей той основной социальной среды, к которой он принадлежит, а также сформированных в ней форм социального взаимодействия (формальные, неформальные межсубъектные связи, стиль педагогического руководства и др.) и предметной деятельности» (Мишкулнец Е.А., 2014, с. 11)

Сам адаптационный процесс, согласно таким авторам, делится на 3 стадии:

1 стадия — бурная реакция и сильное напряжение всех систем организма.

2 стадия — период нестойкого приспособления, когда организм в процессе поиска находит оптимальные пути реагирования на влияние, затраты снижаются, бурная реакция стихает;

3 стадия — период относительно стойкого приспособления, когда организм находит наиболее оптимальные варианты реагирования на нагрузки. (Мишкулнец Е.А., 2014).

На каждой из этих стадий индивид в разной степени соответствует (или не соответствует вовсе) объективным и субъективным критериям адаптации:

Объективные: академические достижения, успешность в учебной деятельности, дисциплинированность, активность, реальный социометрический статус обучающегося.

Субъективные: степень удовлетворенности обучающегося своими успехами в учебе и общении в коллективе (Мишкулнец Е.А., 2014).

Таким образом, процесс прохождения одной стадии и его успешное завершение зависит от степени соответствия подростка на данной стадии как объективным, так субъективным критериям, некоторые из которых в свою очередь включают в себя и берут за основу коммуникацию. Их объективных критериев — это социометрический статус и, если говорить о субъективных критериях, то способность к саморефлексии, уровень самоощущения себя, как части коллектива.

Основываясь на приведенных выше выводах Е.А. Мишкулнец, можно сказать, что все 3 стадии адаптации могут быть очень тяжелыми для подростка и завершится не полностью или не завершится совсем в том случае, если процесс коммуникации подростка со сверстниками не стабилен, и его коммуникативная компетентность не достигает уровня, необходимого для установления отношений в коллективе.

Итак, для успешного похождения адаптации подросток должен пройти 3 стадии. На каждой из них его уровень соответствия объективным и субъективным критериям адаптации должен достигать определенного минимума, чтобы стадия могла считаться пройденной. Некоторые из критериев (и субъективных, и объективных) зависят от уровня коммуникативной компетентности и впоследствии социальной компетентности подростка.

## § 1.4. Соответствие критериям коммуникативной компетентности как фактор успешной адаптации подростка в личностной, академической и социальной сферах.

Исходя из приведенной выше концепции школьной адаптации, можно сказать, что подросток должен завершить адаптацию в трех сферах, чтобы весь адаптационный процесс к новым условиям обучения считался полностью успешным: Академическая, личностная, социальная (Крайнова Ю.Н., 2008). Каждая сфера будет включать в себя три стадии, завершение адаптации в каждой из которых зависит от соответствия подростка объективным и субъективным критериям адаптации (Мишкулнец Е.А., 2014). Будут рассматриваться в данной конкретной стадии объективные или субъективны критерии зависит от сферы. Достигнув соответствия объективным и субъективным критериям адаптации на каждой из трех стадий, подросток сможет завершить адаптацию в одной из сфер.

Так как общение является ведущей деятельностью в подростковом возрасте (Михеева Ю.А., 2012), то социальная сфера адаптации играет немаловажную роль во всем процессе. Эта сфера включает в себя социометрический статус подростка, то есть, объективный критерий (Мишкулнец Е.А., 2014). Чтобы сделать обоснованный вывод об успешности адаптации в социальной сфере, необходимо проанализировать ситуацию подростка в соответствии со следующими критериями:

* Принятие подростка в классе. То есть, конфликтные ситуации не должны возникать слишком часто, и тем более перерастать в травлю со стороны класса; у подростка не должно быть ощущения угрозы со стороны одноклассников; отношения с большинством сверстников должны быть, как минимум, нейтральные.
* достаточное количество коммуникативных связей (Крайнова Ю.Н., 2008).

Ребенок, пришедший в новую школу и новый коллектив должен обладать определенными навыками, чтобы быть принятым и завести новые знакомства. Для него необходимы умения слушать, соотносить свои интересы и интересы окружающих, быть в состоянии поддержать беседу, взаимодействовать в команде, ставить себя на место других, быть в состоянии ужиться с другими людьми (иногда, возможно, уступив другому в чем-то), понимать мотивы и настроения окружающих, контролировать собственные эмоции, избегая лишних конфликтов. Подросток, не обладающий этими навыками или обладающий ими в недостаточной степени, либо не завершит процесс социальной адаптации, либо завершит не полностью.

От чего зависит наличие таких качеств у подростка, и как они развиваются? Согласно приведенным выше критериям коммуникативной компетентности (они же классификация коммуникативных навыков, наличием которых и характеризуется уровень коммуникативной компетентности) человек с высоким ее уровнем в каждом направлении (Информационно-коммуникативное, регуляционно-коммуникативное, аффективно-коммуникативное) обладает всеми этими навыками (Трофимова О.В., 2019)

Однако, если подросток соответствует лишь части критериев или не соответствует ни одному, то каждое умение можно развить именно через общение. Прежде всего, со сверстниками. Об этом нам говорит концепция трех направлений в коммуникации подростков. Каждое из них развивает необходимые навыки социального взаимодействия и учит постепенно вливаться в коллектив. *Группа* помогает подростку научиться соотносить свои интересы с чужими, а значит, научиться работать в команде; помогает научиться находить баланс, между отстаиванием собственных прав и подчинением общим порядкам, а значит, научиться избегать ненужных конфликтов; *Компания* помогает следить за модными тенденциями, а значит, дает возможность в нужный момент поддержать беседу или понять другого человека. *Дружба* учит понимать эмоции других людей и быть в состоянии поставить себя на место собеседника, учит слушать (Массен П., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987).

Личностная сфера адаптации. Критерии достижения личностной адаптации субъективны, так как включают в себя степень удовлетворенности обучающегося своими успехами в учебе и общении в коллективе.

Успешность завершения личностной адаптации определяется по следующим критериям:

* Подросток имеет стабильно хороший эмоциональный фон
* Подросток принимает себя, как часть данного коллектива
* Подросток имеет адекватную самооценку (Крайнова Ю.Н., 2008)

Адаптация в данной сфере не так сильно зависит от уровня коммуникативной компетентности, однако некоторые навыки, развивающиеся в процессе общения, все же нужны для того, чтобы он прошел успешно.

На эмоциональный фон подростка влияет множество факторов, но, так как общение играет первостепенную роль в его жизни, то оно оказывает сильное влияние и на эмоциональное состояние. Согласно приведенной выше теории о направлениях в коммуникации подростков, «Дружба» позволяет выплеснуть агрессию, тревогу и переживания, что значительно улучшает эмоциональные ощущения (МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987). Но важно помнить о том, что для того, чтобы завести друзей подросток должен иметь какой-либо уровень коммуникативной компетентности и постоянно стараться его повысить.

Принятие себя, как части данного коллектива у подростка зависит от того, насколько его самого приняли в этом коллективе, насколько интересы коллектива соответствуют его интересам, насколько он способен уживаться с людьми (даже в ситуации, когда интересы класса отличаются или полностью противоречат его собственным), насколько он умеет работать коллективно. Первый фактор полностью зависит от уровня коммуникативной компетентности, как самого подростка, так и окружающих, что уже было сказано выше. Способность уживаться с людьми и работать в команде, если это необходимо, согласно критериям, приведенным выше, зависит от уровня соответствия подростка, в основном, регуляционно-коммуникативным критериям (Трофимова О.В., 2019). Развитию в этой области способствует общение в «Группе» и частично в «Компании» (схожие интересы можно реализовать в «компании», если не получается в «группе», избежав таким образом полного отстранения от всего коллектива) (МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987).

На самооценку подростка, так же, как и на его эмоциональный фон, влияет большое количество разных факторов, не все из которых связаны с коммуникативными навыками. Однако самооценка — это прежде всего саморефлексия, способность к которой частично развивается, согласно критериям оценки коммуникативной компетентности, вместе с ростом соответствия человека аффективно-коммуникативной группе критериев, которая характеризует способность подростка к коммуникации на эммоциональном уровне (умения делиться своими чувствами, интересами, мнением с партнером по общению; проявлять чуткость, отзывчивость, сопереживание, заботу к другим; оценивать и учитывать эмоциональное состояние другого человека) и, соответственно, помогает выстраивать дружеские близкие отношения (Трофимова О.В., 2019). Саморефлексия развивается через командную работу (общение в «Группе») и возможность поделиться своим мыслями с кем-то, услышав его мнение без осуждения (общение через «Дружбу», которое, как описано выше, развивается вместе с ростом соответствия подростка аффективно-коммуникативным критериям) (МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987; Трофимова О.В., 2019)

 Последняя сфера, академическая, определяется соответствием объективным критериям: академические достижения, успешность в учебной деятельности, дисциплинированность, активность.

 Адаптацию в данной сфере можно считать пройденной успешно, если:

* Подросток готов слушать и выполнять требования учителя
* Подросток готов соответствовать правилами школьной жизни (расписание, поведение в классе)
* Подросток имеет стабильно хорошую успеваемость
* У подростка достаточная познавательная активность на уроке (Крайнова Ю.Н., 2008)

Как и личностная адаптация, академическая имеет множество факторов, связанных с ней, помимо уровня коммуникативной компетентности подростка. Но, тем не менее, ее высокий уровень может значительно облегчить академическую адаптацию.

Умения слышать и слушать способствуют готовности подростка правильно понимать и выполнять требования преподавателя. Эти навыки входят во все три группы критериев оценки уровня коммуникативной компетентности (Информационно-коммуникативная, регуляционно-коммуникативная, аффективно-коммуникативная (Трофимова О.В., 2019)), а развиваются, в основном, через «Дружбу» (МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987)

Способность соответствовать правилам школьной жизни зависит от многих аспектов и характеристик конкретного подростка, но умения уживаться с другими людьми, существовать в коллективе, подчиняться общественной дисциплине, когда это нужно, дают возможность приспособиться к новым установка в разы быстрее. Эти навыки развиваются через общение в «Группе» прежде всего, а их наличием характеризуется высокий уровень коммуникативной компетентности подростка в регуляционно-коммуникативной сфере (МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987; Трофимова О.В., 2019).

Два последних фактора, хорошая успеваемость и достаточная познавательная активность на уроке, не зависят напрямую от навыков, присущих людям с хорошо развитыми коммуникативными навыками, но они оба, как и все аспекты жизни любого человека, частично зависят от эмоционального фона подростка, который, как уже было сказано выше, в некоторых моментах зависит от степени общения подростка в «Дружбе» ( МассенП., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А., 1987)

 Итак, в процессе адаптации школьника к новому коллективу, школе, учителям есть три сферы: академическая, личностная, социальная. Успешность социальной адаптации связана с развитием коммуникативных навыков подростка, в более общем плане – зависит от уровня коммуникативной компетентности подростка. В определенной мере с коммуникациями связана и успешность двух других, академической и личностной адаптации.

## Выводы

1. Между уровнем коммуникативных навыков подростка и успешностью процесса его адаптации к средней школе существует взаимосвязь: уровень коммуникативной компетентности, определяемый по информационно-коммуникативным, регуляционно-коммуникативным, аффективно-коммуникативным критериям, способствует адаптации в социальной, академической и личностной сферах.
2. Эффективность адаптации школьника-подростка в новой образовательной ситуации определяется в соответствии со следующими объективными критериями:
	1. В социальной сфере: быть принятым в классе, установить нейтральные отношения в коллективе, избегать лишних конфликтных ситуаций, устанавливать коммуникативные связи.
	2. В личностной сфере: иметь стабильно хороший эмоциональный фон, принимать себя, как часть данного коллектива, иметь адекватную самооценку.
	3. В академической сфере: научиться слушать других людей, в том числе и учителей; понять, принять и соответствовать правилами школьной жизни (расписание, поведение в классе), иметь стабильно хорошую успеваемость, достаточную познавательная активность на уроке.
3. Эффективность адаптации школьника-подростка в новой образовательной ситуации определяется субъективным критерием восприятия ситуации как благополучной.

## Заключение

 Реферат посвящен теме взаимосвязи между коммуникативными навыками подростка и процессом его адаптации к средней школе.

 В работе были поставлены и реализованы следующие задачи:

1. Даны определения основным понятиям темы: адаптация, объективные и субъективные показатели эффективности адаптации, дезадаптация, коммуникативная компетентность, коммуникативные навыки, подросток, субъективное благополучие. Например, в контексте выбранной темы, под термином «адаптация» подразумевается ее психологический аспект, то есть, приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Или понятие «коммуникативные навыки» не синонимично понятию «коммуникативной компетентности», т. к. коммуникативные навыки в данном случае — это то, чем характеризуется уровень коммуникативной компетентности.
2. Выявлены основные психологические подходы к проблеме развития коммуникативных навыков, место коммуникативных навыков в структуре коммуникативной компетентности, критерии, этапы развития навыков коммуникации. Была рассмотрена концепция трех этапов адаптации: академический, социальный, личностный; концепция трех групп критериев оценки уровня коммуникативной компетентности: Информационно-коммуникативная, регуляционно-коммуникативная, аффективно-коммуникативная; концепция трех направлений в коммуникации подростков: «Группа», «Дружба», «Компания».
3. Рассмотрены психологические аспекты адаптации, объективные и субъективные факторы, определяющие эффективность адаптационного процесса, стадии. Определена роль общения в адаптации к новым социальным условиям, новой общности, коллективу. Адаптационный процесс состоит из трех стадий, характерезующихся разными реакциями психики и организма. Критерии адаптации могут быть объективными и субъективными. Объективные критерии включают в себя: академические достижения, успешность в учебной деятельности, дисциплинированность, активность, реальный социометрический статус обучающегося. Субъективные критерии включают в себя: степень удовлетворенности обучающегося своими успехами в учебе и общении в коллективе.
4. Проанализирована специфика подросткового возраста в связи с адаптацией к новым условиям обучения и развитием коммуникативных навыков в подростковой группе. Общение подростков в этих направлениях («Группа», «Дружба», «Компания») существенно помогают адаптационному процессу, развивают многие аспекты, важные для становления личности подростка. Например, способность к саморефлексии, адекватную самооценку, стабильный эмоциональный фон, умение слушать и слышать окружающих, умение сосуществовать в коллективе и т.п.

При анализе и подборе литературы для работы не были проанализированы иностранные источники (за исключением одного, имеющего официальный перевод на русский язык), в связи с языковым барьером и отсутствием опыта корректного перевода иностранных научных текстов.

При написании первого параграфа возникли трудности с определением необходимых терминов и концепций, требующихся для работы. Таким образом, изначально было выбрано слишком широкое для данной темы понятие — социальный интеллект, в результате чего направление дальнейшего исследования отличалось от первоначальной темы.

В ходе работы над рефератом был обнаружен еще один аспект изучаемой темы: специфика интернет-общения подростков и его влияние на адаптационный процесс. Однако данный аспект требует отдельного объемного исследования и не рассматривается в нашей работе, но может быть использован в перспективе как основание для дальнейшего исследования.

В дальнейшем исследовании предполагается провести эмпирическое исследование с целью выявления связи коммуникативных навыков школьника и эффективностью адаптации к новым условиям обучения. Предполагаемое исследование будет заключаться в измерении уровня коммуникативной компетентности (согласно описанным выше критериям) у пятиклассников и наблюдение за процессом их адаптации к условиям средней школы в течение учебного года.

## *СПИСОК* ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрианова Л. С., Баранова В. А., Голошумова Г. С., Кибальченко И. А., Репринцева Г. И., Савина О. О., Смирнова О. М., Санникова В. С., Старикова С. В., Усольцева Г. Н. Коммуникативная культура детей в сельском социуме: психолого-педагогические проблемы и технологии развития.— М.: ИСП РАО, 2008. — 176 с.

2. Кобцева Е.Н. Адаптация персонала: классификация видов и показатели. — М.: Вестник ВГУ, Серия: Экономика и управление 2008. — №1.

3. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений — М.: «Академия», 2000. — 176 с.

4. Крайнова Ю.Н. К вопросу об адаптации младших подростков к новым условиям обучения в новой школе — М.: Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2008. — №5.

5. Массен П., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюста А. Развитие личности ребенка.— М.: «Прогресс», 1987. — 269 с.

6. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь — М.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. — 632 с.

7. Михеева Ю.А. Роль общения в развитии личности подростка — М.: Материалы VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, 2012.

8. Мишкулнец Е. А. Социально-Психологическая Адаптация младшего подростка к условиям обучения в основной школе: Теоретико-прикладной аспект исследования — М.: Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014. — №2.

9. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров.— М.: «Юрайт», 2003. — 460 с.

10.Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности — М.: Диссертация, 2003. — 163 с.

11. Силин, М.И. Социальный менеджмент. Словарь-справочник: [учеб. пособие] — М.: Логос: Университетская книга, 2009. — 89 с.

12. Трофимова О.В. Теоретические основы проблемы формирования коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста. Специфика коммуникативного развития личности — М.: «Наука и образование сегодня», 2019. — №2.

13. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте — М.: Вопросы психологии, 1971. — № 4.