

SECȚIA 1
PSIHOLOGIA CONTEMPORANĂ: PROVOCĂRI ȘI PERSPECTIVE

**PARADIGME TEORETICE ALE ADAPTĂRII VIEȚII PSIHOSOCIALE
A ADOLESCENTULUI**

**THEORETICAL PARADIGMS OF ADAPTATION AN ADOLESCENT'S
PSYCHOSOCIAL LIFE**

Laura VÎJE, drd.,
Universitatea de Stat din Moldova
ORCID: 0009-0009-4406-9011
laura2020vije@gmail.com

Laura VIJE, PhD student,
State University of Moldova

CZU: 159.922.8

DOI: 10.46727/c.v1.21-22-03-2024.p8-13

Abstract. The proposed article intends to bring before the readers a rather current theme in contemporary society, about the adaptation of the adolescent in psycho-social life. The adaptation of the individual depends on the concept of "attitude", which seems similar to the concept of social science, which implies a "state of mental and neural training, organized by experience", according to Allport. The attitude in psycho-social adaptation intervenes following the physical, mental and moral development of the young person in continuous ascent, but also following the social, economic and political changes in the country where the teenager lives. The main objective of the article is to show the individual's possibilities of adapting to society with the help of the hereditary dowry, strengthened by the adolescent's living environment. At the same time, the importance of the skills, talents, character traits of the young person, important characteristics in the formation of unique traits, with which he will be identified in society, will be followed in the article. The essential values of the individual will bring out the side of knowledge and psycho-social adaptation, in the form of mental adaptation.

Keywords: adaptation, adolescent.

Introducere

Adaptarea ca atitudine elementară a adolescentului este un subiect foarte important în integrarea socială, în starea de bine a individului, dar și în puterea sa de a răspunde în cele mai bune condiții la sistemul social, politic și moral, unde adolescentul crește și se dezvoltă.

Astfel, în acest articol vom analiza pe îndelete *legătura strânsă a vieții psihice cu viața socială*, cea care explică evenimentele din viața unui individ, dar și cea care pune obstacole în parcurgerea anilor vieții. Tocmai acest paradox asigură potențialul adolescentului de a reuși să caute resurse interne și voință intrinsecă spre a îmbina utilul vieții cu plăcutul. Dorința de integrare și adaptare socială face posibilă afirmarea vieții psihice în păstrarea sănătății mintale a individului, pe tot parcursul vieții, dar mai cu seamă în perioada preadolescentină, care își pune

amprenta vizibil în perioada adolescenței, unde sunt întrevăzute deja unele convingeri și idealuri, dar și formate unele scopuri, motive și chiar concepția despre lume și viață. Viața psihică asigură reușitele activităților pe care oamenii le desfășoară în spațiul public, integrându-se în comunitate, conformându-se regulilor, legislației și regulamentelor în vigoare.

Din articol vom mai afla *ce înseamnă adaptarea adolescentului* și care sunt cele mai generale definiții ale acesteia, împreună cu înțelegerea sensului în viața fiecărui om.

De asemenea, vom identifica câteva *forme directe ale adaptării*, plecând de la studiile deja publicate, dar vom aplica și un punct de vedere propriu asupra importanței cunoașterii formelor de adaptare, care pot aduce o dezvoltare firească a comportamentului omenesc în corelație directă cu precizările mediului.

În acest articol vom descoperi câteva *motive* ale dorinței adolescentului *de a se adapta psihosocial*, acestea devenind stimul direct în raportul cu spațiul social, căruia este nevoit să îi facă față, dar cu condiția de a-și satisface și propriile dorințe și necesități. Motivele adaptării psihosociale vin și ca recompensă, și ca feedback pentru posibilitățile reale oferite de cele două părți implicate.

Nu în ultimul rând, vom încerca să pătrundem în înțelegerea *importanței adaptării și integrării individului* în viața adolescentină, deoarece în această perioadă „furtunoasă”, acesta dorește să „sară peste” unele încercări mai grele ivite în viață. Astfel, de cele mai multe ori, adolescentul este nevoit să înțeleagă importanța cunoașterii mediului înconjurător, în vederea recuperării idealului propriu, prin creșterea stimei de sine, într-o integrare corespunzătoare dorințelor sale.

Definiția și caracteristicile adaptării

Termenul „adaptare” își are originea în Antichitate, când a fost confundat cu termenul de „atitudine”, care pare similar cu realitatea socială ca știință. Acest termen este adoptat de psihologul G. Allport, acesta reușind să-l introducă în clasificarea trăsăturilor de caracter ce influențează comportamentul și personalitatea omului în viața socială. După G. Allport adaptarea este considerată ca „predispoziție la răspuns”, fiecare individ reușind să evolueze conform răspunsului adaptat ca stimul receptat. Aceste trăsături dobândite le observă și Ch. Darwin, care consideră că „indivizii cu trăsături avantajoase au mai multe șanse de a se adapta și de a supraviețui” [3, p. 358].

În scrierile psihologilor germani, se indică faptul că atitudinea, ca și adaptare, este mai degrabă de ordin mintal, nu concret, datorită puterii de influență a minții asupra comportamentului, coordonat de o gândire în relație cu mediul înconjurător și cu societatea, care impune un astfel de comportament. Goldstein întărește ideea prin sintagma „atitudine față de posibil”, care aduce în prim-plan posibilitatea imaginativă a oricărui dintre noi, conform propriilor noastre dorințe, idealuri, convingeri.

Din mulțimea de idei despre atitudine în vederea adaptării, au fost selectate două poziții opuse privind adaptarea: ca rol opus dezvoltării sau, din contră, ca rol de reușită în dezvoltarea intelectuală și comportamentală. În acest sens, la bază stau trăsăturile transmise pe cale genetică, ele fiind materia primă pe care se pot baza toate celelalte trăsături de caracter, dobândite de-a lungul vieții, necesare unei integrări corespunzătoare. Este adusă în discuție și selecția naturală, prin care, în dorința de a reuși, individul ajunge la perfecțiune, cea care îl plasează într-o categorie superioară a oamenilor adaptați social.

În concluzie, o definiție concretă a adaptării, conform biologiei evoluționiste, ar fi „capacitatea unui organism de a se modifica în raport cu schimbările intervenite în condițiile sale de viață și prin care acesta devine mai apt de a îndeplini funcțiile sale” [9].

În ceea ce privește caracteristicile adaptării, putem avea ca punct de reper filosofia lui A. Huxley, care crede că evoluția omului ar fi fost inevitabilă, chiar și fără contribuțiile geneticii, situație care ar fi plasat omul în efectul actual din dorința proprie de a reuși, de a performa și de a se perfecționa, ceea ce implică progresul [3, p. 355-356]. O altă caracteristică a adaptării este că ea apare nu numai pentru a satisface nevoile omului, ci și pentru a etala avantajele lui [8, p. 95].

Formele adaptării

Mediul de trai se exprimă prin modul de a percepe realitatea subiectiv, la care individul este nevoit să adapteze propriul comportament. Cu alte cuvinte, termenul „mediu de trai” se referă la calitatea și nivelul general de bunăstare al unei persoane, familii, comunități sau chiar al unei națiuni. E. Alpay afirmă că „natura specifică a activităților ar putea să fie adaptată pentru a se potrivi grupei de vârstă în cauză” [2, p. 4], aceasta fiind cea mai importantă caracteristică a adaptării. Acest concept include o serie de factori, precum mediul înconjurător, care aprovizionează omul cu apă potabilă, aer respirabil, dar și alte aspecte ce pot influența sănătatea, însă putem vorbi și despre nivelul de bogăție al individului, care este aspect important al nivelului de trai. Mediul se mai confundă și cu accesul la serviciile care asigură sănătatea fizică și mintală, nivelul de dezvoltare economică, siguranța și securitatea, dar și accesul la cultură și recreere. Toate aceste aspecte ale mediului de trai influențează confortul, **puterea de adaptare și integrare** a adolescentului.

Există mai multe tipuri de adaptare la mediu, pe care oamenii le dezvoltă pentru a se adapta la condițiile și cerințele înconjurătoare.

Putem vorbi, în primul rând, despre *adaptarea fiziologică*, ca ajustare biologică a organismelor pentru a supraviețui și a se descurca într-un anumit mediu. N. Allen indică și relația strânsă dintre fizic și psihic, adolescența fiind „vârsta care a fost controlată în grupul analize pentru a examina asocierea independentă dintre stadiul pubertății și emoții” [1, p. 21]. De exemplu, oamenii cu pigment deschis al pielii s-au adaptat mult mai bine în clima temperată și s-au adaptat emoțional mult mai rapid la razele soarelui, aceasta având repercusiuni în relațiile interumane.

Un al doilea tip de adaptare, care are legătură cu primul, se concretizează în *adaptarea comportamentală*, ce constă în dezvoltarea conduitelor specifice pentru a face față cerințelor mediului. Aceste comportamente pot include căutarea de adăpost, căutarea de hrană sau evitarea pericolelor, așa cum susține E. Alpay: „Pentru elevii cu stimă de sine generală scăzută, care pot, de exemplu, să prezinte probleme comportamentale, beneficiile îmbunătățirii stimei de sine specifice sarcinii pot fi considerabile asupra valorii generale de sine” [2, p. 4].

Tot un tip de adaptare este și *adaptarea psihologică*, în care oamenii dezvoltă strategii psihologice, pentru a evita supraîncărcarea psihicului și pentru a evita stresul, dar și pentru a „sugera că adolescenții care se conformează normelor adecvate dezvoltării vor dovedi o mai bună adaptare psihologică comparativ cu adolescenții care se angajează într-un comportament non-normativ” [2, p. 4]. De exemplu, oamenii pot dezvolta strategii proprii pentru a gândi pozitiv și a dezvolta reziliență emoțională.

Nu în ultimul rând putem vorbi despre *adaptarea culturală* (tradiții, obiceiuri, religii și chiar metode de cultivare a culturilor agricole în funcție de condițiile climatice), pe care este bine să le înțelegem la fel, și nu „să se reacționeze în raport cu aluziile emoționale sau interpersonale” [5, p. 155]. Toate acestea se îmbină armonios cu *adaptarea tehnologică*, ce continuă să dezvolte tehnologii pentru a face față cerințelor mediului. De exemplu, sistemele de irigații pentru agricultură în zonele cu precipitații scăzute fac ca tuturilor să li se ofere aceeași șansă la trai. Prin urmare, aceste tipuri de adaptare sunt interconectate și deseori se suprapun.

Motivele adaptării

Există mai multe motive și avantaje pentru care organismele se adaptează la mediu. Pornind de la premisa că organismul a fost creat să îi fie bine și să fie sănătos, putem aminti despre *supraviețuirea* unui organism într-un anumit mediu de trai, anume a aceluia care are șanse mai mari de a supraviețui și de a se perpetua prin această adaptare. În acest context, Allen spunea: „Oamenii sunt o specie extrem de socială, ale cărei oportunități de supraviețuire și reproducere depind de modul în care se raportează la ceilalți și de modul în care alții se relaționează” [1, p. 195]. Supraviețuirea corelează cu *reproducerea*, astfel că organismele care și-au găsit mediul potrivit au mai multe șanse de a găsi parteneri de reproducere și de a-și crește cu succes progeniturile.

Adaptarea la mediu poate oferi un *avantaj competitiv* în cursa pentru resurse, cum ar fi hrană, apă și spațiu. Așa cum spunea Piaget, „copilul va adăuga la ideile sale spontane diverse definiții accidentale («a trăi» înseamnă a vorbi sau a fi cald, sau a avea sânge etc.). Dar toți copiii care au dat aceste definiții secundare au fost, de asemenea, în măsură să dea răspunsuri obișnuite, toate fiind pur și simplu juxtapuse împreună” [6, p. 195]. Organismele care sunt mai bine adaptate la mediu pot să-și depășească mai eficient rivalii și să își asigure accesul la resursele necesare.

Adaptarea la mediu nu înseamnă, mereu, doar găsirea unui mediu propice și supraviețuirea acolo pentru totdeauna – mediul înconjurător este dinamic și se schimbă constant. Prin *adaptarea la aceste schimbări* organismele pot supraviețui și pot continua să prospere în noi condiții. În acest caz, poate fi un proces esențial pentru supraviețuirea și evoluția organismelor vii, dar și a „dorinței de a face o impresie bună” [4, p. 271]. Aceasta le permite indivizilor să facă față condițiilor variate și să-și maximizeze șansele de succes în mediul lor specific.

Adaptarea la mediu poate permite organismelor să *utilizeze resursele* disponibile mai eficient și să economisească energie. Prin adaptarea comportamentelor adecvate, omul este capabil să minimizeze pierderile de energie și se pot maximiza beneficiile obținute din resursele disponibile.

Un alt motiv, poate cel mai important, este *protejarea împotriva prădătorilor* și a altor factori de mediu dăunători. Piaget, la fel, vorbește în cărțile sale despre „copilul care începe prin a efectua acțiuni care nu conțin niciun element magic, dar care, în contextul lor original, sunt pur și simplu acte obișnuite de protecție împotriva tâlharilor sau a altor persoane rele” [6, p. 156]. De asemenea, putem aduce în discuție și factorii economici, politici și religioși. Prin urmare, motivele pot ține loc și de avantaje valoroase în adaptarea și integrarea la mediul de trai.

Importanța adaptării

Adaptarea la mediu are o importanță fundamentală pentru supraviețuirea și evoluția oricărei specii, inclusiv a omului, mai cu seamă atunci când vorbim despre perioada adolescenței.

Tineretea timpurie este o perioadă crucială în dezvoltarea personalității, datorită unor obstacole de tranziție semnificative în dezvoltarea individuală.

Adaptarea la mediu este un *motor al evoluției biologice*. Organismele care dezvoltă trăsături și comportamente care le permit să se descurce mai bine în mediu au mai multe șanse să supraviețuiască și să se reproducă, transmițând caracteristicile adaptative urmașilor lor. „Astfel, chiar și atunci când un copil construiește o anumită noțiune pentru a corespunde unui cuvânt din limba adultă, această noțiune poate să fie în întregime a copilului, în sensul în care cuvântul a fost inițial la fel de neclar pentru inteligența sa cum ar putea fi un anumit fenomen fizic și, pentru a-l înțelege, a trebuit să-l deformeze și să-l asimileze în conformitate cu o structură mintală a lui” [7, p. 31].

Capacitatea de a se *adapta la schimbările mediului* este esențială pentru supraviețuirea unei specii. De aceea, în fața schimbărilor climatice globale și altor modificări ale mediului înconjurător, adaptarea devine esențială pentru supraviețuirea speciilor. Astfel, „zorii adolescenței precipită o serie de tulburări fiziologice, relaționale și schimbările de mediu, inclusiv modele din ce în ce mai complexe de sine și altele, formarea unei noi identități de sine, mai independente, formarea noilor identități ale grupurilor interrelaționale, preocupările legate de grupuri din interior și din afara grupurilor” [1, p. 203].

La fel de importanta este și *exploatarea resurselor* de-a lungul vieții, deoarece mediul este propice exploatării lor de către omul mereu în căutarea lucrului nou și de valoare pentru sine și pentru societatea în care trăiește. Astfel, este nevoie să își caute necesarul pentru supraviețuire. În acest sens, Allen afirmă că „adolescența poate provoca tinerilor disconfort interpersonal, emoțional în resurse cognitive sau prezintă adolescenților circumstanțe stresante, crescând astfel riscul de depresie, în special în rândul adolescenților cu resurse personale și familiale compromise” [1, p. 327]. De aceea, adolescentul este sfătuit să înțeleagă importanța satisfacerii exploatării resurselor.

Luând în calcul cele enumerate mai sus, individul se reproduce prin găsirea celui mai adecvat partener, alături de care să își poată forma o familie încheată, pe care să o respecte și să lase în urmă o specie puternică, valoroasă și benefică pentru societatea pe care o formează. Diversitatea formelor de viață, pe care le găsim pe planetă, au la bază adaptarea la mediu și integrarea benefică a organismelor.

Adaptarea în adolescență

Originile personalității au fost în centrul atenției încă din Antichitate, când Hipocrate (460-370 î.H.) a încercat să demonstreze diferențelor comportamentale dintre oameni, bazându-se pe toate laturile personalității, dar și pe decalajele de timp, cel mai important – în diferite perioade de dezvoltare a individului. S-a demonstrat că perioada adolescenței este cea mai tumultuoasă și originală în exprimarea comportamentului. Astfel, în lucrările sale, Darwin vorbește despre echilibrarea emoțiilor, necesară în adaptarea adolescentului la mediul de trai în concordanță cu necesitățile acestuia, specificând că „adaptarea nu e legată numai de necesitățile organismului animalului sau a plantei, ci în folosul omului” [3, p. 97].

Adolescenții „vor păstra, în general, prin formarea eredității, urme depline ale asemănărilor lor inițiale sau fundamentale” [3, p. 352], dar „adaptarea depinde de motivele de apărare” [3, p. 344], ceea ce duce adolescentul la adoptarea unor trăsături de caracter, care să-l ajute în formarea unică a personalității individuale.

Adaptarea psihologică a adolescenților se întrepătrunde cu adaptarea socială, care are ca obiectiv principal starea de bine și păstrarea sănătății mintale, dar și „transmiterea genelor generației următoare” [6, p. 358]. În lipsa acestei adaptări, în comportamentul adolescentului pot apărea reacții impulsive, ce pot duce până la violență, manifestarea schimbării orientării sexuale, gândirea negativă și chiar pierderea noțiunii timpului în fața aparatelor digitale. De aceea, cel mai important pentru tânăr este ca familia să fie aproape și să „capete o complexitate remarcabilă” [6, p. 18]. Adultul poate simți o anumită epuizare în perioada în care are în casă un adolescent, datorită faptului că înțelegerea comportamentului acestuia poate deveni greoaie și anevoioasă din cauza reacțiilor furtunoase. Familia are rolul cel mai important în influența creșterii stimei de sine, încrederii și a reușitelor adolescentului.

În lipsa protecției familiale și a dezinteresului acesteia, adolescenții pot suferi de stres intens, depresii, anxietăți. Astfel, conform Organizației Mondiale a Sănătății, 16% din bolile exprimate de tineri, reprezintă tulburări de personalitate împreună cu tulburările psihice, care apar chiar mai devreme de 14 ani [6, p. 102].

Concluzii

Adaptarea psihosocială poate fi interpretată la nivel psihic, fizic și spiritual. Aceasta are ca efecte fericirea, încrederea în sine, stima de sine ridicată, reușita, succesul, performanța. Adaptarea psihosocială la un mediu nou poate fi plină de motivație, curiozitate, acțiune, neîndemânare, dar și perseverență. Efectul principal al adaptării la mediu reprezintă sănătatea mintală, care este o componentă importantă a personalității adolescentului.

Bibliografie:

1. ALLEN, Nicholas, SHEEBER, Lisa B. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*. Cambridge University Press, 2008.
2. ALPAY, E. *Self-Concept and Self-Esteem in Children and Adolescents*, Department of Chemical Engineering and Chemical Technology, Imperial College of Science, Technology and Medicine, Prince Consort Road. London, SW7 2BY.
3. DARWIN, Charles. *Originea speciilor*. București: Editura Academiei Republicii Populare Române, 1957.
4. EYSENCK, H. A *Model for Personality*. Department of Psychology Institute of Psychiatry De Crespigny Park, Denmark Hill London SE5 8AF, England, 198121.
5. GOLEMAN, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 200126.
6. URRRA, Javier. *Adolescența*. București: Litera, 202233.
7. PIAGET, Jean. *The Child's Conception of the World*. International Library of Psychology Philosophy and Scientific Method, 192947.
8. WADDINGTON, C. *The nature of Life*. Londra: Biological Organization, 1961.
9. *Adaptare (biologie)*. [online] [cit 25.03.2024].
Disponibil: [https://ro.wikipedia.org/wiki/Adaptare_\(biologie\)](https://ro.wikipedia.org/wiki/Adaptare_(biologie)).