

## АКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВА ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**Поклад І.М. Активність процесу адаптації як передумова творчого розвитку особистості.** Основуючись на літературних джерелах у статті узагальнюються науково-теоретичні підходи до вивчення процесу адаптації та дезадаптації особистості. Зазначено, що життєтворчий потенціал – це приховані можливості, вміння особистості, що можуть бути використані у проектуванні, програмуванні, та творчому здійсненні індивідуального життя. Розглянуто зміст визначення «психологічне здоров'я» яке передбачає здоров'я психічне, основою якого є повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах дитинства. Важливе значення при цьому, як зазначав Дж. Келлі, має наявність у дитини високої адаптативності та гнучкості. Аналізується поняття емоційний комфорт як передумова психологічної адаптації дитини до навчання. Рекомендуються деякі методи оптимізації адаптаційних можливостей учнів. У подальших дослідженнях можлива розробка більш детальної моделі адаптаційних можливостей дітей до творчості на різних вікових етапах їх розвитку.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, дезадаптація, активність особистості, творча діяльність, емоційний комфорт, діти молодшого шкільного віку.

**Поклад І.Н. Активность процесса адаптации как предпосылка творческого развития личности.** На основе изучения литературных источников в статье обобщаются научно-теоретические подходы к изучению процесса адаптации и дезадаптации личности. Отмечено, что жизненно-творческий потенциал – это скрытые возможности, умения личности, которые могут быть использованы в проектировании, программировании, и творческом осуществлении индивидуальной жизни. Рассмотрено содержание определения «психологическое здоровье», которое предусматривает здоровье психическое, основой которого является полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах детства. Важное значение при этом, как отмечал Дж. Келли, имеет наличие у ребенка высокой адаптативности и гибкости. Анализируется понятие эмоциональный комфорт как предусловие психологической адаптации к обучению. Рекомендуются некоторые методы оптимизации адаптационных возможностей учеников. В дальнейших исследованиях возможна разработка дополнительной модели адаптационных возможностей детей к творчеству на разных возрастных этапах их развития.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, дезадаптация, активность личности, творческая деятельность, эмоциональный комфорт, младший школьник.

**Постановка загальної проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Сучасні умови життя та діяльності людини в нашій країні характеризуються кардинальними змінами в багатьох сферах, що вимагає індивідуальності, сміливості, прийняття самостійних рішень, уміння швидко адаптуватися до нестабільних умов існування.

Життєтворчий потенціал – це приховані можливості, вміння особистості, що можуть бути використані у проектуванні, програмуванні, та творчому здійсненні індивідуального життя. Життя має свій зміст, свої закони, стадії розвитку, а тому життєтворчість – це наука. Разом з тим це – мистецтво, оскільки в акті творчості присутня фантазія, розробка і здійснення оригінального творчого задуму, індивідуального, неповторного життєвого сценарію, використання специфічних правил гри при виконанні соціальних ролей, спілкуванні, домаганні життєвого успіху. В життєтворчості втілюються не тільки морально-духовні, але й естетичні уявлення і смаки людини, адже життя в його цивілізованому виконання будується на принципах істини, добра й краси.

Сучасна парадигма гуманістичного, особистісно-орієнтованого підходу базується на ідеї самоцінності особистості, її духовності та здатності до самореалізації. Головним завданням навчально-виховного процесу стає створення умов для оптимального розвитку особистості учня. Забезпечення досягнення цієї мети повинна взяти на себе організація навчального процесу, яка передбачає створення таких форм, методів, засобів навчання і виховання, які сприятимуть ефективному розвитку та саморозвитку особистості, виявленню її адаптаційних можливостей, «збереженню психологічного здоров'я» [5], формуванню особистісних і духовно-моральних якостей, «зацікавлення і бажання брати участь у такому навчально-виховному процесі».

Адаптивний є найважливішою умовою і показником здоров'я людини і проявляється в здатності змінювати своє фізіологічне і психічне функціонування в межах гнучко адапційного потенціалу, без переходу до грубих компенсаторних змін. Якщо ця здатність, адаптивний потенціал досить розвинений, то людина порівняно легко пристосовується до нових умов і, як наслідок, зберігає і зміцнює своє здоров'я.

Останнім часом стан здоров'я підлітків в Україні має виражену негативну динаміку (О.Р. Малхазаров, 2002). За даними МОЗ України, хронічними захворюваннями страждають майже 75% випускників шкіл. Але ж відомо, що 30-40% хронічних захворювань мають психогенну основу.

**Формуванні цілей і постановка завдань статті.** Завданням нашої роботи є вивчення поглядів науковців щодо процесу активності адаптації на творчий розвиток особистості.

**Виклад результатів досліджень.** Поняття «психологічне здоров'я», що стало вживатися у фаховій літературі, ще не набуло усталеного змісту, а перебуває у стадії формування. Ось як його пояснює І.В. Дубровіна: «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение ... к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить

собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной». Отже, завдання дорослих – педагогів, психологів, батьків – допомогти дитині відповідно до її віку оволодіти засобами саморозуміння, самоприйняття та саморозвитку в контексті гуманістичної взаємодії з її оточенням в умовах культурних, соціальних, економічних та екологічних реалій навколишнього світу [5].

Психологічне здоров'я передбачає здоров'я психічне, основою якого є повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах дитинства. Важливе значення при цьому, як зазначав Дж. Келлі, має наявність у дитини високої адаптативності та гнучкості. Отже, однією з умов гармонійного розвитку особи є органічне поєднання в ній таких якостей, як здатність адекватно реагувати на конкретні ситуації життя та конструктивно розв'язувати поставлені суспільством задачі. Тобто достатній ступінь адаптативності та високий рівень творчої активності. Тому з метою розв'язання теоретичних та практичних завдань виховного процесу є актуальним необхідним вивчення категорій «адаптація» і «творчість» в їхньому взаємозв'язу.

Поняття «психологічної адаптації особистості до навчальної діяльності», має декілька тлумачень в сучасній літературі (В.Г. Асєєв, Н.І. Гуткіна, В.В. Давидов, О.В. Новикова, А.Г. Хрипкова та інші). По-перше, вона розглядається як адаптація до соціально-психологічних умов організованого навчання, по-друге, як адаптація до певних умов засвоєння засобів самостійного навчання.

Отже, важливість ефективного вирішення проблеми адаптації до навчальної діяльності учнів зростає в нашій країні з кожним роком. Це, по-перше, пов'язано з тим, що вимоги та умови навчання обумовлюють постійне зростання вимог до адаптаційних можливостей дітей (Л.С. Гармаш, В.І. Носков, І.М. Соколова та інші), а, по-друге, з тим, що освіта виконує винятково важливі соціальні функції. Одна з цих функцій полягає у забезпеченні неперервності функціонування суспільства через передачу новому поколінню певної сукупності «норм діяльності» – цінностей, настановлень, знань, умінь, навичок, правил поведінки тощо; інша – у підготовці індивіда до життя в суспільстві, у допомозі знайти в ньому гідне місце, належним чином адаптуватись до його вимог (О.Г. Балл, 1990).

У спеціальній літературі описуються різні напрямки навчально-виховної та корекційної роботи щодо усунення труднощів і поліпшення процесу адаптації учнів до навчальної діяльності. Так, пропонується спрямовувати роботу на родину (А.І. Захаров, В.В. Столін); лікування та профілактику соматичних розладів (М.І. Буянов, В.Е. Каган); корекцію інтелектуальних, емоційних та особистісних порушень (М.К. Акімова, Г.М. Бреслав); психологічне консультування викладачів (Л.А. Венгер, Н.В. Жутикова); створення належного психологічного клімату в учнівських колективах, за рахунок добрих міжособистісних стосунків учнів (Т.С. Коннікова, А. М. Лутошкін); забезпечення процесу адаптації до навчальної діяльності адекватними умовами емоційної регуляції (О.Я. Чебікін).

Характеристика конкретного процесу діяльності як адаптативного або продуктивного (творчого) значною мірою залежить від того, в якому аспекті, в якій

системі зв'язків він розглядається. Так, наприклад, розв'язання будь-якої пізнавальної задачі є адаптативним процесом у тому розумінні, що приводить систему знань суб'єкта у відповідність з об'єктом та з вимогою задачі, інакше кажучи, пристосовує до них цю систему. Водночас зазначений процес має продуктивний (творчий) характер хоча б у тому розумінні, що суб'єкт оволодіває новими для себе знаннями.

Характеристики середовища, в якому відбувається психологічна адаптація індивіда, залежить від його якостей. Про таку залежність можна говорити, по-перше, в об'єктивному розумінні: маючи на увазі пошук індивідом придатної для нього «соціально-психологічної ніші» та активне перетворення ним навколишньої дійсності; по-друге, в суб'єктивному: спрямовуючи інтерес на ті компоненти оточення, що на них індивід орієнтується в своїй діяльності, – вони утворюють його «психологічне середовище». Розширення останнього (або, як кажуть, світу індивіда) – і територіальне, «і у часі, і у змісті» [3] – є одним із найважливіших аспектів становлення особи. Водночас її повноцінний розвиток потребує органічного поєднання різних масштабів і ракурсів сприймання світу та взаємодії з ним. Гармонійно розвинена творча особа дивиться на світ широко, не замикаючись у дрібних, вузьких інтересах. Разом із тим вона не відривається від конкретики сьогодення, від свого безпосереднього оточення. У повсякденному житті вона бачить вияв загальних закономірностей і в ньому ж, навіть за несприятливих умов, знаходить місце для реалізації високих ідеалів. Несучи в собі дух неспокою, прагнення до позитивних змін, не боячись ставити під сумнів прийняті норми, вона часто є «незручною», особливо для тих, хто звик до рутини й шаблону. Водночас її активність має (на протигагу примітивному критиканству) конструктивну, гармонізуючу спрямованість [1].

Те, що гармонійно розвинена особа неодмінно має різні (на перший погляд – протилежні) сторони світосприймання й активності, обов'язково треба враховувати у практиці виховання. Наука ж про людину зробить тим більший внесок у виховну роботу, чим успішніше долатиме однобічні тлумачення, чим повніше і глибше розкриватиме діалектичний взаємозв'язок різних аспектів людської діяльності.

Зупинимось на цьому більш детальноше. У сучасній психологічній науці спостерігається тенденція до інтеграції двох генеральних напрямків: загальної психології з її увагою до породження, будови і функціонування індивідуальної свідомості та соціальної психології, що розкриває діяльнісно-опосередковані зв'язки між людьми, в яких вони себе реалізують як особистості. В результаті народжується специфічна наукова галузь – психологія особистості яка не співпадає з галуззю диференційно-психологічних розробок, присвячених індивідуальним особливостям людей, і традиційних соціально-психологічних досліджень, предметом яких є між індивідуальні зв'язки. Підґрунтям цієї предметної галузі можна вважати ідею суб'єктивності людини, що означає «властивість самодетермінації її буття в світі; у філософії ... для означення цього особливого роду причинності використовується термін *cause sui* – «причина себе» (В.А. Петровський, 1996).

Вчені-психологи вважають, що суб'єктивність людини реалізується, в першу, через активність у її різноманітних формах. Слід зазначити, що категорія активності

здавна приваблювала увагу мислителів та науковців. Так, ще І. Кант визначав активність як причинність. Починаючи з 60-х рр. ХХ ст. її дослідження відбувається в основному в руслі педагогічної психології та психофізіології. Однак, необхідно згадати й ті фундаментальні наукові напрямки, які зумовили розвиток досліджень у галузі психології активності: культурно-історична концепція (Л.С. Виготський); теорія установки (Д.Н. Узнадзе); діяльнісно-особистісна концепція (О.М. Леонтьєв); дослідження фізіологічної ефективності (Н.О. Бернштейн).

Останнім часом багато дослідників підкреслюють, що не існує адаптації без активності, зміни; тобто, процес адаптації – одна з форм прояву змін, активності, що відбувається постійно.

Активність особистості в процесі адаптації можна розглядати в двох планах: її зміні та її збереження. Так, при входженні в нове соціальне середовище відбувається зміна системи відношень людини, що складає сутність її особистості. При цьому особистість не просто засвоює цілі, ціннісні орієнтації, уявлення групи, а проявляє себе як суб'єкт соціальної діяльності, тобто, в навчанні, праці та спілкуванні перетворює умови діяльності у чинники власної життєдіяльності, перебудовує свою природу у відповідності з новим оточенням. Згідно з цим, для активної адаптації в новому соціальному середовищі важливим є вміння швидко знаходити собі місце в спільній діяльності, свою роль в новому колективі, вміння відшукати в межах існуючих умов можливості для виявлення своїх здібностей, інтересів, уподобань.

Друга сторона активності полягає у здатності зберегти себе, ядро своїх відношень незмінними. В цьому аспекті адаптація постає як процес самоствердження, самовираження, самореалізації особистості. За таких умов можна зробити висновок, що під активною особистістю треба розуміти свідому цілеспрямовану діяльність особистості і її цілісну соціально-психологічну якість, які, будучи діалектично взаємозумовленими, визначають і характеризують ступінь або міру персонального впливу суб'єкта на предмети, процеси і явища оточуючої дійсності.

Важливим фактором успішної адаптації до навчання є емоційне забезпечення навчально-виховного процесу (Л.І. Божович, В.В. Давидов). Вчені зазначають, емоції – це своєрідний місток між внутрішнім світом дитини і людським оточенням, тому елементарна емоційна компетентність учнів – невід'ємний компонент становлення особистості. Фахівці розглядають емоційне переживання як форму внутрішньої роботи дитини, спрямовану на утримання і відновлення своєї душевної рівноваги (Л.С. Виготський, Ф. Ю. Василюк, В. К. Котирло).

Уміння учнів розпізнавати стани своєї та чужої психіки, як-то: душевної рівноваги – невірноваженості, емоційного комфорту – дискомфорту, здатність розповідати про них, пов'язувати ці внутрішні емоції із зовнішніми подіями є показником адаптаційних можливостей учнів. Власне стан психологічного (емоційного) комфорту є необхідною умовою ефективного особистісного розвитку дитини. Адже, внутрішня напруженість, неспокій, знервованість, страх заважають учням та студентам адекватно сприймати навчальні та виховні впливи, кваліфікувати їх, відгукуватись на них у бажаний спосіб.

Поняття психологічний (у більш вузькому розумінні – емоційний) комфорт означає, що учень перебуває у стані душевної рівноваги, спокою, захищеності, він задоволений своїм буттям, характеризується оптимістичним світосприйняттям, що позитивно впливає на всі сфери життєдіяльності, а отже і на його адаптаційні можливості. І, зрозуміло, душевний дискомфорт знижує емоційний тонус, пізнавальний потенціал, продукує тривожні передчуття, невпевненість у своїх силах, бажання ухилитись від контактів з іншими людьми, «викривляє» та гальмує формування адекватної самооцінки учнів та студентів.

Вчені зазначають, що переживання дітьми почуттів комфорту – дискомфорту залежить від багатьох чинників, серед яких найважливішими можна вважати такі:

- внутрішні – захисні, пристосувальні сили організму дитини (визначаються особливостями її нервової організації, типом ВНД, адаптативними можливостями);
- зовнішні – умови життя в сім'ї та навчальному закладі, наявність (відсутність) у них несприятливих подразників-стресорів, які підсилюють дію інших небезпечних факторів.

За даними нашого дослідження до чинників, які спричиняють душевний неспокій, психологічний дискомфорт у сучасних закладах освіти, можна віднести такі: шумові подразники високої інтенсивності та частоти (на перервах); одноманітність, повторюваність буденних подій, дефіцит нових вражень; жорстока регламентація особистого життя, надмірна опіка, авторитарність, емоційна неврайонованість дорослих які оточують дитину; орієнтація навчально-виховних впливів на весь колектив, а не на особистість; штучне збільшення стресогенних ситуацій – незапланованих контрольних перевірок, різного виду тестувань, змагань неспортивного характеру; обмеження рухової активності (вільного пересування).

Наслідком цього може бути поява багатьох тривожних симптомів у поведінці дітей, як-то: підвищена вразливість, дратливість, безпорадність, залежність, невпевненість, невміння відстояти свою власну гідність, тривога та некерована поведінка, повна відсутність зовнішніх проявів почуттів або їхня амбівалентність.

Для подолання цих труднощів періоду адаптації до навчальної діяльності та відновлення душевної рівноваги нами було запропоновано комплекс своєрідних реабілітаційних заходів, який обіймає декілька етапів. Зазначимо основні з цих етапів:

1. дорослому, вчителю, батькам необхідно розпізнати та кваліфікувати психічний стан учня; визначити внутрішні та зовнішні подразники-стресори;

2. спробувати створити для учня умови, де він міг би задовольнити свої провідні духовні потреби – у любові, увазі, турботі, у спілкуванні з приємними йому людьми, у пізнанні;

3. запровадити комплекс різних психомоторних вправ ігрового характеру для емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності учнів (рухливі, рухливі з коментарем, хореографічні з музичним супроводженням, психорелаксуючі);

4. залучити учнів до спеціально організованої творчої діяльності, яка передбачає участь у художній, образотворчій, хореографічній роботі, де важливим фактором виступає свобода у виборі дій.

Також, серед великої кількості методів, які можна використовувати з метою оптимізації адаптаційних можливостей учнів, можна виділити такі, на нашу думку, основні методи, якими слід керуватись педагогам та батькам для розвитку емоційної сфери дітей, як-то: словесні, практичні та дидактичні ігри. Серед словесних методів є такі як метод бесіди, коментування, творчого переказу. Серед практичних можна виділити проблемно-пошукові та творчого характеру, а також проблемно-ситуативні завдання, які формуються таким чином, щоб бути найбільш наближеними до життя (наприклад, в їх основі можуть бути проблеми морально-етичного чи суспільно-політичного характеру).

Метод дидактичної гри має найбільшу силу впливу на розвиток адаптаційних можливостей учнів. У процесі роботи за даним методом діти керуються, насамперед, підвищеним інтересом до діяльності та її результатів. Це стає своєрідним потужним стимулом до виконання вправ. Таким чином, метод дидактичної гри розвиває потенційні можливості учнів, дає їм змогу самореалізуватися, за умови, коли вони є співавторами, а не просто виконавцями. Такі завдання вирізняються великою силою впливу на творчу та емоційну сферу дитини, отже, забезпечують особистості такий важливий для неї психологічний комфорт.

На закінчення хотілось би пригадати ще один дієвий засіб активності процесу адаптації як передумові творчого розвитку особистості який розкривається в концепції евристичного навчання. В його основу, як ми знаємо, покладено принцип максимальної дослідницької активності учнів як суб'єкта педагогічного процесу. Головне завдання евристичної освіти – допомога учневі у побудові його індивідуальної траєкторії освіти, яка співвідноситься з загальноприйнятими досягненнями людства і спрямована на їх приріст та творчий розвій. Виходячи з цих міркувань можна навести таку формулу: крізь творення в теперішньому – до побудови майбутнього та освоєння минулого.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підбиваючи підсумки проведеного аналізу, як ми вже відмічали, активність процесу адаптації підкреслюється багатьма вченими. Також вони доводять, що інакше місце замає пристосування з метою збереження рівноваги, гомеостазу. Протидіючи гомеостатичному принципу тематику особистості події визначають як творчо орієнтовану, як процес, при якому проявляється активність особистості. При цьому особистість прагне реалізувати всі свої можливості для досягнення максимального результату актуальної діяльності. Саме тому активність адаптації являє собою необхідну передумову творчого розвитку особистості.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку досліджень передбачаємо у більш детальному вивченні адаптаційних можливостей дітей до творчості на різних вікових етапах їх розвитку.

#### **Список використаних джерел**

1. Балл Г.А. Нормы деятельности и творческие аспекты личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С.25-34.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В.Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Григорій Силович Костюк [за ред. Л.Н.Проколієнко]. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
4. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван, 1988. – 264 с.
5. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [под ред. И.В. Дубровиной]. – Екатеринбург, 2000. – 230 с.
6. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. – М., 1976. – 303 с.

#### References transliterated

1. Ball G.A. (1990). Normy deyatelnosti i tvorcheskie aspekty lichnosti [Standards activities and creative aspects of personality]. *Voprosy psikhologii*, 6, 25-34 [in Russian].
2. Davyidov V.V. (1996). *Teoriya razvivayushchego obucheniya [The theory of developmental education]*. M.: INTOR.
3. Kostyuk G.S. (1989). *Navchalno-vihovniy proses psikhichniy rozvitok osobistosti [The educational process of mental and personality development]* L.N.ProkollEnko (Ed.). K.: Rad. shkola.
4. Nalchadzhyan A.A. (1988). *Sotsialno-psihologicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mehanizmy i strategii) [Socio-psychological adaptation of the person (forms, mechanisms and strategies)]*. Erevan.
5. Dubrovinoy I.V. (Eds.). (2000). *Psihologicheskoe zdorove detey i podrostkov v kontekste psihologicheskoy sluzhby*. Ekaterinburg.
6. Ponomarev Ya.A. (1976). *Psihologiya tvorchestva. [Creativity Psychology]*. M.

**Poklad I.N. Key adaptation process as a prerequisite their personal development.** In this article some scientific-theoretical approaches to studying the process of personals adaptation and desadaptation are generalized on the basis of learning literary sources. It is noted that the vital creativity – it's hidden features, personality skills, which can be used in the design, programming, and creative implementation of the individual life.

Considered the content of the definition of "mental health", which provides mental health, which is based on a full mental development of the child at all stages of childhood. The importance in this case, as noted by John. Kelly is the presence of a child and a high adaptive flexibility.

Shows that the nature of creative activity can identify common properties caused by physiological human nature (eg temperament) and individual characteristics of mental processes – sensation, perception, imagination, thinking, emotions, memory, will, and so on. Detection of these properties in specific activities makes it possible to determine the level of natural talent and creative activity aimed as an integrated personality.

The conception "Emotional comfort as a condition of psychological adaptation to education" is analyses too. Some methods of optimization of pupils' possibilities to adaptation are recommended here: verbal, practical and didactic games. Among verbal methods is a method such as interviews, commentary, creative transfer. Among the practical problem can be identified retrieval and creative nature, and problem-situational tasks which are formed so as to be most close to life.

Further research is possible to develop more models of adaptive capacities of children to be creative on the different age stages of their development.

**Key words:** psychological adaptation and desadaptation, person activity, creative activity, emotional comfort, junior schoolchild.