



УДК 159.923.2

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄТВОРЧОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Шелег Т.В., викладач

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

У статті досліджується адаптація як чинник життєтворчості. Описано сутність її захисних та незахисних механізмів. Молодший шкільний вік розглядається як сензитивний період для трансформування адаптивних механізмів. Досліджуються особливості виявлення останніх в учнів молодших класів.

Ключові слова: адаптація, чинник життєтворчості, молодший шкільний вік, психологічні захисти, копінг-стратегії.

В статье исследуется адаптация как фактор жизнестворчества. Описана сущность ее защитных и незащитных механизмов. Младший школьный возраст рассматривается как сензитивный период для трансформации адаптивных механизмов. Изучаются особенности реализации последних у учащихся младших классов.

Ключевые слова: адаптация, фактор жизнестворчества, младший школьный возраст, психологические защиты, копинг-стратегии.

Sheleg T.V. SPECIFIC FEATURES OF ADAPTATION DEVELOPMENT AS A LIFE CREATIVITY FACTOR IN PRIMARY SCHOOL AGE

Adaptation as a life creativity factor is analyzed in the article. The essence of defense and non-defense adaptive mechanisms is explained. Primary school age is considered as a sensitive period for the transformation of adaptive mechanisms due to its specific age characteristics. Specific features of adaptive mechanisms of primary school pupils are studied.

Key words: adaptation, life creativity factor, primary school age, psychological defenses, coping strategies.

Постановка проблеми. Життєтворчість як процес усвідомленої організації людиною подій власного життя завдяки активізації творчого потенціалу потребує від неї адаптованості – здатності узгоджувати реалізацію власних потреб та бажань із нормами та правилами середовища, у якому вона перебуває, та бути задоволеною своєю позицією. Соціально-психологічна адаптація вимагає активності для створення гармонійної взаємодії її внутрішнього та зовнішнього світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В. Ямницький розглядає адаптацію як один із чинників життєтворчості (поряд із творчістю, рефлексією та пізнанням). Її становлення та розвиток визначають специфіку життєтворчості у дорослому віці [14].

За визначенням Ф. Березіна, психологічна адаптація – це процес установаження оптимальної відповідності особистості навколишньому світу під час здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (зі збереженням психічного та фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [1].

Механізми психологічної адаптації, на думку, А. Налчаджяна, запускаються проблемною ситуацією. Вона супроводжується

фрустрацією, тривогою, сильними емоціями, внаслідок чого змінюється психічний стан особистості та активізуються адаптивні механізми. Після завершення адаптаційного процесу первинний стан психіки разом із проблемною ситуацією, що його спричинила, відчутно змінюються [5]. А. Налчаджян виокремлює алопсихічну адаптацію (ліквідація адаптогенної ситуації за рахунок власної активності), інтрапсихічну (зміна ставлення до ситуації завдяки застосуванню психологічних захистів). Науковець також виділяє змішаний варіант адаптації, коли особистість залучає як захисні, так і незахисні механізми [5, с. 34]. Останні, беручи початок у ситуації стресу, використовуються індивідом свідомо і спрямовані на активну зміну ситуації, пошук і здійснення адаптивної відповіді на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин. Це так звані свідомі копінг-механізми [4, с. 34]. Розуміння копіngu як психологічного опанування часто співвідноситься з поняттям захисних адаптивних психологічних механізмів.

Т. Яценко виокремлює захисти, спрямовані на збереження інфантильних інтересів «Я» (базові) й такі, що оберігають «Я» під час адаптації його до актуальних умов (ситуативні). Психологічні захисти, знижуючи рівень емоційного переживання, дають

можливість людині підтримувати позитивне бачення себе, незважаючи на обставини. Тому при цьому суб'єкт не завжди усвідомлює справжню доцільність власних дій. Прояви психологічних захистів можна простежити у поведінкових реакціях, пов'язаних з особистісною проблемою [15].

Захисні механізми виступають засобами самообману, коли, діючи на несвідомому рівні, спотворюють сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу емоційної тривоги. Вони можуть миттєво забезпечити емоційне благополуччя, однак діють без урахування довготривалої перспективи. Причина тривоги, залишаючись невирішеною, продовжує існувати та призводить до дезадаптації особистості [22].

Л. Демина, І. Ральникова доводять, що стійкість, часте використання, ригідність, тісний зв'язок із дезадаптивними стереотипами мислення роблять захисні механізми шкідливими для розвитку особистості. Загальною рисою їх є відмова людини від діяльності, призначеної для продуктивного розв'язання ситуації або проблеми [2].

На думку Т. Титаренко та Т. Ларіної, ексцезивна ситуація автоматично запускає процес адаптації, механізми психологічного захисту, що виконують функцію ослаблення внутрішнього протистояння, вирішують конфлікт між свідомістю та несвідомістю. Страх і тривога спочатку спонукають несвідомо вмикати механізми захисту. Потім людина починає діяти усвідомлено та цілеспрямовано.

Як тільки особистість починає аналізувати та розуміти ту ситуацію, в яку вона потрапила, перед нею з'являються орієнтири для вирішення труднощів. Про ефективне опанування говорять, використовуючи такі *копінг-стратегії*, як: спроба розв'язати проблему самостійно, пошук соціальної підтримки, об'єктивна оцінка ситуації, самоконтроль, прийняття відповідальності [12].

Головна принципова відмінність психологічних захистів та копінг-стратегій – це несвідоме включення перших та свідоме використання останніх [6, с. 43].

Отже, копінг-механізми є цілеспрямованими, гнучкими й адекватними реальності адаптивними діями, в той час як захисні механізми є ригідними, емоційно неадекватними та невідповідними реальності процесами [17].

Подолання проблемної ситуації може вважатися проявом соціально-психологічної адаптації особистості, під час якого людина використовує набуті на попередніх етапах власного розвитку та соціалізації навички і механізми поведінки або відкриває нові способи розв'язання задач, про-

грами та плани внутрішньо-психічних процесів [5].

Формування адаптивних механізмів починається у ранньому віці. Захисна система дитини формується на базі вроджених безумовних реакцій шляхом ускладнення форм її поведінки у процесі індивідуального навчання та розвитку форм психічного відображення. Поведінкові реакції замінюються захисними механізмами, в реалізації яких беруть участь, у першу чергу, психічні функції: від сприйняття та емоцій до пам'яті та мислення. Такі захисні процеси дозволяють дитині адаптуватись до середовища не за рахунок зміни зовнішнього світу, а за рахунок внутрішніх змін – трансформації картини світу й образу самого себе [8, с. 572].

Ф. Крамер пояснює формування та функціонування різних типів психологічних захистів, характерних для певних вікових категорій, ступенем складності когнітивних процесів, які лежать у їх основі. Дослідниця визначає заперечення, проєкцію та ідентифікацію як психологічні захисти, притаманні періоду дитинства [16].

Залежно від динамічних особливостей психіки індивіда та характеру впливу середовища, утворення деяких механізмів захисту може не відбутись, або вони будуть слабо виражені, у той час як інші будуть використовуватись дуже інтенсивно і матимуть значний вплив на індивідуальну поведінку. У захисних процесах дитини зазвичай бере участь не один, а відразу кілька механізмів. Їх спільне застосування зумовлює цілісну реакцію на ситуацію з метою більш ефективної психологічної адаптації. Превалювання у людини будь-якого захисного механізму може призвести до розвитку певних рис і акцентуацій характеру [9].

І. Сімаєва наголошує на важливості випереджувального формування адаптивних характеристик особистості, оскільки це сприяє пристосуванню до діяльності, прискоренню та полегшенню адаптації особистості до майбутніх змін у діяльності та соціальних умовах [10, с. 17].

За спостереженнями науковців, діапазон психологічних захистів, властивих дитині, значно розширюється до досягнення нею молодшого шкільного віку. За сприятливих умов у дитячому досвіді примітивні захисти (заперечення, проєкція, імітація, витіснення) усвідомлюються та перестают бути результативними. Їх змінюють більш зрілі – заміщення, сублимація, інтелектуалізація, компенсація, раціоналізація. Процес цієї трансформації характерний саме для молодшого шкільного віку, тому його вважаємо найсприятливішим для коригування



несвідомих (психологічних захистів) та розвитку навичок застосування свідомих адаптаційних механізмів.

Н. Родіна, досліджуючи розвиток копінг-механізмів протягом життєвого шляху особистості, зазначає, що кожен віковий період пов'язаний із включенням у спектр копінг-реакцій певного виду копіngu. Так, проактивний копінг виникає у дітей 10–12 років [7]. Саме в період молодшого шкільного віку закладається стійкий стиль поведінки у ексквізитних ситуаціях, що визначає особистість як адаптивну чи не адаптивну [3]. Г. Смирнова [11] доводить, що цей вид допіngu активно формується з 7 до 11 років, тому є нерівномірним та гетерохронним у цей період. Із дорослішанням він стає більш зрілим, конструктивним та соціально прийнятним. Важливо відзначити, що починаючи з 11 років відбувається дезорганізація або зрив уже «напрацьованих» механізмів захисної поведінки, у зв'язку з початком нової вікової кризи.

Отже, фокусуємо науковий інтерес на механізмах адаптації саме молодших школярів, оскільки цей етап є найсприятливішим для оптимізації та коригування механізмів, що забезпечують успішну психологічну адаптацію. Вона, як важливий чинник життєтворчості [14], сприятиме гармонійному розвитку та самоактуалізації особистості у дорослому віці, дозволяючи вибудовувати конструктивні відносини зі своїм внутрішнім та із зовнішнім світом.

Постановка завдання. Мета дослідження – з'ясувати особливості адаптаційних механізмів у молодшому шкільному віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення особливостей адаптаційних механізмів було проведено експериментальне дослідження, у якому взяли участь 65 учнів молодших класів гімназії № 9 м. Черкаси.

Для дослідження несвідомих адаптаційних механізмів (психологічних захистів) молодших школярів було використано метод О. Чумакової [13], що базується на модифікації методів вивчення механізмів психологічного захисту К. Перрі і Р. Плутчика. Отримавши середній показник кількісної вираженості восьми механізмів (заперечення, витіснення, регресії, компенсації, заміщення, проєкції, формування реакції та інтелектуалізації) у кожної дитини та середні показники експериментальної групи, їх значення було порівняно між собою за t-критерієм Стьюдента. У результаті кожному з восьми досліджуваних механізмів було присвоєно свій ранг популярності в системі психологічного захисту молодших школярів:

Таблиця 1

Ранги популярності механізмів психологічного захисту у дітей

Психологічний захист	Ранг
Інтелектуалізація	1
Формування реакції	2
Компенсація	2,5
Заперечення	4
Проєкція	5
Витіснення	6
Регресія	6,5
Заміщення	7,5

У результаті було з'ясовано, що домінуючими та найбільш використовуваними механізмами захисту є *інтелектуалізація, формування реакції і компенсація* (хоча, згідно з науковими теоріями, які розглядалися вище, вони відносяться до більш зрілих та не є характерними для дитячого віку). *Проєкція, витіснення і регресія* знаходяться у другій частині рангової шкали, тобто їх використання не є типовим для дітей молодшого шкільного віку. Найменш поширеним захистом є *заміщення*.

Отримані результати дещо суперечать теоретичним положенням про вікову специфіку психологічних захистів. Часте використання інтелектуалізації виявляється у схильності дитини до невластивих віковій міркувань, думок, прагнення пояснити свої вчинки з точки зору логіки, емоційна стриманість. У основі цього механізму лежить логічне мислення, розвиток якого теоретично припадає на молодший шкільний вік. Однак сучасна тенденція суспільства до раннього розвитку дитини, вимоги освітніх установ до готовності майбутніх першокласників значно прискорюють розвиток логічного мислення, як наслідок – змінюються вікові межі формування механізмів, що на ньому ґрунтуються. Часто, щоб відповідати вимогам батьків та учителів, діти демонструють дорослі форми поведінки, мають пояснювати причини своїх дій, наводячи аргументи, правдивість та доречність яких буває сумнівною.

Прагнення бути «правильним» спонукає молодшого школяра приховувати свої бажання побешкетувати за читанням нотацій про необхідність гарної поведінки іншим дітям. Така схильність до моралізаторства і підкреслено правильна поведінка не додається одноліткам, за що він отримує прізвисько «ябеда». Так на поведінковому рівні проявляється формування реакцій.

Про застосування компенсації як захисного механізму свідчить спрямованість дитини на подолання труднощів, особливо, коли висловлюється сумнів у її здібностях чи мож-

ливостях. Яскравим прикладом компенсації є ситуація з відомим поетом Дж. Байроном, який, щоб зупинити насмішки однолітків над своєю фізичною вадою, завоював їх повагу, ставши чудовим плавцем.

Діти в експериментальній групі, згідно з інформацією, отриманою від учителів та батьків, перебувають у порівняно благополучних соціально-психологічних умовах, однак рівень застосування компенсації досить високий. Ми пов'язуємо це з налаштованістю дітей на змагання, важливістю довести свою перевагу у певній ситуації. Наприклад, учні з низькою успішністю здобувають увагу та повагу референтних дорослих і однолітків перемогами у спорті; сором'язливі, тривожні школярі проводять багато часу за навчанням та вважають успішність головним пріоритетом. Ці прояви помітні також у спілкуванні та зазвичай вербалізуються таким чином: *«Нічого страшного, що у мене четвірка з контрольної, зате я бігаю швидше усіх», «...зате я пройшов усі рівні в комп'ютерній грі», «...зате я не пропустив жодного уроку минулого місяця».*

Залежність від думки інших людей, бажання відповідати очікуванням запускає вище перелічені адаптивні захисні механізми. Зумовлені їх дією поведінкові реакції схвалюються учителями та батьками, тому існує велика ймовірність їх закріплення у психіці дитини.

Згідно з результатами нашого дослідження, витіснення, регресія і заміщення втрачають свою ефективність у молодших школярів. Їх прояви зазвичай блокуються або обмежуються дорослими, оскільки вважаються такими, що не відповідають віку. Так, наприклад, несамостійність, плаксивість, інфантильна поведінка учня, зумовлена регресією, засуджується або не сприймається оточенням, змушуючи дитину переглянути арсенал захистів. Це характерно для таких дітей, які знаходяться під батьківською гіперопікою, тривожних і не схильних до ризику.

Витіснення, хоч і займає за частотою використання одне з останніх місць у переліку несвідомих адаптивних механізмів, використовується усіма без винятку школярами. Його механізм виявляється у вибіркової пам'яті, коли дитина пам'ятає обіцянки інших, але забуває свої. Дорослі розцінюють таку поведінку як недисциплінованість, безвідповідальність та не схвалюють її.

Найрідше школярі вдаються до заміщення, що проявляється у агресивних діях щодо інших (зазвичай, слабших фізично або морально). Примітно, що діти із середніми та

високими показниками цього виду захисту виховуються авторитарними батьками (або ж навпаки – ліберальними, які не мають чітких вимог до них).

Інтенсивність використання захистів свідчить про їх результативність, проте занепокоєння викликає факт, що у деяких дітей (37%) цей показник досягає максимальних значень (7, 8, 9 за 9-бальною шкалою). Очевидно, відбувається закріплення механізму у психіці та фіксація на ньому, що може деструктивно вплинути на характер життєтворчості в дорослому віці.

Завдяки несвідомим механізмам дитина певним чином підлаштовує свої переживання та почуття до вимог соціуму в ситуаціях фрустрації, однак важливо, щоб вона розуміла реальну проблему та намагалася її, не завуальовуючи захистами, вирішити. Оскільки молодший шкільний вік – це період формування проактивного копінг, діти починають переймати копінг-стратегії референтних дорослих та застосовувати їх у своєму житті. Цей процес відбувається поряд із розвитком емоційної рефлексії, що забезпечує здатність розуміти власні почуття, переживання, емоції та їх причину. У зв'язку з цим учням було запропоновано «Опитувальник копінг-стратегій дітей молодшого шкільного віку» (І. Нікольська, Р. Грановська), за допомогою якого вони самостійно оцінювали свої способи поведінки в ексквізитних ситуаціях, виділяючи найрезультативніші [6, с 312].

Примітно, що лише у 9% дітей спостерігалось поєднання свідомих та несвідомих адаптивних механізмів.

У проблемній ситуації школярі застосовували стратегію «зізнаюся, прошу вибачення» та пропонували власне рішення: *«Пробачте, я не зробив домашнє завдання, але я зроблю його на завтра»; «Я розбив твій улюблений вазон, але ми завтра з Аллою (сестрою) підемо і купимо тобі такий же. У мене є гроші у скарбничці».*

Така поведінка дитини свідчить про заволодіння моделі копінг, що базується на свідомому підході до вирішення ексквізитної ситуації, готовності до активних дій.

32% школярів сублімують свою деструктивну енергію в конструктивну, цілком усвідомлювану діяльність: «малюю, читаю, пишу», «говорю з ким-небудь», «бігаю, катаюся на велосипеді».

Викликає занепокоєння той факт, що 57% дітей додали опцію «граю в комп'ютерні ігри» як найрезультативнішу, що є яскравим проявом заміщення та витіснення. Закріплення цього механізму як утеча від реального світу та проблеми може мати негативні наслідки в дорослому житті у пе-



ріод життєтворчості, оскільки перешкоджає адаптації до реальних вимог суспільства.

Лише 3% визначають як результативні такі стратегії: «дурію», «б'ю, ламаю, шпурляю», «дражно кого-небудь», «кричу», проєктуючи свої почуття на заміщуючий об'єкт через катарсис. Така поведінка є непопулярною серед молодших школярів, у зв'язку з невідповідністю суспільним нормам, до наслідування яких прагнуть діти.

Висновки з проведеного дослідження. Профілактика закріплення несвідомих адаптивних механізмів у психіці молодшого школяра, сприяння їх заміни більш зрілими психологічними захистами, формування свідомих копінг-стратегій є важливими завданнями в контексті розвитку передумов життєтворчості. Перспективу подальшої наукової роботи у цьому напрямку вбачаємо у розробці тренінгів, спрямованих на формування конструктивних механізмів адаптації молодших школярів та забезпечення оптимальних умов для їх успішної соціально-психологічної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березин Ф. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Березин – Л.: Наука, 1988. – 267 с.
2. Демина Л. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Демина, И. Ральникова. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного ун-та, 2000. – 123 с.
3. Куфтяк Е. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте / Е. Куфтяк // Психологические исследования. – 2012. – № 2(22). – С. 4.
4. Набиуллина Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб.-метод. пособие / Р. Набиуллина, И. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
5. Налчаджян А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. Налчаджян. – Ереван: Луер, 1988. – 262 с.
6. Никольская И. Психологическая защита у детей / И. Никольская, Р. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
7. Родіна Н. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості / Н. Родіна // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 1. – С. 279 - 289.
8. Романова Е. Механизмы защиты как специфические средстварешения универсальных проблем адаптации / Е. Романова, Л. Гребенников // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара, 2000. – С. 566 – 593.
9. Романова Е. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика [Електронний ресурс] / Е. Романова, Л. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с. – Режим доступу: <http://www.syntone-ufa.ru/library/books>
10. Симаева И. Психология адаптации личности к изменениям жизнедеятельности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / И. Симаева. – Санкт-Петербург. – 2006. – 351 с.
11. Смирнова А. Половозрастные и семейные факторы становления совладающего поведения у детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А. Смирнова. – Санкт-Петербург, 2010. – 281 с.
12. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціально необхідність та безпека: навч. посіб. / Т. Титаренко, Т. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.
13. Чумакова Е. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11 / Е. Чумакова. – СПб.: СПбГУ, 1999. – 184 с.
14. Ямницький В. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07 / В. Ямницький. – К., 2005. – 479 с.
15. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навчальний посібник / Т. Яценко. – К.: Вища школа, 2004. – 697 с.
16. Cramer P. Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action / P. Cramer. – New York: Guilford Press, 2006. – 384 p.
17. Haan N. Coping and Defense Mechanisms Related to Personality Inventories / N. Haan // Journal of Consulting Psychology. – 1965. – Vol. 29, N 4. – P. 373 – 378.