

СОЦІОКУЛЬТУРНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

І.М. Поклад

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Життя сучасної людини проходить на тлі постійно зростаючих, різких і нестабільних умов соціально-економічних та інформаційно-технічних змін, які відбуваються сьогодні як у всьому світі, так і в Україні. Це викликає зниження соціального, біологічного, інформаційного, смислового та життєвого імунітету людини до критичного рівня. Адже спотворене фізичне та суперечливе суспільне середовище сучасних соціокультурних реалій, як і найближча перспектива, можуть виступати загрозою не тільки фізичного виживання людини, але і її психічного виживання. Таким чином, проблема адаптації особистості до зазначених викликів, виступає на перший план.

Розв'язання цього питання є дуже суттєвим і для діяльності освітніх установ, які теж вимушені адекватно реагувати на ці зміни, оскільки працюють із молодим поколінням, найбільш відкритими до всього нового. Ці зміни можуть справляти як мобілізуючий ефект, що змушує людину переорієнтуватися, шукати інше застосування своїм здібностям та можливостям, набувати нових знань і вмінь відносно до нових обставин, так і дестабілізуючий ефект, що призводить до напруженості потенційних можливостей, зниження ефективності діяльності.

Згідно з цим, головною метою, поставленою суспільством перед системою освіти, є створення соціально-педагогічних умов, які повинні забезпечити виховання гуманної, соціально активної особистості, яка володітиме духовним багатством та фізичною досконалістю і, таким чином, буде підготовлена до повноцінного і щасливого життя, сприяти розвитку потенційних творчих можливостей кожної дитини, розвитку її здібностей, обдарованості, таланту.

Поняття адаптації (приспосовування) відіграє важливу роль в різних галузях сучасної науки, в тому числі і в психології. Наприклад, в прикладних галузях (педагогічній психології, медичній психології, дослідження девіантної поведінки та ін.) забезпеченню адаптації індивіду в середовищі і подоланню його дезадаптації приділяється чимала увага. Коли ж переходять до розгляду загальнотеоретичних проблем психології, тоді поняттю адаптації здебільшого надають часткового значення або взагалі вбачають у його використанні, так само як і споріднених з ним понять – «урівноваження», «гомеостаз», «гармонія», – вплив чи то «механізму», чи то «біологізаторства».

Однак, про великий евристичний потенціал поняття адаптації свідчить його застосування в аналізі взаємодії активної системи із середовищем. Тенденція до встановлення рівноваги між ними за умови, що ця система не руйнується, а зберігається (і більш того, підтримуються певні параметри її функціонування) якраз і описується за допомогою даного поняття (Г.О. Балл, 1987).

Важливу роль у розвитку соціокультурних та адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальних змін може відігравати мистецтво. Діти пізнають світ, насамперед, в образах, фарбах, звуках і формах. Тому хореографія, як одна із видів творчого-рухового розвитку особистості, обов'язково повинна увійти в життя кожної дитини. Адже, танцювальне мистецтво, завдяки своїм виразним особливостям прилучає школярів до високих духовних багатств і моральних цінностей суспільства, а також виступає найсуттєвішим засобом у розвитку фізичної досконалості дітей. Однак, якщо такі поняття, як «духовне багатство» та «моральні цінності» усім можливо зрозумілі, то далеко не всі вкладають однаковий та правильний зміст у поняття «фізична досконалість». Найчастіше його обмежують тільки будовою тіла, фізичною силою та руховими якостями – швидкістю, спритністю, витривалістю. Між тим, це поняття має більш

широке значення. Воно включає в себе досконалість усіх функцій організму, в тому числі і психічних.

Фізична досконалість – це висока працездатність в усіх видах діяльності та відсутність захворювань, а також значна опірність несприятливим впливам оточуючого середовища, які можуть призвести до захворювань. Отже, фізична досконалість – це здоров'я в широкому розумінні цього слова. Саме заняття хореографією даючи дитині знання про навколишній світ, виховуючи її особистість, розвиваючи творчий потенціал, формують і її здоров'я.

Організм дитини дуже пластичний, він більш чутливий до впливів оточуючого середовища, ніж організм дорослої людини, і від того, які ці впливи – сприятливі чи негативні залежить, яке здоров'я сформується у неї. На заняттях хореографії діти щодня стикаються з факторами, які розвивають їх розум, тренують м'язи, теплорегуляцію та інше. Якщо ці фактори відповідають віковим та індивідуальним можливостям кожного учня, то тоді вони чинять тренувальний, зміцнюючий вплив і дитина не тільки не хворіє, але і загартовується, стає міцною та дужою [2].

Спрямованість на розвиток фізичної досконалості особистості учня передбачає не випадкове, стихійне розкриття потенціалу дитини, а спеціальний вибір такого змісту, методів, форм, засобів, створення таких умов навчання і виховання, при яких творчий потенціал дитини розкриється якомога раніше і буде розвиватися. Завдання педагога хореографії полягає в тому, щоб не порушити складного процесу, яким є розвиток фізичної досконалості; вивчати здібності дитини, виявити її нахили, інтереси, прагнення; радіти її досягненням і вболівати за невдачі, долаючи перешкоди разом з нею на шляху пізнання; формувати характер дитини, сприяти проявам людської гідності; навчити дитину думати й спостерігати, працювати так, щоб відчувати радість праці.

Турбота про здоров'я учнів – це збереження і їх психічного здоров'я. Основним засобом попередження нервово-психічних захворювань дітей

виступає відповідність шкільного навантаження віковим та фізіологічним нормам розвитку дітей. Неможливо допускати, щоб учень покидав урок втомленим. Отже, успіх занять залежить від правильної їх організації. Щоб створити потрібний режим занять, необхідно враховувати і індивідуальні особливості дітей. Адже від настрою учня дуже часто залежить якість уроку. Тому цікава подача матеріалу, використання різнопланових методик, стимулювання образної та моторної пам'яті дітей, розвиток сенсомоторних процесів викликаючи у дітей позитивні емоції, призводять водночас до двох результатів – поліпшується засвоєння знань та значно полегшується цей процес [2].

Дитячий вік характеризується енергетичним зростанням, активністю обмінних процесів. За порівняно короткий термін відбувається складна перебудова в організмі дитини яка і вимагає більшої енергозатрати. Навчання і праця дітей, які займаються хореографією мають ряд особливостей, з яких основними є велика фізична та нервово-психічна напруженість. Наприклад, в дослідженнях кандидати медичних наук Б.П.Зайцевої, доведено, що у дітей які професійно займаються хореографією, енергозатрати вищі ніж у учнів загальноосвітньої школи: на 10-26 % перевищуються енергозатрати молодших школярів і на 29-43 % – старшокласників. Це відбувається завдяки збільшенню рухового компоненту в режимі дня учнів хореографічних училищ. Тому, якщо ці діти в середньому витрачають до 329 ккал за годину, то можна припустити, що і учні загальноосвітніх шкіл, які відвідують гуртки художньої самодіяльності чи займаються хореографією на уроках у школі, теж відчувають підвищену дію енергозатрат. Отже, викладачі, які працюють з цими учнями, повинні мати належну підготовку і не забувати, що принципи і методи хореографічної педагогіки, які розраховані на дорослих не можуть бути віднесені до дітей. Особливості молодого організму вимагають зовсім іншого підходу в питаннях виховання та розвитку і фізичної досконалості [1].

.

Між тим, розуміючи специфічну обмеженість тренувального впливу хореографії, вважаємо за потрібне нагадати, що для досягнення високої танцювальної майстерності та фізичної досконалості бажано залучати усі доступні дітям цього віку засоби: виконувати ранкову гімнастику (застосовуючи вправи на розвиток сили, витривалості та розтягування м'язів, вправи для поліпшення роботи органів дихання та серцево-судинної системи [1]); природні фактори навколишнього середовища для загартовування організму; займатися легкою атлетикою, ритмікою, аеробікою, художньою гімнастикою, лижами, плаванням, спортивними іграми. Таке рішення обумовлене зростаючими вимогами до виконавської техніки, складністю хореографічних постанов, сучасним рівнем хореографічного мистецтва.

Від народження дитина не буває лінивою. Вона хоче все знати, все бачити, все чути. Жагу до знань підтримує лише успіх в навчанні й усвідомлення дитиною думки, що вона робить крок вперед, піднімається крутою стежкою пізнання. Розбудити творчі сили дитини допомагає іноді зовнішній поштовх. Під впливом спеціально створеної «ситуації успіху», змінюється і ставлення до знань, педагогів, а головне – підіймаються на новий рівень спрямованість дитини, мотивація її діяльності. Педагоги повинні знаходити кращі сторони своїх учнів, надихаючи їх, розвиваючи фізичну досконалість, виховуючи творчу особистість.

Таким чином, підбиваючи підсумки про соціокультурні та психологічні координати становлення особистості, можна навести слова В.В. Турбан, яка зазначає: «Трендом сучасної тематики досліджень особистості є спрямованість на виявлення факторів позитивного функціонування людини, розвитку її особистісного потенціалу, визначеності життєвих цілей, перспектив, цінностей та автономії, що сприяє актуалізації та розкриттю внутрішніх ресурсів особистості, забезпечує самостійність вибору та допомагає протидіяти негативному впливу середовища» [3, с. 8].

Література

1. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізіологічне тренування. Київ, 1984. 156 с.

2. Поклад І.М. Психологія розвитку хореографічних здібностей: монографія. Київ: ПП Коростенська «Фірма «Друк», 2017. 314 с.

3. Турбан В.В. Становлення поняття «особистість» в українській психології: сучасні трактування. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики*: матеріали наук.-практ. конф. (Кропивницький, 27 трав. 2021 р.). Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 6–9.