

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Червінська Т. І.

Студентка 1 курсу ОР магістр
Спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Амплєєва О. М.

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології,
ФПСР

Актуальність дослідження. Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків.

Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками [1].

Мета роботи: проаналізувати особливості адаптації особистості.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення проблема адаптації особистості до екстремальних ситуацій

стає надзвичайно актуальною. З 2014 року українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років, – в умовах військової агресії, численних людських втрат. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Умови бойових дій, тотальна невизначеність майбутнього поставили населення країни перед усвідомленням дії на нього зовсім нових стрес-факторів. В екстремальних умовах звичайна життєдіяльність людини порушується, що може призвести до перевтоми, нервового виснаження, афективних реакцій тощо.

Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників.

З часом термін «адаптація» почали використовувати не тільки у межах біології та фізіології, а також у психології, соціології, педагогіки та інших галузях науки.

Існує велика кількість визначення поняття «адаптація». У психологічній науці предметом вивчення є психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблему психічної (психологічної) адаптації відображено у працях Л. Виготського, Б. Асмолова, Г. Балла, І. Кона, А. Петровського, П. Просецького, В. Семиченко та інших. Психологи найчастіше використовують класифікацію адаптації за різними рівнями

функціонування індивіда, які мають специфічні ознаки, але для них базові адаптаційні механізми є загальними [2].

Процес адаптації до екстремальних умов залежить як від дії на індивіда екстремального фактору зовнішнього середовища, так і від стану його організму. У стресогенній ситуації до людини висуваються вимоги, які сприймаються нею як такі, що перевищують її можливості, що може призвести до дистресу. Якщо психофізіологічні ресурси використовуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли навантаження перевищує психічні та фізичні резерви людини, це може призвести до порушення адаптації. Особливість адаптації до екстремальної обстановки полягає в тому, що її підтримання пов'язане з вольовими зусиллями. Зусилля необхідні для вчинення дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволення, страху, які можуть виникати в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини, що має позитивний досвід діяльності. В екстремальній ситуації набуває значення потенціал особистості: воля, самоконтроль, самодостатність тощо. Основне завдання для людини полягає у тому, щоб розвинути здатність реагувати на екстремальну ситуацію адекватно та оцінювати її з раціонального погляду [2].

Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах локальних війн останніх років, можна виділити наступні їхні характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, особливості взаємин із місцевим населенням, недостатність інформації про реальну військово-політичну обстановку, її динамічність та важкість прогнозування, невизначеність поняття «супротивник», відсутність чіткого поділу фронту і тилу. Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців та інших людей визначається тим, що для останніх властиво шукати який-небудь притулок і

намагатися уникнути небезпеки, військовослужбовець же не має на це право і змушений свідомо знаходитися в цій ситуації і сприяти її вирішенню.

Сучасний рівень відносин у нашому суспільстві в силу економічної кризи і соціальної нестабільності створює середовище, що само по собі є не менш травмуючим для психіки людей, що повернулися з війни, ніж сама ситуація бойових дій. Отже, людина, виходячи з екстремальної ситуації, що пов'язана з погрозою для життя, зіштовхується із серйозними проблемами її непотрібності та нерозуміння в суспільстві. Проблема реадаптації військовослужбовців у постконфліктних ситуаціях (мається на увазі період після закінчення бойових дій) вивчений недостатньо і фрагментарно. Дослідники не дають комплексного пророблення даної проблеми, а розглядають її вузькоспеціально.

Поняття «адаптація» - одне з основних у дослідженні процесу психотравмування і наступної реабілітації. Завдяки процесу адаптації досягається оптимізація функціонування систем організму і збалансованість його в системі «людина-середовище».

Адаптація – це одночасно рівновага між середовищем і організмом і процес пристосування до умов середовища, що змінюються. Адаптивність особистості визначається ступенем розвитку в неї здатності до психічної регуляції. Кожна людина має свій адаптаційний поріг.

Адаптаційний поріг – це максимальний ступінь екстремального впливу на людину, до якого вона здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без збитку цілісній структурі особистості. Чим вище рівень функціонування механізмів психічної регуляції, тим менше ймовірність зриву процесу адаптації в екстремальних умовах, а, отже, вище адаптаційний поріг.

При виникненні екстремальності умов нормальні взаємодії між організмом і особистістю порушуються. В особистості відбувається процес дисгармонійного розвитку. Організм у відповідь на екстремальний вплив видає неспецифічну реакцію – стрес.

Відповідно до теорії стресу (Г. Сель'є), стрес має три стадії розвитку: «Аларм» - реакція, фаза резистентності і стан виснаження адаптивних резервів. Наявність третьої фази говорить про те, що загальний розвиток організму при стресі має свої межі. Екстремальні впливи приводять до вузькоспрямованого розвитку всіх структур психіки і різкому розвитку екстремального компонента в особистості. Це значить, що гіперрозвиток окремих особистісних властивостей в екстремальних умовах не завжди може бути забезпечений відповідним станом організму. Виникає ситуація неадекватності вимог до організму людини. В остаточному підсумку це веде до порушення нормального процесу особистісного функціонування. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру.

Відповідно до концепції З. Фрейда, вплив травматичного стресора призводить до загального прориву захисного бар'єру, результатом чого є регрес психіки на більш низькі ступіні розвитку, що сприяє актуалізації раніше існуючих внутрішньоособистісних конфліктів або формуванню нових. Вплив травматичної стресової події може призводити до порушення его-ідентифікації та процесів сприйняття світу [3].

Окремо слід відзначити складні емоційно-психологічні та психічні стани. Потужним фактором, що негативно впливає на адаптацію особистості в умовах бойових дій є хронічні посттравматичні стани, посттравматичні стресові розлади, на які, на жаль, страждає

великий відсоток населення. Серед клінічних симптомів, які можуть проявлятися в особистості в умовах бойових дій, визначаємо:

- невмотивована пильність (уважне слідкування за всім, що відбувається, постійне відчуття загрози, вибухові реакції, інколи робляться стрімкі рухи);

- притупленість емоцій (повна або часткова втрата емоційних проявів, важко дається встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступність емоцій радості, кохання, творчого підйому, грайливості);

- агресивність (прагнення вирішувати проблеми застосовуючи грубу силу, переважно, фізичну, емоційну, вербальну);

- порушення пам'яті та концентрації уваги (труднощі із згадуванням і зосередженням);

- депресія (стан, що супроводжується відчаєм, почуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням, апатією);

- загальна тривожність (в тілі – ломота в спині, спазми шлунку, головні болі, у психіці – постійне хвилювання, параноїдальні явища, в емоціях – постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини);

- зловживання наркотичними, лікарськими речовинами та іншими токсичними препаратами;

- непрохані спогади.

Таким чином, клінічні симптоми посттравматичного стресового розладу свідчать про складний емоційно-психологічний стан особистості. Ці симптоми впливають на сприйняття дійсності, оцінку її безпеки, сприймання соціальних контакти та інших аспектів нормальної життєдіяльності. Ці симптоми можуть суттєво погіршити адаптацію особистості в умовах бойових дій, і навіть призвести до дезадаптації. В разі такого складного стану особистості, необхідною є професійна допомога [4].

Висновки. Таке явище, як стрес, є неодмінною складовою життя людини, адаптаційного процесу до умов середовища, що постійно змінюються. Необхідно навчитися керувати стресом і використовувати його для подальшого зростання особистості та набуття досвіду. Успішно адаптується психологічно стійка особистість, яка емоційно стабільна, з розвинутими волевовими властивостями та здатністю реалізовувати свої цілі, незважаючи на зовнішні впливи [2].

Література

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації.

<https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

2. Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. Том 2 № 14 (2022).
<https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/12874>

3.Павлик Н.В., Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності.
<https://lib.iitta.gov.ua/719971/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82.%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf>

4. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 2. 2022.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/17.pdf