

УДК 159.9

Височина В.С.

студ. гр. СН-111 НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості набуває особливого значення в сучасних умовах, коли суспільство стикається з постійними кризовими ситуаціями. Поступово українці почали відчувати, як тривожність стає невід'ємною частиною їхнього життя. Це стало не лише постійним явищем, але й нормальним станом. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, невизначеність майбутнього та економічна нестабільність призводять до значного психологічного напруження, що вимагає ефективних механізмів адаптації. Можна припустити, що в цей час саме тривожність може впливати на спосіб, яким люди сприймають світ навколо себе, їхні стосунки з іншими людьми, а також їхню здатність адаптуватися до нових складних обставин.

Науковці класифікують війну як глобальну кризу, що провокує стан глибокого стресу та психічної травми. Вона порушує усталений порядок життя, руйнує систему цінностей і світогляд людини, змушуючи її переглядати власне ставлення до майбутнього, безпеки та довіри до світу. Основним психологічним наслідком війни є втрата відчуття контролю над власним життям, оскільки людина більше не сприймає реальність як впорядковану та передбачувану.

В умовах війни надзвичайно важливим стає питання психологічної підтримки та адаптації суспільства до нових реалій. Надання кваліфікованої допомоги постраждалим, розвиток програм психологічної реабілітації та підтримка соціальних зв'язків можуть відігравати ключову роль у відновленні психічного здоров'я населення після пережитого потрясіння.

Соціальна-психологічна адаптація - постійний процес пристосування особистості до існуючих суспільних відносин, норм, зразків, традицій суспільства, у якому живе та діє людина.

Традиційно соціально-психологічна адаптація відрізняється від інших видів адаптації тим, що в її основі лежить локалізація середовища, з яким взаємодіє особистість. Соціальне середовище визначає ймовірність і характер таких взаємодій особистості у групі. Але під час воєнних дій, зовнішнє середовище стає небезпечним, тож особистість в цей час постійно відчуває підвищення рівня тривожності, пов'язане із невизначеністю та потенційною небезпекою для життя людини.

Питанню різних аспектів адаптації у своїх роботах приділяли достатню увагу як вітчизняні (Г.О. Балл, І.С. Булах, О.М. Галус, С.М. Кулик, М.П. Лукашевич, О.І. Зотова, Б.П. Паригіна та ін.), так і зарубіжні вчені (Г. Ауберт, Ж. Піаже, Г. Сельє, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, Р. Мертон, Т. Френч та ін.).

Проблема тривожності займає значне місце у житті багатьох людей, тому вона постійно досліджується у психологічній науці. Поняття тривожності відіграє важливу роль у психологічних теоріях і дослідженнях ще з часів З. Фрейда, який підкреслив її значення у формуванні невротичних станів. Особливо в складних та жакливих сучасних реаліях воєнного стану в Україні, підвищена тривожність стає більш поширеним явищем серед великої кількості людей. Тому на сьогоднішній день значна кількість психологічних досліджень присвячена вивченню стану високої тривожності.

Важливість вивчення проблеми тривожності підтверджується численними дослідженнями, проведеними такими українськими вченими, зокрема: О.В. Волошок, Л.І. Іванцев, Є.О. Неведомська, О.О. Халік, І.А. Ясточкина та зарубіжними вченими Ч. Рікфорт, К. Хорні, З. Фрейд, Р. Мей, Г. Салліван, О. Ранк.

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своєму понятійному апараті термін «тривожність», можна прийти до висновку, що переважна кількість авторів використовують термін тривожності під час опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту, а незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями.

Тривожність є складним і багатограним психологічним феноменом, який займає особливе місце в наукових дослідженнях у психології, психіатрії, філософії, фізіології та інших галузях. Високий рівень тривожності, який прослідковується у громадян України під час війни, може бути як особливістю темпераменту, так і наслідком внутрішніх конфліктів, психологічних травм або соціальних впливів. Це явище вимагає уваги, оскільки надмірна

тривожність може негативно впливати на психологічне благополуччя, міжособистісні відносини та загальну якість життя людини.

Після повномасштабного вторгнення в Україну, життя молодого покоління й інших вікових категорій дуже змінилось. Тривожність стає нормою життя для великої кількості громадян, які живуть в умовах воєнного стану. І це несе за собою певні наслідки, як: негативний вплив тривожності на емоційно-вольову сферу (може привести навіть до деградації цієї сфери) й вплив на когнітивно-поведінку сферу особистості (може спонукати людину до змін у поведінці для досягнення емоційного спокою, що впливає на соціальні взаємини та самопочуття в соціумі) [1].

Важливо враховувати, що вплив війни на рівень тривожності особистості може бути різним залежно від контексту і індивідуальних особливостей. Багато людей зараз знаходяться на фронті – це має свої певні особливості. Деякі люди можуть знаходитись в більш безпечних місцях, у порівнянні з іншими, що теж має свої особливості прояву тривожності. Інші можуть бути більш стійкими до стресу та тривоги, в той час як інші можуть бути дуже вразливими. Крім того, важливо враховувати наявність підтримки та ресурсів для того, щоб допомогти молоді подолати стресові ситуації, пов'язані з війною.

Таким чином, проблема соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності є складною та багатогранною в сучасних умовах війни в Україні, яка потребує уваги зі сторони наукових досліджень й суспільства в цілому. Дослідження цієї проблеми може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та реабілітації, яка стикається з психологічними та соціальними наслідками війни. Тільки шляхом спільних зусиль можна забезпечити молодому поколінню можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.