

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «АДАПТАЦІЯ» ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

До екстремальних життєвих ситуацій, які може переживати сучасна людина, дослідники відносять бойові дії, катастрофи, смерть близьких тощо [2]. Кризова ситуація є небезпечною для життя та здоров'я, а також є згубною для психіки людини. Тому актуальним науковим завданням є дослідження психологічних особливостей процесу адаптації та розробки методів психологічної допомоги. В умовах війни України проти загарбницької агресії Росії питання, пов'язані з адаптацією особистості в кризових умовах актуалізуються в рази.

Визначаючи сутність кризової ситуації, Ткачишина О.Р. зазначає: «людина стикається з перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей і не справляється із цією ситуацією за допомогою звичних їй засобів» [4, с. 94]. Перебуваючи в таких обставинах людина потрапляє в певний стан, що «характеризуються інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою, вираженими труднощами у плануванні майбутнього» [3, с. 264]. Вихід із негативного сценарію, подолання ситуації, саморегуляція психічного стану пов'язані із процесами адаптації. В широкому розумінні, адаптація – це цілісне, але водночас складне, поліфункціональне та поліструктурне явище та передбачає взаємодію людини та навколишнього середовища, головною метою якого є підтримання рівноваги. Зміст адаптаційного процесу складає комплекс таких процесів як пристосування, формування, організація, взаємодія, реалізація, оволодіння тощо. Сучасні концепції адаптації розглядають цей феномен комплексно, моделюючи як процесуальний аспект адаптації, так і її результат – певний рівень адаптованості [3, с. 265]. Визначаючи сутність процесу адаптації як «бажаного або вимушеного входження до будь-якої сфери діяльності особистості, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов з можливостями організму та психіки людини» [1, с. 240], дослідники акцентують його поетапність. Так, Блажівський М.І. зазначає, що «змістовим наповненням адаптації є поетапне набуття узгодженості між середовищем (біофізичним і суспільним) та особистістю із застосуванням взаємного певного впливу» [1, с. 239]. Три функціональні рівні адаптації (фізіологічний, психологічний та соціальний) вимірюються відповідними показниками. Традиційно, в науковому дискурсі

також використовуються терміни психофізіологічна та соціально-психологічна адаптація.

Процес адаптації людини в кризових умовах є складним і багатофакторним процесом, що вимагає від неї залучення як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Розуміння цього процесу дозволяє заздалегідь піклуватись про розвиток особистісних якостей, необхідних для подолання труднощів взагалі і кризових ситуацій зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М.І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014. – № 1. – С. 234-242.
2. Слюсаревський М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення : нагальні виклики і відповіді / М .М. Слюсаревський // Вісник НАПН України. – 2022. – № 4 (1). – С. 1-11.
3. Тімченко О. Кризова психологія : навчальний посібник / О.В. Тімченко. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
4. Ткачишина О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій / О. Р. Ткачишина // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. – 2021. – № 32 (71) – С. 93-98.