

Запєвалова С. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

З 24 лютого 2022 року, дуже гостро стало питання адаптивних можливостей особистості. Українці опинилися в умовах які розділили життя на до та після.

В сьогоднішні перед психологами стало дуже гостро питання проблем адаптації та стресостійкості не тільки цивільних людей ай військових. Бо з початком повномасштабного вторгнення в Україну люди зіткнулися зовсім з новими стресогенними факторами.

Українці в перші дні відчули на собі надзвичайно сильний стрес, у кожної людини в залежності від міцності психіки та адаптивних можливостей організму, був запущений процес захисних реакцій організму на те що, відбувається.

Люди опинилися в екстремальних умовах свого існування, коли звичайну життєдіяльність особистості було зруйновано в один момент, людство відчувало найсильніший страх, який міг призвести до паніки, емоційно-нервового виснаження, або ввести людини в стан афекту.

З першого дня війни психологи плідно працюють з різними категоріями людей, особливу увагу приділяють військовим які боронять наш спокій.

Також слід зазначити, що дослідженням проблеми адаптації займалися досить багато вчених, серед відомих дослідників адаптації є: Г. Сельє, О. М. Леонтьєв, Б. Ананьєв, Ж. Піаже, та інші.

Проблему адаптації розглядають в різних сферах життя не тільки в психологічному аспекті, ай біологічному, економічному та в багатьох інших аспектах.

У загальному розумінні адаптація це змога будь якого живого організму пристосуватися до змін та стресогенних факторів.

Не дивлячись на те, що проблемі адаптації присвячено багато досліджень серед науковців які вивчали проблему адаптації з різних сторін, вона все одно залишається невивченої в повній мірі, бо як правило змінюється навколишній світ, уже живе еволюціонує, люди змінюються у рівні свого розвитку, тому проблема

адаптації повністю не буде вивчена ніколи, тому що, буде змінюватись сутність поняття, її структура та чинники які забезпечать адаптацію.

В перше поняття адаптації було використано Г. Аубертом у 1865р. з цих пір його стали використовувати в різних сферах, для опису певних факторів та реакцій організму на різні чинники, що можуть впливати на стан особистості.

Визначення адаптації можна назвати універсальним, бо воно не тільки описує певні фактори та реакції організму на різні чинники, що можуть впливати на стан особистості, але також представляє собою опис того як людина взаємодіє з оточуючим світом

Загальним фундаментом в розробці визначення адаптації стали дослідницькі роботи таких вчених : Г. Сельє, Ж. Піаже, І. Павлов, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Б. Ананьєв та багато інших.

В сьогоденні існує безліч термінів визначання адаптації. Наприклад

Ж. Піаже вважав, що адаптація – це можливість людини впоратись з будь-якими труднощами в різних ситуаціях. Тобто адаптація відбувається за певних видів діяльності, які на самперед повинні мати між собою взаємодію та доповнювати один одного.

Якщо розглядати адаптацію у психологічній науці то предметом вивчення являється психологічна адаптація, мається на увазі, що в психологічній адаптації відбувається зміна, та перебудова психіки індивіда через вплив об'єктивних чинників середовища.

Адаптація до екстремальних умов перш за все залежить від відношення індивіда на екстремальний фактор зовнішнього середовища, також не менш важливе його стан організму в цілому. Підчас впливу стресогенного фактору людині починає здаватися, що перевищується її спроможності, що в свою чергу може викликати дистрес.

Коли людина використовує свої ресурси відповідно до обставин навколишнього середовища, то починає формуватися стан адекватних реакцій які мобілізують організм. Однак, якщо перевантаження перевищує спроможності організму та психіки та резерви які є у людини, це може призвести що буде порушений порядок адаптації.

Зазначимо, що особливості адаптації до різних тяжких стресогенних факторів для людини полягає в тому, що індивід підтримує своїми вольовими зусиллями.

Вольові зусилля в таких ситуаціях необхідні, щоб вивчити дії та станів в екстремальних ситуаціях які можуть статися на життєвому шляху людини.

Література

1. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.

2. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

3. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.

4. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особи-стості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.