

Трофимович А.

АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У сучасному світі особистість стикається з різноманітним спектром кризових ситуацій. Постає проблема, яким чином особистість може пристосуватись або адаптуватись до нових умов. У особистості є певний набір інструментів, який спрямований підштовхнути людину сприйняти ситуацію та бути в ній. Актуальність обраної теми полягає в тому, що в даний момент багато людей намагаються переосмислити своє життя в умовах повномасштабної війни на території України. Внутрішні та зовнішні переселенці та українці, що перебувають під постійними обстрілами, намагаються адаптувати своє життя під обставини, що зараз відбуваються.

Термін «криза» походить від грецького слова «crisis», що означає зміну напрямку або вибір. Ці зміни можуть нести як позитивні так і негативні наслідки. Учені дотримуються думки, що особистість не може залишитись тою, яка була раніше до кризової ситуації. Іншими словами, особистості не вдається осмислити свій новий психотравматичний досвід, спираючись на свої звичні моделі поведінки [1].

Кризовий стан психологи розглядають як нормальну реакцію на ситуацію, що вносить психічну травму особистості. Важливим є те, що людина в процесі подолання кризи добуває нові адаптаційні навички [2]. Цікаво те, що присутній так званий «парадокс» - особистість страждає від криз, але за допомогою них, вона здобуває досвід, що вибудовує нову схему/модель поведінки.

Адаптаційний потенціал особистості є підґрунтям формування психологічних ресурсів, що так важливі під час переживання критичних ситуацій. Зазначимо, що термін «ресурс» ми розуміємо як «допоміжний засіб». Головним базисом формування психологічних ресурсів є психофізіологічні особливості людини, які саме і визначають їх можливості інтелектуальної переробки інформації та самоконтролю.

Таким чином, кризова ситуація представляє собою ситуацію, яка призводить до стресового стану особистості та переосмисленню всього, що відбувається в навколишньому світі. З точки зору психологів, кризовий стан особистості є нормальним станом, що надає надбання нових навичок, знань та досвіду.

Особистість має адаптаційний потенціал, що вкладений в допоміжні інструменти, з якими людина може пережити критичні умови життя. Одним з дієвих засобів адаптації до нових умов є самоактуалізація особистості. Тобто, згідно з усього вище проаналізованого, чітким правилом є не уникати ситуацію або її взагалі не сприймати, а знаходити в ній щось нове, що можна приборкати для себе.

Література:

1. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи [Електронний ресурс] / О.Р. Ткачишина // Теорія та практика сучасної психології. – 2020. – Т.3, №1. – с. 116-120. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31392/1/O_Tkachyshyna_TPSP_1%20%28T3%29_IL.PDF (30.10.2022)
2. Пилипенко Н.М. Адаптованість особистості як результат її адаптації до ситуацій кризи професійного становлення [Електронний ресурс] / Пилипенко Н.М. // Актуальні проблеми психології. – 2008. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/23_SND_2008/Psihologia/26715.doc.htm (30.10.2022)

Робота виконана під керівництвом доц. кафедри практ.психол. Казарової Г.М.