

реалізації інтеграційного процесу дітей з особливими освітніми потребами у освітній простір навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березка С. В. Особливості психокорекції поведінкових розладів дітей з порушенням інтелектуального розвитку засобами арттерапії : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2019. 291 с. 2
2. Глушенко К. О., Гладких Н. В. Актуальні проблеми навчання та виховання дітей з комплексними порушеннями розвитку в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2014. Вип. 26. С. 52–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2014_26_13_3
3. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / кол. авторів : А. А. Колупаєва, Н. З. Софій, Ю. М. Найда та ін. ; за заг. ред. Л. І. Даниленко. Київ : ЦППО АПН України, 2007. 128 с. 4
4. Хіля А. В. Актуальні проблеми організації навчально-виховного процесу у школі у контексті реалізації ідей інклюзивної освіти. *Традиції та інновації в практиці початкової школи* : зб. наук. пр. Сімферополь : КІПУ, 2012. С. 93–97. 5
5. Chervinska I. The educational space as a sphere of interaction school, family and civil society. *Scientific bulletin of Chetm. Section of Pedagogy* / редакція : przewodniczacy P. Mazur. 2016. No. 1. P. 37–43. 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ: СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РЕСУРСИ

Анастасія Громова

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
gromovaa@gsuite.pnpu.edu.ua

Постановка проблеми. У сучасному світі, особливо в умовах кризи, процес соціальної адаптації може стати важкою задачею для багатьох людей. Психологічні аспекти цього процесу вимагають уваги та дослідження з метою розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та використання наявних ресурсів для полегшення адаптації до нових умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему адаптації досліджували такі вчені, як: К. Безверха, А. Коваленко, Д. Мельничук, О. Ткачишина, Т. Шибутані. Соціально-психологічну адаптацію досліджували Г. Андрєєва, О. Блинова, Н. Завацька, Т. Кабаченко, В. Кислий, І. Кон, Н. Мазіна, О. Макарова, А. Налчаджян, О. Сафін, Т. Титаренко, Г. Циганенко, М. Ярошевський. Так, О. Блинова досліджувала взаємозв'язок між адаптацією та психологічним благополуччям мігрантів. Т. Титаренко зосереджував увагу на порушенні адаптації та її соціально-психологічній профілактиці. Важливість соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб було висвітлено в роботах О. Чуйко.

Мета. Ця дослідницька робота спрямована на аналіз психологічних аспектів соціальної адаптації в умовах кризи та розробку ефективних стратегій психологічної підтримки. Метою є виявлення факторів, які впливають на процес адаптації, та визначення способів максимізації ресурсів та засобів для полегшення цього процесу.

Виклад основного матеріалу. Криза (від грец. *kreses* – рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк).

Кризовою ситуацією називають те, коли на перешкоді людини у реалізації життєвих цілей, прагнень та бажань виникають перешкоди, і ця людина не в змозі впоратися за допомогою звичайних механізмів та засобів.

При спробі опанувати та справитися із стресовим станом на фоні кризи людина переживає фізичне та психологічне перенавантаження, що в свою чергу з емоційної сторони може призвести або до адаптації до кризової ситуації, або до зниження показників життєвих функцій. Так як кожна людина – індивідуальна, то й однакова ситуація для однієї людини може бути стресовою, а для іншої викликати кризу.

Таким чином можна зазначити, що криза – це певна індивідуальна реакція особистості на ситуацію, що вимагає від неї змінювати свій звичайний спосіб життя, мислення, ставлення до себе та навколишнього світу.

Стресовими можна назвати саме ті події, які створюють потенційну або реальну загрозу, рішення якою залежить від пошуку нових, ще не наявних в досвіді людини способів адаптації.

Поняття «адаптація» в перекладі з латинського слова «*adaptatio*» можна визначити як пристосування організму до змінливих умов середовища. А саме це пристосування людини до умов суспільства відповідно до його вимог та власних потреб, мотивів і інтересів.

Психологічна адаптація – це багатоаспектне, різнопланове явище, яке включає сукупність властивостей індивіда, психіку людини, її індивідуальні особливості для активізації процесу соціального, соціально-психологічного та професійно-діяльнісного пристосування до нових умов природного і соціального середовища; це система заходів, спрямованих на формування поведінкових та психологічних процесів, які дозволяють людині адекватно реагувати на зміни у навколишньому середовищі для узгодження індивідуальних цінностей, переконань та суспільних норм [1].

В біології поняття адаптації використовується для позначення рівня виживання особин і популяцій, а також для опису співорганізації органів та частин тіла. Біологічна адаптація є анатомічною структурою, фізіологічним явищем або реакцією в поведінці організму, що розвивається протягом еволюції так, що сприяє довготривалому репродуктивному успіху даного організму [3].

Адаптацію можна трактувати як певний шлях, за допомогою якого соціальні системи пристосовуються до змінних умов середовища.

Г. Сельє вказував, що в не залежності від природи стресу відбувається фізіологічна адаптативна реакція організму на стрес, після чого відбувається сам процес адаптації, якщо ж захисна реакція є тривалою, то вона виснажує фізіологічні ресурси організму, виникає хвороба і після цього організм гине.

Отже розглянемо копінг-ресурси, вони являють собою відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу й сприятливого розвитку копінг-стратегій [4].

На початку треба визначити ресурси особистості, які допоможуть у подоланні кризової ситуації. Для подолання криз повинен бути достатній рівень мобілізації психологічних ресурсів.

У своїй праці дослідження життєвих криз Т. М. Титаренко визначає наступні найбільш поширені стратегії опанування або подолання [5].

- дистракція – відволікання, переключення своєї уваги на щось інше для зняття напруження, зайвої тривоги, поглинання страждання;
- релаксація, тобто розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі;
- перевизначення ситуації, нове її тлумачення. Людина робить спробу побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно прийнятною для себе, не такою гострою;
- прийняття – погодження з тим, що проблема дійсно є, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання;
- емоційне відреагування, прояв почуттів у відповідь на ситуацію, яка склалася. Адже людині треба посумувати, поскаржитись, заглибитись в образ, виплеснути свій гнів, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв'язувати складну ситуацію;
- пошук підтримки, коли людина самотійно звертається до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, це з однієї сторони допомагає заспокоїтись, емоційно розрядитись, а з іншої – це пошук альтернативних шляхів вирішення ситуації, отримання якнайбільше інформації про проблему, що виникла. Багато хто з оточуючих вже переживали щось подібне, і можна скористатися цим досвідом та використати його. Пораду ж можна отримати безпосередньо від того, хто особисто побував у схожій ситуації, від консультанта або з літератури, мережі інтернет (зараз існує дуже велика кількість різноманітних джерел, які пропонують загалом ефективні засоби самотійного розв'язання важливих життєвих ситуацій та самодопомоги);
- пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми, або хоча б збирання конкретної інформації про можливість такої дії.

Основне що можна виділити, що пошук та залучення підтримки є основою для проживання кризи, а також криза дає можливість людині проаналізувати своє життя, ставлення до себе та оточуючого її світу, та для активного розвитку в подальшому.

Стратегіями психологічної підтримки можна виокреми загальне поглиблення соціуму стосовно питань стресу, адаптації та психологічного саморозвитку. Організація груп психологічної підтримки. Основним є проведення індивідуальних психологічних консультацій із використанням методів із різних напрямів психотерапії. Закцентувати увагу на розвиток навичок ефективної саморегуляції, для розуміння та контролю власного емоційного стану та адаптації до змін.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Кризовою ситуацією називають те, коли на перешкоді людини у реалізації життєвих цілей, прагнень та бажань виникають перешкоди, і ця людина не в змозі впоратися за допомогою звичайних механізмів та засобів.

Важливо пам'ятати, що одна і та сама подія, для однієї людини буде стресовою ситуацією, а для іншої кризовою.

Тоді на допомогу приходить адаптивна спроможність, яка допомагає справитися із кризовою ситуацією. А саме вона полягає в пошуку ресурсів в середині самої людини.

Також є певні поширені стратегії опанування або подолання життєвих криз, такі як: дистракція, релаксація, перевизначення ситуації, нове її тлумачення, прийняття, емоційне відреагування, пошук підтримки та пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми.

Перспективами дослідження можна окреслити пошук ефективних та різноманітних стратегій опанування та психологічної підтримки у адаптації особистості до кризової ситуації, та допомога особистості в пошуку ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белоусова К. А. Психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 4 (32). С. 1255–1268.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціальнопсихологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.
4. Пілецька Л. С. Роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 22–23 лютого 2024 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 76–78.
5. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 223 с.
6. Соловей-Лагода О. А. Психологічна криза особистості та способи її подолання. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 3 (31). С. 1369–1381.