Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ



Навчально-методичний посібник

Херсон – 2024

УДК 1: 159.9: 004.7
Б48

Навчально-методичний посібник
«Психологічна адаптація особистості»
рекомендовано вченою радою
Херсонського національного технічного університету
(протокол № 01 від 27.08.2024 р.)

Рецензенти:

Прокофєва Олеся Олексіївна − кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;
Бабатіна Світлана Іванівна − кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету

Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М.
Б48 Психологічна адаптація особистості: навчально-методичний посібник / Г. Д. Берегова, М. Е. Фролова, О. М. Момоток. – Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. – 326 с.

ISBN 978-617-8187-28-6 (електронне видання)

Посібник має практичну цінність, цілком відповідає сучасним вимогам і може бути рекомендованим для здобувачів вищої освіти різних галузей.

Навчальні тексти та завдання з психологічної адаптації особистості відповідають навчальному плану факультету міжнародних економічних відносин, управління і бізнесу ХНТУ, робочій програмі та силабусу курсу, а також вимогам кредитно-трансферної системи навчання студентів денної та заочної форм.

Навчально-методичний посібник виконаний у межах науково-дослідної теми ХНТУ «Теорія і методика викладання загальноосвітніх дисциплін у технічних закладах вищої освіти» 2014-2029 рр. (реєстраційний номер 0124U001848).

УДК 1: 159.9: 004.7

ISBN 978–617–8187–28–6 (електронне видання)

© Берегова Г. Д., 2024
© Фролова М. Е., 2024
© Момоток О. М., 2024
© ФОП Вишемирський В.С., 2024

ЗМІСТ

Вступ 5

Розділ 1. Теоретичні основи соціально-психологічної адаптації 8

Тема 1. Предмет і завдання соціально-психологічної адаптації особистості ... 8

Практичні завдання до теми 1 48

Тема 2. Психологічна природа особистості 51

Практичні завдання до теми 2 69

Самостійна робота студентів 71

Тема 3. Психологія стресу та способи боротьби з ним 72

Практичні завдання до теми 3 92

Тема 4. Професійна соціально-психологіна адаптація 95

Практичні завдання до теми 4 123

Тема 5. Дезадаптація як соціально-психологічний феномен 126

Практичні завдання до теми 5 143

Тема 6. Діагностика соціально-психологічної адаптації особистості 146

Практичні задання до теми 6 187

Розділ 2. Стратегії та техніки адаптації 191

Тема 7. Соціально-психологічна адаптація дітей до умов шкільного закладу 191

Практичні завдання до теми 7 202

Тема 8. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації у старшому підлітковому віці 206

Практичні завдання до теми 8 217

Тема 9. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі 221

Практичні завдання до теми 9 231

Тема 10. Проблеми соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб 235

Практичні завдання до теми 10 243

Тема 11. Психологічні особливості міжкультурної адаптації особистості до життя за кордоном 246

Практичні завдання до теми 11 259

Тема 12. Соціально-психологічна адаптація у зрілому дорослому віці 262

Практичні завдання до теми 12 266

Тема 13. Соціально-психологічна адаптація у похилому віці 269

Практичні завдання до теми 13 276

Тема 14. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців 279

Практичні завдання до теми 14 296

Розділ 3. Практичні вправи та тренінги для розвитку адаптаційних навичок..... 301
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для дошкільнят..... 304
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для підлітків 306
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для людей дорослого зрілого віку..... 309
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для студентів першокурсників 312
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для людей похилого віку..... 315
Вправи для розвитку адаптаційних навичок для військовослужбовців 318

Література та навчальні матеріали..... 321

ВСТУП

Соціально-психологічна адаптація є важливим аспектом життєдіяльності кожної особистості. В умовах швидких соціальних змін, глобалізації та інформатизації суспільства, процеси адаптації набувають особливої актуальності. Це складний, багатогранний процес, який охоплює інтеграцію індивіда в нове соціальне середовище, прийняття нових ролей і норм, а також розвиток навичок взаємодії з оточуючими.

Завдання соціально-психологічної адаптації

Розвиток навичок соціальної взаємодії: формування ефективних комунікативних навичок, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Прийняття соціальних норм і цінностей: інтерналізація культурних, моральних та етичних норм, що діють у цьому суспільстві чи групі.

Формування ідентичності та самосвідомості: розуміння та прийняття своєї ролі у суспільстві, розвиток позитивного самосприйняття та самоповаги.

Психологічна стійкість: розвиток здатності до подолання стресів, адаптації до змін і невизначеності.

Забезпечення емоційного благополуччя: розвиток емоційної саморегуляції, здатності до підтримання позитивного емоційного стану.

Соціальна інтеграція: залучення до соціальних груп та спільнот.

Навчальний посібник присвячений розгляду теоретичних і практичних аспектів соціально-психологічної адаптації. У ньому розглядаються основні концепції та підходи до розуміння цього явища, методи діагностики адаптації, а також стратегії та техніки, що сприяють ефективній адаптації у різних соціальних контекстах.

Цілі та завдання посібника

Ознайомлення з базовими поняттями та теоріями соціально-психологічної адаптації. Читачі отримають уявлення про ключові теоретичні підходи та моделі, що пояснюють механізми та чинники адаптаційних процесів.

Розвиток навичок діагностики та оцінки рівня адаптації. Посібник містить методики та інструменти для вимірювання та аналізу адаптаційних процесів у різних соціальних групах та умовах.

Надання практичних рекомендацій для ефективної адаптації. У посібнику представлені стратегії, методи та техніки, що допомагають особистості успішно інтегруватися в нове соціальне середовище, знижувати стрес і підвищувати резилієнтність.

Структура посібника

Посібник складається з кількох розділів, кожен з яких присвячений певному аспекту соціально-психологічної адаптації:

Розділ 1. Теоретичні основи соціально-психологічної адаптації. Розглядаються основні концепції, моделі та підходи до вивчення адаптаційних процесів.

Розділ 2. Стратегії та техніки адаптації. Надаються рекомендації та практичні поради для успішної адаптації в різних життєвих ситуаціях.

Розділ 3. Практичні вправи та тренінги. Комплекс вправ, що сприяють розвитку адаптаційних навичок.

Аудиторія посібника

Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів, психологів, соціальних працівників та всіх, хто цікавиться питаннями

соціально-психологічної адаптації. Він буде корисним як для теоретичного вивчення, так і для практичного застосування знань у професійній діяльності. Соціально-психологічна адаптація є невід'ємною частиною життя кожної людини. Розуміння механізмів та чинників, що впливають на цей процес, сприяє успішній інтеграції в нові соціальні умови, знижує рівень стресу та підвищує якість життя. Сподіваємося, що цей посібник стане корисним інструментом у вивченні та практиці соціально-психологічної адаптації.

Навчально-методичний посібник виконаний у межаж науково-дослідної теми ХНТУ ***«Теорія і методика викладання загальноосвітніх дисциплін у технічних закладах вищої освіти»*** *2014-2029 рр. (реєстраційний номер 0124U001848).*

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

ТЕМА 1
ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: визначити поняття соціально-психологічної адаптації як галузь психологічних знань та як навчальну дисципліну; розглянути поняття адаптації в різних напрямах психології; наголосити на проблемі адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій.

План

1. Соціально-психологічна адаптація як галузь психологічних знань.
2. Поняття адаптації в різних напрямах психології.
3. Соціально-психологічна адаптація як психологічна категорія.
4. Методологія та методи дослідження в соціально-психологічної адаптації. Зв'язок науки соціально-психологічної адаптації з іншими дисциплінами.
5. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій.

Соціально-психологічна адаптація як галузь психологічних знань

Останнім часом предметом дослідження психологів усе частіше стає проблема адаптації особистості в екстремальних і постекстремальних умовах. Це викликано нагальною для української психологічної науки та практики необхідністю у визначенні того, що є підставою для внутрішньої стійкості особистості в екстремальних ситуаціях, з одного боку, і перетворень, детер мінованих екстремальною ситуацією, з іншого. Важливим завданням дослід

ників є вивчення психологічних механізмів і закономірностей реадаптації у постекстремальних умовах, збереження особистістю свого статусу та позитивних позицій разом із продуктивною протидією негативним якісним змі- нам. У зв'язку з цим активно досліджуються особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем (фізичним і соціальним), механізми, чинники та рівні психічної адаптації, уявлення про функціональний стан організму, принципи регулювання "психофізіологічних станів", критерії оцінки функціонального стану.

Адаптація як проблема є предметом дослідження низки наук, включаючи всі гуманітарні та медико-біологічні. Природно, що у досліджен нях представники різних наук формують свій понятійний апарат, роблять акценти на ті закономірності, які розкриваються у конкретній галузі наукових знань. Тому загальноприйнятого визначення поняття "адаптація" не існує. І це не дивно, оскільки вироблення фундаментальних понять науки – дуже складний і тривалий процес.

Адаптація вважається загальнонауковою проблемою, яка зачіпає інтереси всього людства. Слово "адаптація" походить від латинського "adapto" – пристосування. Поняття "адаптація" виникло у біології для позначення пристосування будови і функцій організму до умов, що змінюються. Завдяки адаптації досягається оптимальне функціонування всіх систем організму та збалансованості у системі "людина – середовище".

У процесі свого існування людина веде динамічний спосіб життя. Часто життя ставить перед людиною складні завдання. Нерідко та сама людина за власним бажанням змінює середовище життєдіяльності. У кожному з таких випадків необхідністю стає адаптація.

Аналіз досліджуваної проблеми свідчить, що цілої і завершеної концепції адаптації не існує, як не існує і єдиної думки про сутність адаптації та дезадаптації – це про цеси, стани, результати, властивості або явища. Так, одним із перших, хто почав вивчати проблему функціонування живого організму як

цілісної системи, був К. Бернар. Ним була висунута ідея про сталість внутрішнього середовища організму, рівновагу всіх його систем і процесів як про стан та властивості живих організмів. Пізніше ця ідея була підтримана У. Кеноном, який назвав таку властивість гомеостазом. Однак, життєдіяльність організму забезпечується не лише за рахунок прагнення до внутрішньої рівноваги всіх систем, але й за рахунок постій ного врахування чинників, які впливають на цей організм ззовні.

Потужним поштовхом до інтенсифікації робіт з адаптації з гомео статичних позицій стали наукові досягнення Г. Сельє. Він розробив вчення про стрес, засноване на понятті загального адаптаційного син- дрому, який становить собою сукупність нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів організмів для адаптації у важких умовах. При експериментальних дослідженнях людини в екстремальних умовах на підставі вчення Г. Сельє було виокремлено різні форми стресу. У тому числі було сформульовано поняття психологічного стресу, визначено його види, стадії. Стадії стресу, як зазначає сам автор, є властивими будь-якому адаптаційному процесу. Зокрема, вони містять безпосередню реакцію на вплив, що вимагає адаптаційної перебудови (так звана фаза тривоги та мобі лізації), період максимально ефективної адаптації (фаза резистенції) і порушення адаптаційного процесу у разі несприятливого результату (зрив адаптації.

У концепції Е. Ериксона механізм адаптації отримує подальший розвиток: суперечність – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага або конфлікт. Як видно, досягнення рівноваги становить лише один із можливих варіантів відносин, що виникають між особистістю та мінливими умовами середовища. Іншим виходом може бути і конфлікт – дезадаптація.

Ураховуючи, що в регуляторних процесах адаптації детермінуюча роль, згідно з павлівськими принципами, належить вищій нервовій діяльності, можна погодитися з твердженням про те, що з фізіологічної точки зору психічна

адаптація загалом становить собою перебудову динамічного стереотипу поведінки І. Павлова. Останній визначається як стійка система внутрішніх процесів у нервовій системі, що формуються під впливом зовнішнього стереотипу повторюваних середовищних впливів і перебудовуються на основі закону сумації тимчасових зв'язків при відповідній зміні стереотипу впливів середовища.

Живий організм, прагнучи досягнення внутрішньої рівноваги, повинен водночас пристосовуватися до умов середовища, в якому він перебуває. Саме це явище і визначає зміст поняття "адаптація". Адаптація як пристосування передбачає мінливість ознак і поведінки внаслідок впливу мінливих зовнішніх сил. Перетворення зовнішнього у внутрішнє відбувається механічно, часто без активності самої людини або з виявом активності у межах сформованої ситуації. Визнання пристосувальної сутності адаптації акцентує увагу на тому, що людині притаманний великий набір пренатально адаптивних програм, які за мірою біологічного та соціального дорослішання доповнюються великим набором особистісних і поведінкових виявів, поступово займають пріоритетне положення та значно розширюють можливості адаптації. " Адаптація – це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду. Саме механізм адаптації, вироблений у результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в умовах середовища, що постійно змінюються".

Завдяки процесу адаптації досягається збереження гомеостазу при взаємодії організму із зовнішнім світом. У цьому зв'язку процеси адаптації містять у собі не лише оптимізацію функціонування організму, але й підтримку збалансованості у системі "організм-середовище". Процес адаптації реалізується кожного разу, коли у системі "організм-середовище" виникають значущі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, що дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій та поведінкових реакцій.

Оскільки організм і середовище перебувають не в статичній, а в динамічній рівновазі, то їхні співвідношення змінюються постійно, а отже, також постійно повинен здійснюватись процес адаптації.

Адаптація особистості у різних ситуаціях становить собою психічний стан, що є своєрідною формою відображення суб'єктом цієї складної ситуації. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їхня суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість відбування тощо) значною мірою визначається обраними або прийнятими на її основі цілями, смислами, досягнення яких спонукається змістом мотивів діяльності. У процесі діяльності мотиви "наповнюються" емоційно, поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні і перебігу стану психічної адаптації

Не виключено, що ставлення до адаптації як до пристосувального процесу відобразило багато у чому біологічну позицію. Це проникло у психологію і закріпилося у ній у зв'язку з тим, що витоки постановки та розробки проблем адаптації перебувають, в основному, у біології і фізіології.

Для багатьох психологів незаперечним є володіння індивідом споконвічним прагненням до "внутрішньої мети". Саме мета рухає поведінкою, якою б раціональною або ірраціональною зовні вона не здавалася. Тому важко не погодитися з твердженням про те, що всі психічні процеси та поведінкові акти мають адаптаційну спрямованість. Адаптаційна спрямованість трактується широко: стосовно природного та соціального середовища, самої людини ("самопристосування"), як пристосування себе до світу або підпорядкування світу своїм вихідним інтересам і потребам. У будь-якому випадку людина виявляє в себе можливості адаптації. І у будь-якому випадку для того, щоб бути адаптованим, необхідно відповідати вимогам суспільства, очікуванням групи, регулювати всі свої інтереси. Усе, що загрожує благополуччю, втіленому у збереженні сталості внутрішнього середовища, розцінюється, як шкідливе, небажане. І якщо людина вдається до дій, усуває розлад, то подібна активність

визнається природною й єдино виправданою. Гармонія індивіда із середовищем – ознака його стійкості й адаптованості.

Отже, основними критеріями стану адаптації є: прийняття навколишнього світу та себе; наявність життєвих цілей і перспектив; відповідність ціннісно-смислової системи особистості вимогам суспільства; можливість задоволення актуальних потреб та інтересів.

Найважливішим критерієм досягнутої рівноваги із середовищем визнається досягнення особисто значущих і соціально важливих цілей. У процесі адаптації досягаються генетично зумовлені цілі, а також цілі, сформовані впродовж життя або задані людині ззовні. Включен ня критерію рівноваги, як ознаки відповідності середовищу, в оцін ку різних сфер життєдіяльності людини необґрунтовано розширило спектр поведінкових і психічних виявів, які стали позначатися як дезадаптивні. Багато дисгармонійних форм взаємовідносин людини з навколишнім світом та самим собою перетворюються в основу для визначення дезадаптації.

Вживання терміна “дезадаптація” є достатньо неоднозначним, що виявляється, насамперед, в оцінці ролі і місця стану дезадапта ції стосовно категорій “норма” та “патологія”. Дезадаптація – непатологічний стан, пов’язаний із відвиканням від одних звичних умов життя і, відповідно, звиканням до інших, порушення, що виявляються при акцентуаціях характеру,порушення власних процесів адаптації.

Дезадаптація (низький рівень адаптації) особистості виявляється в основних сферах її життєдіяльності: сімейній, професійній, сфері спілкування. Багато концептуальних і практичних розробок об’єднують ставлення до адаптації як до своєрідного способу існування людини.

Сутнісною ознакою адаптації є універсальність, яка підтверджується низкою фактів. Універсальність доводиться включенням адаптації в усі сфери життєдіяльності людини. Теоретичні й експериментальні дослідження призводять до висновку про взаємозв’язки адаптації та розвитку, адаптації й

інтеграції, адаптації і соціалізації, адаптації та індивідуалізації. Незважаючи на відмінності у визначенні місця і ролі адаптації, автори є одностайними у визнанні реальності її зв'язку з іншими феноменами існування людини і при описі змісту кожного з них часто переходять від протиставляння до ототожнення або до вживання як синонімів.

Ще одна відмінна особливість адаптації – парадоксальність, яка розкривається в її детермінантах, виявах, кінцевій мети та результатах. Парадокси детермінації визначаються роллю людини у походженні переважної більшості змін у навколишньому середовищі. Створивши або спровокувавши ці зміни, людина змушена адаптуватися до них. Упродовж свого життя людина адаптується не лише до змін технологічних, природних, суспільних та культурних умов. Вона постає перед необхідністю адаптуватися і до особливостей самих взаємин із тим, що її оточує. На цей час актуальною є адаптація стосовно агресії, свободи, семантичної невизначеності, суперечливості й алогічності багатьох спостережуваних явищ.

У взаєминах зі світом людина реалізує свою цілісність, єдність своєї біологічної та соціальної сутності. Складність і суперечливість співвідношення біологічних та соціальних структур призводять до виникнення різновекторних цілей адаптації, до неоднозначності її виявів на різних рівнях людської організації. Біологічна адаптація не означає соціальної, і навпаки, відповідність соціальному середовищу не означає повноцінної біологічної адаптації. Між ними є можливими різноманітні співвідношення: від синергічних до конфліктно-антагоністичних.

Суперечливість адаптації створюється й її метою. Традиційно мета адаптації зводиться до необхідності відновлення порушеної рівноваги між організмом і середовищем або до створення взаємодії із середовищем, адекватної зміненим умовам. При цьому рівновага зводиться до гомеостазу. Це суттєво обмежує цілі, результати та зміст адаптації. Гомеостаз не означає

кінцевої мети адаптації. Сучасною наукою принцип гомеостазу трактується значно ширше, ніж спочатку його авторами.

Взаємодіючи з навколишнім середовищем, людина прагне не лише до досягнення власної стійкості. Їй внутрішньо властива потреба у творчому перетворенні навколишнього середовища, у творенні нового світу. Людина культивує старе середовище свого існування і водночас створює нове, спрямоване у майбутнє. Орієнтація на майбутнє, здатність до прогнозування розвитку подій, свого життєвого шляху визначає ще одну можливу мету адаптації – зміну середовища відповідно до створеної моделі "необхідного майбутнього". Ця мета дозволяє наблизитися до розуміння людини як суб'єкта адаптації, визнати її творцем власних адаптаційних можливостей та програм.

Поняття адаптації в різних напрямах психології

Категорія "адаптація" використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання поряд з категоріями"соціалізація", "управління", "регуляція", "індивідуалізація", "інтеграція" тощо. При цьому підкреслюється, що явища, які ними вивчаються, тісно пов'язані з адаптацією. Термін "адаптація" в цих галузях може вживатися у значенні пристосування до оточуючих умов.

У психології досить часто йдеться про адаптацію при розгляді питань щодо закономірностей виникнення, існування, функціонування, розвитку психічних явищ та сутності психіки взагалі і свідомості людини зокрема. У психології різними авторами поняття адаптації пропонується у вузькому значенні, якщо воно пропонується в межах їх поглядів на природу функціонування психіки і психології людини (Р. Фройджер, Д. Фейдимен, К. Г. Юнг та ін.). Аналіз психологічних концепцій у межах різних підходів до розуміння адаптації як важливого для здійснення і реалізації різних форм

психічного відображення є корисним для розуміння цього явища і має наукову цінність.

Найбільш широке визначення адаптації як пристосування пропонується в природознавчих науках. Тому адаптація з точки зору загального наукового погляду, який сформувався на основі саме цього природознавчого підходу, розглядається як явище, що передбачає здійснення живою істотою пристосування через зміну будови і функцій організму, його органів до умов середовища.

Одночасно процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу, тобто на збереження необхідної для підтримки життєдіяльності відносної сталості біологічних властивостей внутрішнього середовища організму живої істоти, в тому числі людини, відносно особливостей зовнішнього середовища.

У психології також не існує єдиної думки про зміст цього поняття. Але при цьому очевидним є факт, що явище адаптації має відношення до психіки, її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можливо використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Розгляд психологічних теорій і напрямів прикладного психотерапевтичного характеру, їх аналіз, дає можливість виділити і представити варіанти розуміння адаптації у зв’язку з поясненням різних психічних форм та механізмів удосконалення життя людини. Мова йде про те, що людина може багато в чому змінити життя на краще, зберігаючи позитивне і позбавляючись негативного у своїх психологічних характеристиках. Психолог-практик, до якого людина в цьому разі може звернутися за підтримкою, може підказати, як працювати над собою, дати певні рекомендації, зокрема й щодо адаптації людини в соціальному середовищі та її психологічного забезпечення.

Серед найбільш фундаментальних досліджень вважають концепцію будови психіки, що запропонована в теорії З. Фройда, з якої в подальшому виник напрям психоаналізу. Психоаналізом називають і теорію особистості, і метод психотерапії розладів особистості, і метод вивчення неусвідомлюваних думок і почуттів людини.

Існування трьох рівнів у психічному житті людини З. Фройд пояснює саме процесом адаптації, розглядаючи несвідоме, підсвідоме, свідоме як наслідок тривалого пристосування людської психіки до умов життя. Завдяки існуванню цих структур людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких особливих для суспільства чи складних обставин життя. При цьому вони визначають різні можливості її адаптації.

Інстинктивні спонукання, що відносяться до несвідомого рівня психіки людини, сприяють швидкій адаптації, якщо потрібне швидке реагування, термінове задоволення потреб і збереження існування, але іноді за рахунок порушення соціальних принципів і норм, тобто через соціальну дезадаптацію.

В умовах соціального оточення дійсно більшість неусвідомлюваних інстинктів, оскільки вони біологічно обумовлені, не сумісні з соціальними правилами і нормами співіснування. Тому основним адаптивним механізмом при наявності потреб стає вміння діяти свідомо, відповідно до соціальних очікувань, домовленостей, щоб не тільки досягти бажаного задоволення, але й зберегти відносини з іншими, важливими для життя людьми, виглядати так у спілкуванні, щоб можливими були співпраця і досягнення успіху під час спільної діяльності. Це вміння виникає через засвоєння моральних і естетичних стандартів, в яких ідеться про бажану гармонію і культуру та які в процесі психічного розвитку і формування особистості переосмислюються й відносяться до надсвідомого в структурній моделі психічного життя, запропонованій З. Фройдом. Їх виникнення спричиняється необхідністю адаптації до життя серед людей.

К. Юнг є засновником глибинної психології, яка вивчає підсвідомі рівні психіки. На думку автора, ці рівні утворюються із потягів і мотиваційних тенденцій, серед яких головну роль відіграють неусвідомлювані мотиви і взагалі несвідоме, що протистоїть усвідомлюваним психічним процесам, які функціонують на верхніх "поверхах" людської психіки. Поділяючи підхід про багаторівневість і багатополюсність психіки як енергетично-суперечливої системи, К. Г. Юнг погоджується з трактовкою лібідо, але стверджує, що основою особистості і джерелом її конфліктів є не тільки статеві потяги і їхня енергія, як це пропонує З. Фройд, а й будь-яка потреба, для задоволення якої виділяється організмом енергія.

Завдяки енергії активність може інстинктивно задовольняти різні потреби, що свідчить про адаптацію людини і відновлення рівноваги, а може не задовольнити потреби, і тоді виникають проблеми адаптації до соціального середовища. При задоволенні соціальних потреб виникає необхідність адаптації до соціально-обумовлених обставин, щоб можна було в подальшому задовольняти подібні потреби і розраховувати на допомогу інших. Тобто важливою є адаптація до певного соціального середовища.

З позиції біхевіоризму, все, чим володіє індивід, зокрема навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції і здатність до пластичності для утворення нових навичок, збереження навичок – пояснюється адаптацією. При цьому навички складають основу стійкої поведінки і адаптовані до умов середовища. Людина в концепції біхевіоризму розглядається перш за все як реагуюча, діюча істота, навчена і запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку. Якщо змінювати стимули і підкріплення відповідно до реакцій і їх наслідків, то (внаслідок механізму адаптації) можна перепрограмувати особистість.

Єдвард Ли Торндайк (американський психолог) як представник біхевіоризму запропонував закон ефекту, згідно з яким підкріплення, наприклад, у вигляді схвалення і заохочення з боку інших, сприяє закріпленню

реакції та її збереженню. Підкріпленням для людини, як вважає Б. Скінер, може бути власна успішна реакція. Він запропонував формулу так званої оперантної поведінки. Наприклад, з метою контролю за молоддю Б. Скінер пропонує змінювати фактори підкріплення, щоб юнак відчував свою успішність саме в тій сфері, яка є соціально схвалюваною. І щодо подолання низької продуктивності робітників Б. Скінер так само вважає, що потрібно не закликати до "почуття професійної гордості", а змінювати систему підкріплення. За це його звинувачують у тому, що він, мовляв, пропонує перетворити людей на роботів, не здатних на високі почуття, але здатних до адаптації.

Психолог Є. Толмен розглядає класичну формулу біхевіоризму як занадто спрощену і вводить поняття перемінної, до структури якої відносяться психічні процеси, що залежать від успадкованих фізіологічних станів, минулого досвіду і природи стимулу. Так починається оформлення в рамках оновленого біхевіоризму (необіхевіоризму) теорії соціального научіння, в якій, на думку А. Бандури, психологічно обумовлену схильність наслідувати слід розглядати як похідну адаптації, а використання цієї схильності в навчанні зумовлює соціальну адаптацію залежно від того, що саме пропонується для наслідування.

Таким чином, як у біхевіоризмі, так і в необіхевіоризмі йдеться про адаптацію, яка розглядається як пояснювальний принцип тих механізмів поведінки людини, які є суттєвими в їхніх концепціях.

У когнітивній теорії особистості вихідним є положення про те, що для адаптації людині потрібно все пізнати і проаналізувати, оцінити і використати. Різні люди по-різному інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Опинившись у реальній ситуації, людина не має можливості для всебічного аналізу обставин, вона діє – робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи на цьому закінчують аналіз поведінки), але когнітивна і емоційна частина вчинку на цьому не закінчується, оскільки сам вчинок стає теж джерелом інформації, яка дозволить забезпечити адаптацію.

Таким чином, після реакції людини тією чи іншою мірою здійснюється суб'єктивний аналіз своєї поведінки, аналіз її успішності, на основі чого проводиться корекція, досягається покращення адаптації і робляться висновки на майбутнє щодо рішень і майбутньої поведінки в подібних ситуаціях.

Американський психолог Ф. Зімбардо, вивчаючи форми антисоціальної поведінки, зробив висновок, що більша частина негативних вчинків може пояснюватись якістю аналізу людиною ситуаційних і міжособистісних факторів. Тому навіть приємні, гарні люди можуть здійснювати негативні вчинки в складних обставинах і ситуаціях. "Віднайдення і створення зручного каналу ситуативних явищ може сприяти кардинальній зміні поведінки людей шляхом маніпулювання характеристиками ситуацій…".

Психолог А. Елліс вважає, що неправильна поведінка викликається ірраціональними думками (типу "принципова позиція за ситуацією"), що породжується "активізуючою ситуацією". Тому до завдань психотерапевта входять вивчення операцій мислення пацієнта, підведення його до розуміння присутності в його рішеннях ірраціональних моментів і помилок, які треба виправляти. Формування в людини більш об'єктивного відображення подій приводить до пошуку нових рішень і більш адаптивних форм поведінки. Таким чином, на думку А. Елліса, неадаптовані форми поведінки мало-помалу будуть заміщатись новими, більш ефективними, адаптованими, тобто модифікація думки може вести до зміни поведінки .

А. Бек виявив і описав феномен "автоматичних думок", які пов'язані з переробкою інформації, що надходить весь час. Вони мимовільні, швидкоплинні, неусвідомлювані і ведуть безпосередньо до емоційних і поведінкових реакцій. Неадаптивність автоматичних думок, викривлення в оцінках зовнішньої ситуації пояснюються дисфункційністю базових посилок, що лежать в їх основі.

Базові посилки являють собою систему глибинних уявлень людини про себе і про оточуючий світ, своєрідну життєву філософію людини, в якій

зафіксований весь її життєвий досвід (особливу роль тут відіграють дитячі враження і впливи сім'ї). Особи з психічними розладами, неадекватні, неадаптовані, мають певні дисфункціональні базові посилки, які змушують їх з викривленням сприймати і оцінювати ситуацію, що відбувається, і відповідно неадаптивно діяти і негативно емоційно реагувати.

Психотерапевт за цих умов повинен допомогти пацієнту уявити його ідеї у вигляді гіпотез. Потім психотерапевт разом із пацієнтом повинні перевірити правильність гіпотези і здійснити пошук альтернатив. У тих випадках, якщо ідеї не підтверджуються, виявляються помилковими, необхідно спрямувати зусилля на розпізнання дисфункційних базових посилок і скоректувати їх. Тоді можна буде виправити форми поведінки і вони будуть сприяти адаптивності як властивості людини, так і взагалі адаптації. Отже, А. Бек підкреслює вплив інтелектуальних процесів, процесів мислення, зокрема, на поведінку людини і якість адаптації.

Дж. Келлі вважав, що кожна людина – це своєрідний дослідник, який намагається зрозуміти, дати інтерпретацію, передбачити розвиток подій. І хоча об'єктивна реальність існує одна, різні люди усвідомлюють її по різному. Будь-яка людина має свої гіпотези про реальність, за допомогою яких вона контролює події життя і може їх передбачити. Системи або моделі, за допомогою яких люди сприймають світ, Дж. Келлі називає "особистісними конструктами". Особистісний конструкт – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити або проінтерпретувати, пояснити або передбачити свій досвід. Соціальна взаємодія полягає насамперед у спробах одної людини зрозуміти, як інша усвідомлює дійсність; щоб конструктивно спілкуватись і взаємодіяти потрібно інтерпретувати якусь частину конструктивної системи іншої людини. Тому адаптація включає взаємне розуміння поглядів на життя, що означає взаємопізнання конструктів один одного. Люди зі схожими поглядами на життя зрештою стануть друзями швидше та імовірніше ніж ті, хто сприймає світ по-різному .

Ворожість, схильність поводити себе агресивно по відношенню до інших виникає, коли людина розуміє, що її конструкти будуть змінені внаслідок тих чи інших подій, або коли очікування стосовно інших не виправдались і треба змінювати конструкт, щоб позбутися марних очікувань. Тому не потрібне руйнування конструктів інших, не потрібне підпорядкування себе під конструкти інших, краще спробувати переглянути, змінити свої погляди. Це можливо за допомогою психолога або психотерапевта. Так може бути забезпечена адаптація.

Якщо в розглянутих вище психологічних теоріях увага зосереджується на вивченні неадаптивних форм поведінки, то гуманістичні теорії, навпаки, з'ясовують питання саме про адаптивні форми поведінки особистості та їх фактори.

У гуманістичній психології здійснюється вивчення здорових, гармонійних особистостей, які досягли вершини особистісного розвитку, в тому числу адаптації, а отже – і вершин "самоактуалізації". Це вивчення здійснюється для того, щоб визначити орієнтири для тих людей, хто свідомо прагне самостійного удосконалення, і психотерапевтів, які повинні спрямувати розвиток тих, хто звертається до них за допомогою. Такі особистості, які прагнуть самоактуалізації і самоактуалізуються успішно в різних сферах, за даними одного із провідних психологів США у сфері вивчення мотивації А. Маслоу, становлять лише від 1 до 4 % від загальної кількості людей у світі, а інші люди знаходяться лише на вищій чи нижчій сходинці, яка визначається тим, на які потреби вони зорієнтовані. Для сучасного людства характерне те, що більшість знаходиться на найнижчій сходинці "ієрархії потреб", розробленій А. Маслоу. Це означає, що цих людей турбують переважно такі питання, як прожити і задовольнити свої потреби в їжі, одязі в умовах тих криз, які несе сучасний спосіб життя в суспільстві.

Вище знаходиться сходинка, на якій можна розташувати людей, які стурбовані потребами і прагненнями отримати підтримку і захист з боку інших

людей. Але сучасне суспільство у багатьох випадках не в змозі забезпечити таку підтримку. За цих умов людина через адаптацію до суворих обставин життя розвиває в собі певні відповідні здібності і досягає задоволення цієї потреби.

А далі вже за підтримки інших людей може задовольняти і вищі потреби. Задоволення цих потреб є підставою для розташування вже меншої кількості людей за їх адаптованістю на третій сходинці.

У результаті на вищих сходинках люди перетворюються на особливих особистостей, які прагнуть самоактуалізації своїх розвинутих здібностей. Люди на найвищій сходинці ієрархії потреб, за А. Маслоу, мають потреби в самореалізації, в осмисленні свого призначення у світі. Таке прагнення свідчить про можливості людини з адаптації та готовність до їх актуалізації.

Цікаву думку щодо адаптації сформулював у своїх роботах американських психолог К. Роджерс – ще один представник гуманістичної психології. Він виокремив феномени людської поведінки і особистості, відповідність яких дає можливість людині бути адаптованою і пристосуватися до інших, таких як вона.

Люди можуть поводити себе, як це визнає К. Роджерс, вкрай жорстоко, жахливо, деструктивно, неадекватно по відношенню до своєї природи, але адекватно обставинам, приховуючи свій духовний світ, щоб забезпечити адаптацію до складних умов життя. Але в глибинах свого внутрішнього світу кожна людина залишається такою, якою їй потрібно бути відповідно до свого призначення у світі, пов’язаного з творенням, перетворенням, покращенням власного життя і життя інших через добро.

К. Роджерс був переконаний, що коли ніщо не заважає людині проявляти свою справжню природу, то вона постає як позитивна істота, яка прагне жити в гармонії з собою й іншими людьми в тому числі і за рахунок адаптації. Він також вважав, що для людства характерною є тенденція рухатись у напрямку до незалежності, до соціальної відповідальності, креативності і зрілості. Кожна

окрема людина повинна адаптуватися до цих тенденцій і до розуміння справжньої природи людини, реалізуючи кращі сторони своєї особистості у спілкуванні. Уявлення про власну особистість становлять зміст “Я-концепції”. Загроза невідповідності власного “Я” природі людській постає як невідповідність “Я-реального” і “Я-ідеального”. Люди з сильною невідповідністю мають погану психологічну адаптацію, мають низький рівень самоактуалізації, майже не здатні до самосприйняття, тривожні, емоційно нестабільні і невротичні. Люди, що мають негативну “Я концепцію”, тобто незадоволені собою, не здатні сприйняти себе, і, відповідно, не можуть сприйняти інших, незадоволені життям і всіма оточуючими людьми. Нелюбов до себе супроводжується істотною ворожістю до інших, тобто відношення до себе позначається на ставленні до інших, що спричиняє дезадаптацію.

Таким чином, адаптація і її рівень, за К. Роджерсом, визначається особливостями “Я-концепції”. Для покращення адаптивних можливостей потрібна корекція уявлень людини про свій потенціал, потрібно, щоб людина прийняла себе, і через це були створені умови для повноцінного функціонування людини.

Одні автори розглядають адаптацію як процес і результат. пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування такого явища, як психіка, тому що дії і рухи будь-якої істоти на свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного адекватного реагування.

Другі розглядають адаптацію як процес, що супроводжує взаємодію одної людини з іншою, людини з колективом у спілкуванні, під час якого людина вимушена бути зрозумілою і розуміти іншого, підлаштовуватися у своїх діях до нього, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості.

Треті рзглядають адаптацію як процес відновлення рівноаги, або гомеостазу, взаємодії людини і середовища.

Соціально-психологічна адаптація як психологічна категорія

Буквально цей термін перекладається як пристосування. Однак між пристосуванням і адаптацією існує різниця. Під пристосуванням розуміється здатність індивідуума реагувати на фактори середовища в процесі навчання і накопичення життєвого досвіду. Стійкі пристосування людини і будь-якого іншого виду складаються з закладеної в генах спадкової інформації та індивідуального досвіду взаємодії з об'єктами середовища. Адаптація людини до навколишнього середовища заснована на поєднанні спадкових фізіологічних і поведінкових програм, життєвого досвіду і спеціального формального і неформального навчання. У людини, як і у будь-якого біологічного виду, існують свої еволюційні попередники. Від них в геномі людей залишилася спадкова інформація. В онтогенезі кожної людини проявляються спадкові фізіологічні та поведінкові адаптації. В останньому випадку мова йде про інстинкти, тобто генетично закріплених стереотипах поведінки.

Інстинктивна поведінка – це етологічні адаптації. Під етологією розуміється наука про поведінку тварин. Людина – це теж тварина, але незвичайне. Інстинкти вважаються головним етологічної елементом поведінки людини. фактори адаптації Фактор – це сила, що спонукає людину діяти. Причому ці дії не обов'язково можуть бути усвідомленими. Фактори викликають у відповідь реакцію не тільки на рівні розумного чи несвідомого поведінки, а й на рівні фізіологічних процесів. Адаптованість як кінцевий продукт процесу пристосування виникає тільки в тому випадку, якщо чинники діють тривало. В іншому випадку мова необхідно вести тільки про короткочасної реакції без пристосування. По відношенню до людини як соціобіологічні системі чинники діляться на 2 частини – внутрішні і зовнішні. До внутрішніх відносяться: генетично обумовлені особливості; наявність патологій внутрішніх органів; гендерні характеристики. До внутрішніх факторів можна віднести і вплив їжі. Раціон люди формують виходячи з

власних уподобань і можливостей. Тривалий прийом однотипної їжі впливає на адаптивні можливості організму. До зовнішніх факторів належать; клімат (погода як короткочасне явище до адаптивним факторів не відноситься); природні умови проживання (рельєф, ґрунти, дефіцит або надлишок мікроелементів, водойми); рівень антропогенної трансформації середовища; розміри населеного пункту постійного проживання (мегаполіс, невелике місто, село); етнічні та культурні особливості соціального середовища; психологічна обстановка в сім'ї і найближчому оточенні людини. Кожен з цих факторів має свою ступінь впливу на людину. Однак при формуванні адаптивних можливостей велике значення мають лімітуючі фактори. Це ті умови середовища, які надають на людину найбільш сильний вплив, визначаючи ступінь його пристосованості.

Види адаптації

Класифікація за видами – це поділ процесів пристосування до лімітуючим факторам зовнішнього середовища. Види адаптації діляться на наступні категорії:

Біологічна. Це все процеси, які є результатом діяльності людини як біологічного виду. До цієї категорії відносяться всі прояви інстинктів, фізіологічних особливостей реакції цього організму. До біологічної адаптації прийнято відносити і пристосувальні можливості людей, що відносяться до різних рас. Приклади адаптації біологічного характеру не вичерпуються лише специфікою реакції на клімат і їжу. В Африці місцеве населення не хворіє деякими формами малярії, в той час як європейці сильно страждають від цього захворювання.

Соціальна. До цієї категорії відноситься ступінь залучення людини в механізми організації і самоорганізації суспільства. Людина, що пройшла

соціальну адаптацію відчуває себе комфортно, вважаючи дане суспільство своїм середовищем.

Психологічна. Такий вид адаптації є найскладнішим. Справа в тому, що він представлений у вигляді сукупності психічних реакцій людини у відповідь на вплив усіх факторів середовища. В основі вчинків адаптивного характеру лежить потреба подолати дискомфортний вплив факторів внутрішнього і зовнішнього середовища. Причому до внутрішньому середовищі відноситься все, що прийнято називати особистістю, тобто рівень інтелекту, стереотипи, нав'язані суспільством або вироблені в процесі отримання життєвого досвіду, система цінностей і т.

Всі ці види важливі для кожної людини. Однак найбільшу значимість для більшості людей має соціальний варіант, який реалізується переважно за допомогою дій, що мають психологічну основу.

Пристосування людини до середовища свого життя здійснюється через механізми адаптації. У цьому випадку під механізмом розуміється система надходження і переміщення інформації, що є стимулом для появи адаптивних реакцій. Інформація – це те, що несе в собі зміна. На організмовому рівнем механізмами адаптації можуть бути органи чуття, фізіологічні та біохімічні процеси.

Адаптивна реакція – це відгук організму на інформацію, що надійшла. Це може відбуватися за допомогою усвідомлюваних і не усвідомлював дій.Прикладом неусвідомлюваної реакції є виділення адреналіну. Цей гормон дозволяє мобілізуватися у відповідь на надходження інформації про появу негативного для організму чинника. Розумні дії носять характер не тільки доповнення до дій імпульсивного характеру. Розум – це те, що протистоїть інстинкту і рефлексу. Це найсильніший механізм адаптації не тільки окремого індивідуума, але і цілого соціуму. Відповідно до механізмами, залучення в процес пристосування, розрізняють такі **рівні адаптації:**

Фізіологічний і психологічний. Цей ієрархічний підхід заснований на тому, що біологічне начало в людині, незважаючи на його велику значимість, все більшою мірою відходить на задній план у порівнянні з розумною діяльністю індивідуума. біологічна Адаптація організму по відношенню до природних факторів середовища закладена в людині на генетичному рівні. Homo sapiens ставиться до тварин, що володіє широким діапазоном пристосувальних реакцій. Найбільшою проблемою фізіологічної адаптації людей до природних умов є відсутність шерсті. Homo sapiens – це єдиний наземний вид, який в процесі еволюції втратив шерсть. Ця мутація була б смертельною для виду, якби паралельно люди не придбали прямоходіння, мова, рухливу кисть. Всі ці придбання дозволили адаптувати середу під себе. Люди виникли в умовах тропічного клімату. Подальше їх розселення по планеті – це наслідок зміни середовища. Одяг замінює людині шерсть, створюючи навколо тіла тонкий шар середовища, комфортного для індивідуума. Розум і руки дозволяють будувати будівлі, в яких підтримуються параметри комфортної для тропічного виду середовища. Найголовнішим придбанням людини стало використання вогню. З його допомогою люди досі підтримують в оселях комфортну температуру. Процес горіння дозволяє отримувати більшу частину енергії, необхідної для того, щоб тропічний вид Homo sapiens міг жити в будь-яких точках планети. Однак для того, щоб можна було використовувати вогонь в якості форми адаптації, необхідно було змінити пірофобію, властиву всім диким ссавцям, на пірофіліт. Здатність використовувати вогонь – це адаптація людини, що має біологічні корені.

Соціальний. Людина живе не в природі, а в суспільстві. Винятків з цього правила вкрай мало. Пристосування до життя в суспільстві означає визнання правил самоорганізації і організації соціуму як головних правил свого життя.

Існує кілька ієрархічних рівнів адаптації до життя в суспільстві. До них відносяться: коло близьких людей (сім’я, друзі, приятелі); сусіди; люди,

пов’язані з людиною через здійснення ним службових обов’язків (товариші по службі, клієнти); фізичні та юридичні особи, які здійснюють взаємодію з даними людиною; держава як система (правоохоронні органи, установи формальної освіти). Всі ці рівні змушують людину постійно шукати компроміс між особистими і суспільними інтересами. Соціальна пристосованість полягає в знанні правил життя суспільства і умінні знаходити цей компроміс. Етнічна Належність до етносу характерна для всіх людей. Людина сама ідентифікує себе з будь-якої національності, тому що так він визначає коло своїх людей.

Етнічна приналежність ідентифікується по: походженням від предків; мовної та релігійної спільноти; загальним традиціям і ритуалам. Етнічна адаптація прирівнюється до соціальної в тому випадку, якщо людина з народження виріс в даній соціально-культурному середовищі. Спеціально пристосовуватися доводиться тільки тоді, коли людина потрапляє в незвичну для нього етнічну середу. Особливо важко відбувається пристосування в ситуації, коли оточуючі люди не тільки відносяться до іншої нації і мовному середовищі, а й сповідують іншу релігію. психологічна Для представників виду Homo sapiens майже всі пристосувальні реакції носять психологічний характер, оскільки припускають усвідомлюваний пошук виходу із ситуації. Навіть при взаємодії з природним середовищем люди повинні вирішувати проблему опалення, притулку, пошуку гарного одягу. Специфіка психологічної адаптації полягає в тому, що людина знаходиться в пошуку компромісу не тільки із зовнішнім світом, а й з собою. Неадекватні вчинки відбуваються через страхи, недостатню поінформованість, особистих симпатій чи антипатій, невпевненості в собі. Психологічна адаптованість настає в той момент, коли людина розуміє і приймає всі вимоги і правила суспільства, володіє достовірною інформацією і впевнений в собі. Адаптація в педагогіці є комплексом науково обґрунтованих і цілеспрямованих дій щодо поліпшення стану особистості, що потрапила в незвичні для неї умови. Оскільки стан соціуму і особистості весь час змінюється, ці дії носять характер сталого соціально-психологічного процесу.

Розрізняють біофізіологічну й соціально-психологічну адаптацію.

Соціально-психологічна адаптація являє собою процес оволодіння особистістю певних соціально-психологічних ролей, придбання певного соціально-психологічного статусу, прагнення до оптимізації та гармонізації взаємин з соціально-природного навколишнього реальністю.

Морфологічні адаптації: Морфологічні зміни – це зміни у процесі еволюції зміни форми тіла, окремих органів або всього будови живого організму. Нижче наведені морфологічні адаптації, приклади з тваринного і рослинного світу, які ми розглядаємо як само собою зрозуміле явище: перероджения листя в колючки у кактусів та інших рослин посушливих регіонів. Панцир черепахи. Обтічні форми тіла жителів водойм. Різновид морфологічної адаптації – зміна забарвлення Пристосування у вигляді зміни забарвлення дуже поширене в тваринному світі. Найчастіше воно поєднується з етологічними адаптаціями – певними змінами поведінки, які дозволяють максимально використовувати маскує, або ж навпаки, застережливу забарвлення. Можна виділити наступні варіанти цього різновиду морфологічної адаптації. загрозлива забарвлення. Цей варіант забарвлення тіла яскравий і запам’ятовується. Нерідко це різного роду чергування темних і світлих смуг. Живі істоти, які користуються цією адаптацією як правило здатні виробляти токсини, і попереджають таким чином потенційних нападників про цю загрозу. Цим користуються оси, бджоли, деякі види змій і тропічних жаб. мімікріяЦей варіант пристосування виникає з попереднього. Тварина, що має таку забарвлення саме по собі необразливо, не здатна завдати істотної шкоди або не може виробляти токсини. Однак забарвлення повторює забарвлення тих, хто може, що змушує тварин, вже стикалися з подібною забарвленням, відмовитися від спроб атаки. маскування Нерідко поєднує і зміна форми тіла. Забарвлення тіла при цьому максимально точно копіює те рослина або місцевість, де мешкає комаха.

Фактори, які знижують адаптаційні можливості організму

Основні фактори, які впливають на адаптацію організму полягають в наступному:

Залізодефіцитна анемія ускладнює адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища імунодефіцитні стани. Вони можуть бути викликані хронічними захворюваннями, СНІДом, вірусними або глистовими инвазиями, недоліком харчування або рідини, що вживається, це ті порушення, симптоми яких проявляються відразу. Дані патології впливають на такі середовища організму, як: кров, Лімфа, гормональні рідини. Порушення їх постійно, що призводить до посилення реакції організму на зміну зовнішніх факторів, тобто до послаблення адаптаційних можливостей. Організм повільніше звикає до нових впливів, і вони завдають йому більше шкоди. Людина стає більш чутливим до зміни температури. Тобто, зміна середньостатистичної денної температури розцінюється організмом як сильний холод або сильна спека. Зміни складу рідин організму проводять до зниження адаптаційних здібностей. Так само дані зміни в організмі призводять до зниження боротьби з новими бактеріями і вірусами. При попаданні в організм нових збудників, він не може задіяти всі свої можливості на боротьбу з ним. Таким чином, він стає більш сприйнятливий до нових захворювань, які навіть при мало шкідливих збудників можуть завдати непоправної шкоди людському організму, лікування це не виправить.

Порушення психічної адаптації, зниження гемоглобіну та еритроцитів у крові призводить також до нових фізичних навантажень. Через низький рівень гемоглобіну знижується постачання киснем тканин і клітин, тобто вони не можуть впоратися з більшим навантаженням. Різкі перепади клімату Людина дуже сприйнятливий до зміни навколишнього середовища. Підвищення або зниження температури і вологості дуже негативно позначаються на його здоров’я, особливо на респіраторній системі. Різка зміна цих фізичних факторів

може привести до гіпер-, або до гіпосекреції слизової дихальних шляхів. У будь-якому випадку, це стрес для організму, який призведе до запального процесу. При зміні клімату організм може відреагувати змінами секреції органів респіраторної системи. Різниця буде полягати лише в наявності патологічного секрету. Тобто при гіпосекреції, яка буде викликана зниженням вологості або підвищенням температури, людини буде мучити сухий надсадний кашель. А при підвищенні вологості або зниженні температури його буде турбувати кашель з рясним виділенням мокроти. Особливу небезпеку становлять фактори, які призводять до утворення мокротиння, так як в ній добре розмножуються бактерії і призводять до гнійних процесів. Це може привести до пневмонії або абсцесу легені. Зміна атмосферного тиску – серйозний стрес для організму. Воно здатне привести як зниження розчинності газів в крові, так і до її підвищення. Зниження розчинності призводить до так званої кесонної хвороби. Вона виникає при підвищенні тиску. Зниження надходження кисню в тканини викликає гіпоксію мозку. Найчастіше кесонна хвороба проявляється при зануренні на великі глибини у не тренованих людей. Це призводить до зниження розчинності азоту в крові і утворення з нього бульбашок, які можуть закупорювати великі і дрібні кровоносні судини. Цей стрес може привести до летального результату, адже ефективної боротьби з ним не існує. З іншого боку, підйом високо в гори призводить до іншої патології, до якої організм не здатний адаптуватися – гірської хвороби. Тут механізм виникнення полягає в протилежному – підвищення розчинності газів в крові призводять до зниження віддачі кисню з кров’яного русла в тканини, що призводить до гіпоксії. Тобто, настає кисневе голодування тканин, в першу чергу, з’являються симптоми гіпоксії головного мозку. Проводиться лікування з обов’язковим застосуванням кисню. Зміна харчування і рідини, що вживається Зміна харчування або мікроелентного складу питної води негативно позначається на організмі. Кожна їжа містить певну кількість білків, жирів і вуглеводів. При зміні раціону, в зв’язку з виїздом в іншу місцевість, він

змінюється. При цьому навіть при нормальному, достатньому харчуванні може виникнути нестача одного або декількох з цих необхідних речовин. При зміні раціону харчування може виникнути недолік ферментів Все це залежить не від енергетичної цінності продукту, а від форми його знаходження. Наприклад, людині, який їв все життя кролятини і курятину, буде складно перетравлювати свинину, це стрес для організму. Це буде пов'язано з тим, що він адаптований виробляти кількість ферментів на певний вид м'яса, і на більш грубі їх буде не вистачати. зміна навантажень Нетренованому організму дуже важко реагувати на збільшення навантажень. Якщо людина все життя ходив до роботи 5 хвилин, то 30 хвилин будуть приводити до підвищеної стомлюваності, з'являться такі симптоми, як задишка, тахікардія і т.д. А ось якщо все життя людина долав великі відстані, то для нього зменшення активності – стрес, який призведе до гіподинамії, що негативно позначиться на багатьох системах організму.

За механізмом здійснення адаптація може бути: добровільної (адаптація за особистим бажанням); примусової (адаптація в разі неможливості уникнути неприємних і травмуючих змін зовнішніх подразників / стимулів / умов). Примусова адаптація завжди завдає шкоди інтелектуальним маркерами індивіда.

Механізми адаптації за **принципом швидкості**: Спринтер – підвищена стійкість до подолання короткочасних екстремальних умов високої інтенсивності, але при цьому знижена здатність до подолання тривалих навантажень. Стаєр – знижена стійкість до подолання короткочасних і екстремальних навантажень, але стійкість до тривалих навантажень низької інтенсивності підвищена. Людині властива активна адаптація, при якій внутрішнє середовище при погіршенні зовнішніх умов залишається стабільною. Але це твердження справедливо, скоріше, для фізіологічної адаптації, але не для психологічної.

Психологічне пристосування в більшості випадків непередбачувано і суто індивідуально. Стилі (механізми) подолання стресових ситуацій в разі

соціальної адаптації можуть бути самими різними: позитивна реінтерпретація ситуації і подальший прогрес, планування, пошук підтримки, наступальне подолання, прийняття, замкнутість, заперечення, стримування та ін

Чинники, що викликають потребу в змінах

Будь-які процеси адаптації – це відповідна реакція на фактори екології, які ведуть до зміни навколишнього середовища. Такі фактори поділяються на біотичні, абіотичні і антропогенні. Біотичні фактори – це вплив живих організмів один на одного, коли, наприклад, зникає один вид, який служить їжею іншому. Абіотичні фактори – це зміни в навколишньому неживій природі, коли змінюється клімат, склад грунту, забезпеченість водою, цикли сонячної активності.

Фізіологічні адаптації – приклади впливу абіотичних факторів – екваторіальні риби, які можуть дихати і в воді, і на суші. Вони добре пристосувалися до умов, коли пересихання річок – часте явище.

Антропогенні фактори – вплив людської діяльності, яке змінює навколишнє середовище.

У чому полягає принцип адаптивності?

Адаптивність вимагає від індивіда гнучкості, без якої неможливо швидко «перемкнутися». Якщо гнучкість присутній, реакцією на нові обставини буде не опір, а прийняття. Адаптивність є відображенням інтелектуальних якостей людини (тому що саме інтелект дозволяє змінювати хід думок відповідно до поставленого розумового завданн). У разі, якщо людина не адаптується, вона гине.

Методологія та методи дослідження в соціально-психологічній адаптації

Наука – це перш за все дослідження. Методи, шляхи, засоби, за допомогою яких видобуваються наукові факти, є дуже важливими для будь-якої науки, але для психології вони мають особливе значення. Практичні результати психологічних досліджень допомагають людині пізнати себе, навчитися керувати собою.

Психологія вже зараз накопичила багато фактів, які вказують на те, як нове знання про людину робить її іншою: змінює її ставлення, цілі, стани, переживання. Враховуючи масштаб всього людства, можна сказати, психологія – наука, яка не лише пізнає, а й конструює, творить людину.

І. Павлов наголошував, що яким би досконалим не було крило птаха, воно ніколи б не змогло підняти його вгору, не спираючись на повітря. Факти – це повітря вченого. Без нього ви ніколи не зможете злетіти.

Психологічні дослідження мають спиратися на основні принципи та відповідати логіці їх проведення.

Основними принципами психологічного дослідження є наступні:

- принцип детермінізму (причинної обумовленості): не можна вивчити явище, не дослідивши причини, що його викликають;
- принцип розвитку: психічне явище слід вивчати в безперервному розвитку;
- принцип системності: досліджуючи той чи інший прояв психіки людини слід зважати на його взаємозв'язок з іншими проявами;
- принцип об'єктивності: знання, яке отримується в дослідженні, має бути достовірним, науковим та ін.

За умови дотримання вказаних принципів та правильної організації результати психологічного дослідження матимуть наукову і практичну цінність.

Психологічне дослідження складається з **етапів:**



Рис.1. Етапи психологічного дослідження

Методи психологічного дослідження

Психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах, здійснюється на основі використання відповідних методів і методик.

Явища, які вивчаються психологією, є настільки складними і різноманітними, що потребують неабиякої підготовки з боку дослідника. Його успіхи безпосередньо залежать від ступеня досконалості методів дослідження, які він використовує.

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам: науковий метод перш за все має бути об'єктивним, валідним та надійним. Під валідністю розуміється така якість методу, яка виражається у відповідності тому, для вивчення і оцінки чого він призначений. Під *надійністю* мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє отримати одні й ті самі результати за умови багаторазового використання цього методу.



Рис.2. Взаємозв'язок методології, методів і методик психологічного дослідження

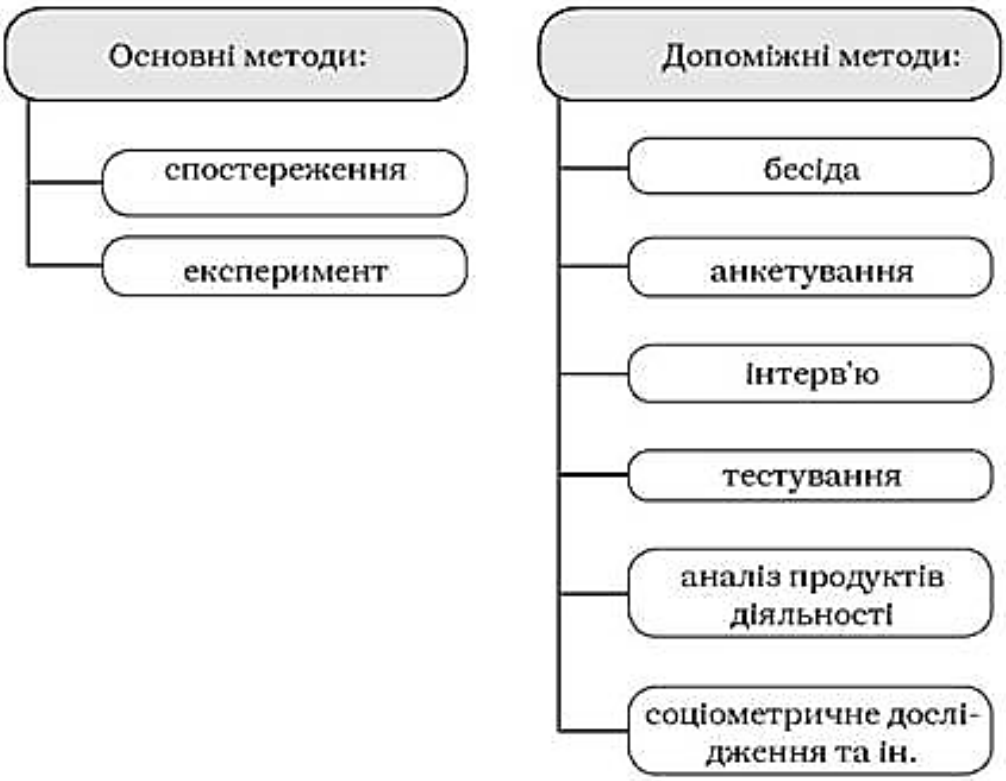
Метод – це спосіб, за допомогою якого можна отримати наукові факти, зафіксувати їх, проаналізувати, але завжди це той самий спосіб, який веде до розкриття закономірностей

Найстарішим методом у психології є метод інтроспекції (самоспостереження). Тепер є допоміжним. Використовується у дослідженні інтересів, уявлень, почуттів людини тощо

Кожна наука застосовує певні методи дослідження. Їх поділяють на *загальні методи,* характерні для більшості наук, і *конкретні,* які використовуються окремими науками.

Загальнонаукові методи застосовуються майже в усіх науках. До них відносяться: аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, гіпотетичний метод, узагальнення, абстрагування тощо.

Конкретні наукові методи відображають специфіку науки. Вони неоднакові в різних науках. Психологія широко використовує основні та допоміжні методи.



Характеристика основних методів психології

Метод спостереження – це основний метод сучасної психології, сутність якого полягає в тому, що наукові факти збираються через не втручання в життя об'єкта, а пасивне споглядання цього факту

Спостереження можна проводити як короткочасно, так і довготривало. Тому є такі види спостережень – метод поперечного зрізу (короткочасне) і лонгітюдне (довготривале).

Дослідник може виконувати роль пасивного спостерігача (відсторонене спостереження), а може активно взаємодіяти з об'єктом вивчення, одночасно спостерігаючи за ним (включене спостереження).

Спостереження може бути як вибірковим, так і загальним, за предметом і за об'єктом. Наприклад, загальне за об'єктом – спостереження ведеться за всіма членами колективу. Вибіркове за об'єктом – до спостереження включені лише окремі члени колективу. Загальне за предметом – в об'єкті спостереження досліджуються всі прояви психіки (характер, темперамент, воля). Вибіркове за

предметом – у всього масиву (об'єкта) досліджується лише одна проблема (мислення або пам'ять).

Використання спостереження передбачає дотримання таких **умов:**

1) цілеспрямованість – визначення мети, завдання дослідження;

2) природні умови – типові умови спостереження (щоб особи не знали, що за ними ведеться спостереження);

3) наявність плану;

4) точне визначення об'єкта і предмета спостереження;

5) обмеження дослідником ознак, які є предметом спостереження;

6) вироблення дослідником однозначних критеріїв оцінки цих ознак;

7) забезпечення чіткості й тривалості спостереження.



Рис.4. Переваги і недоліки методу спостереження

Методом спостереження користуються не тільки науковці, а й студенти, наприклад, у нагромадженні цих для написання психологічних характеристик особи.

Експеримент – основний метод психології, який полягає в тому, що факти отримуються шляхом створення спеціальних умов, в яких об'єкт міг би найбільш яскраво проявити предмет, що вивчається.

Розрізняють експерименти: лабораторний і природний, констатувальний і формувальний.

Лабораторний проводиться в спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури.

Природний експеримент здійснюється у звичайних для досліджуваного умовах діяльності. Природний експеримент, так само як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але так, щоб людина не знала, що її досліджують і розв'язувала завдання спокійно, у звичайному для неї темпі.

Констатувальний експеримент спрямований на фіксацію наявних психологічних особливостей людини, формувальний- орієнтований на стимуляцію бажаних психічних виявів.

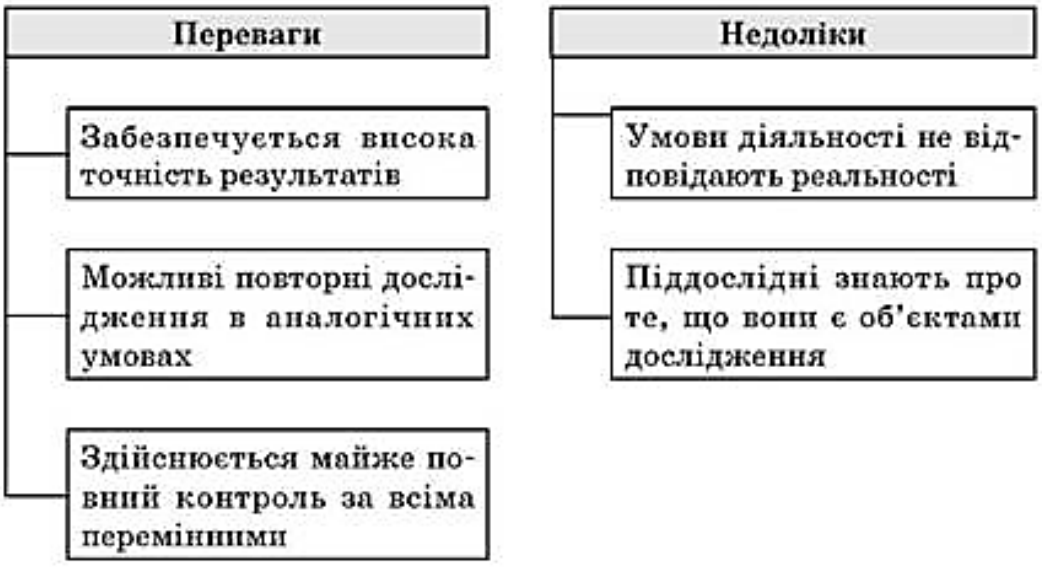


Рис.5. Переваги й недоліки експерименту

Особливості допоміжних методів психології

Бесіда – метод отримання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації, включає в себе запитання-відповіді

Бесіда може бути діагностичною (виявляє), корекційною (формує)

Метод бесіди може дати цінні результати за таких умов:

1) чітке визначення дослідником мети бесіди;

2) чітке планування системи запитань;

3) система запитань має відповідати віковим та індивідуальним особливостям обстежуваних, бути динамічною, тобто зміст наступного запитання має залежати від змісту відповіді на попереднє тощо;

4) бесіда має бути невимушеною, доброзичливою.

Анкетування – метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет, зміст питань і спосіб відповідей в яких заздалегідь плануються

Надійність цих анкетного опитування перевіряється двома шляхами:

1) повторним опитуванням за тією ж процедурою тих самих осіб;

2) контролем цих анкетного опитування іншими методами:

- опитуванням третіх осіб;
- спостереженням;
- аналізом доступних документів.

Анкетний метод може використовувати заочно, є порівняно економним методом збирання цих. Він дає змогу аналізувати і обробляти дані за допомогою статистики. Цей метод застосовують у масових обстеженнях.

Інтерв'ю – метод, який застосовується для збирання первинної інформації у психологічних, соціологічних та педагогічних дослідженнях

Цей метод застосовують з метою виведення чи формулювання робочої гіпотези на ранніх стадіях дослідження; збирання цих, доповнення, уточнення,

розширення, контроль цих, одержаних іншими методами. Інтерв'ю як метод має *три види:*

1) стандартизоване інтерв'ю, в якому формулювання і послідовність запитань визначаються заздалегідь;
2) нестандартне інтерв'ю, в якому людина, яка його проводить, керується лише загальним планом опитування, формулює запитання відповідно до конкретної ситуації;
3) напівстандартне інтерв'ю, яке містить певну кількість можливих запитань.

Вибір видів інтерв'ю залежить від змісту дослідження, рівня вивчення проблеми, підготовки дослідника.

Тестування – це один з допоміжних методів психології, використання якого може служити виявленню:

1) рівня розвитку певних психічних функцій (спостережливості, пам'яті, мислення, уяви, уваги тощо);
2) наявності чи відсутності певних знань, умінь, навичок, психічних якостей, вихованості тощо);
3) ступеня придатності чи готовності підростаючого індивіда чи дорослої людини до певної професії;
4) психічних захворювань;
5) інтересів, думок, здібностей людини.

Тест *(від* англ. test – випробування). Тести – це невеликі за обсягом і часом виконання завдання, однакові для всіх обстежуваних

Аналіз продуктів діяльності – це один з допоміжних методів психології. До нього відносяться аналіз малюнків, певних зображень.

Соціометричний метод вивчає характер взаємостосунків у колективі через процедуру вибору.

Соціометрія (*від лат.* societas – суспільство, metreo- вимірюю) – розроблена Дж. Морено.

Психологія використовує також методи обробки цих – це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих цих, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

У психології використовують безліч методів. Який з них раціонально застосувати, науковці вирішують в кожному конкретному випадку залежно від задач і об'єкта дослідження. При цьому, як правило, використовують не один який-небудь метод, а декілька, які взаємодоповнюють і контролюють одне одного.

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій

Аспект проблеми соціально-психологічної адаптації є одним з найактуальніших на сучасному рівні, оскільки минуле і останнє десятиліття характеризуються виникненням різних стихійних лих, технологічних катастроф і соціальних катаклізмів, які значною мірою порушують процес пристосування і ведуть до дезадаптації.

Змінюваність нашого суспільства, кризові явища, зумовлювані цим процесом, високі темпи життя, зростання обсягів інформації та інформатизація суспільства потребують особливої уваги до вивчення механізму освоєння їх людиною, пошуку ефективних шляхів взаємодії людини з природним та соціальним середовищем.

Кінець XX ст. характеризується вченими як перехід людського суспільства з постіндустріальної фази розвитку в інформаційну фазу, тобто в суспільство, засноване на інформаційних технологіях. У цей час людство вперше зіткнулось зі стрімким зростанням обсягів інформації усіх різновидів,

що зробило практично неможливим традиційну ручну технологію обробки паперових документів. Таким чином, уперше людство зіткнулось з необхідністю автоматизації розумової праці.

Використання комп'ютерів для обробки інформації в процесі трудової діяльності людини потребує вивчення специфіки системи «людина-комп'ютер". А саме тих труднощів та причин внутрішнього дискомфорту, які можуть виникнути у взаємодії людини і комп'ютера. Вказані явища можуть бути наслідком відсутності психологічної готовності людини до роботи за комп'ютером, неадаптованості до умов діяльності в час інтенсивного розвитку інформаційних технологій, коли спостерігається виникнення все нових і нових програм обробки інформації.

Надзвичайно високі темпи життя, які зумовлені тим, що навколишній світ стає інструментальною сферою машинних систем певною мірою підриває людське розуміння співвідношення часу й мети. Посилений розвиток інформаційних технологій на сучасному етапі висуває певні вимоги до адаптаційних можливостей людини.

Діалог людини з ЕОМ характеризується такими параметрами, як активність учасників діалогу, зрозумілість, захищеність. Як показали дослідження цих авторів, для користувача може бути характерний феномен персоніфікації системи, тобто сприйняття її як такої, що володіє певними рисами особистості й відповідне поводження з нею. Це створює наступну психологічну особливість інтелектуальної діяльності людини: вона все більше набуває рис спільної діяльності (співробітництва), яка включає спілкування з таким своєрідним партнером, як ЕОМ.

У результаті розвитку інформаційних технологій людина отримала можливість познайомитись з новим світом – світом віртуальної реальності. В ілюзорній дійсності особистості не потрібно боротися зі своїми пристрастями, навпаки – вона повністю поглинута ними стає їх полоненою. У людини розвивається надмірна чутливість. Занадто велике захоплення людей

комп’ютерними іграми з програмами світу віртуальних систем може призвести до різкого спалаху психічних захворювань, так як у багатьох людей може швидко зтиратися межа між реальним та віртуальним світом.

Масове поширення електронно-обчислювальних машин (ЕОМ) в промисловості та побуті, а також поява системи «Інтернет» і різноманітних комп’ютерних ігор пропонує цілий паралельний світ, спілкування в якому може бути безкінечно далеким від реальності. У наш час чітко виявився новий психологічний феномен, який отримав назву “залежність людини від віртуального світу”. Основною ознакою цього феномену являється заміна звичайного спілкування людини з людиною головним чином спілкуванням з ЕОМ.

ЕОМ може впливати на психічний стан користувача, викликати в нього позитивні чи негативні емоції, поповнювати його пам'ять новими відомостями, але вона не може, природно, самостійно ставити перед собою цілі досягти такого впливу.

Механізація та автоматизація виробничих процесів, упровадження обчислювальної техніки та інформаційних технологій докорінно змінюють діяльність людини, висуваючи до неї нові, більш високі, вимоги, збільшуючи при цьому економічну та соціальну значущість результатів її діяльності.

Дуже важливо, на нашу думку, враховувати й той факт, що комп’ютер впливає на всю інтелектуальну діяльність людини. Як відмічають деякі автори величезний вплив комп'ютеризації на психіку людини та її психічний розвиток безперечний. Комп'ютер перебудовує не тільки структуру розумової діяльності, але й діяльність мнемічну, він впливає на психіку людини в цілому. За аналогією з «генною інженерією» можна говорити про «інформаційну інженерію», тобто перетворення психіки людини в результаті використання інформатики та інформаційних технологій.

Комп'ютеризація впливає не тільки на розвиток пізнавальної, але й мотиваційної, емоційної сфери особистості, її самосвідомість. Вплив на

психічний розвиток може бути як навмисним, так і ненавмисним; результати, що досягаються, можуть відповідати поставленим цілям чи бути побічними стосовно цих цілей. Змінюється спілкування та система міжособистісних взаємин.

Комп'ютер, звичайно, лише створює можливість для того, щоб людська діяльність (як спільна, так і індивідуальна) набула більш досконалої структури. Ця можливість реалізується лише за дотримання певних умов: технологічних, організаційних, психологічних і соціальних. Розглядаючи штучний інтелект як знаряддя людської діяльності, необхідно мати на увазі, що він створює лише можливість «посилення» і що протилежна можливість – «ослаблення» людського інтелекту – не відпадає автоматично, навпаки, вона перетворюється в дійсність за поганої організації використання обчислювальної техніки. Варто враховувати, що людський інтелект також може бути дуже різноманітним, і, отже, «підсилюватися» може й мудрість і дурість. Мотиви діяльності особистості можуть бути як соціально цінними, так і егоїстичними. Наприклад, людина може прагнути до самоствердження, шляхом використання комп'ютера як засобу, що має престижну оцінку. Ефективність пізнавальної діяльності, опосередкованої комп'ютером, часто визначається впливом його на мотиваційну сферу людини, тим, які саме мотиви актуалізуються чи формуються під впливом ЕОМ .

Психологічні наслідки комп'ютеризації, як правило, суперечливі. Посилення логічного мислення може супроводжуватися деяким заглушенням інтуїтивного початку в мисленні. Комп'ютер може сприяти розвитку пізнавальної потреби особистості, надаючи людині такі знання, які вона не може одержати без його допомоги, але може дати могутній стимул розвитку зовнішньої, престижної мотивації. Комп'ютер може бути як засобом більш повного освоєння світу, так і засобом відходу від цього світу .

Розвиток науки ставить перед суспільством нові завдання, з’являються нові спеціальності, постають нові вимоги до особистості. Ця необхідність

пояснюється підвищенням ролі комп'ютера в житті людини. Комп'ютеризація, яка останніми роками поширилась майже на всі галузі трудової діяльності людини має велике значення в організації роботи, тим самим полегшуючи діяльність людини. У зв'язку з цим зростає інтерес молоді до опанування комп'ютера, спеціального вивчення комп'ютерних наук, інформаційних технологій, а також інших напрямів пов'язаних з комп'ютерною технікою.

Питання для самоконтролю

1. Які наслідки можуть виникати через порушення психічної адаптації?
2. Назвіть чинники, що викликають потребу в змінах.
3. Дайте характеристику факторів, які знижують адаптаційні можливості організму.
4. Які види адаптації виділяють вчені?
5. Як сприймається поняття адаптації в різних напрямах психології?
6. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій
7. Предмет та завдання соціально-психологічної адаптації особистості.
8. Проаналізуйте основні методи психологічних досліджень у психології адаптації особистості .
9. У чому полягає значення комп'ютеризації, яка останніми роками поширилась майже на всі галузі трудової діяльності людини, в організації розвитку людини?
10. Наведіть приклади використання штучного інтелекту в системі освіти.
11. У чому полягає принцип адаптивності?

Практичні завдання до теми 1

ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: формувати у студентів явлення про особливості викладання психології адаптації у вищій школі; розвивати уміння здійснювати аналіз особливостей процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

Питання для підготовки

1. Соціально-психологічна адаптація як галузь психологічних знань та як навчальна дисципліна. Предмет та завдання соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Соціально-психологічна адаптація як наукове явище. Передумова виникнення та розвитку соціально-психологічної адаптації як науки.
3. Методологія та методи дослідження в соціально-психологічної адаптації. Зв’язок науки соціально-психологічної адаптації з іншими дисциплінами
4. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

Проблемно-пошукові запитання

(сприяють розширенню діапазону критичного мислення)

1. Як культурні особливості впливають на процес соціально-психологічної адаптації?
2. Які основні етапи соціально-психологічної адаптації і які завдання на кожному етапі?
3. Які методи та техніки можуть сприяти успішній соціально-психологічній адаптації у новій культурі?
4. Як розвивати емоційну стійкість у процесі адаптації?

5. Як впливають міжособистісні відносини на процес адаптації?

6. Які психологічні бар'єри можуть виникати під час адаптації до нових соціальних умов і як їх подолати?

7. Яка роль соціальної підтримки у процесі адаптації?

8. Як змінюються особистісні характеристики в процесі адаптації?

9. Яким чином впливають на процес адаптації особистісні ресурси, такі як самооцінка, впевненість у собі та соціальні навички?

10. Які стратегії використовують люди для адаптації до нових соціальних умов?

Самостійна робота

(завдання допоможуть глибше зрозуміти тему, розвинути критичне мислення і здатність до самостійного дослідження).

 Теоретична частина

Опрацюйте основні поняття і категорії психології адаптації. Напишіть короткий конспект з основних питань:

- Визначення адаптації.
- Види адаптації (фізіологічна, психологічна, соціальна).
- Основні теорії та підходи до розуміння адаптації.

Досліджуйте основні фактори, що впливають на процес адаптації, і їх взаємодію.

 Аналітична частина

- Проаналізуйте приклади адаптації в різних умовах (нове робоче місце, нова навчальна група, зміна місця проживання тощо).
- Визначте етапи адаптаційного процесу, використовуючи конкретні приклади з життя або літератури.
- Розробіть схему факторів, які сприяють успішній адаптації.

 Практична частина

- Проведіть міні-дослідження: виберіть одну людину, яка нещодавно змінила умови життя чи діяльності, та проведіть інтерв'ю з метою виявлення її адаптаційних механізмів.
- Розробіть план рекомендацій для покращення адаптаційного процесу в обраній ситуації.
- Зробіть презентацію результатів вашого дослідження.

 Самооцінка та рефлексія

- Напишіть есе на тему: «Мій особистий досвід адаптації до нових умов життя чи діяльності». Опишіть, які механізми та стратегії ви використовували, що було успішним, а що потребує покращення.
- Проаналізуйте свою роботу над завданням. Що було найцікавішим і найскладнішим? Які нові знання та навички ви здобули?

ТЕМА 2
ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ОСОБИСТОСТІ

Мета: Дати характеристику передумов, умов, джерел та рушійних сил психічного розвитку особистості; визначити біологічні і соціальні фактори розвитку особистості; визначити поняття «соціалізація».

План

1. Рушійні сили розвитку особистості.
2. Біологічні і соціальні фактори розвитку особистості.
3. Соціалізація: поняття, сутність і зміст.
4. Виховання як фактор формування особистості.

У психології розвитку існують поняття передумов, умов, джерел та рушійних сил психічного розвитку дитини. До передумов розвитку відносяться біологічні особливості організму людини: здоровий людський мозок та нервова система, індивідуальні особливості нервової системи, стать та зовнішній вигляд людини (індивідні характеристики). Передумови створюють біологічну основу розвитку, роблять можливими процеси нормального розвитку.

Джерелом розвитку є соціальне середовище, яке надає дитині матеріал для розвитку. Соціальне середовище складається з предметів матеріальної та духовної культури, людей, що оточують дитину. Проте самостійно дитина не спроможна засвоїти оточуючий світ. Вона робить це лише під керівництвом дорослих, лише за умов спілкування з дорослими. Психічні функції спочатку виникають в процесі спілкування дитини з дорослими і лише пізніше – як власні психічні функції дитини.

Рушійні сили психічного розвитку – це виникнення та розв'язання протиріч, які є результатом розвитку дитини на попередніх вікових стадіях. Розв'язання протиріч призводить до виникнення нових властивостей, нових видів діяльності, нових характеристик свідомості та особливостей особистості

дитини. Це і складає зміст її психічного розвитку. Джерелом та внутрішнім змістом розвитку є боротьба протилежностей, внутрішні суперечності і протиріччя. Внутрішні суперечності на кожному етапі онтогенезу мають свій зміст, форму виявлення і способи подолання. На початкових етапах розвитку особистості внутрішні суперечності можуть не усвідомлюватися, але поступово перетворюючись в об'єкт самосвідомості, вони спонукають індивіда на свідоме цілеспрямоване самовдосконалення.

Рушійні сили розвитку самі розвиваються в ході цього процесу, набуваючи новою змісту та нових форм прояву. На ранніх етапах розвитку особистості суперечності не усвідомлюються нею і лише поступово стають предметом свідомості та самосвідомості і переживаються у формі невдоволення, прагнення подолати їх.

Види протиріч

1. Між наявними старими й новими утвореннями, між наявним рівнем знань (наявними способами дій і умінь) та недостатністю цього рівня у розв'язанні нових пізнавальних завдань в нових ситуаціях; між узагальненнями, що вже склалися і новими фактами.

2. Між новими цілями, прагненнями, потребами особистості та рівнем оволодіння засобами й можливостями, необхідними для їх задоволення (наприклад, розходження між потребою спілкуватися за допомогою мови й рівнем оволодіння мовою); між досягнутим рівнем розвитку індивіда, фізичними, психічними, соціальними можливостями дитини та наявним соціальним статусом (між бажаним майбутнім і теперішнім місцем в системі суспільних відносин); між фізичними та духовними можливостями дитини та старими формами взаємин і способами діяльності. Суперечності виникають також в процесі підпорядкування безпосередніх, близьких, індивідуальних мотивів більш опосередкованим, віддаленим, суспільним мотивам діяльності.

3. Між зовнішніми та внутрішніми умовами розвитку; між біологічним і соціальним, коли фізичний і фізіологічний розвиток випереджає соціальний; між вимогами суспільства до особистості й рівнем її психічного розвитку;

4. Між динамічністю і статичністю, між інертністю (стійкістю) і мінливістю (рухливістю); між звичними способами життя і необхідністю їх змінювати зі зміною умов.

5. Між досягнутим рівнем психічного розвитку та способом життя особистості, тим місцем, яке вона займає в системі суспільних відносин.

Взаємовідносини особистості й середовища відбуваються як шляхом гомеостазу, так і гетеростазу, тобто – присвоєння і перетворення – створення соціального середовища. Останнє стосується процесу самореалізації більшою мірою, ніж гомеостаз, хоча цей процес ще недостатньо вивчений і, на нашу думку, передбачає значну внутрішню перетворюючу роботу, що має відношення до самореалізації. Гомеостаз: люди мотивовані перш за все прагненням зменшити напругу і зберегти внутрішній стан рівноваги. Гетеростаз: люди мотивовані, головним чином, прагненням до особистісного зростання, пошуку стимулів і до самопрояву.

Гомеостаз – рухомо рівноважний стан якоїсь системи, яке зберігається шляхом її протидії порушує рівновагу зовнішнім і внутрішнім чинникам. Підтримка сталості різних фізіологічних параметрів організму. Поняття гомеостазу склалося спочатку у фізіології для пояснення сталості внутрішнього середовища організму та стійкості його основних фізіологічних функцій. Ця ідея була розвинена американським фізіологом У. Кеннон у вченні про мудрість тіла як відкритої системи, безперервно підтримує стабільність. Отримуючи сигнали про зміни, що загрожують системі, організм включає пристрої, що продовжують працювати, поки не вдасться повернути її в рівноважний стан, до колишніх значень параметрів. Принцип гомеостазу перейшов з фізіології в кібернетику й інші науки, у тому числі психологію, знайшовши більш загальне значення принципу системного підходу та

саморегуляції на основі зв'язку зворотною. Уявлення про те, що кожна система прагне до збереження стабільності, було перенесено на взаємодію організму з оточенням. Таке перенесення характерний, зокрема: 1) для необіхевіорізма, який вважає, що нова рухова реакція закріплюється завдяки звільненню організму від потреби, яка порушила його гомеостаз; 2) для концепції Ж. Піаже, яка вважає, що розумовий розвиток відбувається в процесі урівноважування організму з середовищем; 3) для теорії поля К. Левіна, згідно якій мотивація виникає в нерівноважної «системі напруг»; 4) для гештальт-психології, що відзначає, що за порушення балансу компонент психічної системи вона прагне до його відновлення. Однак принцип гомеостазу, пояснюючи явище саморегуляції, не може розкрити джерело змін психіки та її активності.

Гетеростаз – поняття, що означає можливість збереження разновесних станів у системі. У психології використовується в теоретичних моделях опису внутрішнього світу особистості, що характеризується суперечливими, нерядоположними станами, цінностями тощо, не проявляють тенденції до збалансованості. У людино можуть одночасно бути присутнім суперечливі почуття й відношення, які проявляються в залежності від контексту. В якості парної категорії відносно гетеростатіческому підходу пропонується гомеостатический підхід, який передбачає принципову можливість існування в рамках єдиного цілого разновесних станів.

У розвитку людини взаємодіють біологічний і соціальний аспекти. Адже, народившись із певними задатками та якостями, людина протягом усього життя вдосконалюється морфологічно та функціонально: розвивається її організм, збагачуються зв'язки з навколишнім світом. Як індивіда її характеризують передусім біологічні особливості, які є передумовами соціального розвитку. Знання законів біологічних і фізіологічних змін, що відбуваються з людиною, допомагає педагогу здійснювати природовідповідну освіту дитини — забезпечення відповідних до її розвитку змісту, форм і методів навчання та виховання.

Процес розвитку є безперервним. Він пов'язаний із набуттям соціальних особливостей, що характеризують людину як суспільну істоту. Однією з перших її соціальних дій є те, що півторамісячний малюк усмішкою вітає близьких людей. Далі він оволодіває мовою, нормами спілкування, знаннями, уміннями та навичками трудових дій; розвивається його самосвідомість, формується моральна спрямованість поведінки, прагнення до самовдосконалення. У цьому процесі дитина як біологічний індивід перетворюється на людину як особистість.

Отже, поняття «людина» має біологічні й соціальні характеристики; поняття «особистість» визначає соціальну сутність людини, сукупність її соціальних особливостей; «індивідуальність» — виражає сукупність фізичних і психічних рис, життєвий досвід, що відрізняють одну людину від інших, роблять її неповторною. Встановлення зв'язку між ними є неодмінною умовою правильного виховання, спрямованого на формування у дитини важливих загальнолюдських якостей з урахуванням можливостей її розвитку та індивідуальних особливостей.

Біологізаторські, соціологізаторські теорії, а також теорія двох факторів розвитку протиставляють соціальні та біологічні чинники розвитку особистості. Представники біологізаторських теорій визначальним чинником розвитку вважають спадковість, розвиток здібностей, рис характеру, з якими дитина народилася, рекомендують вихователям не втручатися в природний розвиток малюка. Головне, на їхній погляд, використовуючи спеціальні тестові завдання, розподілити дітей на групи, допомагаючи кожному здобути знання «за його силами». Результатом упровадження цієї теорії є елітарні дошкільні навчальні заклади для дітей з підвищеними інтелектуальними здібностями.

У соціологізаторських теоріях заперечувалися біологічні чинники розвитку, зосереджувалася увага на ролі соціального середовища, оскільки, на думку їх представників, усі малюки від народження мають однакові можливості, а розвиток є набуттям ними досвіду. Правильно скерувавши

розвиток дитини, можна сформувати людину такою, якою прагне її бачити педагог. Свої твердження вони аргументували тим, що люди, котрі виховувалися у різних умовах, виявляли різні розумові можливості. Дехто навіть переконував, що дітям, вихованим в умовах, які не стимулювали їхній інтелектуальний розвиток, не потрібно давати знання. Однак ці теорії не відповідають на питання, чому в однакових умовах формуються різні характери, устремління, інтереси.

Представники концепції двох факторів розвитку визнають роль біологічних і соціальних чинників, але недооцінюють виховання й активність особистості.

Однак зв'язок між усіма чинниками розвитку особистості є надзвичайно складним і не обмежується уявленнями про нього представників цих теорій. Біологічне й соціальне — не два паралельні, незалежні один від одного чинники, вони одночасно й комплексно впливають на розвиток людини.

Серед біологічних факторів, які впливають на розвиток людини, є спадковість — відтворення у нащадків біологічної схожості з батьками. Успадковує вона анатомо-фізіологічну структуру організму: колір шкіри, очей, волосся, особливості нервової системи, тип обміну речовин, здатність до певної діяльності тощо.

Біологічні чинники є дуже важливими у загальному розвитку особистості. Адже людиною можна стати, маючи природні людські передумови розвитку: високорозвинену нервову систему, мозок тощо; у людей є вроджені задатки до певних видів діяльності (музичний слух, образне мислення, поетичний дар тощо). Таких задатків генетика налічує до 200 видів. Однак це лише одна з умов успішної діяльності дитини в певних сферах, не менш важливий раціональний і цілеспрямований вплив на неї дорослих. Наприклад, обдарованість дітей пояснюється не лише успадкуванням задатків, а й вихованням інтересу до певного виду діяльності, раннім залученням до неї тощо.

Задатки можуть бути реалізовані лише в активній життєдіяльності індивіда, у сприятливому середовищі, під впливом правильного виховання й навчання. У цьому сенсі поняття «середовище» фігурує як макросередовище (матеріальний добробут, соціальний лад, культурний рівень суспільства, в якому живе людина) і мікросередовище (оточення, що безпосередньо впливає на дитину, — родина, навчальний заклад).

Вивчаючи вплив середовища на розвиток людини, сучасна педагогіка наголошує на ролі соціальних контактів у становленні особистості, розвитку людських задатків, на основі яких формуються мовлення, мислення, уміння ходити (малюків, які опинялися серед тварин, після повернення у людське середовище важко було навчити формам спілкування з людьми). Вплив соціальних факторів може бути навмисним і ненавмисним, керованим і некерованим, об'єктивним і суб'єктивним, довгочасним і короткочасним, сприятливим і несприятливим, запрограмованим і випадковим, необхідним і можливим.

У вихованні особистості важлива роль сім'ї, яка створює умови побуту, формує перші соціальні та моральні уявлення дитини. Навіть коли малюк починає відвідувати дитячий садок чи школу, де його соціальні контакти стають інтенсивнішими, вплив сім'ї залишається значним.

Взаємозв'язок біологічного й соціального у розвитку особистості є важливою проблемою педагогічної науки, яка визначає мету й завдання, добирає методи та прийоми виховання та навчання дітей. Поєднанням усіх чинників розвитку займається педологія — наука про дітей; сукупність анатомічних, біологічних, соціологічних концепцій психологічного, фізичного розвитку дітей і молоді. Однак створити нову науку про розвиток дитини, вивчити її в усіх проявах з урахуванням спадкових чинників та особливостей середовища, в якому вона народилася та росте, педології не вдалося.

Отже, розвиток — це не просто кількісні зміни успадкованих і закладених від народження ознак. Передусім він засвідчує якісні зміни в організмі та

психіці під впливом навколишнього середовища. У процесі розвитку спадкове обумовлена організація людини реалізується лише у відповідному природному та соціальному середовищі під впливом різноманітних біологічних, соціальних і виховних чинників, найсуттєвішими серед яких є виховання та навчання, що спрямовують вплив біологічних і соціальних чинників розвитку. При цьому важливо брати до уваги внутрішні та зовнішні рушійні сили розвитку дитини як безперервної взаємодії вродженого (діяльність нервової та всіх інших систем організму) і набутого (досвід, виховання, умови життя), що визначає співвідношення між рівнем досягнутого й новим змістом життя дитини, її інтересами, потребами.

Зовнішні чинники розвитку діють через внутрішні умови — природні дані дитини, її нахили, складну сукупність почуттів і переживань. Як стверджував український психолог Григорій Костюк (1899—1982), засвоєне зовнішнє стає внутрішньою, суб'єктивною умовою подальшого розвитку особистості. Це означає, що виховання відіграє вирішальну роль у розвитку особистості лише за умови, якщо воно позитивно впливає на внутрішню активність дитини, її бажання, інтереси, нахили.

Соціалізація є основним механізмом взаємодії суспільства й особистості. Кожне суспільство висуває певні вимоги до розвитку особистості, створює системи сприяють формуванню соціально затребуваних властивостей особистості. У процесі соціалізації формуються такі властивості особистості, які в подальшому забезпечать їй успішне існування в суспільстві. Особистість одночасно постає і суб'єктом, і об'єктом соціальних відносин, соціального розвитку. ***Соціалізація*** *– це процес засвоєння індивідом зразків поведінки, соціальних норм і цінностей, необхідних для його успішного функціонування в цьому суспільстві.* Вона здійснює перетворення суспільством вроджених сил і можливостей людини, реалізується за коштами засвоєння індивідом елементів культури. Соціалізацією забезпечується, з одного боку, самовідтворюваність суспільних відносин, збереження культурної цілісності, а з іншого, –

комфортність життєдіяльності індивідів і можливість самореалізації особистості в соціальних зв'язках.

Витоки сучасної концепції соціалізації містяться в працях французького соціолога Г. Тарда. В основу його теорії соціалізації покладено *принцип наслідування*, що визначає особистісні форми спілкування, як базового соціального взаємодії їм виділялося ставлення «вихователь – вихованець».

Розгорнуту соціологічну теорію, що описує інтеграцію індивіда в соціальну систему зав'язків і відносин шляхом засвоєння загальноприйнятих соціальних норм і правил в умовах спілкування зі «значущими іншими», розробили американські соціологи А. Халлер і Т. Парсонс. Агенти соціалізації (сім'я, інститути освіти), на їх думку, виконують функції відтворення соціальної структури.

До соціологічно орієнтованих концепцій соціалізації належить символічний інтеракціонізм, засновниками якого є Г. Блумер та Дж. Мід. ***Символічний інтеракціонізм*** *розглядає соціалізацію як процес засвоєння індивідом системи соціальних ролей, з якими пов'язані соціокультурні значення смисли і символи.* Основними агентами соціалізації дитини є батьки і дитяча ігрова група, у взаємодії з якими дитина освоює ролі і усвідомлює можливі типи поведінки в них. «Прийняття ролі іншого» розглядається як головний механізм соціалізації. Спочатку дитина орієнтується на батьків, потім, у міру розширення контактів взаємодії, об'єктом орієнтації стає вже соціальна група.

Концепція Дж. Міда заклала основи емпіричного дослідження соціалізації: соціальні функції дитячої гри, значення прямого і непрямого спілкування, характер і типи «значущих інших», способи «прийняття ролі іншого», цілісність особистості.

Багато соціологів і психологів підкреслюють, що процес соціалізації продовжується протягом усього життя людини, і соціалізація дорослих відрізняється від соціалізації дітей. Соціалізація дорослих скоріше змінює зовнішню поведінку, у той час, як соціалізація дітей формує ціннісні орієнтації.

Вчені вважають, що соціалізація в дитинстві формує мотивацію поведінки, соціалізація дорослих розрахована на те, щоб допомогти людині набути певних навичок.

Найбільш активно протікає соціалізація людей у віці 30-50 років. Їх трудова діяльність передбачає: нові посади, статуси, нові зв'язки і відносини, які породжують і нові проблеми самореалізації та взаємодії з іншими суб'єктами соціалізації. Доля людини, задоволеність чи незадоволеність собою і своїм життям багато в чому визначається рівнем його соціалізації, фактичним пристосуванням до зовнішніх обставин.

Соціалізація охоплює всі форми залучення індивіда до культури, навчання і виховання, за допомогою яких індивід набуває соціальні характеристики.

Як джерела соціалізації людини постають:

- первинний досвід, пов'язаний з періодом раннього дитинства;
- інтерактивне спілкування і взаємний вплив людей в процесі їх спільної діяльності;
- передача через соціальні інститути культури як форми діяльності;
- процеси саморегуляції, що відбиваються в поступовій заміні зовнішнього контролю індивідуальної поведінки на внутрішній самоконтроль, розвиток соціального інтересу і активності особистості.

Агенти соціалізації – це діючі соціальні суб'єкти (люди, організації) впливають на соціалізацію за коштами процесів навчання, комунікації, засвоєння культурних норм і традицій.

Слід розрізняти первинну та вторинну соціалізацію. ***Первинна соціалізація*** пов'язана безпосередньо з впливом на людину його найближчого оточення: батьків, родичів, друзів, вихователів, вчителів, навчальних і трудових груп. Особливо велика роль первинної соціалізації на етапах становлення особистості.

Першим і найбільш значимим у житті агентом соціалізації є сім'я. У сімейному колі відбувається рання соціалізація, яка визначає подальше формування і розвиток особистості, її подальший соціальний ріст. Велике значення для успішної соціалізації дитини має також можливість взаємодії його з ровесниками. Результати такої взаємодії формують уміння оптимально будувати відносини з оточуючими. Процес соціалізації не завершується в дитинстві, а продовжується протягом всього життя, тому що людина живе в постійно мінливому світі, саме зміна умов життєдіяльності та викликає необхідність здобувати нові вміння та навички, виконувати нові функції, а, значить, і засвоювати нові соціальні ролі.

Вторинна соціалізація здійснюється опосередковано соціальними групами, інститутами, організаціями та установами. Тут взаємодії носять більшою мірою узагальнений і інституціолізований характер. Агентами вторинної соціалізації виступають держава, її органи, підприємства, дитячі сади, школи, вузи, ЗМІ. Зміст соціалізації багато в чому визначається типом суспільства.

До загальних факторів первинної та вторинної соціалізації особистості відносять наступні елементи соціального середовища:

- ролі і статуси, які група і суспільство пропонують людині;

- цінності, соціальні норми, знання, вміння та навички, які людина засвоює, щоб виконувати відповідні ролі і підтримувати придбаний статус;

- соціальні інститути, що створюють технології з передачі і відтворення культурних традицій, цінностей і норм;

- реальні процеси в житті суспільства: економічні, політичні, культурні, духовні.

Функції агентів соціалізації на різних стадіях життєдіяльності людини виконують:

- дошкільні установи;

- школа;

- вищі навчальні заклади;
- неформальні організації;
- армія;
- виробничі групи.

Деякі інститути соціалізації впливають на формування особистості протягом усього життя. Це – родина, громадську думку, засоби масової інформації. Підтримка найближчого оточення, референтної групи необхідні людині для успішної соціалізації.

Соціалізація передбачає дві сторони: об'єкт і суб'єкт. *Об'єкт соціалізації* – це ті на кого спрямований цей процес, тобто окремі люди або групи людей. *Суб'єкт соціалізації* – це ті, хто здійснює цей процес: окрема особистість, соціальна група, соціальний інститут, організація чи установа, кого ми вище називали агентами соціалізації. Таким чином, одна і та ж доросла людина у ролі батька по відношенню до дітей постає як суб'єкт, агент соціалізації. В іншій ролі, наприклад, співробітника по відношенню до виробничої групі, постає як об'єкт соціалізації. Навіть у рамках одного разом же взаємодії особистість може надавати не тільки вплив на об'єкт, але і сама відчувати зворотний вплив останнього на себе.

Соціалізація – це не просто сума зовнішніх впливів, а процес формування особистості. Особистість – не передумова соціалізації, а її результат.

Соціалізація людини відбувається за допомогою механізмів соціалізації – способів свідомого чи несвідомого засвоєння і відтворення соціального досвіду. З. Фройд виділив ***механізми соціалізації*:**

- імітація – усвідомлена спроба дитини копіювати певну модель поведінки;
- ідентифікація – це спосіб усвідомлення приналежності до тієї чи іншої спільності. Через ідентифікацію діти приймають поведінку батьків, друзів, їх цінності та норми як свої власні.

Імітація й ідентифікація є позитивними механізмами, оскільки вони націлені на засвоєння певного типу поведінки.

- сором – емоційно-чуттєве стан зазвичай асоціюється з відчуттям, що вас викрили і зганьбили. Це почуття орієнтоване на сприйняття вчинків індивіда іншими людьми;

- вина – емоційно-чуттєвий стан, пов'язаний з внутрішніми переживаннями, із самооцінкою людиною своїх вчинків. Покарання тут відбувається самим собою, контролюючою формою постає совість.

Соціалізація людини відбувається в основному виходячи з групового досвіду. Саме в результаті соціальної взаємодії відбувається засвоєння індивідом накопичених суспільством знань та досвіду, вироблених ним цінностей, традицій, правил і норм. У той же час індивідуальний досвід має іноді вирішальне значення. Об'єднання цих двох чинників може виступати в якості моделей соціалізації. Соціологи акцентують свою увагу на двох таких ***моделях соціалізації*:**

- «Модель підпорядкування» передбачає соціалізацію в умовах регламентації і контролю. Соціальні інститути пропонують особистості стандартний набір соціальних ролей і якостей, якими вона повинна володіти. Людина в своєму повсякденному житті намагається суворо дотримуватися їх;

- «Модель інтересу» передбачає свободу вибору. Особистість має можливість самореалізації в рамках запропонованих умов та регламентацій. Завдяки цим двом підходам здійснюється своєрідний вибір людиною свого життєвого сценарію на основі його різних ціннісних пріоритетів.

Аналіз об'єктивних і суб'єктивних факторів соціалізації особистості дозволяє виділити в ній дві фази: соціальну адаптацію й інтеріорізацію. Поняття адаптація на початку з'явилося в біології для опису процесів пристосування організмів до умов їх існування. У соціології кінця XIX початку XX століть поняття «адаптація» стало використовуватись представниками органічної школи (Г. Спенсер, А. Еспінас). В історії науки виділяють два

підходи до трактування соціальної адаптації. Перший розглядає адаптацію як пасивний процес пристосування людини до вимог суспільства. Другий підхід представлений в концепціях швейцарського психолога Ж. Піаже та англійського соціолога Р. Мертона.

Адаптація особистості розуміється ними як процес взаємодії суб'єкта і соціального середовища.

Успішність процесів адаптації у різних людей може відрізнятися, тому прийнято виділяти рівні адаптації:

- низький рівень – людина погано пристосований, середа пригнічує його;

- середній рівень – людина пристосувалася до середовища і знайшов свою нішу;

- високий рівень – людина не тільки добре адаптувався, але і прагне змінити навколишнє середовище.

У ході процесу соціалізації можуть мати місце життєві кризи, як у зв'язку з діями самої людини, так і незалежно від нього. Кризові ситуації зазвичай пов'язані з переоцінкою цінностей, яка призводить до серйозних змін у житті людини. У таких випадках виникає потреба у ресоціалізації.

Ресоціалізація – це процес засвоєння особистістю нових знань, цінностей, ролей, умінь і навичок замість колишніх.

Виховання — третій суттєвий фактор розвитку і формування особистості. Воно коректує вплив спадковості й середовища з метою реалізації соціальної програми розвитку особистості. На відміну від соціалізації, яка відбувається в умовах стихійної взаємодії людини з навколишнім середовищем, виховання розглядається як процес цілеспрямованої і свідомо контрольованої соціалізації (шкільне, сімейне, релігійне виховання); як своєрідний механізм управління процесом соціалізації, ідеальною метою якої є людина, що відповідає соціальним вимогам і одночасно протистоїть негативним тенденціям у розвитку суспільства, життєвим обставинам, які гальмують розвиток її індивідуальності.

Виховання виконує дві основні функції: упорядковує увесь спектр впливів на особистість і створює умови для прискорення процесів соціалізації з метою розвитку особистості. Сила виховного впливу полягає в цілеспрямованості, систематичності та в кваліфікованому керівництві. Слабкість виховання в тому, що воно базується на свідомості людини і вимагає її участі, натомість спадковість і середовище діють несвідомо і підсвідомо. Саме цим визначається роль, місце, можливості виховання у формуванні людини.

Роль виховання оцінюється по-різному, причому діапазон цих оцінок дуже широкий — від ствердження його повного безсилля і безглуздя (за несприятливої спадковості й поганих впливах середовища) до визнання єдиним засобом зміни людської природи.

Без сумніву, виховання не може вплинути на особливості таких фізичних рис, як колір очей, волосся, шкіри, загальну конституцію дитини. Проте може вплинути на її загальний фізичний розвиток, адже шляхом спеціального тренування та вправ можна зміцнити й загартувати здоров'я людини, що, в свою чергу, відіб'ється на її активності та працездатності.

Природні задатки можуть розвинутись у здібності лише під впливом виховання і залучення людини до відповідного виду діяльності. Для розвитку задатків і перетворення їх у здібності, і навіть для розвитку таланту, потрібні працездатність і працелюбність. Останні є тими якостями, що досягаються у результаті виховання.

Велике значення для розуміння можливостей виховання у формуванні особистості людини має досвід навчання, виховання й залучення до життя сліпоглухих від народження дітей, всі контакти яких з життям і оволодіння необхідними знаннями, уміннями й навичками відбуваються під керівництвом вихователя. Основою методики їхнього виховання є так звана спільнорозділена діяльність, у процесі якої вихователь послаблює своє керівництво з метою підтримки пробудженого у дитини намагання виконати дію самостійно.

Виховання вносить у долі людей різний внесок: від незначного до максимально можливого. Вихованням можна багато досягти, але повністю змінити людину не можна. Гасло «виховання може все», з яким неодноразово виступала педагогіка, себе не виправдало.

Спеціальні дослідження показали, що виховання здатне забезпечити розвиток певних якостей, лише спираючись на закладені природою задатки. Виховання малят мавпи в однакових з дитиною умовах показало, що малята мавпи, маючи такі самі контакти з людьми, отримуючи добре харчування і догляд, тим часом не набувають жодної психічної якості, властивої людині.

Сприймання людиною виховного впливу залежить від рівня її підготовки до цього сприймання, який зумовлений впливом спадковості й середовища. Діапазон сприймання впливу дуже широкий — від повного ігнорування виховних вимог до абсолютного підкорення волі вихователя. Існуючий «опір вихованню», як протидія зовнішній силі, що виходить від вихователя, вирішує долю кінцевого результату.

Результативність виховного впливу залежить від відповідності мети, змісту і методів виховання не тільки досягнутому рівню розвитку дитини —- «рівню актуального розвитку», а й «зоні найближчого розвитку» (Л.С. Виготський). Орієнтуючись на процеси, які ще не дозріли, знаходяться в стадії становлення, вихователь може створити нову «зону актуального розвитку», повести за собою розвиток.

У цьому розумінні виховання є головною силою, яка здатна сформувати повноцінну особистість.

Фізичний, духовний, соціальній, психічний розвиток особистості здійснюється в діяльності.

Під поняттям діяльність розуміють усю різноманітність занять людини, все те, що вона виконує. Основними видами діяльності дітей і підлітків є гра, навчання, праця. За спрямованістю виділяють пізнавальну, громадську,

художню, спортивну, технічну, ремісницьку та гедонічну (спрямовану на отримання задоволення) діяльність.

Чим більше працює людина в певній галузі, тим вищий рівень її розвитку в ній. Звичайно, рамки дії цієї закономірності не безмежні. Вони регламентуються здібностями, віком, організацією самої діяльності та ін.

Діяльність може бути активною і пасивною. Робота, що виконується без бажання, настрою не забезпечує високих результатів розвитку. Ефективний розвиток відбувається лише в процесі активної, емоційно забарвленої діяльності, в яку людина вкладає всю душу, повністю реалізує свої можливості, виражає себе як особистість. Така діяльність приносить задоволення, стає джерелом енергії і натхнення. Ось чому важлива не стільки діяльність сама по собі, скільки активність особистості, що виявляється в цій діяльності.

Виховання відіграє головну роль у розвиткові особистості лише за умови, якщо воно позитивно впливає на внутрішнє стимулювання її активності щодо роботи над собою, тобто коли розвиток набуває характеру саморозвитку. Адже в буквальному смислі людина його не вирощує — воно само росте. Вона лише копає землю, вносить добрива, обрізає зайве гілля, тобто створює необхідні зовнішні умови, які сприяють його саморозвитку. Сам же розвиток відбувається за своїми внутрішніми законами. Дещо подібне спостерігається і в саморозвитку особистості. Хоча він і відбувається під впливом соціальних і виховних факторів, але вони розвивають і формують особистість лише певною мірою, завдяки якій викликають позитивний відгук у її внутрішній сфері й стимулюють власну активність у роботі над собою.

Розуміння ролі активності самої людини у власному розвиткові дозволяє педагогу цілеспрямовано організовувати діяльність школяра, ставити його в позицію активного діяча, озброювати такими способами діяльності, які дають змогу активно виявляти свої сили; вивчати його особистісну своєрідність, розкривати потенціальні можливості, тобто розумно спрямовувати процес розвитку особистості.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять «гомеостаз» , «гетеростаз». Яку роль вони відіграють в організмі?
2. Проаналізуйте основні етапи і механізми соціалізації.
3. На чому грунтується ідея принципа наслідування в теорії Г. Тарда?
4. Проаналізуйте теорію інтеграції індивіда в соціальну систему звязків і відносин (А. Халлер, Т. Парсонс)
5. Охарактеризуйте процес ресоціалізації.
6. Що вважається первинним етапом соціалізації особистості?
7. Яку роль відіграє соціалізація особистості в житті людини?
8. Коли починається соціалізація людини?
9. Дайте характеристику основним етапам соціалізації особистості (дитинство, юність, батьківство, зрілий вік, старість.)
10. Які соціальні ролі може виконувати людина?

Практичні завдання до теми 2

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ОСОБИСТОСТІ

Мета: формувати у студентів уявлення про біологічні і соціальні фактори розвитку особистості; поглиблювати уявлення про соціалізацію особистості як комплексного процесу та результату засвоєння соціально-культурного досвіду на основі її діяльності спілкування і відносин та як обов'язковий фактор розвитку особистості.

Питання до підготовки

1. Рушійні сили розвитку особистості. Види протиріч. Гомеостаз. Гетеростаз.
2. Біологічні і соціальні фактори розвитку особистості. Людина. Особистість. Індивідуальність. Спадковість.
3. Соціалізація: поняття, сутність і зміст.
4. Принцип наслідування (Г. Тард). Інтеграція індивіда в соціальну систему зв'язків і відносин (А. Халлер і Т. Парсонс).
5. Агенти соціалізації (сім'я, інститути освіти, організації). Символічний інтеракціонізм (Г. Блумер та Дж.Мід).
6. Механізми соціалізації (З. Фройд). Моделі соціалізації. Джерела соціалізації
7. Соціальні ролі. Первинна і вторинна соціалізація. Ресоціалізація.

Проблемно-пошукові запитання

- Як впливає соціальне середовище на формування особистості?
- Які фактори соціального середовища є найбільш впливовими у формуванні особистості?
- Як змінюється особистість під впливом різних соціальних контекстів (сім'я, школа, робота)?
- Яка роль генетичних і спадкових факторів у розвитку особистості?
- Як взаємодіють генетичні фактори і середовище у формуванні особистості?

- Чи можна вважати деякі риси особистості вродженими?
- Як впливають ранні дитячі переживання на подальший розвиток особистості?
- Які дитячі переживання є критично важливими для формування основних рис особистості?
- Як впливають травматичні переживання у дитинстві на психологічний розвиток особистості?
- Чи можна змінити особистість у дорослому віці?
- Які методи психологічної роботи допомагають у зміні особистісних рис?
- Як стійкими є зміни особистості, досягнуті за допомогою психотерапії?
- Які існують типології особистості і як вони застосовуються у практичній психології?
- Які є основні типології особистості (наприклад, типологія Майєрс-Бріггс, психоаналітичні типології)?
- Як ці типології допомагають у розумінні і роботі з клієнтами?
- Яка роль самооцінки в розвитку особистості?
- Як формується самооцінка і які фактори на неї впливають?
- Як низька або висока самооцінка впливає на поведінку і взаємини людини?
- Як культурні відмінності впливають на формування особистості?
- Які аспекти культури найбільше впливають на розвиток особистості?
- Як різні культурні цінності відображаються у психологічних особливостях особистості?
- Яка роль мотивації у формуванні особистісних рис?
- Як різні типи мотивації (внутрішня і зовнішня) впливають на розвиток особистості?
- Які теорії мотивації є найбільш релевантними для розуміння особистості?

Самостійна робота студентів

(завдання допоможуть глибше зрозуміти тему, розвинути критичне мислення і здатність до самостійного дослідження)

1. **Читання і аналіз літератури**:
   - Прочитайте розділи підручника з психології, що стосуються теми особистості (наприклад, теорії особистості Фройда, Юнга, Маслоу та ін.).
   - Підготуйте короткий конспект ключових ідей та підходів до вивчення особистості різних психологічних шкіл.
2. **Написання есе**:
   - Напишіть есе на тему: «Що таке особистість з точки зору сучасної психології?». Використовуйте при цьому не менше 3 джерел (підручники, наукові статті, інтернет-ресурси).
3. **Порівняльний аналіз**:
   - Порівняйте підходи до вивчення особистості у різних психологічних школах (наприклад, психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія). Підготуйте таблицю з основними відмінностями та схожостями.
4. **Практичні завдання**:
   - Проведіть самодіагностику за допомогою одного з психологічних тестів на визначення типу особистості (наприклад, тест Майєрс-Бріггс, опитувальник Кеттела).
   - Напишіть рефлексію щодо результатів тесту: чи згодні ви з отриманими результатами, чи допомогли вони вам краще зрозуміти себе?
5. **Дослідження біографій**:
   - Вивчіть біографії відомих психологів, які зробили внесок у вивчення особистості (наприклад, Зигмунд Фройд, Карл Юнг, Абрахам Маслоу).
   - Підготуйте презентацію про життя і наукові досягнення одного з них.
6. **Групова дискусія**:
   - Організуйте обговорення в групах на тему: «Вплив соціального середовища на формування особистості». Запишіть основні тези і висновки дискусії.
7. **Творче завдання**:
   - Створіть колаж або малюнок, що відображає ваше бачення психологічної природи особистості. Поясніть ваш твір перед групою.

Тема 3
Психологія стресу та способи боротьби з ним

Мета: охарактеризувати сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку; проаналізувати чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес; розглянути сутність виникнення стресу та його наслідки.

План

1. Поняття стресу. Психологічні теорії стресу. Психологічні причини стресу. Стадії стресу. Саморегуляція як діяльність, спрямована на підтримання здатності і повноцінно функціонувати, розвиватись і взаємодіяти.
2. Стрес як виклик зовнішнього середовища – механізми організації взаємодії середовища та людини, фактори, які визначають специфіку такої взаємодії.
3. Користь- роль стресових ситуацій у становленні особистості.
4. Шкода- неподоланий стрес і його вплив на подальше життя людини.
5. Відновлення – логіка відновлення гомеостазу як нормального стану функціонування людини.

Поняття стресу. Психологічні теорії стресу. Психологічні причини стресу

Стрес і прогрес – останнім часом ці явища завжди супроводжують один одного. Умови сучасного життя примушують кожну людину зазнавати дію все більшої кількості стресорів. У цих умовах все більше виявляється двобічність стресу: з одного боку, це життєво необхідна захисно-пристосувальна реакція, з іншого – стрес приносить людині страждання і хвороби.

Пройшло вже більше ніж півстоліття з тієї миті, як запропонований Г.Сел'є термін «стрес» включений в медичні довідники, енциклопедії, словники та підручники. Слово «стрес» ввійшло в лексикон кожної освіченої людини. Кожна людина в тій чи іншій формі зазнавала дію стресу.

Але навіть до цього часу в психології не було сформульовано єдиного визначення терміну «стрес». Термін «стрес» часто використовують надто вільно, в літературі зустрічається багато протилежних визначень. Сам автор концепції стресу Г. Сел'є визначив це явище як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що в подальшому викликало багато суперечностей між дослідниками. На думку багатьох вчених воно занадто широке і може включати такі зміни в організмі, які не мають нічого спільного із стресом.

Ще одне поняття, що тісно пов'язано з поняттям стрес – психічна напруга. Часто ці два поняття взаємо замінюють. Багато авторів зазначають (Аболін, Аболіна, Аракелов), що для об'єднання цих понять немає достатніх підстав, оскільки під психічним стресом слід розуміти не стан, а насамперед, процес, причому такий, що завжди призводить до небажаних відхилень.

Терміном «стрес» потрібно визначити інтегральну відповідь організму з метою адаптації Незалежно від того, буде чи ні досягнута мета адаптації протягом деякого часу, стан може бути стресовим. Г.Сел'є постійно підкреслював адаптивну направленість стресу, відмічав що «стрес – це не просто нервова напруга».

Слід зазначити, стрес – це інтегральна відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження. Стрес – явище, що має біохімічні, фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та соціальні виявлення.

Як зазначалося вище, традиційно термін «стрес» використовують для позначення неспецифічних біохімічних, фізіологічних та психічних проявлень адаптаційної активності у відповідь на екстремальний вплив будь-яких значимих для організму факторів. Завдяки розгортанню неспецифічних адаптаційних процесів організм зберігає на певний період часу цілісність та життєдіяльність за дії стресорів. Очевидно, неспецифічні адаптаційні процеси виконують стабілізуючі функції у відповідь на екстремальну дію за рахунок

витрачання «ресурсів» компенсуючи функцій, в результаті чого дл^> організму зберігається можливість рішення поставлених перед ним життєвих задач.

Початок створення концепції стресу поклав випадково винайдений в експерименті Г.Сел'є в 1936 р. «синдром відповіді на пошкодження як таке», що отримав назву «тріада». Г.Сел'є зіставив ці реакції з симптомами, характерними майже для кожного захворювання: почуття нездужання, різні больові відчуття, шлунково-кишкові розлади з втратою апетиту та зменшення ваги тіла. Об'єднання їх в одну систему було правомірно тільки за наявності єдиного механізму управління цими реакціями та загального сукупного процесу розвитку, який Сел'є описує на рівні фізіології організму.

Сам Сел'є у своїй відомій книзі «Стрес без дістресу» дає таке визначення терміну «стрес»: ***«Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.***

Потрібно прояснити, що мається на увазі під словом «неспецифічний». Кожна пред'явлена вимога для організму своєрідна або специфічна. На морозі ми тремтимо, щоб виділити більше тепла, а кровоносні судини звужуються зменшуючи втрату тепла з поверхні тіла. М'язове навантаження пред'являє підвищені вимоги до мускулатури та сердечно-судинної системи. М'язи потребують додаткового джерела енергії для виконання такої незвичайної роботи, тому серцебиття стає частіше та сильніше, підвищений кров'яний тиск розширює судини та поліпшує кровопостачання м'язів.

Психічним виявам синдрому, який описав Г.Сел'є, було присвоєно найменування «емоційний стрес», що викликав різне тлумачення визначених ним явищ. У зміст цього терміна включають і первинні емоційні психічні реакції, що виникають за критичних психічних подразнень, і емоційно-психічні симптоми, викликані тілесними пошкодженнями, афективні реакції у стресі та фізіологічні механізми, що лежать у його основі. Деякі автори були схильні розуміти під емоційним стресом ситуацію, що викликає сильні емоції. Захоплюючись вивченням виключно несприятливих для організму дій стресу,

дослідники життєдіяльності людини в екстремальних ситуаціях визначили цим терміном ті адаптаційні емоційні реакції, якими супроводились шкідливі для організму фізіологічні та психофізіологічні зміни.

Відповідно під емоційним стресом розуміють афективні переживання, що супроводжують стрес та спричиняють несприятливі зміни в організмі людини. Коли ж були нагромаджені'відомості про існування великого кола фізіологічних та психологічних реакцій, схожих за негативних та позитивних емоційних переживаннях, під «емоційним стресом» стали розуміти широке коло змін психічних явищ, що супроводжуються виразними неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних та інших корелянтів стресу.

Таким чином, протікання стрес-реакції відбувається на двох рівнях: на фізіологічному рівні, що виявляється в порушенні тих чи інших фізіологічних процесів, та психологічний, коли на перший план по значимості для дослідника виступають психічні реакції.

Історія учення про стрес Інтерес до психічних станів, У яких опиняється людина і які визначають її поведінку та діяльність, з'явився ще в стародавні часи. Слід зазначити, що термін «стрес» з'явився відносно недавно, тому в даній частині прослідкуємо його відокремлення від інши психічних станів. Одним із перших вчених, що виказав ідею про пристосувальний характер процесів, що: розвиваються за відхилень від норми, був відомий лікар стародавньої Греції Гіппократ. Вій припускав, що патологічний процес, у тому числі патологічний стан психіки, – це захисна реакція яка має за мету відновні функції, повернення її до минулого нормального стану та до відновлення організмом втраченого контролю.

У IY ст. стоїки, епікурейці виділяють особливий стан – «напругу пневми», який може бути пов'язаним з хибними судженнями людини про навколишній світ.

У кінці I початку II тисячоліття нашої ери вчений Авіцена підкреслював зв'язок емоцій з тілесними змінами. Він також запропонував враховувати стани душі людини в оцінці його хворобливих тілесних розладів.

У середні віки в Європі виказується думка про те, що здатність души зберігати досягнутий стан залежить від стану матерії, яка може «стискатися та «розтисатись». Відповідно, при стисканні спостерігається стан збудження, напруги, а прй її розширенні – стан розслаблення, спокою:

В епоху пізнього середньовіччя та Відродження намічається відхід від подібних упрощено-натуралістичних поглядів, і вже Декарт вважав, що психічні стани як явище, що супроводжуються змінами у поведінці, міміці, стані внутрішніх органів, можуть стати предметом об'єктивного наукового дослідження.

У середині XX ст. І.М. Сеченов висунув принцип зворотнього зв'язку в формуванні та протіканні психічних станів, що став в подальшому одним із найважливіших принципів системної організації психічної діяльності людини. Таким чином, І.М. Сеченов фактично відкрив новий етап в еволюції вчення про психічні стани, який в подальшому призвів до виникнення досліджень проблеми адаптації людини до змінних умов середовища і протидії організму до шкідливих впливів.

Проблема дослідження психічних станів, зокрема стресу тісно пов'язана з розробкою концепції про гомеостаз та адаптацію. Французький фізіолог Клод Бернар в другій половині XIX ст. Вперше вказав, що внутрішнє середовище живого організму повинно зберігати сталість за будь-яких коливань зовнішнього середовища. Ці роботи гармонійно вписались в праці засновників еволюційної теорії Ламарка, Дарвіна і разом з ними заклали міцну теоретичну базу для створення в перше десятиліття XX ст. наукової теорії про гомеостаз.

На початку XX ст. американський фізіолог Кеннон ввів термін «гомеостаз» (від старогрецького homois – однаковий і stasis – стан), що означав здатність зберігати сталість. Він звернув увагу на те, що при голоді, гніві, дії

больових подразників посилюється дихання, прискорюється артеріальний кров'яний тиск, що підвищує насичення крові кислородом і полегшує його доставку до органів і тканин. Ці реакції носять неспецифічний характерні сприяють збереженню сталості внутрішнього середовища або гомеостазу.

Засновником концепції стресу став канадський лікар, директор Інституту експериментальної медицини і хірургії в Монреалі Ганс Сел'є (1907-1982). Освіту лікар отримав на медичному факультеті Пражського університету, після чого продовжив навчання в Римі та Парижі. Змушений емігрувати за кордон, він облаштувався в Канаді, де на протязі 50-х років розробляв проблеми адаптаційного синдрому та стресу.

У 1926 р. Сел'є на II курсі медичного факультету вперше зіткнувся з проблемою стереотипної реакції організму на будь-яке серйозне навантаження. Він зацікавився тим[1], чому у хворих, що страждають від різних хвороб, так багато однакових симптомів. І при загальних крововтратах, і при інфекційних захворюваннях, спостерігались загальне недомагання, втрата апетиту та м'язової сили, хворобливий зовнішній вигляд. Такі загальні виявлення хвороби Сел'є назвав «синдромом хвороби». У подальшому ця концепція була забута, але через 10 років під час лабораторних дослідів знову стала актуальною.

У щурів, яким Сел'є вводив необчищені та токсичні витяжки із залоз, виникав (незалежно від того, із якої тканини зроблені витяжки та які в них містилися гормони) стереотипний набір одночасних змін в органах. Цей синдром включав:

1) збільшення та підвищену активність кори надниркових залоз;
2) зморщення або атрофію вилочкової залози та лімфатичних вузлів;
3) появу виразок шлунково-кишкового тракту.

У подальшому в експериментах з'ясувалось, що ті ж самі зміни викликаються також при впливі холоду та спеки, при інфекціях, травмах, нервовому збудженні та інших подразниках. Ця реакція була вперше описана

Сел'є в 1936 р., як загальний адаптаційний синдром або синдром біологічного стресу.

Зміни, які викликає стрес були задовго відомі лікарям ще до того, як було усвідомлено, що існує неспецифічний синдром стресу. Геніальність Сел'є полягає в тому, що він сформулював нову концепцію, що дозволила в розрізнених результатах впливу різних агентів побачити окремі виявлення цілісного синдрому.

Розвиток стресу в часі Сел'є поділив на 3 стадії:

1. Реакція тривоги.
2. Стадія резистентності.
3. Стадія виснаження.

Перша стадія – стадія мобілізації адаптаційних можливостей організму. На цій стадії зменшуються розміри тимуса, селезінки та лімфатичних-вузлів, кількості жирової тканини, з'являються виразки шлунку та кишечника. Адаптаційні можливості організму обмежені, під дією дуже сильного стресора (наприклад, сильний опік) організм може загинути вже на стадії тривоги.

Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, то наступає стадія резистентності. Це стадія збалансованого витрачання адаптаційних резервів, зникають ознаки реакції тривоги, рівень опору організму значно вище звичайного. Якщо стресор слабкий або закінчив свою дію, то ця стадія продовжується довгий час або організм пристосовується, отримуючи нові якості.'

Сел'є вважає, що необхідно розрізняти поверхову адаптаційну енергію від глибокої. Поверхова – доступна відразу, по першій вимозі, глибока - зберігається у вигляді резерву, людина витрачає її, але не має можливості поповнювати.

Якщо стресорний фактор є надто сильним або діє довгий час, розвивається стадія виснаження. Знову з'являються ознаки реакції тривоги, але тепер вони незворотні, що може призвести до загибелі організму.

Експерименти на тваринах показали, що здатність організму до адаптації не безмежна. Після реакції тривоги організм адаптується і чинить опір, але тривалість періоду опору залежить від вродженої здатності організму пристосовуватись і від сили стресору.

Як вважає Сел'є, з точки зору стресової реакції не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з ,якою зіткається людина. Матір, якій повідомили про загибель її єдиного сина переживає страшне душевне напруження. Якщо через багато років виявиться, що повідомлення є хибним, і син раптово повернеться додому, вона відчує надто сильну радість. Специфічні результати двох подій – горя та радості – абсолютно відмінні, але їх стресова дія – неспецифічна вимога пристосування до нової ситуації -є однаковою.

Стрес не завжди результат пошкодження. Його стресорний ефект залежить тільки від інтенсивності вимог до пристосувальної здатності організму. Будь-яка нормальна діяльність – гра в шахи, пристрасні обійми можуть викликати значний стрес, не вчинивши ніякої шкоди.

Сел'є виділяє в повсякденному житті два типи стресу – еустрес та дистрес. Еустрес поєднується з бажаним ефектом, дистрес – з небажаним. Дистрес завжди неприємний, він пов'язаний з шкідливими наслідками.

Коли говорять, що людина відчуває стрес, мають на увазі надмірний стрес, або дистрес, подібно тому, як вираз «у нього температура» означає наявність у людини підвищеної температури, тобто жару. Звичайна ж теплопродукція – невід' ємна якість життя.

Навіть в стані повного розслаблення, людина, що спить, забезпечують рухи грудної клітини. Повна незалежність від стресу означає смерть. Рівень фізіологічного стресу найбільш низький в хвилини байдужості, але ніколи не дорівнює нулю.

Приємне чи неприємне емоційне збудження супроводжується підвищенням фізіологічного стресу (але не обов'язково дистресу). Відповідно до гіпотези Сел'є, депривація – відсутність подразників, та надмірне

подразнення в рівній мірі супроводжується підвищенням стресу, навіть іноді до дистресу. Тому ми не повинні, та й не в змозі уникати стресу.

Стрес як виклик зовнішнього середовища – механізми організації взаємодії середовища та людини

Вивченню психологічних реакцій на стрес присвячена велика кількість досліджень, особливо в останні роки. Дослідників цікавлять перш за все клінічні та виробничі ситуації. Слід зазначити, що основна проблема в розумінні психологічних реакцій людини на стрес торкається його здатності подолати стресогенну ситуацію.

Американський фізіолог Кеннон, що проводив дослідження на кішках, описав активну форму реакції на гострий стрес в критичних ситуаціях. Він характеризував цю реакцію як «втеча» або «боротьба», що розглядається як мобілізація організму, що готує м'язи до дії у відповідь на загрозу. Цей механізм дає можливість індивіду або боротись з загрозою, або втікати від неї. У людини реакція «боротьба-втеча» може бути активована посередництвом різноманітних психологічних впливів, включаючи різні психосоціальні подразники.

Ці реакції, а також інші – завмирання, посилене збудження, агресія краще вивчені у тварин ніж у людей. Хоча такі реакції є вродженими, у людини вони загальмовані і поступаються пізнавальним реакціям, які більше відповідають його оточенню. При цьому організм не може повністю використати всю енергію, що виділилася в результаті фізіологічних змін, що, в свою чергу, може збільшити ступінь втомлюваності та призвести до розвитку патології у відповідь на стрес

Американський вчений Ричард Лазарус висунув концепцію подолання, що є засобом виходу із стресової ситуації. Вона включає два процеси: - безпосередню рухову активність та тимчасове полегшення. Безпосередня

рухова активність може виявлятись у вигляді підготовчих захисних дій, агресії або пасивного уникання. Гарним прикладом захисних дій є реакція студентів на іспити. Може заперечуватись важливість екзамену, що знижує значимість покарання за невдачу, студент може захворіти, поклавши відповідальність на лікаря або на хворобу. Таким чином, підготовка людини до захисту від шкідливого впливу призводить до зменшення фактично існуючої небезпеки та зниження її загрози.

Агресія часто супроводжує стрес, але не завжди буває адекватною, і як наслідок, ефективною формою подолання. Рішучим аспектом ефективності агресії у відповідь на стрес є ідентифікація цілі, а також характер агресії та наявність емоції гніву.

Пасивне ухиляння також можна розглядати як довготривалу реакцію на переживання стресу (депресія, почуття безнадійності). Тимчасове полегшення є формою подолання, яка виражається в пом'якшенні страждань, пов'язаних із переживанням стресу. При цьому можуть бути використані 3 типи захисних механізмів: переміщення, заперечення та інтелектуалізація.

Користь – роль стресових ситуацій у становленні особистості

Стрес являє собою неспецифічний компонент адаптації, який грає роль та обумовлює залученщ енергетичних та пластичних ресурсів для специфічної адаптаційної перебудови різних систем організму.

Стресорну реакцію забезпечують нервова та ендокринна система, тобто залози внутрішньої секреції. Ендокринні залози знаходяться у різних частинах організму, але їх дії узгоджені. Ендокринні залози синтезують фізіологічно активні субстанції – гормони, які, потрапивши у кров'яне русло, розподіляються в організмі і регулюють функції різноманітних органів. Майже неможливо розмежувати нервову регуляцію від ендокринної. Нервова система першою залучається до зворотньої реакції організму на стрес та сприяє

адаптивній перебудові, в той час як ендокринна система може забезпечувати довготривале протікання певних біохімічних процесів. У кожному окремому випадку гормони виступають в якості спеціалізованих регуляторів метаболізму і можуть охоплювати всі сторони обміну речовин.

У самих загальних рисах ця реакція характеризується посиленою секрецією катехоламінів та глюкокортикоїдів (перед усім кортизола) із надниркових залоз. Яким же чином розвивається ця реакція на стрес? Сигнал про дію миттєво поступає в кору великих півкуль головного мозку, звідкіль інформація переходить в гіпоталамус — невеликий, але дуже важливий відділ в основі головного мозку. Тут вловлюються найменші порушення, що виникають в організмі. У будь-якій несприятливій ситуації, що загрожує організму, тобто в тих випадках, які викликають стрес, гіпоталамус мобілізує всі захисті сили, що йому підлягають.

Під гіпоталамусом знаходиться' гіпофіз, який відносять до ендокринної системи. Гіпофіз синтезує цілий ряд гормонів, які впливають на діяльність інших ендокринних залоз. До цих так званих тропних гормонів відносіть адренокортикотропний гормон, який діє на кору надниркових залоз і тиреотропний гормон, що регулює функцію щитовидної залози, та гонадотропні гормони, які стимулюють функцію статевих залоз. Крім цього, Гіпофіз синтезує гормони, які безпосередньо діють на організм. У гіпоталамусі існують особливі клітини, що виділяють складні хімічні зєднання, так звані рилізинг-фактори.

При впливі стресора стресорна реакція розвивається таким чином: в кров починає поступати аварійний гормон – адреналін, який через визначені участки гемато-енцефалічного барє'ру проникає в задні ядра гіпоталамуса і викликає в чуттєвих до нього клітинах стан збудження. Це збудження по нервових, та хімічних шляхах доходить до клітин, що. виробляють реалізуючі фактори, в результаті чого в гіпоталамусі створюється кортикотропін – рилізинг-фактор, який викликає в передній долі гіпофіза синтез адренокортикотропного гормона,

який в свою чергу стимулює кірковий шар надниркових залоз до продукування та секреції глюкокортикоїдів.

Стрес супроводжується рядом зворотніх реакцій організму, направлених на послаблення або зняття стресу. **Ці реакції за своєю природою поділяють на фізіологічні та психологічні**. У фізіологічних реакціях на стрес провідну роль відіграють основні нейроендокринні системи – симпатико-адреналова та система гіпофіз – кора надниркових залоз. Обидві ці системи знаходяться під контролем гіпоталамуса та вищих відділів мозіу. Коли організм приймає рішення про запуск стресорної реакції, подається сигнал про активізацію симпатико-адреналової системи, яка супроводжується викидом адреналіна та норадреналіна в кров. Частина виділених адреналіна і норадреналіна виводиться із організму нирками в незмінному стані, а частина метаболізується до кінцевих продуктів обміну, які також виділяються із сечею. Доведено, що вміст катехоламінів в сечі є показником симпатико-адреналової активності.

Мається багато фактів, що свідчать про збільшення активності симпатико-адреналової системи у людей, що підлягають дії різних видів стресу: перед спортивними змаганнями, при акробатичних вправах, під час сдачі екзаменів.

У кожної людини виведення катехоламінів корелює зі ступінню викликаної стресом напруги. Шведський фізіолог Франкехойзер довела в своїх дослідженнях, що якщо піддослідний не міг попередити удари струмом та отримував їх раптово, то екскреція катехоламінів збільшувалась у 3 рази. Якщо ж він контролював ситуацію, то ці показники зменшувались. Також її досліди свідчать про деяку специфічність реакції на стрес. Деякі ситуації викликають зміни в екскреції адреналіна, інші впливають на виведення з сечею і адреналіна і норадреналіна. У першому випадку ситуації в силу своєї природи викликають пасивну форму реакції, в другому -активну.

Шкода – неподоланий стрес і його вплив на подальше життя людини

- Приймаючи до уваги можливість несприятливих впливів стрес-факторів на характер мислення, потрібно пам'ятати, що у стресі, тим більш у стресі, можуть відбуватись значні сприятливі зміни пізнавальних процесів самоусвідомлення, осмислення дійсності, покращення пам»яті.
- Одним з перших виявлень впливу емоцій, обумовлених стресом на мислення – виникнення екстатичного або дискомфортного забарвлення мисленевих образів, уявлень, намірів. Подальші більш глибокі стресові зміни мислення, як правило, пов'язані з емоціями, що супроводжують стрес.
- Зміни мислення у стресі можна поділити на три типи:
- активізація мислення у стресі з адекватним відображенням дійсності в свідомості суб»єкта;
- гіперактивізація мислення;
- «відхід» від рішення'стресогенних проблем.
- Активізація мислення у стресі

Перший тип змін мислення в більшості випадків може виявлятися у вигляді активізації дискурсивно-логічного мислення. Може посилюватись або інтегративне осмислення всієї інформації, якою володіє суб'єкт, або дезінтегративне осмислення такої інформації.

У першому випадку така концептуалізація стресогенної ситуації призводить до виникнення в свідомості суб'єкта порівняно спрощеного схематизованого уявлення про ситуацію із виділенням головних аспектів і відкиданням другорядних.

У другому випадку у людини виникає декомпозиційна концептуалізація екстремальної ситуації і всієї інформації, що асоціюється з ціє ситуацією. При цьому розширюється сфера осмисленої інформації, що поступає до індивіда в поточний момент, креативно відновленої при поступанні із пам'яті.

Обидва вида активізації мислення мають адаптаційно-захисну дію, але оптимальним для оволодіння стресом було б гармонійно поєднання, або чередування їх. Надмірне посилення одного – з них позбавило б суб'єкта правильного розуміння екстремальної ситуації.

Активізацію мисленевих процесів у стресі, можна розрізняти по спрямуванню особистості – або «назовні» (екстравертована), або «до себе» (інтравертована). Активізація першого виду – підвищення інтенсивності аналізу стресогенних обставин у пошуках виходу із екстремальної ситуації. Активізація мислення другого виду – має дві сторони: позитивну – творча активність, загострена інтуїція та негативну- відхід від вирішення стресогенних задач.

Розвиток стресових трансформацій мислення може призвести до асоціальної спрямованості особистості або до виникнення інсайтних форм мислення, що часто опосередковується стадією мисленевої розгубленості, емоційною пригніченістю, що можна розглядати як стадію»псевдовідходу» від рішення стресогенної проблеми. Ця стадія необхідна для виникнення мисленевого «озаріння», інсайтного рішення задачі.

Аналіз стресового інсайтного мислення виявляє в ньому феномен взаємозв'язку свідомості і неусвідомлених психічних процесів (підсвідомості).

Гіперактивізація мислення. Нею можуть бути обумовлені нав'язливі думки і образи, що виникають у стресі, фантазування в екстремальній ситуації. У тому, чим викликані такі виявлення гіперактивності, думки дослідників цього явища розходяться. Чи викликані вони багаторічним «стресом життя», що трансформує особистість, або, навпаки, особистісними якостями, спрямовуючими індивіда до «стресу життя».

Зі стресовою гіперактивністю мислення пов'язують також «гіпернастороженість», що виявляється у вигляді безсоння, тобто захисного неспання, страху.

Гіперактивність часто пов'язана з виникненням в екстремальній ситуації гіперемоціональності, гіперрухливості.

У стресі можуть виникати несприятливі соціально-психологічні явища, наприклад, образливість, запальність, застій неадекватних уявлень суб'єкта про негативну відношення до нього оточуючих людей та про необхідність захисних та агресивних дій. Після припинення дії екстремального фактора, люди згадували ці негативні думки, оцінюючи їх як неадекватні ситуації та недоречні.

«Відхід» від рішення стресогеної ситуації

До цього типу зміни мислення можна віднести:

- «Заміщення» їх вирішення «жругорядних» проблем, не маючих відношення до стресогенної проблеми, або рішення поодиноких підготовчих підпроблем. Заміщуюча дія, може зменшити сформовану психологічну установку індивіда до здійснення несприятливих (відповідно прийнятим нормам поведінки) дій , а також спонукати індивіда на позитивні дії. Не вирішуючи критичної проблеми, що породжує стрес «заміщуючі» дії та мисленева активність, пов'язана з ними, зменшують в тій чи іншій мірі, (Схильність 'суб'єкта до стресу). Роль замісників можуть виконувати відволікаючі від «тиску життя» пристрасті, хоббі, релігійні та містичні акції.
- При тривалих екстремальних впливах можуть виникати несприятливі виявлення мислення, направленого «в себе» – людина починає думати про минуле більше, ніж про теперішнє або мріє про майбутнє, не докладаючи зусиль для досягнення предмету мрій.

Відновлення – логіка відновлення гомеостазу як нормального стану функціонування людини

Характер і динаміка синдрому зміни спілкування у стресі обумовлюється набором стресорів, індивідуальними і особистісними особливостями людей, на

яких діють ці стресори, соціокультурними нормами, що передбачають набір засобів управління стресом.

Гострий стрес виник по причинам, не залежним від спілкування або, коли акт спілкування сам виявляється стресогенним, істотно змінюється характер останнього. При цьому може виявитися різноманітність форм людського спілкування. Відмінною рисою спілкування при гострому стресі є емоційність, яка може різко посилюватись або, навпаки, пригнічувати активність взаємодій людей, робити його приємним, бажаним або нестерпним, неприємним.

Психологи пропонують таку схематичну диференціацію стадій розвитку спілкування у стресі:

Перша стадія – «завмирання». Людина, що опинилась в стресових обставинах, як би завмирає, придивляючись до навколишніх людей, оцінюючи їх і перспективу своїх контактів з ними. Ця стадія спілкування може продовжуватись від декількох секунд до декількох годин. Для цієї стадії характерне зниження активності спілкування, виникнення емоцій тривожності, настороженості, цікавості, гніву. Перше, що визначається на цій стадії, чи не стало небезпечним соціальне оточення, чи не потребує миттєвих захисних дій. Потім -отримання інформації про перспективи розвитку спілкування в цих умовах. Оцінки, рішення, психологічні установки, зроблені на цій стадії спілкування у одних людей забуваються, у інших, навпаки, можуть бути стійкими і довго впливати на характер спілкування.

Друга стадія розвитку спілкування характеризується збільшенням інтенсивності тих чи інших форм спілкування, навіть не характерних для даної людини. Ця стадія є підготовчою в установці свого рольового статуса. Іноді виникає надмірно афективна поведінка: ажиатування або, навпаки, невправні рухи та словесні вирази.

Третя стадія. Якщо умови, пов'язані з дією додаткових стресогених факторів, що викликають хворобливі стани, то в таких умовах часто виникає більш тісне спілкування. При цьому порушується зональне диференціювання

між особистісної території людей. Мотивація, що випливає із почуття власної необхідності, відкриває нові адаптаційні можливості організму і особистості у того, хто допомагає. У того, кому допомагають, додаткові внутрішні резерви мобілізуються, завдяки почуттю власної потрібності партнеру.

На четвертій стадії рольові функції спілкуючихся відносно стабілізуються, що може відбуватися емоційно-спокійно або супроводжуватися афективними актами спілкування, як з негативним, так і з позитивним емоційним забарвленням. При цьому можуть утворюватись неформальні групи, ядро яких відрізняються більшою внутрішньою стійкістю. Чим екстремальніші умови, тим важче людям залишатись поза групою. Зміна спілкування може стати найбільш помітним виявленням стресу на певній фазі його розвитку.

П'ята стадія розвитку спілкування характеризується збільшенням його активності в одних умовах, в інших – його зниженням. Можуть переважати компоненти між особистісної взаємодії, що консолідують групу або дезорганізують її. Можна припустити, що різні форми активізації спілкування в своїй основі мають адаптивне значення, що не усвідомлюється людьми. Позитивні форми направлені на консолідацію групи, яка протидіє екстремальній ситуації. Соціально-негативні дії спрямовані на руйнування екстремальної ситуації, опосередковані «ломкою» соціума.

Крім активізації спілкування, можливе і зменшення активності, що виникає за рахунок значного погіршення функціонального стану та самопочуття членів групи. У результаті симптоматики дистресу (апатія, зниження розумової та фізичної активності, почуття дискомфорту) знижується мотивація і здатність до спілкування. Зниження активності спілкування у стресі можливе при збереженні активності поведінки, але при небажаності спілкуватися з конкретним партнером. Подальший розвиток такої тенденції може призвести до агресії, причому спрямованою як на іншого, так і на себе (суїцид). Вірогідність такого наслідку збільшується, якщо до інших стресових факторів приєднуються і такі: наруга над ним, фізичне утиснення зі сторони кого-небудь із членів

групи. Виникнення в деяких людей в екстремальних умовах садистських нахилів розглядаються як патологічна стресова реакція, що направлена на об'єкт, «заміщуючий» недосяжний та неусунутий стресор.

Слід зазначити, що актуалізація в свідомості у стресі можливості або необхідності крайніх форм агресії або самоагресії може виникнути раптово, причому суб'єкт може помилково усвідомлювати абсурдність цих дій, або помилково визнавати їх необхідними. Внутрішній поштовх до агресії може несподівано виникнути в стані афективної конфронтації з партнером.

Індивідуальні особливості стресу – передумови відмінностей стресових реакцій

Багатьма дослідниками зазначалось, що специфічність реагування в стані стресу обумовлюється не тільки характером зовнішньої стимуляції, а й психологічними особливостями суб»єкту. Стосовно психологічного стресу ступінь шкідливості або небажаності стимула також залежить від характеру психологічної структури особистості. Шкідливість стимула, створюючого психологічну стресову реакцію, сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливими наслідками й у цьому випадку шкідливість стимулу як би передбачається. Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом по мірі того, як він взаємодіє з ситуацією через процеси ідентифікації й оцінювання сигналів, вибору стратегії поведінки – особистісна реакція в цьому процесі є визначною.

Відзначено також значення інтенсивності і темпу наростання зовнішнього впливу. При гострому інтенсивному впливі реакція звичайно буває грубою, масивною, в ній маскуються особливості особистості. При менш інтенсивному та повільному впливі екзогенних факторів роль особистісної реакції виявляється більш виразно. Часова послідовність виявлень різноманітних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою зумовлена індивідуальними

відмінностями суб'єкта. Тут виявляються «природні» властивості нервової системи, її стійкість до інтенсивності та тривалості впливу, можливості ба'єра психічної адаптації, а також сформований індивідуальний стиль діяльності, наявність готових планів, програм і стратегій поведінки, психологічна надійність когнітивних процесів тощо.

Відомо, що один і той же стресогенний стимул обо викликає, або не викликає розвиток стресової реакції в залежності від відношення людини до цього стимулу. Не сам по собі вплив є причиною подальшої реакції організму, а оцінка цього впливу, причому оцінка негативна, неприйнятна індивідом з точки зору біологічної, психологічної, соціальної та інших. Об’єктивно шкідливий стимул, якщо він не визначається таким даною особистістю, не є стресором. Не зовнішні, а внутрішні психологічні умови і процеси є визначальними щодо характеру відповідного реагування організму. Типи та форми цих реакцій мають індивідуальні, особистісні риси.

У розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруги, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями. Тривалі стани психічної напруги позитивного біологічного або соціального знаку (радість зустрічі, вирішення конфлікту) не призводять до розвитку стрес-реакції з її деструктивними наслідками.

Таким чином, психологічний стрес є реакцією суб'єкта на загрозу впливу екстремального сигналу або ситуації, яка сприймається та оцінюється за допомогою механізмів психічного відображення.

Важливим компонентом у подоланні психологічного стресу є самооцінка. Багатьма дослідниками вивчаються різноманітні виявлення самооцінки, її зв’ язок з блокуванням стресу, який включає в себе зворотній зв‘язок від попередніх вдалих або невдалих намагань блокування впливів. Якщо людина оцінює себе достатньо високо, вона не буде реагувати і інтерпретувати деякі події як емоційно тяжкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони долають його краще, ніж люди з низькою самооцінкою. Це дає людині

додаткову інформацію про свої можливості і сприяє підвищенню рівня самооцінки. Труднощі людей з низькою самооцінкою випливають з двох видів негативного самосприйняття: – люди з низькою самооцінкою мають більш високий рівень страху або тривожності під дією загрози, ніж люди з високою самооцінкою, – люди з низькою самооцінкою сприймають себе як маючих неадекватні здібності для того, щоб протидіяти загрозі.

Також умовно можна поділити людей на **осіб типу А і типу Б.** Особи типу А відрізняються схильністю до недооцінки складності задач і часу, необхідного для вирішення цих задач, завжди поспішають і запізнюються, впадають в розпач. Вони більше піддаються стресу, ніж люди типу Б, що схильні до спокійної, врівноваженої діяльності. Але ще існує залежність від того, наскільки людини турбується за вчасно невиконане завдання, наскільки відчувають задоволення від початку, процесу та результату роботи.

Питання для самоконтролю

1. Які умови переходу стрес в еустрес? Яка умова сприяє переходу стресу у дистрес?
2. Назвіть стадії стресу, які виділив Г. Селье
3. У чому полягає основна ідея Селье з приводу адаптації організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища?
4. У якій стадії стресу найменш імовірне виникнення хвороби?
5. Після чого в результаті ослаблення захисних сил організму та зриву роботи органів за принципом слабкої ланки виникають психосоматичні захворювання?
6. Яке значення нервової системи у подоланні стресу?
7. Проаналізуйте особливості психологічного стресу (порівняно зі стресом біологічним).
8. Назвіть суб’єктивні чинники виникнення стресу
9. У чому полягає відмінність між стресом і втомою?
10. Наведіть приклад психологічного стресу.

Практичні завдання до теми 3

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НИМ

Мета: поглиблювати знання студентів про сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку; проаналізувати чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес; розглянути сутність виникнення стресу та його наслідки.

Питання до підготовки

1. Поняття стресу. Психологічні теорії стресу.
2. Психологічні причини стресу. Стадії стресу.
3. Саморегуляція як діяльність, спрямована на підтримання здатності і повноцінно функціонувати, розвиватись і взаємодіяти.
4. Стрес як виклик зовнішнього середовища – механізми організації взаємодії середовища та людини, фактори, які визначають специфіку такої взаємодії.
5. Користь – роль стресових ситуацій у становленні особистості.
6. Шкода – неподоланий стрес і його вплив на подальше життя людини.
7. Відновлення – логіка відновлення гомеостазу як нормального стану функціонування людини.

Проблемно-пошукові запитання

(допоможуть глибше зрозуміти природу стресу та дослідити різні аспекти його впливу на людину)

1. Які основні фактори викликають стрес у людей різних вікових категорій?
2. Як фізіологічні реакції на стрес відрізняються у чоловіків і жінок?
3. Які психологічні техніки найбільш ефективні для управління стресом і чому?

4. Як хронічний стрес впливає на фізичне та психічне здоров'я людини?
5. Які існують відмінності у сприйнятті і реакції на стрес у представників різних культур?
6. Які методи профілактики стресу найбільш ефективні в умовах сучасного суспільства?
7. Як дитячі травми і стресові події впливають на доросле життя людини?
8. Як використання цифрових технологій впливає на рівень стресу у сучасних підлітків і молодих людей?
9. Яка роль соціальної підтримки в подоланні стресових ситуацій?
10. Які зміни в способі життя можуть суттєво знизити рівень стресу?

Самостійна робота студентів

(допоможе краще зрозуміти природу стресу, навчитися його розпізнавати та ефективно з ним справлятися)

Мета роботи

- Зрозуміти основні концепції та теорії стресу.
- Дослідити вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я.
- Ознайомитися з методами управління стресом та їх ефективністю.

Завдання

1. **Теоретичне вивчення**

- Прочитайте основну літературу з теми «Психологія стресу». Рекомендується використовувати підручники з психології, наукові статті та інші авторитетні джерела.
- Підготуйте короткий конспект основних теорій стресу (наприклад, модель стресу Ганса Сельє, когнітивна теорія стресу Лазаруса).

2. **Аналіз факторів стресу**
   - Визначте основні фактори, які викликають стрес у студентів. Проведіть опитування серед своїх однокурсників (не менше 20 осіб) та узагальніть результати у вигляді таблиці або графіку.
   - Проаналізуйте результати опитування і зробіть висновки щодо найбільш поширених стресових факторів у студентському середовищі.
3. **Вивчення впливу стресу:**
   - Напишіть есе на тему «Як хронічний стрес впливає на фізичне та психічне здоров'я людини». Включіть результати останніх досліджень у цій сфері.
   - Опишіть реальні приклади (з власного досвіду або з літератури), коли стрес мав суттєвий вплив на здоров'я людини.
4. **Методи управління стресом**
   - Дослідіть та опишіть різні методи управління стресом (наприклад, медитація, фізичні вправи, когнітивно-поведінкова терапія).
   - Проведіть експеримент: виберіть один з методів управління стресом і застосовуйте його протягом тижня. Ведіть щоденник, де будете фіксувати свої відчуття та зміни у стані.
   - Напишіть звіт про результати експерименту та дайте рекомендації щодо використання цього методу іншим студентам.
5. **Презентація результатів**
   - Підготуйте презентацію (10-15 слайдів) за результатами виконаної роботи.
   - Презентуйте свою роботу перед групою та викладачем, відповідайте на питання та обговорюйте отримані результати.

Критерії оцінювання

- Повнота і точність виконання завдань.
- Глибина аналізу та самостійність висновків.
- Якість написаного есе та звіту про експеримент.
- Оформлення та змістовність презентації.
- Активність під час презентації та обговорення.

ТЕМА 4
ПРОФЕСІЙНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІНА АДАПТАЦІЯ

Мета: надання студентам або слухачам знань про процеси адаптації фахівців до професійного середовища, а також формування у них розуміння важливості соціально-психологічної адаптації для успішної професійної діяльності;розкрити механізми, етапи та фактори, що впливають на адаптацію, а також допомогти слухачам розробити стратегії ефективної адаптації в нових робочих умовах.

План

1. Професійна адаптація як процес пристосування до умов, вимог, норм тощо конкретного виробництва.

2. Психологічні особливості досягнення професійної успішності.

3.Реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. Шляхи подолання суперечностей та недоліків соціально-професійної адаптації.

4**.** Практичні рекомендації керівнику щодо сприяння професійної адаптації.

5. Специфіка професійної адаптації практичних психологів.

Професійна адаптація як процес пристосування до умов, вимог, норм конкретного виробництва

Успішність адаптації означає ефективність, якість подальшої роботи, наміри молодого працівника надовго пов'язати свою діяльність з цим підприємством або очікування зручного випадку для переходу в іншу установу. Тісний зв'язок між потенційною та фактичною плинністю кадрів з їхньою неадаптованістю виявлено у багатьох наукових дослідженнях. Не менш

важливо, що адаптація є одним з панівних факторів самореалізації працівника в трудовій сфері, механізмом його трудової кар'єри.

Загальновизнаними в соціально-економічній літературі вважають економічні, соціально-психологічні та моральні втрати, які пов'язані з неуспіхом трудової адаптації. Вони завдають шкоди як самому працівникові, так і виробництву, а також виробничому колективу.

Зрозуміло, що зі збільшенням динамізму в суспільному й економічному житті країни, переходом до ринкових відносин суттєво зростає роль адаптації, ускладнюються її умови. Ці та інші фактори актуалізують наукові та практичні інтереси до управління виробничою адаптацією.

Під трудовою адаптацією розуміють процес взаємодії працівника з навколишнім виробничим середовищем з метою опанування нової для нього виробничої ситуації.

Трудова адаптація передбачає активність. Це процес взаємодії працівника з виробничою організацією, що полягає в засвоєнні новизни в конкретній ситуації з одного боку, новачок, опановуючи умови праці та взаємодії з людьми, які працюють у різних сферах виробництва, не тільки прагне замінити свою поведінку відповідно до нової виробничої ситуації.

Влаштовуючись на роботу, він прагне обговорити найзручніші для нього умови, намагається вплинути на колег і керівників, щоб змінити їхнє ставлення до себе.

Звичайно, адаптивну діяльність не завжди можна зіставити за можливостями з адаптативним впливом на адаптанта всієї організації, підприємства, які природно, намагаються для підтримки своєї адаптативної єдності і загальної ефективної роботи колективу вплинути на новачка за допомогою трудових традицій та стереотипів поведінки. Врешті, за індивідом залишається можливість відмовитися від адаптації і піти з організації.

Після зарахування на роботу працівника напрявляють на робоче місце. З цього моменту починається процес його трудової адаптації – взаємного

пристосування працівника та трудового колективу структурного підрозділу основою якого є поступове входження працівника в професійні, соціально-економічні і психологічні умови праці організації.

Перший крок адаптації здійснює працівник кадрової служби. Новачка ознайомлюють з орієнтацією, особливостями її виробничої діяльності, перспективами службового зростання, умовами праці, правилами внутрішнього розпорядку, основними вимогами до працівників. Ознайомлення з вимогами посади починається з інформування новачка (брошури, буклети, статистичні дані), бесід керівників, у яких характеризується діяльність організації. Новачку слід пояснити порядок оплати і стимулювання праці (форми і системи оплати праці, оплата за роботу у вихідні та св'яткові дні, умови преміювання тощо), порядок надання відпусток і відгулів, додаткових пільг, розв'язання побутових проблем; права і обов'язки, які виникають із факту встановлення з ним трудових відносин. Обовязковим є інструктаж із питань охорони праці, дотримання техніки безпеки.

Обов'язок керівництва структурного підрозділу, в якому працюватиме новачок, полягає в ознайомленні з цілями, технологією й особливостями діяльності підрозділу, його місцем в організації, а також із зовнішніми зв'язками, з персональними обов'язками і відповідальністю новачка, нормативними вимогами, очікуваними результатами. Слід пояснити новачку, до кого конкретно звертатися у складних ситуаціях тощо.

Наступним кроком адаптації нового працівника є набуття необхідних трудових навичок і налагодження дружніх ділових відносин у трудовому колективі. Усе це повинно вселити людині відчуття професійної придатності, полегшити входження нового працівника у систему соціально-психологічних зв'язків у колективі, відкрити новому працівникові перспективу самовираження.

Адаптація працівника до нової ситуації залежить від різноманітних умов його виробничого середовища, робочого місця, трудового колективу, а також

умов, які безпосередньо до них не належать, але певною мірою пов'язані з ними. До таких умов відносяться:

- характер і зміст роботи;
- рівень організування і умови праці;
- норми відносин у колективі;
- система організування праці;
- організаційна побудова організації;
- професійна структура колективу;
- розміри заробітної праці;
- стан виробничої технологічної дисципліни;
- ступінь готовності місця до трудового процесу;
- правила трудового розпорядку;
- способи розподілу та можливості отримання житла, місця в дитячому садку тощо;
- форми спілкування в позаробочий час;
- наявність баз відпочинку, поліклініки, бібліотеки.

З огляду на це, розрізняють такі її типи, як виробнича і позавиробнича адаптація.

Виділяють 4 основних етапи адаптації співробітників.

1. Оцінка підготовленості співробітника. Фактично це попередній етап адаптації персоналу, який проводиться відразу після прийому на роботу. Завдання фахівців полягає в тому щоб з’ясувати, чи доводилося новому співробітнику працювати в таких умовах, чи працював він за такою схемою організації праці, яка діє в компанії. Зверніть увагу, оцінка підготовленості не має відношення до професійного досвіду.

2. Орієнтація. Необхідна, щоб співробітник зрозумів порядок роботи, структуру організації, внутрішні правила, традиції, корпоративні цінності. Під час орієнтації фахівця представляють колективу. У деяких компаніях прийнято

проводити знайомство в неформальній обстановці. Цей етап в системі адаптації персоналу потрібно провести в перші 5-10 робочих днів нового співробітника.

3. Дієва орієнтація. Практична частина програми адаптації персоналу. Всі знання, які були дані працівникові на минулому етапі, необхідно застосувати на практиці і надати необхідну допомогу. У цьому випадку потрібно переконатися, що фахівець все засвоїв, прийняв правила компанії, освоївся в колективі і т.д.

4. Функціонування. Фінальний етап, при якому співробітник вже повністю занурюється в роботу і потребує мінімальної допомоги.

Підприємствам рекомендується організувати спеціальний відділ, який буде займатися управлінням адаптацією персоналу.

Види адаптації персоналу

1. Первинна. Призначена для працівників, які не мають досвіду професійної діяльності та молодих випускників ВНЗ;

2. Вторинна. Необхідна для фахівців у своїй галузі, які були підвищені на посаді або прийшли ззовні, але мають досвід роботи.

У кожному разі потрібен свій план адаптації та конкретні заходи, які допоможуть співробітнику швидше влитися в життя організації.

План і мотивація

Для того щоб кожен новий співробітник швидко влився в колектив і починав ефективно працювати, рекомендується мати загальний план адаптації персоналу. Ця робота вимагає комплексного підходу, одного або двох заходів буде недостатньо. Правильно організований план дозволяє розвивати відразу два види мотивації у співробітників – економічну й нематеріальну. З економічної мотивацією все досить просто. Правильно підібрані методи адаптації персоналу допомагають фахівцеві працювати з більшою продуктивністю. Це призводить підвищення заробітної плати, отримання різних матеріальних винагород, премій, бонусів і т.д. У співробітника зростає добробут, а значить, з’являється і бажання працювати з кращою самовіддачею.

Однак, гроші – це не єдине, що мотивує працівників. Однією з цілей адаптації персоналу є і нематеріальна мотивація. Багато фахівців приходять на роботу не тільки щоб отримати гроші, але і щоб рости, розвиватися в професійному плані. Цінності співробітників повинні збігатися з корпоративними. У такому випадку робота буде максимально ефективною. Працівник повинен брати активну участь у житті компанії. Розглянемо кілька методів, які допоможуть фахівцеві швидше адаптуватися і отримати економічну та особисту мотивацію.

Методи адаптації

Існує безліч методів адаптації, використання яких виправдано в різних сферах бізнесу і для кадрів з різним рівнем професійних знань. Пропонуємо вашій увазі 6 найбільш популярних і універсальних способів інтеграції співробітника в колектив і роботу підприємства.

Тренінги

Спеціаліст може працювати продуктивно тільки тоді, коли розуміє все правила і особливості поставлених перед ним завдань. Щоб прискорити процес, використовуються тренінги. Співробітникові наочно пояснюють, що від нього вимагається, як виконати поставлене завдання, що робити при виникненні позаштатної ситуації. При цьому тренінги рекомендується проводити не тільки в теоретичній, але і в практичній формі.

Контакт керівникай новачка

Між новим працівником і безпосереднім керівником потрібно відразу встановити контакт. Завдання фахівців відділу адаптації полягає в тому, щоб проконтролювати, наскільки успішно керівник і співробітник працюють між собою. Якщо начальник не доносить до підлеглого потрібну інформацію, необхідно провести відповідну роботу. Також потрібно стежити за тим, щоб новий фахівець не соромився задавати питання і відповідально ставився до поставлених завдань і зауважень керівництва.

Поступове ускладнення завдань

Новачкам рекомендується ускладнювати завдання поступово. Починати необхідно з простого, і контролювати, як працівник справляється з завданнями. Далі можна ставити більш складні завдання. Так співробітник плавно увіллється в робочий процес.

Громадські доручення

Новим фахівцям можна довірити будь-які громадські доручення, які дозволять їм швидко познайомитися з колективом. Якщо адаптації в робочому колі не станеться, співробітник може виявитися "в стороні" від колег, що призведе до серйозних проблем.

Тимбілдинг

Ще один спосіб прискорити вливання новачка в колектив. Приклад адаптації персоналу таким способом – виїзд на природу або проходження будь-якого квеста всім відділом. Тимбілдинг – це відмінний варіант для спільного проведення часу, який дозволить співробітнику швидше освоїтися в колективі, і підніме настрій всім працівникам відділу.

Корпоративний PR

Як правило, компанії приділяють увагу тільки зовнішнім PR. Однак вкрай важливо, щоб всі співробітники розуміли і поділяли цінності компанії. У цьому допоможе програма корпоративного PR. Для новачків це особливо важливо, оскільки в очах нового фахівця організація повинна постати надійним роботодавцем, де важливий кожен співробітник.

Адаптація нових працівників на робочому місці – це важливий процес. Без неї ви ризикуєте зіткнутися з підвищеною плинністю кадрів і звільненнями співробітників вже через 1-2 тижні. Якщо провести всі заходи правильно, фахівці швидше увіллються в роботу і будуть працювати з більшою віддачею. Працівники отримуватимуть моральне і матеріальне задоволення від роботи в компанії, працювати на її благо і розвиватися разом з підприємством. Якщо ж адаптації на підприємстві не приділяється необхідна увага, компанії буде

набагато складніше отримати повагу з боку співробітників. Вони можуть подумати, що їх не цінують, і вони нікому не потрібні. Тому не ігноруйте необхідність адаптації. вселити невпевненість, настороженість до колег і керівництва. Доцільно, щоб виконання завдань живило впевненість у власних силах.

Позавиробнича адаптація

Характерними її особливостями є вплив на працівника факторів його соціального буття, які значною мірою обумовлюють його фізичний, емоційний стан. До цього типу належать: адаптація до побутових умов, адаптація до позавиробничого спілкування з колегами, адаптація у період відпочинку.

Адаптація до побутових умов передбачає забезпечення працівника нормальними побутовими умовами (житло, влаштування дітей в дитячі садки, медичне обслуговування та ін.). Адже життєдіяльність людини залежить не тільки від умов праці, а й від соціально-побутових умов.

Адаптація до позавиробничого спілкування з колегами. Будь-який трудовий колектив є організацією, у структурі якої виникають різноманітні неформальні утворення (групи) на основі симпатій, спільних інтересів, взаєморозуміння.

Прийшовши у трудовий колектив, новачок неминуче потрапляє під вплив неформальної організації, і чим швидше він увійде до однієї чи кількох малих груп, тим ефективнішою буде його адаптація у колективі. Керівник має допомогти йому уникнути входження у неформальну групу з інтересами, які не збігаються із загальними інтересами колективу, і посприяти входженню в неформальні групи, інтереси яких спільні з інтересами колективу.

Адаптація в період відпочинку ґрунтується на тому, що в міцних трудових колективах спілкування співробітників не обмежується робочим днем, а триває і поза його межами – під час спільного відпочинку, проведення спортивних і культурно-масових заходів тощо. Для органічної адаптації нового працівника слід залучити його до участі в позаробочому

спілкуванні членів колективу. Інколи, у такому спілкуванні розкриваються гарні здібності особистості, про які ніхто із співробітників навіть не здогадувався. Загалом проблема адаптації новачка виходить за межі власне первинного етапу його входження у трудовий колектив і часто залежить від ефективності управління всіма працівниками.

Процес адаптації вважають завершеним лише у тому випадку, якщо виробничі успіхи працівника супроводжуються дружніми стосунками в колективі. Критерієм оцінки такої адаптації є відчуття задоволеності своєю роботою. У цьому випадку різні виробничі неприємності не впливатимуть на ритмічність роботи, що є гарантією стабілізації кадрів.

Знання професійних і соціально- психологічних факторів адаптації на кожному з етапів дає змогу впливати на хід адаптаці.

Психологічні особливості досягнення професійної успішності

У 1908 р відомим американським психологом Р. Йерксом спільно з Дж. Додсоном був поставлений порівняно нескладний дослід, який продемонстрував залежність продуктивності виконуваної діяльності від рівня мотивації. Дана закономірність, отримала назву закону Йеркса-Додсона, вона була багаторазово експериментально підтверджена і визнана одним з небагатьох об'єктивних, безперечних психологічних феноменів.

Законів фактично два. *Суть першого полягає в такому.* У міру збільшення інтенсивності мотивації якість діяльності змінюється за кривою схожою на колокол: спочатку підвищується, потім, після переходу через точку найбільш високих показників успішності, поступово знижується. *Рівень мотивації, при якому діяльність виконується максимально успішно, називається оптимумом мотивації.*

Згідно з другим законом Йеркса Додсона чим складніше для суб'єкта діяльність, тим нижчий рівень мотивації є для неї оптимальним. Відповідно до

закону Йеркса-Додсона для досягнення успіху необхідний оптимальний рівень мотивації, надлишок тут настільки ж поганий, як і недолік.

У сучасній психології є чимало розробок, присвячених проблемі успіху. Під ***успіхом*** *прийнято розуміти вдале досягнення бажаної мети.* Відчуття людиною успішності справи, що вирішується, залежить від двох вирішальних обставин: фактичного результату і рівня її домагань (РД) які в даній ситуації, виступають формою вираження тих цілей, які людина поставила у своїй діяльності.

Успіх пов'язаний і з удачею, як із сприятливим збігом обставин, індивідуальних можливостей та інтересів людини. Поряд з цим, вдале досягнення мети передбачає врахування і оцінку енергетичних витрат фахівця, часових параметрів і фізіологічних наслідків досягнення мети, матеріально-фінансових витрат, а також того, як рішення задачі відобразилося на взаєминах з людьми (працівниками, друзями, родичами).

Формула успіху може бути представлена наступним чином:

$$\text{Успіх} = \frac{\text{Результат}}{\text{РД}} + \text{удача}$$

При одному і тому ж результаті успіх може бути різним (наприклад, високим, середнім або низьким) або взагалі бути відсутнім. Навпаки, при одному і тому ж рівні домагань особистості успіх буде різним залежно від результату діяльності (РД).

У досягненні успіху професійної діяльності провідну роль відіграють *особистісні особливості фахівця*. З усього різноманіття особистісних параметрів, необхідних для досягнення життєвого успіху, В. Крофорд, спираючись на ідеї Конфуція, що висловлені в книзі «Бесіди і судження»,

виділяє доброзичливість, мудрість і сміливість. Автор розробив методику для визначення того, що людині не вистачає для досягнення успіху у справах.

Для досягнення успіху сучасного фахівця є необхідним відповідний рівень професійної майстерності. Успішність професійної діяльності сучасного фахівця багато в чому залежить від достатнього рівня розвитку у нього професійного мислення, його здатностей і психологічної готовності до пошуку, бачення і вирішення нових, висунутих життям та суспільною практикою завдань. *Високий професіоналізм* сучасного фахівця припускає наявність творчого начала в його праці, сміливості у пошуку нових шляхів, засобів, способів вирішення професійних завдань, як традиційного характеру, так і висунутих життям. Такий фахівець стає конкурентоспроможним в сучасних умовах, володіє необхідною готовністю успішно діяти на сучасному ринку праці.

Разом з тим важливими складовими професійної готовності фахівця є його професійна і загальна ерудиція, професійний світогляд, необхідний рівень соціального розвитку і соціальної зрілості особистості фахівця, що дозволяє йому правильно орієнтуватися в соціальній обстановці (політичній, правовій, економічній, релігійній, моральній).

Реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму

Питання професійної адаптації особистості є важливим аспектом сучасної психологічної науки, яке привертає увагу як теоретиків, так і практиків.

Проблематика пов'язана зі стрімкою динамічністю та мінливістю сучасного соціального середовища, що зумовлює необхідність постійного розвитку та змін з метою створення належних умов для ефективної самореалізації у нових вимірах соціального простору. Зокрема, важливою

складовою особистісної самореалізації є професійна самореалізація, продуктивність якої суттєво залежить від здатності людини до адаптації до динамічних умов професійної діяльності. Так, постійний розвиток виробничих технологій, виникнення нових спеціальностей, а також ж вимушені перерви у професійній діяльності підкреслюють значущість адаптаційних можливостей особистості, а саме її здатності до ефективної професійної реадаптації, що зумовлює необхідність докладного емпіричного дослідження зазначеної проблематики.

Професійний розвиток передбачає певні зміни професійної свідомості, а також формування професійно-важливих якостей, необхідних для професійної самореалізації людини, що вимагає від неї здатності до зрілої рефлексії професійної діяльності та розширення професійного світогляду, що надасть можливість для виникнення нових напрямів для самовдосконалення.

Отже, в контексті цих наукових підходів особлива увага приділяється особистісним позиціям успішної адаптації, а саме рисам та якостям, що забезпечують здатність людини до активного перетворення навколишнього соціального середовища з метою забезпечення умов для повноцінної самоактуалізації та розвитку, важливою складовою якого є професійна діяльність особистості.

Розглядаючи ознаки професійної адаптації, слід виокремити передусім ефективність діяльності особистості, зокрема, високий рівень продуктивності у поєднанні з оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами, що супроводжується також значущими показниками суб'єктивної задоволеності результатами діяльності. Так, на думку вченого, головними критеріями професійної адаптованості є продуктивність діяльності, уникнення кризових ситуацій та збереження належного рівня фізичного здоров'я.

Отже, професійну адаптацію можна охарактеризувати як безперервний процес, що супроводжує професійну діяльність особистості та пов'язаний з можливими змінами умов та змісту праці, які можуть бути як кардинальними,

що вимагає тривалої та змістовної перебудови суб'єкта праці, так і локальними, що потребуватиме ситуативної адаптації. А саме, професійне середовище не є константним та постійним, зокрема, розвиток нових технологій, певні кадрові зміни передбачають наявність у співробітників високого рівня адаптаційного потенціалу з метою встановлення певної збалансованості між суб'єктом праці та професійним середовищем.

У іншому випадку є ймовірність виникнення ситуації дезадаптації, проявами якої є зниження продуктивності діяльності та задоволеності результатами праці, а також виникнення фізіологічних та психологічних ознак стресових станів, що може призвести до суттєвого зниження мотивації особистості до професійного розвитку та навіть припинення виконання нею професійних функцій. Таким чином, є вкрай доцільним в контексті розроб ки цього питання виокремлювати декілька етапів професійної адаптації: первинну адаптацію, дезадаптацію, вторинну адаптацію, стабілізацію і т.д.

Професійну реадаптацію можна розглядати як процес пристосування особистості до нових професійних, соціальних та організаційних умов праці, що передбачає активізацію адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, наявність певного професійного досвіду може покращувати але водночас й ускладнювати адаптаційну діяльність, що зумовлено існуванням певних стереотипних стратегій поведінки, які можуть виявитись неконструктивними в контексті нової професійної ситуації.

Найбільш розповсюдженими причинами вторинної адаптації особистості є зміна місця роботи, посади або професії, а також впровадження новітніх технологій, реформування підприємств та поява нових форм і умов праці, що вимагатимуть інших професійних навичок та стратегій поведінки. Найбільш суттєвою причиною для професійної реадаптації може бути вимушена перерва у професійній діяльності, яка поєднуючись із відносною соціальною депривацією, наприклад, декретна відпустка у жінок, безробіття, служба в армії потребуватиме активізації адаптаційного потенціалу особистості з метою

відновлення професійних здібностей та умінь у нових умовах соціального середовища.

Найбільш складною вторинна професійна адаптація може бути у випадку вимушеного переселення, пов'язаного із воєнними діями, що вимагає не тільки адаптації до нових умов професійної самореалізації, але й до нового місця проживання, вирішення житлових та фінансових питань, що також часто поєднується із необхідністю отримання відповідної психологічної допомоги, спрямованої на подолання наслідків травмуючої ситуації.

Отже, є доцільним виокремити наступні **складові професійної реадаптації** особистості: психофізіологічну, професійну, соціально-психологічну та організаційно-нормативну.

Так психофізіологічна адаптація перед бачає адаптацію людини до умов праці, які суттєвим чином впливають на її стан здоров'я та працездатність, результатом чого є вико- нання професійних завдань з мінімальними енергетичними часовими та психологічними витратами. Сприятливими чинниками щодо оптимізації психофізіологічної адаптації людини є поліпшення умов праці, вибір найбільш зручного робочого режиму, урахуванням ергономічних вимог при організація робочого місця.

Суто професійна складова адаптаційного процесу охоплює в собі удосконалення професійних вмінь та навичок, відповідно до змісту і характеру праці, її умов та організації, а також формування професійно важливих якостей, що значною мірою обумовлено як специфікою професійної діяльності, так і індивідуально-психологічними властивостями особистості. Позитивним результатом реаліза ції даної складової професійної адаптації є результативне виконання професійних завдань та досягнення високих професійних здобутків.

Психологічна складова професійної адаптації передбачає відповідність професійної діяльності ціннісним установам та спрямованості особистості, а також ж її задоволеність результатами власної праці, наявність мотивації професійного розвитку та реалізації власних професійних планів. Зокрема,

дослідниками було зазначено позитивний вплив психічного здоров'я особистості, а саме високого рівня самоповаги, самооцінки та прийняття оточуючих, а також оптимістичних настанов на її здатність до продуктивної професійної реадаптації.

Отже, наявність позитивної Я- концепції та вираженої мотивації досягнень, оптимістичних настанов та високого рівня ефективності підвищують мотивацію особистості до продуктивної професійної діяльності, спрямованої на активну професійну самореалізацію та побудову нового смислового простору життя, освоєння нових професійних ролей та реалізацію професійних планів. Таким чином, психологічна складова професійної адаптації передбачає наявність певного адаптаційного потенціалу, який можна розглядати як систему біологічних та соціально-психологічних властивостей від яких залежить конструювання та реалізація дієвих стратегій поведінки у нових професійних умовах .

Соціальний аспект професійної адаптації забезпечує пристосування особистості до соціальних норм, правил та цінностей, що утворюють систему ділових відносин та окреслюють соціальну позицію кожного члена професійного колективу. Отже, особистість приймає систему цінностей професійного колективу та, в свою чергу, також здійснює свій вплив на групові норми та правила. Відповідно, особистість яка успішно реалізувала в своїй діяльності етап соціальної адаптації до профе сійного колективу має значно кращі умови для продуктивної соціальної активності та самовизначення. Соціальний аспект професійної адаптація передбачає також вирішення економічних та побутових компонентів, зокрема, забезпечення житлом, що набуває особливої актуальності в ситуації із внутрішньопереміщеними особами, які перебувають в ситуації безробіття та потребують також вирішення цілої низки соціально-економічних питань.Організаційно-нормативний аспект професійної реадаптації передбачає пристосу вання особистості до трудової дисципліни та організаційних вимог, норм та правил цього професійного

середовища, а також усвідомлення ролі власної професійної позиції у загальній структурі підприємства та особливостей управлінської діяльності в даній організації.

Питання професійної реадаптації набувають особливої актуальності в умовах сучасного соціуму, типовою рисою якого є зростаючий рівень безробіття. Так, значущими проявами соціального напруження у цьому контексті є різноманітні види соціальної дезадаптації, а саме фізіологічна, яка полягає у суттєвому зниженні рівня життя через економічні труднощі, психофізіологічна, що проявляється у вигляді виражених психічних станів, таких як тривога, пригніченість, апатія в результаті порушення зони комфорту та соціально- психологічна, яка виникає завдяки взаємостосункам різних соціальних груп, наприклад, у випадку зміни місця роботи або місця проживання (внутрішньо переміщені особи). Зокрема, у людини, яка опинилась в ситуації безробіття можуть спостерігатись різноманітні депресивні переживання, зокрема, пригніченість, відчай, негативна налаштованість та песимістичний спосіб пояснення власних помилок та невдач, що суттєвим чином знижує мотивацію досягнення позитивних результатів. У результаті людина підпадає під вплив психологічного стресу, зумовленого неузгодженістю між зовнішніми вимогами та наявними ресурсами для подолання проблемної ситуації та прийняття відповідальності за наслідки прийнятих рішень та стратегій діяльності.

Отже, безробіття стає певною соціальною ситуацією, що порушує відчуття внутрішньої психологічної безпеки та викликає руйнацію стереотипів мислення і поведінки та потребує актуалізації адаптаційних механізмів з метою встановлення відчуття рівноваги між власними настановами і потребами та умовами соціального життя. Типовими ознаками екстремальної ситуації безробіття є раптовість та непередбачуваність, яка порушує відчуття внутрішнього балансу та викликає необхідність мобілізації ресурсних можливостей людини.

Ефективність подолання ситуації дисбалансу переважним чином залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей людини, її спрямованості, цінностей, потреб, цілей та прагнень, а також рівня адаптаційного потенціалу та психологічної готовності до побудови та реалізації адекватних поведінкових стратегій у мінливому соціальному середовищі.

Практичні рекомендації керівнику щодо сприяння професійної адаптації

Зміни в штаті компанії відбуваються регулярно. Часто новому фахівцу може бути важко пристосуватися до колективу, який вже сфомований, а також звикнути до нових вимог. Через це на робочих місцях виникають конфлікти, а продуктивність нового працівника низька, допоки він не адаптується до нового місця. Щоб таких проблем не було проводиться адаптація персоналу.

Адаптація персоналу-це процес ознайомлення співробітників з умовами і правилами роботи в організації, а також допомога в інтеграції працівника в колектив. Вона необхідна як для фахівців, яки тільки прийшли працювати в компанію, так і для співробітників, яки були підвищени на посаді. При призначенні на нов посаду працівнику необхідно звикнути донового середовища і вимогам, тому адаптація – процес важливий процес, який не можна пускати напризволяще.

Адаптація дозволяє допомогтися кількох цілей:

- зниження ймовірності швидкого звільнення. Нередко новачки відчувають себе непотрібними на робочому місці,тому змушені звільнитися.
- економія часу кожного працівника. Людина, яка ще не увійшла в курс справи,змушена звертатися за допомогою, тим самим відбираючи час інших людей. Грамотно проведені заходи дозволять співробітнику швидче зрозуміти всі особливості роботи і не відволікати колег.

- адаптація нових співробітників розвиває у них ставлення до роботи і у фахівців з’являється додаткова мотивація виконувати поставлні завдання швидко і якісно.

Етапи адаптації персоналу

Оцінка підготовленості співробітника. Фактично це попередній етап адаптації персоналу, який проводиться відразу після прийому на роботу. Завдання фахівців полягає в тому щоб з’ясувати, чи доводилося новому співробітнику працювати в таких умовах, чи працював він за такою схемою організації праці, яка діє в компанії. Зверніть увагу, оцінка підготовленості не має відношення до професійного досвіду.

Орієнтація. Необхідна, щоб співробітник зрозумів порядок роботи, структуру організації, внутрішні правила, традиції, корпоративні цінності. Під час орієнтації фахівця представляють колективу. У деяких компаніях прийнято проводити знайомство в неформальній обстановці. Цей етап в системі адаптації персоналу потрібно провести в перші 5-10 робочих днів нового співробітника.

Дієва орієнтація. Практична частина програми адаптації персоналу. Всі знання, які були дані працівникові на минулому етапі, необхідно застосувати на практиці і надати необхідну допомогу. У цьому випадку потрібно переконатися, що фахівець все засвоїв, прийняв правила компанії, освоївся в колективі і т.д.

Функціонування. Фінальний етап, при якому співробітник вже повністю занурюється в роботу і потребує мінімальної допомоги.

Підприємствам рекомендується організувати спеціальний відділ, який буде займатися управлінням адаптацією персоналу.

Види адаптації персоналу

Існує два основних види адаптації персоналу. У їх число входять:

1. Первинна. Призначена для працівників, які не мають досвіду професійної діяльності та молодих випускників ВНЗ;
2. Вторинна. Необхідна для фахівців у своїй галузі, які були підвищені на посаді або прийшли ззовні, але мають досвід роботи.

У кожному разі потрібен свій план адаптації та конкретні заходи, які допоможуть співробітнику швидше влитися в життя організації.

План і мотивація

Для того щоб кожен новий співробітник швидко влився в колектив і починав ефективно працювати, рекомендується мати загальний план адаптації персоналу. Ця робота вимагає комплексного підходу, одного або двох заходів буде недостатньо. Правильно організований план дозволяє розвивати відразу два види мотивації у співробітників – економічну і нематеріальну.

Специфіка професійної адаптації практичних психологів на сучасному етапі розвитку українського суспільства.

Україна сьогодні переживає чи не найбільш трагічні сторінки своєї історії. Військові дії, які було розпочато ще у 2014 році на Сході і Півдні країни та повномасштабне вторгнення російських агресорів у лютому 2022 року, призвели до катастрофічних наслідків: величезних людських втрат, мільйонів переміщених осіб та мігрантів, фізичної та психологічної травматизації населення, постійних стресів, економічного занепаду тощо.

Сучасне суспільство породило чимало проблем, наслідки яких впливають на умови роботи, підготовку та професійну адаптацію психологів. Однією з актуальних та найбільш травматичних проблем сучасної психологічної практики є робота в стресових ситуаціях, пов’язаних з постійною небезпекою для життя, здоров’я та психіки людини, втратою близьких, невпевненістю у завтрашньому дні, відсутністю соціальної та економічної стабільності, знеціненням моральних норм, правил та принципів. Практикуючі психологи

сьогодні стикаються з проблемами консультування та психологічного супроводу осіб, які опинилися у центрі військових конфліктів, пережили складні життєві ситуації, втрату близьких, змушені були залишити свої домівки та майно. Загрози енергетичній та економічній системі, новини про загибель та поранення військових та цивільних провокують загострення травматичного досвіду у населення, посилюють дезадаптацію та знижують стресостійкість українців.Збільшується загальний показник звернень за професійною психологічною допомогою, яка має бути вчасною та більш кваліфікованою, орієнтованою на психологічну підтримку особистості в складних умовах військових дій та постійної загрози життю.

Особливо гостро зараз постає проблема професійної адаптації психолога-практика до роботи з людьми, які потребують психологічної консультації та реабілітації в координатах військового конфлікту. Війна негативного впливає на особистість психолога так само, як і на пересічних українців, а робота з людськими проблемами накладає додаткове навантаження на здатність адаптуватись до нових професійних умов. Виникнення психологічних проблем, пов’язаних із травматичним досвідом, усвідомлення і прийняття якого потребує надмірних зусиль для опанування дійсності, пошуку ресурсів для подолання негативних емоційних переживань, соматичних розладів, посттравматичних станів, змін усталеного способу життя, формування стратегій подолання життєвих випробувань та розвитку потенціалу життєстійкості, вимагає пошуку нових шляхів для адаптації та супервізії психологів-практиків.

Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, перш за все, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах».

Американська психологічна асоціація (APA) визначає адаптивність як здатність правильно реагувати на зміни або ситуації; здатність зміню- вати чи корегувати свою поведінку, стикаючись з різними обставинами чи різними людьми. Згодом дослідження групи американських психологів розширили це визначення, додавши до когнітивної та поведінкової реакцій особистості ще й емоційну регуляцію у відповідь на зміни, новизну і невизначеність сучасного суспільства. Згідно цим дослідженням когнітивна регуляція виявляється у здатності людини пристосовувати думки та мислення до мінливих та нових ситуацій в житті і професійній діяльності. Поведінкова регуляція стосується здатності людини змінювати характер, рівень і ступінь поведінки або діяльності, аби успішно адаптуватись до нових умов та випробувань. А емоційна регуляція дозволяє особистості коригувати звичайні або типові емоційні реакції для подолання дезадаптивних станів.

Професійна адаптація передбачає активний процес перетворення як ***зовнішнього, так і внутрішнього середовища спеціаліста.*** В умовах трансформації суспільства і нових викликів змінюються умови, в яких працює психолог: консультації часто мають бути короткими і максимально корисними, надаються в умовах небезпеки для здоров'я і життя, сам психолог під час надання своїх послуг теж ризикує своїм життям, має постійно контролювати власний стан, емоційні реакції та форми комунікації, що вимагає від нього постійного професійного самовдосконалення.

Зовнішні обставини, фактори, що впливають на процес професійної адаптації людини, включа- ють в себе: особливості змісту, цілей, організації, використовуваних засобів, технологій професій- ної діяльності; своєрідність соціальних та інших умов, у яких здійснюється професійна діяльність (які, нагадаємо, зараз значно ускладнені через ведення військових дій в Україні); сформовані системи неформальних, психологічних зв'язків і міжособистісних стосунків.

Внутрішні обставини професійної адаптації фахівця – це рівень його адаптаційного потенці- алу, ступінь розвиненості адаптивності як якості особистості та організму, адекватність мотивації професійної діяльності вимогам цієї діяльності.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що процес професійної адаптації пси- холога в сучасних умовах включає наступні компоненти: ***особистісний*** (особистісна адаптація), ***когнітивний*** (вдосконалення професійних навичок) та ***мотиваційний*** (самоефективність та результативність діяльності). Причому в процесі взаємодії з соціальним оточенням можливий процес зміни і розвитку цих компонентів, які проявляються в певних стратегіях поведінки особистості.

Проблему особистісної адаптації (***особистісний компонент***) психолога до нових умов професійної діяльності науковці найчастіше пов’язують з особливостями рівня сформованості професійної компетентності, що постає провідною якістю особистості фахівця. Під час війни та соціально- економічної кризи суспільства процес адаптації психолога-практика ускладнюється власними переживаннями та змінами особистості психолога. Відбувається особистісна адаптація спеціаліста до тих політичних, економічних та соціальних змін, які переживає суспільство, неабияких змін зазнає також морально-етична та психологічна сторона усвідомлення проблем, з яким стикається особистість. Впровадження будь-якого аспекту професійної діяльності психолога завжди пов’язане та зумовлюється його особистістю, станом сформованості внутрішньої психічної динамічної структури як на рівні особистості, так і на рівні індивідуальності. Для успішної адаптації необхідна мобілізація всіх ресурсів особистості, включаючи її психо- фізіологічні характеристики, і рівень готовності до виконання певного виду діяльності.

Як показують теоретичні дослідження, особистісний компонент професійної адаптації психологів включає наступні складові:

1. Індивідуально-психологічні особливості особистості психолога, що виявляються у темпераменті, характері, рівні тривожності, кому- нікабельності, властивостях і рисах особистості .

2. Здібності, які виступають як можливості особистості (загальні та спеціальні), дозволяють успішно організовувати професійну діяльність, вдосконалювати рівень професіоналізму.

3. Розвинена самосвідомість, адекватна самооцінка, здатність до самореалізації

4. Рівень сформованості рефлексії та навичок саморегуляції мислення і поведінки. Рефлексія являє собою відстеження цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості, а також усвідомлення тих власних внутрішніх змін, що відбуваються.

Особливого значення сьогодні набуває емпатія психолога-практика, оскільки саме завдяки сформованості вміння розуміти внутрішній світ іншої людини і реагувати на її глибинні переживання відбувається більш точне розуміння особистісних проблем. Виділяють такі особливі форми емпатії: співпереживання – переживання суб’єктом подібних емоційних станів, які відчуває інша людина на основі ототожнення з нею, і співчуття – переживання суб’єктом з приводу почуттів іншого.

Зарубіжні дослідження представників допомагаючих професій (психологи, соціальні та медичні працівники) вказують, що надання тривалої допомоги постраждалим в екстремальних умовах може призвести до виникнення цілого ряду особистісних проблем у психолога: синдром комунікативного перевантаження, загальне психологічне виснаження, стрес, втома від співчуття, роздратованість, апатія, знецінення, психосоматичні розлади .Занадто розвинена емоційна чутливість може перешкоджати здійсненню якісної професійної роботи, призводить до помилок у точності

сприйняття партнерів по спілкуванню, виникненню непорозумінь та непрофесійних контактів. Відсутність вчасної допомоги і корекції може призвести до складних особистісних проблем і питань професійної придатності.

Сьогодні професійна адаптація психолога є процесом включення психолога у нове професійне середовище, яке пов'язане з виникненням нових, подекуди складних умов роботи з клієнтами (постійна загроза життю та психологічна напруга, робота з психотравмою та втратою, кризове консультування учасників військових дій та членів їх сімей, психологічний супровід переселенців, підтримка волонтерів). Тому важливим у процесі адаптації психолога є вдосконалення та оволодіння новими формами роботи (***когнітивний компонент***), які дозволяють значно розширити коло професійно важливих навичок та умінь, складають його професійну компетентність. Когнітивний компонент виявляється у психічних процесах, пов'язаних з пізнанням оточення і самого себе, власних здібностей і можливостей, прагненні до самовдосконалення; це система знань про сутність, структуру, функції та особливості професійного спілкування (комунікативна компетентність); фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність, яка, не маючи безпосереднього відношення до професійного спілкування, дозволяє вловити, зрозуміти приховані натяки, асоціації тощо, те, що зробить розуміння глибшим; перцептивно-рефлексивні уміння, які забезпечують можливість проникнення у внутрішній світ клієнта, допомагають чітко інтерпретувати його стан і особистісні властивості.

Поведінка в спілкуванні залежить також від когнітивної інтерпретації негативного впливу партнера. Якщо негативний вплив сприймається як злість або навмисне заподіяння шкоди (фізичної або психологічної), то він викликає негативні тенденції у сприймаючого, що може призвести до фрустрації. Людина в стані фрустрації неспроможна керувати своїми емоціями, і, найчастіше, буває неадекватною в комунікації, що значно знижує рівень професіоналізму психолога-практика.

Наступним важливим компонентом професійної адаптації психолога є мотивація (***мотиваційний компонент***), яка включає самоефективність та результативність професійної діяльності. Психолог, що усвідомлює власну ефективність, як правило, докладає більше зусиль у вирішені складних питань, виявляє глибокий інтерес до діяльності, не зупиняється перед перешкодами, які можуть виникнути, шукає нових шляхів для вирішення складних питань. Оцінка ситуації з позиції високої ефективності оптимально мобілізує розумові та фізичні можливості людини. Результати діяльності психолога виражаються в кількості високоякісних одиниць продукції (публікацій, консультацій, практичних та тренінгових занять тощо), здатності фахівця вирішувати специфічні професійні задачі, надавати якісну допомогу клієнту, виходячи з тих умов і особливостей особистості, з якими до нього звертається людина. Таким чином, результативність, як ефективність професійної діяльності психолога, дозволяє проаналізувати наслідки психологічних впливів та якість особистісної взаємодії в процесі надання психологічної допомоги населенню.

Поняття самоефективності дослідники пов'язують із сутністю, структурою і функціонуванням самосвідомості особистості. Це усвідомлене уявлення про власну компетентність і успішність, яке створює ґрунт для самоповаги та базується на самоприйнятті, а також містить образ тієї програми дій, яка сприя- тиме реалізації власних професійних планів.

Формування таких уявлень відбувається на основі високого рівня інтернальності особистості, рефлексивного стратегічного планування і тактовного управління діяльністю й, відповідно, позитивного сценарію діяльності.

Емпіричні дослідження показують, що професійна самоефективність постає певним «буфером» щодо стресу і вигорання. Існує позитивний кореляційний зв'язок між уявленнями психологів-консультантів про самоефек- тивність щодо навичок психологічного консультування та професійних ролей.

У цьому випадку розуміння власної самоефетивності знижує рівень професійного стресу та вигорання, виснаження і втоми від співчуття.

Самоефективність, що пов'язана з очікуванням успіху, скоріше призведе до позитивних результатів і, таким чином, сприятиме формуванню та підтримці високої самооцінки особистості. Особистість, що усвідомлює себе достатньо ефективною, зазвичай бачить можливості для майбутнього вирішення проблеми, і усвідомлено обирає варіанти успішних дій. У цьому випадку висока самоефективність психолога сприяє тому, що мотивує клієнта до розвитку власної самоефетивності, спроможності долати життєві виклики, формувати потенціал життєстійкості та розвивати вольові якості навіть в складних умовах війни.

Це підтверджують також дослідження Т. Титаренко. Розглядаючи особливості відновлення психологічного здоров'я українців після тривалої травматизації, дослідниця підкреслює, що під час війни ентузіазм людей відчутно меншає, креативність знижується, значно падає впевненість у собі і власні здібності, надія на успішність послаблена, бо немає віри у перспективність своєї діяльності. Саме тому одним із критеріїв відновлення психологічного здоров'я вона називає можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Самоефективність постає вагомим чинником повоєнного відновлення особистості, оскільки впливає на відновлення психологічного здоров'я через оновлення власної цілісності і значимості, вибудову життєвих перспектив і віри у власні можливості.

Отже, професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні передбачає досягнення фахівцем певного рівня оволодіння навичками саморегуляції та рефлексії, формування професійно-важливих якостей особистості, контролю емоційних станів, розвитку стійкого позитивного ставлення до професії та наслідків своєї професійної діяльності. Саме ці

напрямки слід враховувати сьогодні у організації психологічного супроводу і підвищенні кваліфікації психологів-практиків.

Сучасна система психологічної допомоги населенню неможлива без організації супервізії психологів-практиків, яка є формою підвищення кваліфікації практикуючих психологів і може проводитись в індивідуальній та груповій формах. Супервізори відіграють ключову роль у навчанні та оцінці психологічних компетенцій, необхідних для того, щоб вдало адаптуватись до професійної діяльності. Але слід розуміти, що супервізійні заняття не обмежуються методичними настановами і поглибленням професійних навичок, важливим також є надання допомоги у подоланні особистісних проблем, що можуть виникати в результаті професійного вигорання, втоми від співчуття та інших негативних наслідків роботи в екстремальних умовах ведення військових дій в Україні. Супервізор може надавати в разі необхідності кризову супервізію, яка відбувається одразу після кризового консультування, після якої сам психолог-практик перебуває в складних переживаннях, а іноді – в кризовому стані. Процес супервізії буде більш ефективним, якщо зустрічі супервізора і супервізованого будуть регулярними та відбуватимуться під час офіційно організованих, регулярних зустрічей.

Поняття адаптації можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на цьому етапі її розвитку. Розв’язання головних питань адаптації має враховувати особистісний, когнітивний та мотиваційний компоненти професійної діяльності психолога. Важливим є урахування зовнішніх факторів розвитку суспільства та методів психологічної допомоги населенню і внутрішніх факторів розвитку особистості психолога. До того ж успішна професійна адаптація не можлива без постійної самоосвіти та самовиховання спеціаліста, розвитку навичок саморегуляції та волі.

Питання для самоконтролю

1. Як я оцінюю свою здатність до взаємодії з колегами?
   - Чи відчуваю я себе комфортно в спілкуванні з колективом?
   - Чи є у мене складнощі в комунікації з окремими членами команди?
2. Чи розумію я вимоги і очікування керівництва та колективу?
   - Чи зрозуміло мені, що від мене очікують на новій посаді?
   - Як я реагую на конструктивну критику і зауваження?
3. Чи можу я ефективно виконувати свої професійні обов'язки?
   - Чи добре я засвоїв (засвоїла) необхідні для роботи навички?
   - Чи виникають у мене труднощі при виконанні професійних завдань?
4. Як я адаптуюся до корпоративної культури та правил?
   - Чи знаю я, які норми і правила діють в моєму робочому середовищі?
   - Чи слідую я цим правилам?
5. Чи відчуваю я задоволення від своєї роботи?
   - Наскільки я мотивований(а) досягати успіхів у своїй діяльності?
   - Чи є у мене бажання продовжувати працювати у цій компанії?
6. Чи виникають у мене труднощі в професійній діяльності, і як я їх долаю?
   - Чи звертаюся я за допомогою до колег або керівництва при виникненні труднощів?
   - Чи використовую я власні ресурси для подолання проблем?
7. Як я справляюся зі стресом і емоційним навантаженням на роботі?
   - Чи є у мене стратегії для управління стресом?
   - Чи можу я зберігати емоційну стабільність під час виконання складних завдань?

* Ці питання допоможуть вам краще усвідомити свій рівень адаптації та виявити області, які потребують додаткової уваги та розвитку.

Практичні завдання до теми 4

ПРОФЕСІЙНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ

Мета: формувати у студентів уявлення про теоретико- методичні засади соціально-професійної адаптації; визначити поняття «реадаптація» в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного суспільства.

Питання для підготовки

1. Теоретико-методичні засади соціально-професійної адаптації**.** Нормативно правова база організації професійної адаптації**.**
2. Професійна адаптація як процес пристосування до умов, вимог, норм тощо конкретного виробництва.
3. Реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму**.**
4. Шляхи подолання суперечностей та недоліків соціально-професійної адаптації**.**
5. Критерії та методи оцінювання адаптації робочих кадрів. Етапи психологічного сприяння професійної адаптації співробітників.
6. Практичні рекомендації керівнику щодо сприяння професійної адаптації. Специфіка професійної даптації практичних психологів

Проблемно-пошукові запитання

(допоможуь краще зрозуміти складнощі та аспекти професійної соціально-психологічної адаптації, а також знайти ефективні способи їх подолання).

1. Що таке професійна соціально-психологічна адаптація і які її основні етапи?
   - Розкрийте поняття професійної соціально-психологічної адаптації.
   - Опишіть етапи, через які проходить спеціаліст під час адаптації.
2. Які основні фактори впливають на процес соціально-психологічної адаптації фахівця?
   - Які зовнішні (організаційні) фактори впливають на адаптацію?

- Які внутрішні (особистісні) фактори грають роль у цьому процесі?

3. Як взаємодія в колективі сприяє професійній адаптації нового фахівця?
- Як впливає на адаптацію підтримка колег?
- Які стратегії може використовувати керівник для полегшення адаптації нового працівника?

4. Які психологічні труднощі можуть виникати у фахівця на етапі адаптації та як їх подолати?
- Опишіть основні види стресів, з якими може стикнутися новий працівник.
- Які методи подолання цих стресів ви можете запропонувати?

5. Які методи оцінки ефективності процесу професійної соціально-психологічної адаптації існують?
- Які критерії використовуються для оцінки успішності адаптації?
- Які інструменти можна застосовувати для моніторингу адаптації працівника?

6. Як індивідуальні відмінності фахівців впливають на процес адаптації?
- Яким чином особистісні характеристики впливають на швидкість та якість адаптації?
- Чи існують типові психологічні профілі фахівців, які адаптуються швидше?

7. Яка роль професійного навчання та розвитку у процесі адаптації?
- Яким чином початкове професійне навчання може сприяти адаптації?
- Які види професійного розвитку є найбільш ефективними під час адаптаційного періоду?

8. Які є сучасні тенденції та підходи у сфері соціально-психологічної адаптації працівників?
- Які нові методи та технології використовуються для сприяння адаптації?
- Як змінюється підхід до адаптації в умовах цифрової трансформації та віддаленої роботи?

Самостійна робота

(завдання допоможуть глибше зрозуміти тему, розвинути критичне мислення і здатність до самостійного дослідження).

1. Теоретичне обґрунтування

1.1. Опрацюйте наукову літературу з теми «Соціально-психологічна адаптація фахівця». Сформулюйте основні визначення і підходи до розуміння адаптації. 1.2. Дослідіть різні моделі адаптації, які існують у психології. Виділіть переваги та недоліки кожної моделі.

2. Аналіз факторів адаптації

2.1. Визначте основні фактори, що впливають на процес адаптації молодих фахівців на новому місці роботи.

2.2. Проведіть анкетування серед студентів чи молодих фахівців з метою визначення основних труднощів, які вони зустрічають на початковому етапі професійної діяльності. Зробіть висновки на основі отриманих цих.

3. Практичні завдання

3.1. Розробіть план заходів для полегшення процесу адаптації молодих фахівців у вашій майбутній професійній сфері.

3.2. Проведіть тренінг або воркшоп для студентів, спрямований на розвиток навичок соціально-психологічної адаптації. Оцініть ефективність проведеного заходу.

4. Рефлексія

4.1. Напишіть есе на тему «Мій шлях професійної адаптації: очікування та реальність». Включіть особисті очікування, можливі труднощі та шляхи їх подолання.

4.2. Проведіть самостійну рефлексію з приводу свого професійного та особистісного розвитку. Визначте свої сильні та слабкі сторони у контексті професійної адаптації.

Тема 5
Дезадаптація як соціально-психологічний феномен

Мета: Охарактеризувати феномен дезадаптації для розуміння процесів, які відбуваються в суспільстві і впливають на психологічний стан індивідів; виявити причини дезадаптації, типи, прояви, симптоми, а також наслідки дезадаптації.

План

1. Причини дезадаптації. Внутрішні фактори: психологічні розлади, низька самооцінка, особистісні конфлікти. Зовнішні фактори: соціальний тиск, економічні труднощі, зміни в суспільстві.. Вплив середовища: сім'я, школа, робота, соціальні групи.
2. Типи дезадаптації. Особистісна дезадаптація: труднощі в особистісному розвитку і самореалізації. Соціальна дезадаптація: проблеми інтеграції в суспільство, конфлікти з соціальними нормами. Психологічна дезадаптація: емоційні розлади, тривожність, депресія.
3. Прояви та симптоми дезадаптації. Емоційні симптоми: тривожність, страх, депресія. Поведінкові симптоми: агресія, ізоляція, уникання соціальних контактів. Соціальні симптоми: конфлікти в соціальних відносинах, втрата соціальних ролей.
4. Наслідки дезадаптації. Вплив на психічне здоров’я: депресія, тривожні розлади.. Соціальні наслідки: ізоляція, соціальна маргіналізація. Економічні наслідки: зниження продуктивності, втрата роботи.
5. Методи подолання дезадаптації. Психологічні методи: психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія. Соціальна підтримка: роль сім'ї, друзів, соціальних служб. Роль освіти та інформування: профілактика дезадаптації через освітні програми.

6. Практичні аспекти роботи з дезадаптованими індивідами. Оцінка рівня дезадаптації. Практичні рекомендації для психологів і соціальних працівників. Розробка індивідуальних програм допомоги. Профілактика дезадаптації.

Соціально-психологічні причини дезадаптації

Дезадаптація – це порушення процесу адаптації особистості до умов соціального середовища, що призводить до проблем у функціонуванні в суспільстві, особистому житті, на роботі та в інших сферах життя. Розуміння причин дезадаптації є важливим для розробки ефективних заходів підтримки та корекції. У цій лекції ми розглянемо внутрішні та зовнішні фактори, що сприяють дезадаптації, а також роль середовища в цьому процесі.

Внутрішні фактори дезадаптації

Психологічні розлади. Однією з основних внутрішніх причин дезадаптації є наявність психологічних розладів. До них належать депресія, тривожні розлади, шизофренія, біполярний розлад та інші. Ці стани порушують емоційну рівновагу та здатність особистості адекватно реагувати на зміни в оточуючому середовищі, що ускладнює процес адаптації.

Низька самооцінка. Низька самооцінка є ще одним важливим внутрішнім фактором дезадаптації. Люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість у своїх силах, уникають соціальних контактів, бояться брати на себе відповідальність. Це призводить до ізоляції та труднощів у встановленні міжособистісних відносин, що є необхідними для успішної адаптації.

Особистісні конфлікти. Конфлікти, що виникають в результаті внутрішніх протиріч, таких як невідповідність між бажаннями та реальністю, внутрішні страхи та сумніви, також можуть спричинити дезадаптацію. Такі

конфлікти створюють стресові ситуації, які знижують ефективність адаптаційних механізмів особистості.

Зовнішні фактори дезадаптації

Соціальний тиск. Соціальний тиск з боку суспільства, сім'ї або соціальної групи може викликати дезадаптацію. Очікування та вимоги, що не відповідають реальним можливостям індивіда, призводять до постійного відчуття невідповідності та невдачі. Це спричиняє зниження самооцінки та формує негативне ставлення до навколишнього світу.

Економічні труднощі. Економічні труднощі, такі як безробіття, низький рівень доходів, бідність, створюють додаткове навантаження на психіку особистості. Вони можуть призвести до депресії, стресу та інших психологічних проблем, що ускладнює адаптацію до змінних умов життя.

Зміни в суспільстві. Швидкі соціальні, політичні та економічні зміни в суспільстві, такі як війни, економічні кризи, революції, глобалізація, також можуть стати причиною дезадаптації. Люди, які не встигають пристосуватися до нових умов, відчувають почуття втрати контролю та безпорадності.

Вплив середовища на процес адаптації

Роль сім'ї. Сім'я відіграє ключову роль у формуванні адаптаційних можливостей особистості. Підтримка, любов, розуміння та стабільність у сімейному колі сприяють розвитку впевненості в собі та здатності долати труднощі. Конфлікти в сім'ї, недостатня увага або надмірний контроль можуть призвести до дезадаптації.

Вплив школи та роботи. Школа та робота є важливими соціальними інститутами, що впливають на процес адаптації. Школа не лише надає знання, а й формує соціальні навички. Негативний досвід у школі, такий як булінг або надмірний тиск, може спричинити дезадаптацію. Робоче середовище також впливає на психологічний стан людини. Незадоволеність роботою, конфлікти з колегами, відсутність перспективи кар'єрного зростання можуть викликати дезадаптаційні стани.

Соціальні групи. Соціальні групи, до яких належить людина, також мають вплив на її адаптацію. Підтримка групи, належність до спільноти зі схожими цінностями та цілями сприяє відчуттю безпеки та впевненості. Проте негативний вплив групи, така як маніпуляція або дискримінація, може стати причиною дезадаптації.

Дезадаптація – це складний процес, що зумовлений як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Для подолання дезадаптації важливо враховувати всі ці аспекти та забезпечувати підтримку на різних рівнях – особистісному, сімейному, соціальному. Лише комплексний підхід дозволить ефективно допомагати людям у складних життєвих ситуаціях і сприяти їхній успішній адаптації в сучасному світі.

Типи дезадаптації

Дезадаптація – це процес або стан, при якому індивід не здатен ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища, що може призвести до різних форм порушень у життєдіяльності та взаємодії з соціальним середовищем. Існує кілька основних типів дезадаптації, які розрізняються за своїми причинами, проявами та наслідками.

Особистісна дезадаптація. Особистісна дезадаптація – це порушення внутрішнього розвитку особистості, яке супроводжується труднощами в самореалізації та досягненні життєвих цілей. Вона виникає внаслідок конфлікту між внутрішніми прагненнями людини та її реальними можливостями.

Основні причини

- **Низька самооцінка:** Людина може відчувати себе невпевненою у своїх силах і можливостях, що призводить до заниження очікувань від самого себе та уникнення важливих викликів.

- **Відсутність чітких життєвих цілей:** Люди, які не мають чітко визначених цілей, часто відчувають втрату напрямку в житті, що стає причиною відчуття безглуздості та тривоги.
- **Невпевненість у собі:** Це проявляється в постійному сумніві у своїх діях і рішеннях, що може перешкоджати розвитку та самореалізації.
- **Конфлікти внутрішніх мотивів і бажань:** Внутрішні конфлікти, коли бажання та потреби суперечать одне одному, можуть спричинити розгубленість та нездатність діяти рішуче.

Прояви

- **Почуття незадоволеності життям:** Людина може відчувати, що вона не досягла того, чого прагнула, що викликає постійну фрустрацію.
- **Відсутність мотивації для досягнення цілей:** Через постійне невдоволення своїми досягненнями, людина може втрачати інтерес до подальшої діяльності.
- **Нерішучість і уникнення прийняття важливих рішень:** Це часто супроводжується страхом зробити помилку, що призводить до застою в особистісному розвитку.
- **Відчуття тривоги та неповноцінності:** Постійне відчуття, що ти не відповідаєш власним чи суспільним очікуванням, сприяє виникненню тривожності та депресії.

Наслідки

- Складнощі в реалізації особистісного потенціалу: Людина може не розкрити свій потенціал повною мірою через внутрішні обмеження.
- Втрата сенсу життя: Без ясного розуміння своїх цілей і бажань, людина може втратити відчуття сенсу життя.
- Розвиток емоційних і психічних розладів: Постійні внутрішні конфлікти та незадоволеність можуть призвести до серйозних психічних розладів, таких як депресія.

Соціальна дезадаптація. Соціальна дезадаптація – це порушення процесу інтеграції людини в суспільство, яке характеризується труднощами у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків, а також конфліктами з соціальними нормами та цінностями.

Основні причини

- Відчуження від соціального середовища: Людина може відчувати себе відокремленою від суспільства, що сприяє ізоляції та втраті соціальних навичок.
- Недовіра до інших людей: Високий рівень недовіри може перешкоджати ефективній взаємодії з іншими людьми.
- Відсутність соціальних навичок: Люди, які не вміють ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими, можуть мати труднощі в побудові стосунків.
- Конфлікти з суспільними нормами: Людина, яка не погоджується з загальноприйнятими нормами, може відчувати постійні конфлікти з оточенням.

Прояви

- Соціальна ізоляція: Людина уникає контактів з іншими, що призводить до відчуття самотності та відчуження.
- Конфлікти з оточуючими: Постійні суперечки та нерозуміння можуть призвести до втрати друзів та близьких стосунків.
- Відчуття самотності: Нездатність інтегруватися в соціум може призвести до сильного відчуття самотності та відсутності підтримки.
- Антисоціальна поведінка: Людина може свідомо відкидати суспільні норми та правила, що може призвести до асоціальної поведінки.

Наслідки

- Втрата підтримки та допомоги з боку суспільства: Соціально дезадаптовані люди часто не отримують необхідної підтримки та допомоги від інших.

- Зниження якості життя через обмеження соціальних контактів: Відсутність соціальних зв’язків може негативно вплинути на загальну якість життя.
- Ризик розвитку девіантної поведінки: Соціальна дезадаптація може призвести до девіантної поведінки, такої як агресія або злочинність.

Психологічна дезадаптація. Психологічна дезадаптація – це стан, при якому людина переживає емоційні та психічні розлади внаслідок нездатності адекватно реагувати на вимоги навколишнього середовища.

Основні причини

- Постійний стрес: Довготривале перебування в стресовій ситуації може призвести до виснаження емоційних ресурсів і психічних розладів.
- Психічні травми: Невирішені психологічні травми можуть постійно нагадувати про себе і заважати нормальному життю.
- Тривожні розлади: Постійне відчуття тривоги без чіткої причини може значно ускладнити життя і призвести до дезадаптації.
- Невпевненість у майбутньому: Відчуття нестабільності та невизначеності може викликати паніку та емоційну нестабільність.

Прояви

- Тривожність і панічні атаки: Людина може постійно відчувати тривогу, яка іноді переходить у панічні атаки.
- Депресія і апатія: Втрата інтересу до життя, відсутність бажання щось робити та постійне почуття суму.
- Емоційна нестабільність: Людина може швидко переходити від одного емоційного стану до іншого, що ускладнює взаємодію з іншими.
- Проблеми зі сном та концентрацією уваги: Часто такі люди страждають від безсоння або навпаки – надмірної сонливості, а також мають труднощі з концентрацією уваги.

Наслідки

- Зниження якості життя через постійне відчуття тривоги і напруженості: Це може призвести до хронічних захворювань і погіршення загального стану здоров'я.
- Розвиток психосоматичних захворювань: Постійний стрес і емоційна нестабільність можуть спричинити фізичні захворювання, такі як головний біль, виразка шлунку тощо.
- Соціальна ізоляція через страх взаємодії з іншими: Людина може уникати спілкування через страх критики або відторгнення, що лише погіршує її стан.

Дезадаптація може мати різні прояви та наслідки, залежно від типу. Важливо вчасно розпізнавати її ознаки та шукати способи корекції або допомоги, щоб запобігти негативному впливу на життя особистості та її соціальне функціонування.

Дезадаптація — це порушення адаптаційних механізмів людини, що виникає внаслідок нездатності особистості пристосуватися до змін в умовах зовнішнього або внутрішнього середовища. Вона проявляється через різні емоційні, поведінкові та соціальні симптоми, які можуть впливати на якість життя та здатність особистості функціонувати в суспільстві.

Емоційні симптоми дезадаптації

1. **Тривожність**. Тривожність є одним із найпоширеніших емоційних симптомів дезадаптації. Вона може проявлятися у вигляді постійного відчуття неспокою, напруженості, відчуття загрози, яке не має конкретного джерела. Людина може відчувати підвищену нервозність, невпевненість у собі, що призводить до труднощів у прийнятті рішень та зниження продуктивності.
2. **Страх**. Страх як симптом дезадаптації може бути спричинений конкретними або невизначеними факторами. Він часто супроводжується фізіологічними реакціями, такими як підвищене серцебиття, пітливість, тремтіння та інші

вегетативні розлади. Страх може паралізувати здатність діяти, змушуючи людину уникати певних ситуацій або місць.

3. **Депресія**. Депресія характеризується стійким почуттям смутку, безнадійності та втрати інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення. Депресивний стан може бути наслідком довготривалої дезадаптації, коли людина не може знайти вихід із складної ситуації. Вона може відчувати себе виснаженою, втомленою та безсилою.

Поведінкові симптоми дезадаптації

1. **Агресія**. Агресія є типовою поведінковою реакцією на стан дезадаптації. Вона може проявлятися як у вербальній, так і у фізичній формі. Агресивна поведінка може бути спрямована як на інших людей, так і на самого себе. Людина може вдаватися до руйнівних дій, висловлювати невдоволення через образи або навіть фізичні конфлікти.

2. **Ізоляція**. Люди, які переживають дезадаптацію, часто прагнуть уникати контактів з іншими. Ізоляція може бути як свідомим вибором, так і результатом втрати інтересу до спілкування. Така поведінка сприяє загостренню внутрішніх конфліктів та поглибленню емоційних розладів.

3. **Уникання соціальних контактів**. Уникання соціальних контактів тісно пов'язане з ізоляцією, але воно може мати більш активний характер. Людина свідомо уникає ситуацій, де необхідно взаємодіяти з іншими, щоб уникнути можливих конфліктів, непорозумінь або страху осуду. Це може призвести до втрати соціальних зв'язків та відчуження.

Соціальні симптоми дезадаптації

1. **Конфлікти в соціальних відносинах**. Дезадаптація часто призводить до конфліктів у відносинах з оточуючими. Людина може стати дратівливою, нетерпимою до недоліків інших, що сприяє виникненню

суперечок, непорозумінь та розриву відносин. Конфлікти можуть виникати як на роботі, так і в сімейному колі, що ще більше ускладнює ситуацію.

2. **Втрата соціальних ролей**. Соціальні ролі, які людина виконує в суспільстві, можуть бути втрачені або значно змінені внаслідок дезадаптації. Наприклад, людина може втратити роботу через неспроможність виконувати професійні обов'язки, або ж втрата довіри в сім'ї може призвести до розпаду сімейних відносин. Втрата соціальних ролей часто посилює відчуття безвиході та ізоляції.

Дезадаптація є складним процесом, який впливає на різні аспекти життя людини. Її прояви можуть бути емоційними, поведінковими та соціальними, і вони мають серйозний вплив на загальне самопочуття та функціонування людини. Вчасне виявлення симптомів дезадаптації та звернення до фахівців можуть допомогти уникнути серйозних наслідків та повернутися до нормального життя.

Наслідки дезадаптації

Дезадаптація – це порушення процесу адаптації індивіда до навколишнього середовища або соціальних умов, що призводить до виникнення різних психічних, соціальних та економічних проблем. Розглянемо основні наслідки дезадаптації на психічне здоров’я, соціальне та економічне життя людини.

Вплив дезадаптації на психічне здоров’я

1. **Депресія**: Дезадаптація часто призводить до розвитку депресивних станів. Людина, яка не може адаптуватися до змін, відчуває хронічний стрес, розчарування та втрату інтересу до життя. У результаті з'являється відчуття безнадійності, зниження самооцінки та апатія, що може призвести до депресивного розладу.

2. **Тривожні розлади**: Дезадаптація також пов'язана з підвищеним рівнем тривожності. Постійне відчуття загрози та невизначеності викликає

надмірне занепокоєння, що може перерости у тривожні розлади. У деяких випадках тривога може супроводжуватися панічними атаками, що значно погіршує якість життя.

Соціальні наслідки дезадаптації

1. **Соціальна ізоляція**: Люди, які не змогли адаптуватися до соціальних умов або змін, часто відчувають себе відокремленими від суспільства. Вони можуть уникати соціальних контактів, що призводить до ізоляції. Соціальна ізоляція посилює почуття самотності та може ще більше погіршити психічний стан.

2. **Соціальна маргіналізація**: Дезадаптовані люди ризикують опинитися на межі суспільства, тобто бути маргіналізованими. Вони можуть втратити соціальний статус, стати об'єктом дискримінації або бути виключеними з активного суспільного життя. Це, в свою чергу, посилює почуття непотрібності та відчуження.

Економічні наслідки дезадаптації

1. **Зниження продуктивності**: Дезадаптація негативно впливає на працездатність. Через постійний стрес та емоційне виснаження людина втрачає здатність ефективно працювати, що призводить до зниження продуктивності. Вона може втратити мотивацію до праці, що в кінцевому рахунку впливає на її професійне життя.

2. **Втрата роботи**: Важкі форми дезадаптації можуть призвести до втрати роботи. Неможливість справлятися зі стресовими ситуаціями та професійними викликами може викликати конфлікти на робочому місці або незадовільну якість роботи, що зрештою може стати причиною звільнення.

Дезадаптація має серйозні наслідки для психічного, соціального та економічного життя людини. Важливо вчасно виявляти симптоми дезадаптації та надавати необхідну допомогу для запобігання її негативному впливу. Рання діагностика та підтримка можуть допомогти людині успішно адаптуватися до змін і зберегти своє здоров’я та соціальний статус.

Методи подолання дезадаптації

Дезадаптація – це стан, при якому людина втрачає здатність ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем, що призводить до труднощів у соціальних, професійних чи особистих сферах життя. Це явище може виникати через різноманітні причини, такі як стрес, травматичні події, зміни в житті, соціальні або психологічні фактори. Для подолання дезадаптації важливо використовувати комплексний підхід, що включає психологічні, соціальні методи, а також роль освіти й інформування.

Психологічні методи подолання дезадаптації

Психотерапія є одним з основних методів корекції дезадаптації. Вона спрямована на вирішення глибинних психологічних проблем, які можуть бути причиною дезадаптації.

- **Психоаналітичний підхід**: Цей підхід базується на дослідженні несвідомих конфліктів, що впливають на поведінку людини. Психоаналітик допомагає клієнту усвідомити ці конфлікти і знайти шляхи їх вирішення. Часто цей метод застосовується при хронічних формах дезадаптації, коли інші методи не дають бажаних результатів.
- **Гештальт-терапія**: Цей метод зосереджений на розвитку самосвідомості і наданні клієнту можливості повноцінно переживати свої емоції та досвід. Гештальт-терапія допомагає особам, які стикаються з проблемами у сприйнятті себе або світу, що часто призводить до дезадаптації.
- **Екзистенційна терапія**: Цей підхід розглядає проблеми існування та сенсу життя як ключові фактори, що можуть призвести до дезадаптації. Терапія допомагає клієнтам знайти нові життєві цінності і сенс, що допомагає подолати дезадаптацію.
- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Когнітивно-поведінкова терапія – це метод, що спрямований на зміну негативних мисленнєвих патернів і поведінкових моделей, які сприяють дезадаптації.

- **Когнітивна реструктуризація**: Ця техніка дозволяє клієнту ідентифікувати і змінити негативні або нераціональні мисленнєві патерни, які можуть спричиняти емоційний дискомфорт і поведінкові проблеми. Наприклад, людина може вважати, що вона не здатна справитися з певною ситуацією, що призводить до дезадаптації. КПТ допомагає змінити це переконання на більш позитивне і реалістичне.
- **Десенсибілізація**: Ця техніка полягає в поступовому зниженні чутливості до стресових або травматичних ситуацій через контрольовану експозицію до них. Це допомагає клієнтам краще адаптуватися до ситуацій, які раніше викликали у них стрес або страх.
- **Експозиційна терапія**: Цей підхід використовується для того, щоб допомогти людям зіткнутися з їхніми страхами і поступово подолати їх. Він особливо ефективний у випадках, коли дезадаптація викликана фобіями або посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). КПТ є одним з найбільш досліджених і ефективних методів лікування дезадаптації, особливо у випадках тривожних розладів, депресії, фобій та інших психічних станів.

Соціальна підтримка як фактор подолання дезадаптації

Роль сім'ї: Сім'я відіграє важливу роль у підтримці особи, яка стикається з дезадаптацією. Підтримка близьких людей може значно знизити ризик виникнення серйозних психологічних проблем і сприяти швидшому відновленню.

- **Емоційна підтримка**: Члени сім'ї можуть надати емоційну підтримку, що є ключовим елементом у подоланні дезадаптації. Підтримка близьких створює відчуття безпеки та прийняття, що сприяє відновленню емоційного балансу.

- **Практична підтримка**: Сім'я може також надавати практичну допомогу, наприклад, у виконанні повсякденних завдань, що знижує навантаження на особу, яка переживає дезадаптацію.
- **Приклади успішної адаптації**: Наведення прикладів, коли люди з підтримкою родини змогли подолати складні життєві ситуації, може стати потужним стимулом для інших, хто стикається з подібними проблемами.

Роль друзів: Соціальні зв'язки, включаючи дружні стосунки, також відіграють ключову роль у подоланні дезадаптації. Друзі можуть бути джерелом моральної підтримки та допомогти відновити впевненість у собі.

- **Психологічна підтримка**: Друзі можуть виступати в ролі слухачів і порадників, допомагаючи людині краще зрозуміти свої проблеми і знайти шляхи їх вирішення.
- **Соціальна активність**: Залучення до соціальних активностей разом із друзями може допомогти відволіктися від негативних думок та підвищити рівень адаптації.

Роль соціальних служб: Соціальні служби можуть надавати необхідну підтримку та ресурси для людей, які стикаються з дезадаптацією.

- **Програми соціальної реабілітації**: Соціальні служби пропонують різноманітні програми, спрямовані на реабілітацію та адаптацію осіб із психологічними та соціальними проблемами.
- **Підтримка у важкій ситуації**: Соціальні працівники можуть надавати консультації, допомогу в пошуку роботи, житла або інших ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих обставин.
- **Приклади ефективної роботи соціальних служб**: Наведення реальних випадків, коли соціальні служби допомогли людям подолати дезадаптацію, може бути корисним для розуміння їхньої ролі у суспільстві.

Роль освіти та інформування в профілактиці дезадаптації

Профілактика дезадаптації через освітні програми: Освіта є важливим інструментом у профілактиці дезадаптації. Вона сприяє формуванню усвідомлення проблеми та надає знання і навички, необхідні для її подолання.

- **Огляд освітніх програм**: Існує багато освітніх програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та адаптаційних можливостей. Такі програми можуть бути інтегровані в навчальні заклади, а також доступні для широкої громадськості через різні канали, включаючи Інтернет.
- **Інформування населення**: Освіта і підвищення обізнаності про можливі методи подолання дезадаптації сприяє зниженню рівня стигматизації психічних проблем і допомагає людям краще орієнтуватися в складних ситуаціях.

Освітні заходи

- **Тренінги та семінари**: Проведення спеціальних тренінгів і семінарів з питань дезадаптації для різних груп населення, включаючи молодь, робітників, пенсіонерів тощо. Ці заходи допомагають людям краще розуміти свої емоції, навчитись їх контролювати та застосовувати ефективні методи подолання стресу.
- **Включення теми дезадаптації в освітні програми**: Важливо, щоб тема дезадаптації була інтегрована в навчальні програми шкіл, коледжів та університетів. Це сприятиме формуванню стійкості до стресу та розвитку навичок саморегуляції з раннього віку.
- **Приклади успішної профілактики через освітні програми**: Розгляд успішних кейсів профілактики дезадаптації серед молоді або інших груп населення через участь в освітніх програмах.

Подолання дезадаптації – це багатофакторний процес, що вимагає комплексного підходу. Психологічні методи, такі як психотерапія та

когнітивно-поведінкова терапія, є основою для лікування дезадаптації, але вони повинні бути доповнені соціальною підтримкою з боку сім'ї, друзів і соціальних служб. Освіта та інформування також відіграють ключову роль у профілактиці дезадаптації, сприяючи підвищенню обізнаності та навичок саморегуляції. Усі ці аспекти разом можуть допомогти людині ефективно подолати дезадаптацію і повернутися до повноцінного життя.

Питання для самоконтролю

(допоможуть краще зрозуміти тему та підготуватися до обговорення на заняттях або складання іспитів)

1. Проаналізуйте психологічні підходи до вивчення проблеми дезадаптації особистості.
2. Дайте визначення поняттю «дезадаптація»
3. Які психологічні особливості соціально дезадаптованих осіб ви можете перерахувати?
4. Дайте визначення понять «переадаптація» і «реадаптації».
5. Проаналізуйте види дезадаптації щодо середовища(наприклад- шкільна, сімейна і т.д.)
6. Як можемо пояснити, що таке «часові» види дезадаптації?
7. Опишіть суб’єктивні та об’єктивні ознаки дезадаптації людини.
8. Чи є термін «дезадаптація» протилежним за значенням терміну «соціальна адаптація»?
9. Проаналізуйте дезадаптивні комплекси особистості.
1. Що таке дезадаптація? Дайте визначення цього поняття та опишіть основні його характеристики.
2. Які основні види дезадаптації виділяють в сучасній психології? Опишіть кожен із них.

3. Які фактори можуть призвести до виникнення дезадаптації у людини? Наведіть приклади.
4. Як проявляється дезадаптація на рівні поведінки, емоційного стану та міжособистісних стосунків?
5. Які методи діагностики дезадаптації використовуються в психологічній практиці? Охарактеризуйте основні з них.
6. Що таке соціальна дезадаптація і які її основні причини? Як її можна попередити?
7. Які підходи існують до корекції дезадаптації? Охарактеризуйте основні принципи роботи з дезадаптованими особистостями.
8. Як дезадаптація може впливати на навчальну діяльність студентів? Які заходи можна вжити для попередження або корекції таких станів?
9. Які є відмінності між тимчасовою і стійкою дезадаптацією? Наведіть приклади ситуацій, які можуть призвести до обох форм.
10. Яку роль відіграє підтримка близького оточення (сім'ї, друзів, викладачів)?

Практичні завдання до теми 5

ДЕЗАДАПТАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Мета: проаналізувати психологічні концепції та підходи до вивчення проблеми дезадаптації особистості; психологічні особливості соціально-дезадаптованих осіб; визначити процес дезадаптації як перешкоду у навчанні.

Питання до підготовки

Психологічні концепції та підходи до вивчення проблеми дезадаптації особистості.

Психологічні особливості соціально дезадаптованих осіб. Структура, критерії та показники дезадаптації особистості.

Типи та рівні дезадаптації особистості.

Дезадаптація як перешкода у навчанні.

Попередження та подолання тенденції до професійної дезадаптації.

Проблемно-пошукові запитання: (Ці питання допоможуть сприяти глибшому розумінню теми та розвитку критичного мислення)

1. Чи може дезадаптація мати позитивні наслідки для особистісного розвитку? Дослідіть можливі ситуації, де дезадаптація стає поштовхом до змін і розвитку.
2. Які культурні та соціальні фактори можуть впливати на виникнення дезадаптації у людей з різних країн або культурних груп? Розгляньте приклади міжкультурних відмінностей у сприйнятті та реакціях на стресові ситуації.
3. Як технологічні зміни та впровадження нових інформаційних технологій впливають на рівень дезадаптації у сучасної молоді? Обговоріть вплив соціальних мереж, дистанційного навчання та онлайн-спілкування.

4. Яким чином зміни в суспільстві (політичні, економічні, екологічні) можуть спричинити масову дезадаптацію? Проаналізуйте приклади з історії або сучасності.
5. Чи існує взаємозв'язок між дезадаптацією і творчістю? Дослідіть, чи може стан дезадаптації стимулювати творчий процес у людини.
6. Як впливає на рівень дезадаптації тривалість перебування в стресових умовах? Чи завжди тривалий стрес призводить до дезадаптації, або існують інші моделі адаптації?
7. Чому одні люди більш вразливі до дезадаптації, ніж інші? Обговоріть роль генетичних, психологічних та соціальних чинників у формуванні стійкості до стресу.
8. Чи може ефективна соціальна підтримка повністю запобігти дезадаптації? Розгляньте роль сім'ї, друзів, психологів та соціальних служб у подоланні дезадаптації.
9. Які етичні питання можуть виникнути при лікуванні дезадаптації за допомогою психотерапії чи медикаментів? Обговоріть можливі наслідки втручання в психічне здоров'я людини.
10. Як зміна життєвих умов (наприклад, переїзд в іншу країну або початок навчання в новому закладі) впливає на рівень дезадаптації?
11. Які стратегії можуть допомогти в успішній адаптації?

Самостійна робота

(Цей підхід дозволить не лише отримати теоретичні знання, але й закріпити їх через практичний досвід і рефлексію)

Ознайомлення з поняттям дезадаптації:

- Визначте, що таке дезадаптація. Вона може проявлятися в різних формах, як-то порушення психічного стану, труднощі у взаємодії з оточенням, соціальна ізоляція або проблеми в навчанні.

- Важливо зрозуміти відмінність між тимчасовою дезадаптацією (яка виникає у відповідь на певні стресові ситуації) та стійкою (хронічною), яка може призвести до серйозних психологічних розладів.

2. Аналіз причин дезадаптації

- Досліджуйте основні причини дезадаптації, такі як соціальні конфлікти, зміна життєвих умов, втрата близьких, тривалі стреси або перевантаження.
- Проаналізуйте, як особистісні фактори (наприклад, низька самооцінка, високий рівень тривожності) можуть сприяти дезадаптації.

3. Вивчення проявів дезадаптації

- Ознайомтеся з типовими симптомами дезадаптації: емоційна нестабільність, депресія, агресія, соціальна відчуженість, проблеми в міжособистісних стосунках.
- Розгляньте приклади з літератури або реальні кейси, де описуються подібні ситуації.

4. Методи корекції дезадаптації

- Вивчіть підходи до корекції дезадаптації: психотерапія, соціальна підтримка, розвиток навичок саморегуляції.
- Зверніть увагу на роль підтримки з боку близьких, колег або одногрупників у подоланні дезадаптації.

5. Практичні завдання

- Проаналізуйте випадок дезадаптації з власного життя або життя знайомих (без порушення конфіденційності), використовуючи отримані знання.
- Розробіть план дій для подолання або профілактики дезадаптації в конкретному випадку.

6. Рефлексія

- Напишіть рефлексивне есе про власний досвід дезадаптації або ваше ставлення до цього феномену після проведення дослідження.

Тема 6
Діагностика соціально-психологічної адаптації особистості

Мета: ознайомлення студентів із ключовими аспектами та методами оцінки адаптації особистості до соціального середовища. Лекція має допомогти слухачам зрозуміти, як визначати рівень адаптованості індивіда до соціальних умов та які фактори на це впливають.

План

1. Психологічні особливості адаптації особитості до екстремальних ситуацій.

2. Психологічні особливості горювання.

3. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації.

4. Способи відновлення самоефективності при переживанні втрати.

5. Засоби відновлення ресурсів життєдіяльності особистості , що переживає наслідки травматичних подій.

6. Відновлювальні ефекти плейбек-театру для людей, що переживають наслідки травматичних подій.

Психологічні особливості адаптації особитості до екстремальних ситуацій

В умовах сьогодення проблема адаптації особистості до екстремальних ситуацій стає надзвичайно актуальною. В екстремальних умовах звичайна життєдіяльність людини порушується, що може призвести до перевтоми,

Проблема адаптації є міждисциплінарною та розглядається на медико-біологічному, соціально-економічному, психолого-педагогічному, соціально-психологічному рівнях. У широкому сенсі адаптація – це здатність живого організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників. З часом термін «адаптація» почали використовувати не тільки у межах біології та фізіології, а також у психології, соціології, педагогіки та інших галузях науки.

Поняття адаптації універсальне, воно охоплює явища від пристосування організму до умов навколишнього середовища до складної соціально-психологічної адаптації людини, яка являє собою процес її взаємодії з навколишнім середовищем. Особливу увагу необхідно приділити психологічній адаптації особистості в екстремальних ситуаціях. Екстремальними називають ситуації, які загрожують здоров'ю та життю людини. Зовнішня, об'єктивна сторона проблеми – несприятливий, складний стан умов життєдіяльності окремої особи або групи осіб. Такі умови життєдіяльності сприймаються та оцінюються як напружені чи небезпечні. Суб'єктивно сторона проблеми являє собою особливий стан людської психіки (екстремум-стан), внаслідок спричиненого незвичними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Ситуація стає для людини надзвичайно важливою, причому незва- жаючи на те, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна – екстремальність є суб'єктивним переживанням реальної дійсності. Різні люди можуть сприймати однакову ситуацію по- різному, одна як екстремальну, а інша – як ординарну.

Екстремальні ситуації бувають регламентовані та нерегламентовані, планові та ситуаційні, «штатні» та «позаштатні». Також вони поділяються на чотири групи: спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо); життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення кількох однаково важливих завдань), такі ситуації вини- кають у процесі життєдіяльності кожної людини; пов'язані із

захопленням потенційно небез- печними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда та інші); службові та професійні, які пов'язані з виконанням фахових обов'язків.

Екстремальні умови поділяють на могутні та однократні, інтенсивні та багаторазові. Багаторазові екстремальні умови потребують періоду адаптації до джерела стресу, що постійно впливає на людину.

Травматична стресова подія – це така подія, яка виходить за межі звичайного досвіду людини. Ця подія є надзвичайно потужною і несе небезпеку для здоров'я та життя людини. Наприклад, серйозна загроза життю або фізичному стану; серйозна загроза життю близьких людей; стати свідком, того як одержала травму або була убита інша людина внаслідок насиль ницьких дій чи нещасного випадку.

У відповідь на вплив екстремальної ситуації організм видає неспецифічну реакцію – стрес. Для успішної адаптації до змін умов середовища необхідно зважати на особливості протікання стресу. Відповідно до теорії Г. Сельє до стресу відносять реакції організму на будь- які сильні впливи середовища за умови, що вони запускають низку загальних процесів, в яких беруть участь кори надниркових залоз. Г. Сельє виділяв: еустрес (корисний стрес) та дистрес (шкідливий стрес).

Г. Сельє визначив три стадії розвитку стреса: на першій стадії (стадія тривоги) відувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів.

Щоб успішно пристосовуватися до умов, які швидко змінюються, знання факторів, що сприяють переходу до еустресу чи дистресу, є необхідними.

Звичайно, для людини є корисним еустрес. Факторами, які сприяють переходу до еустресу, є позитивний емоційний фон; наявність позитивного досвіду вирішення схожої проблеми у минулому; достатність наявних

психофізіологічних ресурсів; позитивний прогноз майбутнього; позитивне сприйняття оточенням.

Також необхідно враховувати фактори, які сприяють переходу до дистресу.Такими факторами є довгий за часом вплив стрес-фактора, який може призвести до виснаження психофізіологічних ресурсів; потужна сила стресора, яка перевищує психофізіологічні ресурси; емоційно-когнітивні фактори, до яких відносять негативний прогноз майбутнього; недостатня кількість інформації; відчуття безпомічності та самотності перед оточенням.

Процес адаптації до екстремальних умов залежить як від дії на індивіда екстремального фактору зовнішнього середовища, так і від стану його організму. У стресогенній ситуації до людини висуваються вимоги, які сприймаються нею як такі, що перевищують її можливості, що може призвести до дистресу. Якщо психофізіологічні ресурси використовуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли навантаження перевищує психічні та фізичні резерви людини, це може призвести до порушення адаптації.

Особливість адаптації до екстремальної обстановки полягає в тому, що її підтримання пов’язане з вольовими зусиллями. Зусилля необхідні для вчинення дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволення, страху, які можуть виникати в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини, що має позитивний досвід діяльності.

Отже, основне завдання для людини полягає у тому, щоб розвинути здатність реагувати на екстремальну ситуацію адекватно та оцінювати її з раціонального погляду. Людина має бути готова до активного подолання екстремальної ситуації, яка виникла. даптація особистості до екстремальних ситуацій є важливим аспектом психології, що досліджує, як людина реагує на небезпечні або незвичайні умови. Екстремальні ситуації можуть включати природні катастрофи, воєнні конфлікти, аварії, втрату близьких та інші події, які вимагають значних психологічних і фізичних ресурсів для їх подолання.

Екстремальна ситуація — це умови, в яких звичайні механізми адаптації особистості виявляються недостатніми, і людина змушена використовувати додаткові ресурси або розробляти нові стратегії поведінки для виживання і збереження психічної рівноваги.

Фактори, що впливають на адаптацію в екстремальної ситуації

1. **Індивідуально-психологічні особливості**: різні люди мають різні рівні стресостійкості, що визначається їхніми особистісними характеристиками, рівнем розвитку самоконтролю, самооцінки, наявністю або відсутністю певних страхів.
2. **Соціальна підтримка**: наявність підтримки з боку родини, друзів або колег може значно полегшити процес адаптації. Соціальні зв'язки допомагають людині почуватися захищеною та потрібною.
3. **Досвід попередніх екстремальних ситуацій**: люди, які вже мали справу з подібними ситуаціями в минулому, часто краще справляються з новими екстремальними умовами.
4. **Фізичне здоров'я**: стан фізичного здоров'я впливає на здатність людини переносити стрес і мобілізувати ресурси організму.

Етапи адаптації

1. **Шокова фаза**: на початку екстремальної ситуації людина може переживати шок, дезорієнтацію, заперечення реальності того, що відбувається. Ця фаза зазвичай короткочасна і триває від декількох хвилин до декількох годин.
2. **Фаза мобілізації**: після первинного шоку людина починає активно шукати способи вирішення проблеми. Включаються механізми психологічного та фізіологічного пристосування до нових умов.

3. **Фаза адаптації**: на цьому етапі людина виробляє нові стратегії поведінки, що дозволяють їй ефективно функціонувати в нових умовах. Важливу роль відіграють навички саморегуляції та контролю над емоціями.

4. **Фаза відновлення**: після закінчення екстремальної ситуації людина поступово повертається до нормального способу життя. Це може вимагати часу, особливо якщо екстремальні події були тривалими або дуже травматичними.

Стратегії адаптації

1. **Проблемно-орієнтована стратегія**: передбачає активний пошук рішень та дій для подолання складнощів. Людина аналізує ситуацію, розробляє план дій і реалізує його.

2. **Емоційно-орієнтована стратегія**: спрямована на зниження емоційного напруження. Людина використовує методи релаксації, медитації, звертається за підтримкою до близьких.

3. **Оцінка та переосмислення ситуації**: включає зміну ставлення до ситуації, пошук позитивних аспектів або можливостей для особистісного росту в екстремальних умовах.

Адаптація до екстремальних ситуацій є складним і багатогранним процесом, що вимагає від особистості значних внутрішніх ресурсів. Ефективність цього процесу залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні психологічні особливості, рівень соціальної підтримки та фізичне здоров'я. Розуміння механізмів адаптації та розробка стратегій для їх полегшення є важливими завданнями психології, що допомагає людям краще справлятися з екстремальними ситуаціями.

Психологічні особливості горювання

Життя людини починається з народження і закінчується смертю. Така природна закономірність. Упродовж життя – раніше чи пізніше, у кожної людини з’являються втрати. Багато людей вважають втратою лише смерть, але насправді це не так. До втрат крім смерті належать також ситуації чи явища

різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із сильним суб'єктивним переживанням такої втрати. Можна виокремити наступні типи втрат: соціальні втрати (наприклад, втрата роботи чи навчання); фізичні (втрата відповідних здатностей і можливостей, наприклад, непрацездатність внаслідок інвалідизації, майже завжди пов'язані з фізичними стражданнями); духовні (розчарування в вірі чи її втрата); матеріальні (наприклад, втрата домівки внаслідок стихійного лиха, техногенних катастроф, військових дій та ін.); психологічні втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною. Прикладом може бути переживання людиною втрати молодості, фізичної привабливості з плином часу тощо).

Іноді одна людина може переживати водночас декілька втрат одночасно. Наприклад, людина, яку врятували пожежники з палаючого будинку, може переживати втрату здоров'я через серйозні ушкодження (фізична втрата) і втрату домівки (матеріальна втрата), а ці події травмували її психіку (психологічна втрата).

Втрати можуть бути фактичними (дійсними) або уявними. Фактична втрата означає, що втрата вже відбулася за фактом і вона є очевидною для інших людей. Наприклад, пожежа повністю знищила будинок, і за фактом це – втрата власником особистого майна. Уявна втрата має, як правило, психологічне підґрунтя, така втрата значуща лише для людини, що її переживає. Рідні та близькі можуть навіть не здогадуватися про це, або не розуміти сенсу переживань людини, що переживає втрату. Наприклад, деякі матері, маючи сильну прив'язаність до своїх дітей, переживають втрату, коли діти у відповідному віці залишають «сімейне гніздо» і стають на самостійний життєвий шлях.

Будь-яка втрата завжди супроводжується психологічними переживаннями, однак найтрагічніші для людини події життя завжди пов'язані із втратою близьких людей, тому ми будемо акцентувати увагу на особливостях переживання горя як реакції на смерть.

Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Горе має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини. Воно дозволяє їй змиритися із втратою, адаптуватися до неї. Потрібно розрізняти депресію та горе. Горе вміщує багато різних почуттів – гнів, смуток, образу, провину, і навіть, зрештою, радість. Натомість депресія характеризується відсутністю почуттів, що унеможливлює повноцінне «горювання». Але позбавитись від страждань можна лише переживаючи страждання. Тобто, страждання або «робота горя» (Е. Ліндеман) – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини і пережити втрату, стати незалежним від втрати, пристосуватись до реалій життя і знайти нові стосунки з людьми й світом.

Існує ряд теоретичних моделей, які описують процес горя. Це теорії Еріка Ліндемана, Елізабет Кюблер- Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока та ін. Класифікації різняться відповідно до теоретичної орієнтації дослідника. Так, Джон Боулбі (Bowlby, 1961), творець теорії прив'язаності, виділив три фази процесу горювання, але пізніше і він, і Колін Паркес (Parkes, 1972) стали виділяти вже чотири фази. Боулбі й Паркес описали першу фазу як «заціпеніння». Ця фаза триває від декількох годин до тижня. Після заціпеніння наступає фаза туги за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років. Третьою фазою є дезорганізація, за якою йде четверта фаза – реорганізація.

Джордж Поллок (Pollock, 1961) проводить відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання. Гостру стадію він розділяє на три підфази: реакція шоку, афективні реакції і реакція на розставання. Хронічна стадія, за Поллоком, подібна до фази класичної роботи горя, описаної Зигмундом Фройдом (Freud, 1917). Волкан (Volkan, 1981) використовує модель Поллока, але не використовує терміни «гостра» і «хронічна» стадії. Щоб уникнути

семантичних труднощів, він розділяє весь процес скорботи на початкову стадію і роботу горя. Він також виділяє процес адаптації, наступний за процесом горювання, подібно Поллоку (Pollock, 1961) і Грегорі Рохліну (Rochlin, 1965). Розглянемо детальніше деякі теоретичні моделі горювання.

Теорія Еріка Ліндемана. Як зазначалось вище, Еріку Ліндеману належить вираз «робота горя», що вживається дотепер. Цим виразом описують процес, який відбувається з людьми, що пережили велику втрату. Протягом «роботи горя» особа звільняється від прив'язаності до померлого, адаптується до світу, вякому більше немає померлого, і зав'язує нові стосунки.

Ліндеман створив фундамент для наступних теорій стосовно горя, описуючи у тому числі особливості гострого та нормального горя. Надзвичайно важливим у доробку Еріка Ліндемана є те, що він описав поряд із почуттями фізичні відчуття, пов’язані з реакцією на горе:

Соматичний дистрес. Напади дискомфорту, що продовжуються до години; соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, почуття порожнечі в шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль.

Поглинутість образом померлого. Людина в скорботі має відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших, вона поглинута образом померлого.

Почуття провини стосовно померлого чи обставин його смерті. Людина вважає смерть близького результатом своєї власної недбалості чи недостатньої уважності; вона шукає доказів своєї причетності до смерті.

Неприязні реакції. Стосунки з іншими людьми порушуються, втрачають свою теплоту через те, що людина у скорботі бажає залишитися наодинці, вона дратівлива і сердита. Це призводить до формалізованого спілкування.

Нездатність функціонувати на попередньому рівні. Людина у скорботі намагається робити що-небудь, але все це робиться без інтересу, автоматично. Людину дивує той факт, що велика частина традиційної діяльності мала

значущий зв'язок з померлим — зустрічі з друзями, розмови. Усе це втрачено тепер. Ця втрата є причиною сильної залежності від будь-кого, хто стимулюватиме активність людини, що переживає втрату.

Ці п'ять ознак Ліндеман визначає патогномонічними для переживання горя, тобто такими, які зустрічаються в людей, що переживають горе, та однозначно свідчать про його наявність, не допускаючи інших трактувань, і пропонує ще одну, шосту, яка доповнює цілісну картину. Ця ознака характеризує людей, що перебувають на межі патологічних реакцій.

***Поява рис померлого у поведінці особи, що залишилася*.** Це можуть бути симптоми останньої хвороби чи поведінка, яка спостерігалася в час трагедії. Може змінюватися коло інтересів у напрямку колишніх інтересів померлої людини. Ця ознака є досить постійною у людей, хворобливо поглинутих образом померлого через трансформацію в поглинутість симптомами чи персональними рисами втраченої особи.

Теорія Елізабет Кюблер-Рос. У 1969 р. Кюблер-Рос у своїй книзі «Про смерть і вмирання», описала п'ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

Заперечення – «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!», «Не зі мною!». Це, як правило, лише тимчасова захисна реакція, спосіб відгородитися від сумної реальності. Вона буває й усвідомленою, і неусвідомленою. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблему, замкнутість, спроби вдавати, що все в порядку, невіра в те, що трагедія насправді відбулася.

Зазвичай людина, перебуваючи на цій стадії горя, настільки сильно намагається придушити свої емоції, що в якийсь момент стримувані почуття прориваються і настає наступний етап.

***Гнів*.** «Чому я? Це несправедливо!», « Ні! Я не можу це прийняти!» Гнів, а часом навіть лють, виникає через обурення, що зростає, несправедливою і жорстокою долею. Виявляється гнів по-різному: людина може злитися і на себе, іна людей навколо або ж на ситуацію абстрактно. Важливо під час цього

етапу не засуджувати людину і не провокувати сварки: причина злості людини полягає в горі, це тільки тимчасова стадія.

Торг. Період торгу – це період надії, людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити або запобігти їй. Більшість угод людина намагається укласти з Богом, з життям, сподіваючись, що всі її проблеми зникнуть.

Депресія. Коли людина, яка перебуває у скорботі, розуміє, що торг не дає результатів, що трагічні зміни є реальними, вона впадає у стан пригніченості, депресії, відсутності енергії.

Прийняття. «Все буде добре»; «Я не можу змінити це, але я можу бути з цим». Коли людина розуміє, що трагічні події відмінити неможливо, померлий не повернеться, вона рухається до стадії прийняття. Це не щасливий стан, швидше, покірно прийнята зміна, і почуття, що вона повинна з цим змиритися. Вперше на цьому етапі люди починають оцінювати перспективи. Хоч і важко, але рухатись уперед треба.

Кюблер-Рос не включила надію в список своїх п'яти стадій, однак вважала, що надія – це важлива нитка, що пов'язує всі стадії. Надія дає віру, що у змін буде хороший кінець, і що у всього, що відбувається, є свій особливий сенс, який ми зрозуміємо згодом. У кожної зміни є завершення. Підтримка цієї віри створює такий тип надії або сенсу, на який посилається Віктор Франкл, і який підтримує Кюблер-Рос.

Теорія Ваміка Волкана. У своїй праці «Життя після втрати. Психологія горювання» (1993р.) американський психоаналітик доктор Вамік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл показують, що переживання горя обумовлено нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, вони розглядають її в ряду інших втрат: розлука в результаті розлучення, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння в

психодинаміку переживання горя, Волкан і Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують шляхи патологічного горя**.**

Критичні періоди переживання горя. Узагальнюючи відомі теоретичні моделі процесу горювання та опираючись на результати спостережень деякі дослідники виокремлюють наступні критичні періоди процесу горювання.

Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати й відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді виражається в страху втратити когось із членів сім'ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе і в фізичному, і в психічному сенсі).

Перший тиждень. Необхідність у проведенні похорону та інші клопоти заповнюють всі думки, тому почуття втрати може переноситись автоматично. Воно може супроводжуватися почуттям «занепаду», емоційним чи фізичним виснаженням.

Від 2 до 5 тижнів. Тут переважає почуття покинутості з боку сім'ї і друзів, що повернулися до своїх буденних справ після похорону.

Від 6 до 12 тижнів. На цій стадії знімаються всі наслідки шокового стану й усвідомлюється реальність втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій доситьширокий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

Від 3 до 4 місяців. Починається цикл «гарних та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунної системи зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

6 місяців. Починається депресія. Слабшає тяжкість пережитого, але не емоції. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть знову викликати депресію.

12 місяців. Перша річниця з дня смерті може бути травматичною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникає зі словникового запасу слово «важка втрата» та «горе»; життя бере своє.

Фази горювання (за Паркесом): 1. Оціпеніння (шок). 2. Туга (заперечення втрати, агресія). 3. Фаза хаосу й відчаю, під час якої людина не може функціонувати на звичному рівні. 4. Реорганізація життя.

Патологічне горе. Для всіх культур характерна реакція на втрату значущої людини, що є нормальним проявом. На відміну від нормальної моделі переживання горя і скорботи після важкої втрати патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю.

До ускладненого горя призводять: раптова або несподівана втрата; втрата, що викликає подвійні почуття, насамперед, гнів і самозвинувачення; втрата, з якою були пов'язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу; декілька втрат упродовж короткого відтинку часу; відсутність систем підтримки особистості чи життєзабезпечення; переймає риси характеру померлого; надмірно реагує сильним горем у відповідь на чиюсь втрату; здійснює радикальні зміни відразу після смерті близької людини.

Форми ускладненого горя

1. **Хронічне горе.** Переживання горя носить постійний характер. Найменше нагадування про втрату викликає інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати.

2. **Конфліктне горе (**перебільшене). Одна чи декілька ознак горя спотво- рюються або занадто посилюються, насамперед почуття провини і гніву. Виникають подвійні почуття. З'являється хибна ейфорія, що переходить у затяжну депресію з ідеями самозвинувачення.

3. **Пригнічене (масковане) горе.** Прояви горя незначні або повністю відсутні. Натомість з'являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була в померлого. Усвідомлення зв'язку з утратою відсутнє.

4. **Несподіване горе.** Раптовість майже унеможливлює прийняття й інтеграцію втрати. Переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення, депресія, які ускладнюють повсякденне життя. Характерними є думки про самогубство.

5. **Відкладене горе.** Його переживання відкладають на потім. Відразу після втрати виникають емоційні прояви, але потім «робота горя» припиняється. У подальшому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання. Людина може неодноразово говорити про втрату, дома ж не бажає нічого змінювати. Або діє прямо протилежно.

6. **Відсутнє горе.** Відсутні будь-які зовнішні прояви горя, начебто втрати не було. Людина повністю заперечує втрату або залишається в стані шоку.

У деяких випадках перебіг горя, у тому числі й ускладненого, може посилюватись приєднанням ознак посттравматичного стресового розладу, наприклад, в умовах надзвичайного стихійного лиха, воєнних дій чи їх наслідків. Загалом можна виокремити типові симптоми природного переживання горя і патологічні симптоми.

Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви та ін.; пригніченість; апатія й відчуження; намагання усамітнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Патологічні симптоми*:* тривале переживання горя (кілька років); затримка реакції на смерть близької людини (немає вираження страждань протягом 2-х і більше тижнів); сильна депресія, що супроводжується безсонням, почуття самозвинувачення, напруга, гіркі докори на свою адресу і необхідність самобичування; стійка відсутність ініціативи або спонукань; інертність; хвороби психосоматичного характеру (виразковий коліт,

ревматичний артрит, астма і т. ін.); галюцинації, ототожнення з померлим або відчуття його присутності; іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий; надмірна актив ність: людина, яка переживає втрату, починає розвивати бурхливу діяльність, відчуваючи біль втрати; ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжувана погрозами, проте тільки на словах; поведінка не узгоджується з нормальним соціальним й економічним буттям; різкі переходи від страждань до самозадоволення упродовж коротких проміжків часу; зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності; прогресуюча самітність; виношування суїцидальних планів. Розмови про суїцид, возз'єднання з померлим, про бажання з усім покінчити; у випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють комплекси симптомів горя, з якими можна згодом працювати.

Комплекси симптомів горя

- Емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;
- когнітивний комплекс – нав’язливі думки, невіра, відчуття присутності померлого;
- поведінковий комплекс –порушення сну, безглузда поведінка, уникнення речей і місць, пов’язаних із померлим, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів;
- можливі комплекси фізичних відчуттів і алкоголізація як пошук комфорту.

Описані вище проміжки часу, стадії кризи горя – не стандартні, вони не переживаються з дотриманням всіх нюансів, а також характерних особливостей, які прописані у класифікаціях, і можуть змінюватися. Якщо людина готова до втрати, межі цих етапів можуть бути настільки розмиті, що вона їх просто не помічає; в інших випадках ці етапи можуть чергуватися в хаотичному порядку. Переживання, що виникають на тій чи іншій фазі, пізніше

завжди повертаються. І так багато-багато разів. Часові періоди, відчуття, емоції переживання горя іноді можуть повертатися на стадію перших часових періодів, а потім перестрибувати назад у реальність, оскільки кожна людина по-своєму переживає і проживає втрату близьких, але психологу, працюючи з клієнтом, чи тим людям, які хочуть допомогти, необхідно знати ці критичні періоди та фази.

Коли йдеться про особистісні особливості переживанні горя, то найперше слід говорити про вікову варіабельність сприйняття смерті, яка найбільше різниться в дитячому та підлітковому періодах.

*Дитяче горювання***.** Тим, хто перебуває поруч з дитиною, не завжди легко зрозуміти, як розвиваються дитячі поняття про смерть, тому що вони різні залежно від рівня розвитку і можуть суттєво впливати на процес розвитку дитини в майбутньому, викликаючи гальмування її емоційного та соціального складників.

Спираючись на теорії психічного розвитку та на досвід авторів з Великобританії, що проводили групову роботу з дітьми, які переживають втрату близьких. Виділяють наступні вікові групи:

Діти віком 6—8 років. У цьому віці діти стрімко розвиваються і вперше починають задумуватися над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'являтися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків. Працюючи з такими дітьми, важливо обговорити, що дитина не є причиною смерті близької людини. Також необхідно опрацьовувати фантазії та страшні сни дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті й малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

Діти віком 9—12 років. Діти здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, вони можуть зазнавати почуття гніву чи печалі, але не до кінця

усвідомлюють, що з ними відбувається. З'являється розуміння втрати близької людини, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть і можуть виявляти співчуття, але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статева ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, як правило, своєї статі, віддаляючись від іншого, тому втрата батьків своєї статі переживається болючіше.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми своєї смертності, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їхню схильність до заперечення своїх почуттів. Тому в цій віковій групі важливо працювати з почуттями, думками і спогадами про померлого, тоді і самим дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з переживанням важкої втрати.

Діти віком 13—16 років. Діти цього віку можуть зазнавати почуття гніву і вихлюпувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина, яка була дуже близькою дитині, то дитина може копіювати її поведінку, манери. Ідентифікація зі «старшим» є природною для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте, якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підлітку може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важливій стадії життя. Після роботи над своїми почуттями підліток повинен «відпустити» людину, яка його покинула, і продовжувати власний розвиток. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток почне відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

Діти віком понад 16 років. Старші підлітки, переживають процес смерті як дорослі. Діти, які переживають горе, потребують чесного і зрозумілого для них пояснення про смерть, але одночасно такого, яке не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Слід обережно використовувати евфемізми. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим більше, що діти і самі часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Можливо, саме цим керувалися і древні єгиптяни, які клали в могили померлих їжу, вино й одяг, або американські індіанці, які ховали своїх родичів з усіма їхніми речами. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини може розвинутися страх засинання. Досить легко більшість дітей сприймають пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

Навіть сприймаючи розумом смерть, підлітки часто відчувають, що вони є недоторканними для смерті і не припускають думки щодо своєї смертності. Таке сприйняття зумовлене відчуттям невразливості, що є нормальним для цього вікового періоду.

Реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не можуть виразити своїх почуттів, хоча переживають дуже глибоко. Підлітки під час похоронного дійства часто нагадують «мармурові скульптури» із застиглим обличчям. Це створює ілюзію, ніби вони ніяк не реагують на втрату і не переживають, ніби емоції й почуття незнайомі їм. Проте це тільки ілюзії, бо заціпеніння, в якому вони перебувають, є також виразом почуттів і свідченням глибокого переживання горя. І чим довшим є таке заціпеніння, тим глибшою є криза, і тим серйознішими можуть бути наслідки для психологічного стану.

Психологічне консультування і психотерапія тяжкої втрати

Примирення із втратою – тривалий процес, що є природньо, і його не треба форсувати. Людина потребує захисних механізмів, особливо на ранній стадії «роботи горя», коли вона не готова прийняти смерть і реалістично думати

про неї. Тому консультант повинен дозволити клієнту використовувати заперечення чи інші механізми психологічного захисту.

Консультант під час роботи з людиною, яка переживає втрату, досить часто повинен виконувати роль слухача. Бути поряд з людиною, яка сумує, і належним чином слухати її – головне, що можна зробити. Чим більше консультант співпереживає скорботі, а також чим адекватніше сприймає власні емоційні реакції, пов'язані з допомогою, тим ефективніша цілюща дія. Не слід поверхнево заспокоювати людину в скорботі. Зніяковіння та формальні фрази лише створюють незручний стан. Клієнту треба надати можливість виражати будь-які почуття, які мають сприйматися консультантом без упередження. Інша дуже важлива задача консультанта – допомогти близьким людини, що понесла втрату, правильно реагувати на її скорботу.

Психологічна допомога повинна здійснюватися відповідно до стадій переживання горя.

Допомога на стадії шоку. Необхідно бути присутнім поруч із людиною, яка зазнала втрату, не залишати її на самоті. Висловлювати свою турботу і піклування краще через дотики. Саме таким чином люди виражають свою участь, коли слова їм непідвладні. Навіть звичайне рукостискання краще, ніж холодна ізоляція. Слід підкреслити, що в період втрати страждання полегшується присутністю родичів, друзів, причому істотна не їхня дієва допомога, а легка доступність протягом декількох тижнів, коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, яка понесла втрату, не треба залишати на самоті, проте її не слід «перенавантажувати» опікою – велике горе долається тільки з часом. Людині в горі потрібні постійні, але ненав'язливі відвідини і добрі слухачі.

Допомога на стадії гострого горя. Слід говорити про померлого, причини його смерті та почуття у зв'язку з цією подією. Необхідно питати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя. У випадку насильницької або раптової смерті необхідно неодноразово обговорювати

детально всі подробиці трагічної події до тих пір, поки вони не втратять свого страхітливого, травматичного характеру, тільки тоді людина, яка втратила близького, зможе оплакувати його. Необхідно дати можливість виплакатися, не намагаючись втішити людину. Поступово (ближче до кінця цього періоду) слід долучити людину до повсякденної діяльності.

Допомога на стадії відновлення. Треба допомагати знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знову говорити про померлого.

У час скорботи людина розуміє, що життя вже ніколи не буде таким, яким воно було раніше, проте у переживанні й прийнятті власних, часто амбівалентних складних почуттів триває рух у майбутнє.

Психолог, соціальний працівник здатний допомогти клієнту по-справжньому пережити втрату, здійснити роботу горя, не зменшуючи гостроти душевних переживань. Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, воно прийнятне і необхідне і припиняти його не можна. Робота горя триває стільки, скільки конкретній людині потрібно, щоб справитися із важкою втратою.

Цілі консультації й терапії тяжкої втрати складні, починаючи з розради і підтримки і закінчуючи роботою зі складними і болючими проблемами людини, що переживає втрату, якщо вона захоче їх вирішити.

Важливо визнати, що консультації є тільки частиною процесу роботи горя, що більша її частина відбувається у відносинах із рідними та близькими. Важливо не заважати цьому процесу. Людина може зробити великий крок уперед в результаті втручання когось іншого і захоче повернутися в своє природне середовище підтримки і перестати зустрічатися з консультантом. Допомога професіонала, насамперед, необхідна людині, горе якої набуло патологічного характеру, або коли існує великий ризик, що воно може стати таким. У цьому випадку використовується весь комплекс методів, придатних для кризової до- помоги, терапії психологічних травм і посттравматичного

стресу. Психологічнадопомога може знадобитися і через роки, що минули після втрати, в тих випадках, коли робота горя не була завершена.

Проблеми, які вирішуються в процесі консультування, індивідуальні. Деякі люди просто не розуміють, що з ними відбувається; в цьому випадку навіть прості пояснення психологічних особливостей горя можуть допомогти зменшити страх і напругу. Людина може заперечувати переживання горя, оскільки вважає, що це демонструватиме її слабкість. Буває, що людина, звернувшись до психолога в період гострої стадії переживання втрати, вимагає від психолога порятунку. Професіонал у цьому випадку може відчути почуття провини. Зазвичай на гострій стадії горя людина хоче, насамперед, полегшення страждань, позаяк біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Парадокс полягає в тому, що в цей період психолог повинен допомагати в переживанні болю, необхідному для загоєння травми, а не уникати і не заперечувати його. Кризова допомога є дуже складною проблемою, в тому числі і для консультанта, оскільки він може виявитися мішенню для вираження агресії з боку клієнта.

Слід також враховувати індивідуальний розвиток людини, рівень її зрілості, інтелігентності. Потрібно розглянути, як вона раніше справлялась із кризами, чи були вони корисними для її розвитку? Потрібно відповісти на питання: які стреси збіглися в житті людини? Чи стежить вона за своїм здоров'ям? Які гендерні стереотипи полегшують або ускладнюють горе? (Наприклад, «хлопці не плачуть», «справжня жінка не злиться» і т. ін.).

У більшості випадків консультування триває до тих пір, поки клієнт потребує такого «супроводу». Досить поширеними є разові звернення, здебільшого за роз'ясненнями та інформацією.

Психологам і соціальним працівникам також потрібно відновлюватися. Постійна взаємодія з людьми, які переживають втрату, неможливість повноцінного відпочинку, відродження в пам'яті особистого досвіду втрат – все це причини стресів консультантів. Тому вони повинні, в першу чергу, подбати

про себе і звернути особливу увагу на відпочинок, релаксацію. Вони повинні також використовувати перевірені стратегії: як справлялися зі стресом раніше. Консультантам необхідно брати участь у семінарах і тренінгах, щоб вчитися тому, як справлятися зі стресом, а також працювати в інтервізійних та супервізійних групах

Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації

Унаслідок тривалої травматизації людина переживає певну розщепленість, порушення цілісності, деструктивні зміни я-ідентичності. Вона фіксує майже повне зникнення або відчутне зменшення потреби в самореалізації. Зниження адаптивності проявляється у стійкій втраті збалансованості та здатності творчо вирішувати складні життєві завдання. Тимчасово зникає така важлива для особистості здатність шукати нові цінності, нові сенси, осмислювати та інтегрувати як позитивний, так і негативний досвід. Помітно послаблюється потяг до співробітництва, здатність до співпереживання, та різко падає довіра до світу, особливо "мирного", куди людина повертається після фронту. У результаті якість життя знижується, кудись зникає колишнє вміння отримувати задоволення від кожного прожитого дня, наповненого спілкуванням, роботою, новими враженнями.

Отже, під довготривалою травматизацією розумітимемо наслідки дії такого надскладного, багатоаспектного, деструктивного стресора, як сучасна війна. Травматизація, отримувана населенням країни в результаті прямої і непрямої участі в сучасній гібридній війні, проявляється ,насамперед, у втраті почуття суб'єктивного благополуччя, що свідчить про суттєве зниження рівня психологічного здоров'я.

Базові технології реабілітаційної роботи

Завдання психолога-практика – знайти масові, групові й індивідуальні форми роботи з такими почуттями людей, як невпевненість у собі, самотність, страх бути неприйнятим, відторгнутим, нікому непотрібним, переживання безперспективності, відсутності сенсу.

Після встановлення атмосфери довіри чи не найпершою має стати технологія усвідомлення і подолання недостатньої мотивації, а інколи навіть антимотивації щодо психологічного здоров'я. Люди, які постраждали внаслідок воєнних дій, говорять психологу: "Не бачу сенсу ходити на індивідуальні чи групові заняття. Не хочу нічого змінювати. Ви мені нічим не допоможете, Ви таке не пережили. Якось обійдуся без Вас. Що мені на роду написано, те й буде".

Бажано перевести увагу людини на позитивні спогади, згадати разом мирні часи, розпитати про роль мотивації в інших сферах її життя. Аналізуючи минуле, слід наголосити на тому, що наявність бажання, зацікавленості раніше завжди допомагала людині навчатися, опановувати професійні навички, досягати успіху в налагодженні контактів з тими, у кого вона закохувалася. А без інтересу, без мотивації нічого позитивного ніколи не відбувалося, оскільки мотив – це енергетичне джерело будь-якої активності.

Наступним кроком має стати технологія спільного пошуку нових ефективних мотиваторів. Ці мотиватори обов'язково повинні мати позитивне емоційне забарвлення, щоб допомогти знайти нові смисли на цьому етапі життя постраждалої людини. Рекомендується починати з розмови про життєві перспективи, про бажане майбутнє. Нерідко людина говорить, що взагалі не бачить ніяких перспектив. Що про майбутнє не може думати. Що оптимізму в неї не залишилося зовсім. Неправильно було б переконувати її в протилежному. Краще показати, що ви цілком розумієте її стан, що він закономірний, що в кожного таке час від часу буває.

Можна разом згадати минулі часи, коли вже приходила невіра у власні сили, поки панувало небажання щось міняти, мріяти чи планувати. Потім слід зробити акцент на тому, що тоді, кілька років назад, у складній життєвій ситуації допомогло вистояти. Як відбувалося подолання ніби нерозв'язних проблем? Які риси характеру тоді стали в пригоді? Який позитивний досвід було отримано?

Надалі треба поступово переходити від минулого до майбутнього. Можна запропонувати травмованій людині намалювати сюжет із свого майбутнього життя, уявити невеличкий фільм про себе чи просто свою фотокартку через 5–10–20 років. Можна також описати майбутнє в невеличкому тексті, де будуть відповіді на такі запитання: Яким Ви уявляєте своє життя через кілька років? Кого Ви бачите поруч із собою? Як Ви виглядаєте, почуваєтеся на цій майбутній фотокартці чи в цій стрічці? Чим займаєтесь? Чи є у Вас сім'я, діти, друзі? Чого Вам найбільше хочеться в тому, мирному, майбутньому?

У таких невимушених бесідах поступово вимальовуються бажані зміни, яких людина прагне і до яких їй хочеться рухатися. Саме ці фантазії, в яких з тіні несвідомого проступають й усвідомлюються найзаповітніші бажання, стають першими ефективними мотиваторами. У наступних відвертих розмовах висловлені бажання мають вишиковуватися в певну ієрархію за ступенем значущості. Далі обговорюватимуться сьогоднішні актуальні можливості щось змінювати в запланованому напрямі. Людина розмірковує над тим, з чого вже зараз можна розпочати. Вона відповідає собі і психологу на такі запитання: Які перші зміни у власне життя можна вносити? Як не забувати про далеку бажану перспективу, тобто не давати мотиву ослабнути? Хто з близьких зрозуміє і підтримає на цьому шляху?

Ще однією універсальною технологією є технологія вчасної фіксації "мертвих зон уваги". Мається на увазі тимчасова психологічна сліпота травмованої людини до певних аспектів свого життя, коли вона непомітно для самої себе починає ігнорувати явні, але небажані зміни, які вносить у

денний розпорядок, комунікативну активність. Бажано поговорити з нею про те, як змінилися давні звички, що забулося із старих способів організовувати свій день. Можливо, з'явилися якісь нові уподобання; наприклад, людина набагато більше спить чи перестала завжди відповідати на телефонні дзвінки. Чи подобаються їй такі зміни? Як вони впливають на її стан? Настрій? Розуміння з боку оточення? Можливо, настав час повертатися до колишніх способів самоорганізації? Що для цього можна почати робити вже сьогодні?

Форми роботи, в яких практично використовуються відповідні технології, можуть бути дуже різними: щотижнева індивідуальна або групова робота, кількаденні сесії, тематичні майстер-класи тощо.

Усе частіше використовується останнім часом і так звана непряма психологічна допомога постраждалим. У такій роботі фахівці, не працюючи із самою постраждалою людиною, звертаються насамперед до її оточення, сприяючи поступовим модифікаціям домашнього, професійного, дозвіллєвого середовища.

Самодопомога як складова реабілітаційного процесу

Про особистісні ресурси ніколи не можна забувати. Саме завдяки їм людина має змогу самостійно відновлюватися після численних психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат. Тому так важливо орієнтуватися на способи психогігієни, прийоми самодопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів.

Ніякі тренінги, консультації, психотерапевтичні сесії не зможуть охопити всі ті величезні маси людей, які потребують реабілітації в нашій країні. Повернення людині втраченого психологічного здоров'я має стати її власним завданням, і тоді навчання різноманітних прийомів та методів саморегуляції,

формування позитивної мотивації, активних настанов на життя та професію проходитиме легко і швидко.

Кожний епізод треба також позначити як позитивний чи негативний, приємний чи неприємний відповідно до модальності переживань (позитивний – радість, здивування, надія, любов тощо; негативний – гнів, сором, депресія, самотність). Тепер людина може "озирнутися" на весь прожитий день і побачити, які емоції переважали, чи була вона більше під владою неприємних чи приємних переживань. Крім того, такий ретроспективний самоаналіз допоможе зробити висновки щодо корисності для себе тих чи інших справ, зустрічей, прийнятих рішень.

Крім осмислення власного минулого, бажано також пропонувати способи моделювання майбутнього, адже саме майбутнє викликає у постраждалих від тривалої травматизації найбільше тривоги. Психологи використовують термін "афективний прогноз", маючи на увазі здатність людини передбачати власні настрої та почуття – що вона може відчувати після певних зустрічей, виконання повсякденних справ. Саме такі прийоми допомагатимуть оновленню особистісної цілісності і неперервності, дуже важливих для підвищення рівня психологічного здоров'я.

Ще одна техніка, що сприяє підвищенню самоусвідомлення і, відповідно, регуляції життєздійснення людей, що постраждали від тривалої травматизації, може бути побудована як сходи щастя Кентрила. Пропонується уявити (чи намалювати) сходи; кожну сходинку треба пронумерувати від 0 (внизу) до 10 (угорі). Перед людиною щодня постає питання: якщо верхня сходинка є найкращим життям, а нижня – найгіршим, то на якій сходинці вона, за її відчуттями, перебуває зараз? Далі бажано порівняти свої результати з результатами минулого тижня, місяця і проаналізувати причини змін. Для цього психолог може поставити запитання: чому Вам здається, що Ваше життя погіршилося (чи покращилося)? Що вплинуло?

Стратегічним напрямом самодопомоги є активізація власної здатності до рефлексії, тобто уміння бачити себе очима іншого. Імпульсивність, якої завжди забагато у людей, що пережили тривалу травматизацію, можна розглядати як протилежність рефлексивності. І тому саме рефлексивність стає джерелом самоконтролю.

Комунікативний ресурс реабілітації

Серед ресурсів реабілітації чи не найпотужнішим є комунікативний. І наукові дослідження, і досвід консультування переконливо свідчать, що наявність друзів, членство у клубах і товариствах, спільне проживання, сімейне коло позитивно впливають на благополуччя людини.

Поки що не до кінця зрозуміло, чи діє соціальна підтримка напряму, створюючи зцілювальний ефект, чи опосередковано впливає на людину, змінюючи в позитивний бік способи інтерпретації пережитих подій. Безумовно, стабільна підтримка має “амортизаційний, чи “буферний” (пом’якшувальний), ефект. Чималу роль відіграє також кількість і якість наданої підтримки.

Робота, спрямована на усвідомлення ролі тих чи інших стосунків у самопочутті людини, що пережила тривалий стрес, може бути досить тривалою. Психологу слід з’ясувати таке: хто викликає у клієнта напруження, роздратування? Як це роздратування, а інколи і злість, гнів проявляються в поведінці? Чи можна таких спалахів агресії уникати? Які стосунки стимулюють переживання незахищеності, безпорадності? До кого хочеться звернутися по допомогу? З якими словами? Що заважає? Спільний із психологом пошук відповідей на ці запитання поступово стимулює конструктивну перебудову комунікативного простору.

Психологи, задіяні в реабілітації комбатантів, мають усіляко сприяти розширенню і поглибленню їхніх контактів з тією частиною оточення, яка допомагає самовідновленню. Це непросте завдання, яке потребує копіткої

роботи з членами сім'ї, колегами, друзями демобілізованих, а деякі із цих людей не готові йти на контакт. У відвертих розмовах із психологом комбатанти так само нарікають, що їх удома не розуміють, що вони не можуть нікому пояснити свій стан. Вони жаліються на поганий настрій, згасання колишніх бажань та інтересів. Особливо їх дратує, коли всоте чують від знайомих, які не були на фронті, одні й ті самі запитання: "Скажи, коли війна скінчиться? Страшно там було? Когось із твоїх товаришів поранили, вбили? Ти сам у сепарів стріляв?".

Рідним, родичам, друзям демобілізованих необхідно пояснювати, що саме їхнє терпіння, розуміння, тактовність, готовність багаторазово вислуховувати те, що їм розповідають постраждалі, є найкращим засобом реабілітації. Саме так забезпечується поступове включення травматичного досвіду в життєву історію людини, відновлюються зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, виникає більш глибоке розуміння змісту пережитого, його не лише руйнівних, а й конструктивних наслідків. Так розширюються можливості подолання розладів, що виникли, повертається віра в себе, поступово покращується психологічне здоров'я.

Реабілітаційний потенціал сім'ї має бути переосмисленим і максимально активізованим, бо саме в сім'ї особистість отримує такі важливі для оновлення її психологічного здоров'я дози гумору, іронії, оптимізму. А оптимісти, як відомо, легше долають перешкоди, тому що вміють зосередитися на локальній проблемі, не перебільшуючи її значення. До того ж вони завжди більш активні й умотивовані надавати допомогу іншим.

Ресурсним стає створення за допомогою рідних і близьких більш комфортних умов життя постраждалого, здатних підвищувати його загальну, професійну, особистісну адаптивність. Так, наприклад, волонтерські організації, які працюють з ветеранами, уже сьогодні сприяють їхнім бізнесовим стартам, усіляко допомагаючи в реєстрації приватних підприємств, пошуку необхідних приміщень, наборі персоналу, рекламуванні послуг, що

пропонуються. А дізнатися про такі волонтерські ініціативи, познайомитися з організаторами, зробити перші кроки в новій сфері самореалізації допомагають зазвичай друзі й члени сім'ї.

Родичі якнайкраще можуть впливати на інтенсифікацію згаслої комунікативної активності людини, що переживає наслідки тривалої травматизації. Саме вони зрозуміють, коли краще залишити близьку людину на самоті, а коли – запросити в гості, організувати зустріч друзів, запропонувати поїздку в село до Популярними й ефективними можуть бути також найсучасніші технології онлайн-інформування, онлайн-діагностики актуального стану, онлайн-прогнозування власної поведінки в складних обставинах, онлайн-допомоги та самодопомоги, які сприятимуть покращенню самоконтролю, зростанню самоефективності, підвищенню самоприйняття, зменшенню напруженості в стосунках з оточенням, зростанню взаєморозуміння, поглибленню інтерпретації та інтеграції набутого досвіду.

Способи відновлення самоефективності при переживанні втрати

Переживання втрати, бідкання це процес, при якому людина переживає біль втрати. У результаті проживання горя відбувається його прийняття і інтеграція в свій досвід. Кожна людина переживає горе по різному. Хтось може прийняти втрату відразу, а комусь може знадобитися час. Легше цей процес переживати за підтримки фахівця- психолога. У деяких випадках людині складно впоратися з процесом бідкання. Тоді мова йде про ускладнену реакцію втрати.

Ускладнену реакцію втрати можна визначити за такими критеріями:

- якщо людина пережила втрату близької людини як мінімум 1 рік тому (для дітей – 6 місяців);
- з моменту втрати як мінімум 1 з 4 симптомів проявляється більшу частину часу:

– постійна сильна туга за померлим,

– відчуття сильного болю втрати,

– постійні думки про померлу людину, обставини його смерті.

- з моменту втрати як мінімум 6 з наступних симптомів постійно проявляються:

а) виражений дистрес щодо теми втрати:

– неможливість прийняти втрату, нездатність повірити в реальність втрати і / або емоційне оніміння,

– неможливість згадувати позитивні спогади про померлу людину,

– злість щодо реальності втрати,

– почуття провини або негативні думки про себе у зв’язку зі смертю людини,

– надмірне уникнення всього, що нагадує про втрату людини;

б) порушення соціальної ідентичності:

– бажання померти, щоб возз’єднатися з померлим чоловіком,

– нездатність довіряти іншим людям з моменту втрати,

– відчуття самотності і відчуженості від інших,

– відчуття, що життя не має сенсу без померлої людини,

– розгубленість щодо сенсу життя та свого місця в ньому без померлої людини,

– відсутність зацікавленості в продовженні займатися улюбленою діяльністю або планувати майбутнє після втрати. Більшість осіб, які пережили втрату близьких, проходять процес нормальної адаптації до нових умов життя без померлої людини, однак у деяких випадках переживання втрати буде патологічним і супроводжуватиметься проблемами з психічним здоров’ям.

Додаткові втручання

Під час проведення консультацій можна використовувати декілька додаткових втручань, які сприяють інтеграції втрати та зміні дезадаптивних когніцій та уникнення. До них належать письмові завдання, уявні розмови та терапевтичні ритуали.

Письмові завдання можуть застосовуватися в різних формах. Завдання писати про обставини втрати, крок за кроком, додаючи все більш детальні описи найболючіших моментів, може допомогти людям зіткнутися з історією втрати та опрацювати її в прийнятному для них темпі. Написання прощального листа до померлого, у якому пацієнт формулює те, чого йому найбільше не вистачає тепер, коли близька людина померла, є потужним інструментом для - поступового зіткнення з реальністю втрати і пов'язаним із нею болем. Власне, написання конкретних порад гіпотетичному другу, який бореться з подібними думками і почуттями після подібної втрати, може допомогти по-іншому поглянути на негативні переконання (наприклад, попросити пацієнта написати підбадьорливого, оптимістичного листа гіпотетичному другові, коли він / вона має песимістичний погляд на майбутнє). Проведення уявної розмови з померлим корисно, коли пацієнт страждає від певних почуттів по відношенню до померлого, які залишаються невисловленими. За цього втручання пацієнт уявляє, що померла близька людина присутня в терапевтичному кабінеті, сидячи на порожньому стільці. Потім він / вона вербалізує те, що хоче сказати померлому, попередньо підготувавши це з терапевтом. Зрештою, пацієнту пропонується якомога яскравіше уявити, як померлий відреагував би на це - повідомлення. Це втручання корисне, коли пацієнти відчувають провину за те, що, на їхню думку, вони зробили неправильно по відношенню до померлого, коли вони не змогли достатньо попрощатися, коли вони зляться на щось, що зробив померлий, або коли вони хочуть попросити «дозволу» відновити певні види діяльності, які були призупинені. Клінічний досвід свідчить про те, що пацієнти часто можуть відносно легко уявити собі «відповідь» померлого, що допомагає, заспокоює. Якщо «реакція» померлого негативна або засмучує, терапевт може допомогти пацієнтові впоратися з нею.

Терапевтичні ритуали — це впорядковані набори символічних і формалізованих дій, які допомагають пацієнту висловити свої почуття і думки з приводу втрати, попрощатися з померлою близькою людиною (якщо це було

неможливо раніше), а також дати можливість відзначити перехід до нового етапу у своєму житті, без втраченої людини. Наприклад, запалення свічки, що символізує постійний зв'язок із померлим, організацію церемонії або трапези з родиною, щоб відзначити прощання з померлим та відсвяткувати його / її життя, а також створення об'єкта мистецтва, що символізує перехід до нового майбутнього без втраченої людини.

Такі ритуали сприяють інтеграції реальності втрати, знаменують зміни у самосприйнятті та стосунках із померлим, а також протидіють уникаючим стратегіям подолання.

Стресори воєнного часу

Під час війни люди стикаються з багатьма стресовими чинниками, зокрема втрати та зміни в багатьох сферах життя (наприклад, втрата речей, соціальної мережі), невизначеність щодо короткострокових (безпека, їжа) та довгострокових потреб (дім, робота, фінансова безпека), а також вплив сцен руйнувань як безпосередньо (у власному оточенні), так і опосередковано (через засоби масової інформації).

Ці стресори, ймовірно, мають вплив на обставини та наслідки втрати, а також на психологічні та соціальні ресурси, необхідні для того, щоб змиритися з втратою. Як зазначалося вище, коли людина звертається по психологічну - допомогу, терапевту корисно виявити всі чинники, які посилили дистрес пацієнта, зокрема стресові чинники війни, і допомогти йому якнайкраще впоратися із цими стресами. В умовах війни нормальна «динаміка» горя спотворюється через втрату соціальних ресурсів (наприклад, діти, партнери, - колеги, які залишили громаду) та дефіцит матеріальних ресурсів, необхідних для виконання повсякденної діяльності (дефіцит електроенергії, опалення, води та підключення до інтернету).

Слід зазначити, що деякі люди демонструють напрочуд високу стійкість до втрат під час війни. Це може бути пов’язано з активізацією інстинкту виживання та посиленням зв’язку з людьми з громади, які переживають подібні негаразди. Але загалом, особливо для тих, хто втратив дітей, ситуація є складною; для них режим виживання та постійний вплив щоденних повідомлень у засобах масової інформації про жертви серед цивільного населення можуть подовжити та загострити процес горювання.

Гострі стресові чинники та стрес можуть бути настільки інтенсивними, що горе відсувається на задній план, і вся можлива допомога має бути спрямована насамперед на підвищення безпеки, сприяння спокою та підвищенню самоефективності, зв’язку та надії. Крім того, терапевти мають бути обережними у спробах змінити можливі неадаптивні думки та поведінку, коли втрата сталася зовсім недавно, оскільки природному процесу горювання людини слід дати можливість пройти природним шляхом.

Водночас завжди корисно враховувати моменти, коли ви, як психолог або інший консультант, пропонуєте допомогу людям, які переживають горе:

- Визнайте і прийміть усі реакції людини на втрату (усі почуття дозволені); надайте їй простір для вербалізації та вираження цих почуттів.
- Допоможіть людині зібрати або створити один або декілька предметів, які являють собою зв’язок із померлим (наприклад, фотографія, лист, предмет одягу, невелика пам’ятка).
- Поможіть людині сформулювати, якої допомоги вона потребує, щоб впоратися з втратою і мобілізувати джерела підтримки.
- Допоможіть людині захистити себе від розчарування реакцією суспільства; якщо люди мало підтримують або визнають втрату, не вважайте, що їм байдуже, а припустіть, що вони самі переживають біль від власних втрат або стресових ситуацій.
- Заохочуйте людину продовжувати вести звичний спосіб життя, наскільки це можливо (наприклад, добре харчуватися, спати, збирати

інформацію, виконувати звичні справи), водночас залишаючи час на жалобу та скорботу.

- Підштовхуйте людину визнати реальність втрати та повільно, але впевнено розглядати наслідки, які вона має для неї самої, її життя та - майбутнього.
- Поясніюйте, що це нормально, що смерть близької людини може підірвати різні впевненості, переконання, очікування і цілі; водночас спонукайте її також зберігати віру в себе, життя і майбутнє.

Відновлювальні ефекти плейбек-театру для людей, що переживають наслідки травматичних подій

Відновлення людей, що зазнають травматичних подій, можна значно посилити і пришвидшити психологічним супроводом. Але за такої тотальної травматизації ним неможливо охопити всіх людей чи навіть їх значну частку. Тому доцільно зосередити увагу на вже наявних комунікативних контекстах, у яких люди самостійно шукають способи психологічного відновлення.

Це насамперед контекст повсякденного спілкування – професійного, побутового, інтимного. У ньому самому чимало можливостей для особистих емоцій, почуттів, ставлень, очікувань. У цьому контексті залагоджуються конфлікти, розширюється арсенал способів спілкування, знаходяться друзі, знижується тривожність, висловлюється співчуття. Є ще спеціальні контексти – розваг, мистецтва, психотерапії, релігії, які (кожен по-своєму, прямо чи опосередковано) сприяють психологічному відновленню та подальшому розвитку людей.

Зосередьмося на відновлювально-розвивальних можливостях плейбек-театру, який звертає увагу на внутрішній світ сучасної особистості, залучає людину до саморозкриття та сприяє переживанню нею катарсису. Це той контекст, у якому є місце для особистісних змістів і водночас немає панівної

доктрини-світогляду, немає обов'язковості і жорстких правил щодо змісту розповідей та їх інсценізації. Щось схоже спостерігаємо в сучасних інтерактивних медіа чи в практиці "вільного мікрофона", де пересічні громадяни вільно висловлюють свою думку.

Як же відбувається дійство плейбек-театру? Зовні його технологія дуже проста: є звичайна зала з глядачами; в глибині сцени – плейбек-актори, які займають нейтральну позицію, між ними – ведучий ("кондактор"), який буде проводити перформанс. Кондактор, звертаючись до аудиторії, пропонує комусь із зали вийти на авансцену і розповісти будь-яку особисту історію, яку слухатимуть усі присутні, а актори втілюватимуть безпосередньо після розповіді в різних формах. По закінченні гри акторів оповідач може висловити свої враження, почуття з приводу імпровізаційної мініатюри і повертається на своє місце в залі. За ним власну історію розповідає вже хтось наступний. І так близько 8-9 осіб мають можливість розповісти та побачити зі сторони свою колізію. Важливо, що персональні історії не інтерпретуються якимось спеціальним чином, окрім обраної кондактором форми їх інсценізації, що, до речі, зовсім не просто здійснити. Базовий принцип плейбек-театру – "Гри достатньо", результатом якого має бути вдячне "Це моя історія. Вірю!" від оповідача та оплески аудиторії.

Отже, у контексті плейбек-театру як форми розповідей та імпровізації з приводу особистих історій людині надається можливість для відкриття, проговорювання будь-яких індивідуальних особистісних змістів. Причому можливість беззаперечна, тому що на цих змістах будується все дійство, без них не можна. Усередині змістів немає якоїсь мети, тобто не ставиться завдання якимось чином трансформувати ці змісти в людині – покращити, розширити, доповнити, скоригувати. Немає також доктрини, не задається світогляд. Змісти розкриваються без оцінок, сперечань, навіть без нових інтерпретацій. І ці змісти намагаються зрозуміти всі. Причому зрозуміти так, щоб потім їх розкрити в

естетичних формах, цікавих також і для інших, а не лише для глядача, який вийшов на авансцену.

Відновлювальні ефекти участі в плейбек-театрі (за умови дотримання етики та психологічної безпеки) *для особистості* виявляються в таких пов'язаних з його технологією процесах, як:

- поступове саморозкриття, яке відбувається ніби "ненавмисно", без поспіху і в довільній формі;
- самовизначення в наративі, коли людина створює історію про себе і, відповідно, стверджує свою ідентичність та конструює якийсь фрагмент життєвого шляху;
- дореагування травматичних почуттів, катарсис як розрядка афекту під час співпереживання героям театральної мініатюри, які, можливо, більш сміливо і повно розкриють ті складні почуття, що не були достатньою мірою відреаговані в травматичній ситуації;
- відчуження травматичного досвіду, яке відбувається під час театрального втілення, оскільки оповідач, котрий "завжди" був героєм, актором цієї історії, тепер перетворився на наратора (того, хто про неї розповідає) і, нарешті, на повноцінного автора, оскільки історія вже самостійно живе на сцені, без участі й контролю реального героя;
- створення цілісного наративу, його насичення та реінтеграція, що є підсумком розповіді й інсценізації, бо особистість організовує якусь частину свого досвіду, уже приймає його не відсторонюючись, а ніби наново інтегруючи в різ- них модальностях – візуальній, аудіальній, інтелектуальній, а також на рівні емоцій.

Оскільки театр працює з групою, то можна говорити не лише про індивідуальне, а й про групове відновлення, яке дістало назву "наративної ретикуляції" – розкриття (розмивання, розмикання) індивідуальних наративів людей у групі та встановлення різноспрямованих нових зв'язків (сітки, мережі) між цими наративами і, як наслідок, людьми. При цьому нові зв'язки стають

саме новими – якщо їх не було, то вони виникають; а якщо були, то вони оновлюються, змінюють свій характер – стають більш індивідуалізованими, глибокими та відкритими, прозорими. Ретикуляція виникає саме в класичному дійстві, що здійснюється за встановленими принципами та правилами, тобто за звичайною технологією (ритуалом) і принципами плейбек-театру. Умови виникнення такої оновленої мережі детально описав Дж. Фокс, розкривши основні компоненти плейбек-театру, що в поєднанні становлять його специфіку. Такими компонентами є історія, спонтанність, атмосфера та керівництво. Тобто якщо перформанс плейбек-театру здійснено грамотно і вдало, то в групі виникає, "проступає" така мережа взаємовідносин, що сприяє адаптації групи в оновлених умовах існування.

Що ж такого особливого відбувається на плейбек- театральному дійстві? Що можна сказати про утворення мережі наративів? Чи не те саме відбувається на звичайній вечірці, де люди багато спілкуються одне з одним? А в навчальному класі чи робочому колективі хіба люди не формують особисте ставлення та не взаємодіють поза роботою? Різноманітні колективні хобі – клуби, гуртки, спортивні секції – хіба не стають референтним середовищем? Що вже говорити про групові арт-терапевтичні практики, різноманітні тренінги, психотерапевтичні групи, групи взаємодопомоги – хіба люди не обмінюються контактами та не спілкуються в позагруповому житті? Ще більшу спрямованість на особистісне спілкування та взаємодопомогу бачимо в релігійних організаціях.

Зрозуміло, певна мережа зв'язків між людьми утворюється в будь-яких формах групового спілкування, у різних контекстах, але плейбек-театр концентрується на особистих історіях як таких – з проблемами чи без, у спільному полі чи в окремих життєвих ситуаціях, з варіантами розв'язання чи без них. Звичайно, під час плейбек- театру слід подбати про психологічну безпеку та етику спілкування всіх присутніх, але, окрім цього, він стає потужним засобом особистісного й групового відновлення. Таке відновлення

забезпечують певні особливості створюваної соціально-психологічної атмосфери.

Незаданість зовнішньої мети. У плейбек-театрі немає де- кларованої мети – навчитися чогось, просто поспілкуватися, розробити якесь рішення чи узгодити позиції людей. Ми говоримо: “Ви просто розповідаєте, а ми просто інсценуємо ваші індивідуальні історії”. Таким чином, увага учасників концентрується на змісті того, що відбувається, а не на досягненні певного результату. До речі, це збігається з визначенням гри – діяльності, мета якої лежить усередині неї самої. Тобто плейбек-театр – це своєрідна гра, яка сприймається людиною не надто серйозно, що дає змогу легше долати психологічні захисти, глибше усвідомлювати власні проблеми та бачити шляхи їх розв’язання завдяки зануренню в життєві контексти одне одного.

Незаданість очікуваного змісту розповіді. Невідомо, що будуть розповідати люди, що дає свободу для будь-якої історії. Для когось це чи не єдина можливість щиро висловитися і бути почутим. У таких умовах людина може наративізувати свій досвід як їй заманеться, без визначеної теми чи запитань, на які треба відповідати. Отже, вона потрапляє в умови, де потрібно створювати наративи, тобто брати на себе відповідальність за свою оповідь, а значить, усе більше керувати і наративом, і власним життям. І саме на базі незацього змісту відбувається породження нових особистісних смислів оповідача та залученої до дійства аудиторії. Посилюється довіра до світу, до інших людей, покращується саморозуміння. Інколи зміст оповіді людина вибирає ніби за аналогією, орієнтуючись, наприклад, на попереднього оповідача. Але все одно рішення, що саме і як саме розповідати, про що говорити, а про що – ні, повністю за нею.

Спільна увага до індивідуальності. У плейбек-театрі вся аудиторія готова уважно слухати кожного, хто на це наважився. Таке безумовне прийняття людини з усіма її особливостями створює умови для появи більш послідовного і повного наративу. Ніхто не має права під час розповіді

перебивати, інтерпретувати, якось яскраво реагувати на те, що розповідається. Виникає ефект тимчасового єднання всієї аудиторії (глядачів, акторів, кондактора) навколо однієї людини та її життя, що стає важливим ресурсом саморозуміння. Допомагає також життєвий досвід присутніх, для проговорювання якого створюються спеціальні умови – так званий шеринг. Спільний досвід ніби вбирається людиною, яка досі була один на один з проблемою, і тепер вона ніби відчуває дружнє плече. Технологією передбачається, що надається слово не "кожному охочому", а тому, кого обере кондактор, який і стежить за тим, щоб найвразливіші іс- торії не залишилися не почутими. Тобто плейбек-театр дає змогу одночасно охопити великі групи активних і пасивних учасників.

Відмова від задання концепцій і відповідей. Актори і ведучий намагаються не привносити свої змісти, свої погляди в історії глядачів. І в цілому панує "культура ненав'язливості", що дає змогу глядачам побачити власні стереотипи, патерни поведінки, емоційні реакції, а не, наприклад, почути про ці речі від когось. Екологічність цього процесу забезпечується за рахунок ігрових настановлень, через ніби "несерйозне" ставлення до травми, а точніше, якесь "нефінальне" чи нонфінальне ставлення.

Авторизоване та ігрове ставлення до життєвого досвіду. Ефект відчуження та перетворення з героя наративу на автора є одним з основних у плейбек-театрі. Механізм відчуження: від досвіду, у тому числі травматичного, людина з героя чи персонажа перетворюється на наратора, а з наратора непомітно для себе стає автором. І це дуже важливо, оскільки далеко не кожна людина володіє практикою відсторонення від свого наративу, так би мовити, "дарування" його комусь для тимчасового незалежного користування. Цей процес у плейбек-театрі дає змогу подивитися на свою історію з позиції власного невтручання. Навіть якщо історія важка, усе одно людина може відчути полегшення завдяки тому, що її історія якимось чином починає існувати сама по собі, коли її слухають, а потім відтворюють інші. Це дає змогу

вийти за межі травматичної ситуації, скинути із себе тягар її непомірного тиску. Автор історії ніби "виринає" зі своєї життєвої ситуації, а інші присутні занурюються в неї і, як наслідок, реагують емоційно, когнітивно та навіть інколи дієво.

Отже, "наративна ретикуляція" – корисний концепт впливу плейбек-театру на групу, суть якого полягає в "розмиканні" індивідуальних наративів, завдяки чому формується нова мережа обміну досвідом. Таким чином, люди живуть уже ніби не лише у власних життєвих світах, а спілкуються з незнайомими людьми як з приводу емоцій, так і з приводу якоїсь справи, роботи, конкретних дій. У результаті зростає самоусвідомлення спільноти і, як наслідок, покращується її саморегуляція.

То ж що можна перенести з принципів, технік і форм плейбек- театру в роботу з тими, хто страждає від психологічної травматизації?

- Створення умов, безпечної групової атмосфери для проговорювання і, відповідно, осмислювання людиною власної життєвої історії є цінною складовою психологічного відновлення. Тому на це не треба шкодувати ані часу, ані уваги.

– Утілення, оживлення наративу чи окремих емоцій, нехай і часткове, у вигляді театралізованого переказу, показу полегшує психологічний стан постраждалого, оскільки викликає такі ефекти, як дореагування, випліскування емоцій; відчуття поділення афекту, переживання прийняття, розуміння; перехід з позиції героя в позицію автора.

Підтримка формування наративної ретикуляції як створення живої і демократичної мережі спілкування, взаємодії особистих історій та оновлення міжособистісних зв'язків.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні методи діагностики соціально-психологічної адаптації. Які з них є найбільш ефективними та чому?

2. Які переваги та недоліки має використання опитувальників у процесі діагностики адаптації?
3. Розгляньте метод спостереження як інструмент для діагностики соціально-психологічної адаптації. У яких ситуаціях цей метод є найбільш доцільним?
4. Які типи тестів використовуються для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації? Наведіть приклади таких тестів.
5. Як інтерв'ю може бути використано для діагностики адаптації особистості? Які питання слід задавати під час інтерв'ю?
6. Проаналізуйте вплив культурних факторів на соціально-психологічну адаптацію особистості. Як враховувати ці фактори при діагностиці?
7. Проведіть порівняльний аналіз адаптаційних можливостей людей із різними типами темпераменту. Як це знання може бути використане при проведенні діагностики?
8. Які методи використовуються для діагностики соціально-психологічної адаптації?
9. Перерахуйте і коротко опишіть основні методи (опитувальники, тести, спостереження).
10. Які стратегії можна використовувати для покращення соціально-психологічної адаптації?
11. Запропонуйте конкретні методи та підходи для підвищення адаптації (наприклад, розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки).
12. Які психологічні тести найчастіше застосовуються для оцінки адаптації?

Практичні задання до теми 6

ДІАГНОСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: ознайомлення студентів з основними методами і підходами до оцінки соціально-психологічної адаптації індивіда в різних соціальних; аналіз методів діагностики: розгляд основних методів діагностики, включаючи опитувальники, спостереження, тести, інтерв'ю та аналіз життєвих ситуацій.

Питання до підготовки

1. Психологічні особливості адаптації особитості до екстремальних ситуацій.
2. Психологічні особливості горювання.
2. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах тривалої травматизації.
3. Способи відновлення самоефективності при переживанні втрати.
4. Засоби відновлення ресурсів життєдіяльності особистості , що переживає наслідки травматичних подій.
5. Відновлювальні ефекти плейбек-театру для людей, що переживають наслідки травматичних подій.

Проблемно-пошукові запитання

(допоможуть вам глибше дослідити тему і знайти відповідні засоби для відновлення життєдіяльності особистості після пережитих травматичних подій).

1. Які психотерапевтичні підходи є найбільш ефективними у відновленні після травматичних подій?
2. Як фізична активність впливає на процеси відновлення психічних ресурсів після травми?

3. Які методи медитації найбільш дієві при подоланні наслідків психологічної травми?
4. Яку роль відіграє соціальна підтримка у відновленні життєдіяльності після травматичних подій?
5. Як харчування та сон можуть сприяти відновленню після стресових ситуацій?

Самостійна робота студентів

(ця робота допоможе використовувати на практиці методики для відновлення психічних ресурсів та життєдіяльності особистості після травматичних подій)

1. Аналіз наукових статей

- **Завдання**: Знайдіть та проаналізуйте одну-дві наукові статті, що присвячені методам відновлення після травматичних подій. Виділіть основні підходи та їх ефективність, а також порівняйте результати досліджень.
- **Результат**: Напишіть реферат або аналітичну записку на основі отриманих цих**.**

2. Огляд літератури

- **Завдання**: Підготуйте огляд літератури з теми «Засоби відновлення ресурсів життєдіяльності після травми». Огляд повинен включати як класичні підходи, так і новітні дослідження.
- **Результат**: Презентація або письмовий огляд літератури.

3. Розробка практичних рекомендацій

- **Завдання**: На основі теоретичних знань і результатів досліджень, розробіть рекомендації для відновлення життєдіяльності особистості після травматичних подій.
- **Результат**: Написання методичних рекомендацій або створення інфографіки.

4. Кейс-стаді

- **Завдання**: Проаналізуйте реальний або вигацей випадок людини, яка пережила травматичну подію. Визначте, які методи були або могли б бути ефективними для відновлення.
- **Результат**: Підготовка кейс-стаді з аналізом ситуації та пропозиціями щодо відновлення.

5. Інтерв'ю з експертом

- **Завдання**: Поспілкуйтесь з психологом або психотерапевтом, який працює з людьми, що пережили травму. Запишіть основні методи, які використовуються на практиці для відновлення психічних ресурсів.
- **Результат**: Звіт про інтерв'ю з аналізом отриманої інформації.

6. Самоспостереження і рефлексія

- **Завдання**: Проведіть власний експеримент з використанням однієї з технік відновлення, наприклад, медитації або фізичних вправ. Протягом тижня ведіть щоденник самопочуття і рефлексій.
- **Результат**: Щоденник рефлексії та короткий звіт про зміни у самопочутті.

7. Розробка просвітницької кампанії

- **Завдання**: Розробіть план просвітницької кампанії, спрямованої на інформування населення про методи відновлення після травматичних подій.
- **Результат**: План кампанії, який може включати інформаційні матеріали,
- відео, плакати або сторінки в соціальних мережах.

Розділ 2 Соціально- психологічна адаптація в різних галузях життєдіяльності.

1. Соціально-психологічна адаптація дітей до умов шкільного закладу

2. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації у старшому підлітковому віці.

3. Проблеми соціально-психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі.

4. Соціально-психологічна адаптація людей зрілого дорослого віку.

5. Соціальна-психологічна адаптація в похилому віці: поняття та специфіка. Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації людей похилого віку.

6. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.

7. Соціально-психологічна адаптація до життя за кордоном.

8. Соціально- психологічна адаптація та реабілітація військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2
СТРАТЕГІЇ ТА ТЕХНІКИ АДАПТАЦІЇ

ТЕМА 7
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Мета: Розкрити поняття соціально-психологічної адаптації дітей; описати, що таке адаптація в контексті шкільного закладу, які фактори впливають на її перебіг, та які стадії адаптації проходять діти; ознайомити з основними труднощами, які виникають у процесі адаптації.

План

1. Визначення основних понять: соціальна адаптація, психологічна адаптація, адаптаційний період.
2. Значення соціально-психологічної адаптації дітей у школі:Вплив шкільного середовища на розвиток особистості дитини.Роль адаптації в успішності навчання та соціалізації дітей.
3. Фактори, що впливають на адаптацію дітей до школи. Особистісні фактори (темперамент, рівень тривожності, мотивація до навчання). Сімейні фактори (підтримка батьків, виховання, наявність старших братів чи сестер). Соціальні та культурні фактори (вплив однолітків, культурне середовище).
4. Етапи соціально-психологічної адаптації. Труднощі адаптації та їх подолання. (опис основних проблем, з якими стикаються діти (страх перед новим середовищем, труднощі у спілкуванні, навчальні труднощі)
5. Роль педагогів та батьків у процесі адаптації. Практичні рекомендації.

Адаптація – це пристосування організму до нової ситуації, а для дитини дитячий садок, поза сумнівом, є новим, ще невідомим простором, із новим оточенням і стосунками. Адаптація (з лат. «пристосування») – процес

призвичаєння організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному. Адаптація – активне засвоєння прийнятих у суспільстві норм і оволодіння відповідними формами спілкування й діяльності.

Чи у всіх дітей однакова поведінка при вступі в садок? Ні. Одні діти впевнені, вибирають гру, йдуть на контакт із дітьми й дорослими, інші – менш упевнені, більше спостерігають, деякі – виявляють негативізм, небажання йти в групу, відхиляють усі пропозиції, бояться відійти від батьків, голосно плачуть.

Причини такої поведінки різні: це і відсутність режиму вдома, й невміння гратися, й не сформованість навичок самообслуговування. Однак основна причина – недостатній досвід спілкування з однолітками та дорослими.

Процес пристосування (адаптації) до дитячого садка проходить індивідуально. Середній строк адаптації дітей раннього віку – 7-15 днів, молодшого дошкільного віку – 2-3 тижні, старшого дошкільного віку – 1 місяць. Виникнення у дитини стійкого «адаптаційного синдрому» свідчить про її неготовність до виходу із сім'ї.

Виокремлюють такі ступені адаптації:

- Легкий – поведінка дитини нормалізується (протягом 10 – 15 днів) – фізіологічна, природна адаптація;
- Середній (протягом 15 – 30 днів) – дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень;
- Важкий (триває від 2 місяців і більше) – паталогічна адаптація.

Виходячи з цього, виокремлюють три групи дітей за характером пристосування до нових умов життя.

Перша група – ті, для кого процес адаптації легкий і безболісний. Такі діти комунікабельні, самостійні, спілкування батьків із ними доброзичливе.

Друга група – малюки, котрі адаптуються повільніше і важче. Зацікавлення грою змінюється байдужістю, вередуванням. Малятам бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей навички гри та спілкування розвинені недостатньо. Діти малоініціативні, менш самостійні, дещо можуть

робити самі але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків простежується нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, привітні звертання змінюються криком, погрозами або збільшенням вимог.

Третя група – діти, які важко пристосовуються до нового оточення. Вони зазвичай несамостійні, швидко втомлюються, ігрові навички не сформовані. У досвіді таких дітей – прояви авторитарності, жорстокості (чи навпаки – зайвої поступливості) з боку дорослих, що спричиняє страх, недовіру до вихователя або повне ігнорування його та інших дітей. Сон і апетит погані або зовсім відсутні. Діти часто хворіють, що ще більше вповільнює звикання до нового оточення й до нових вимог.

Щоб процес адаптації не затягувався, необхідно:

- Давати позитивні настановлення, підтримувати бажання дитини йти в садок;
- Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає;
- У перші дні – короткочасне перебування у групі – 1-2 години;
- Наблизити домашній режим до садкового;
- Утримуватися від шумних масових вистав, або зменшити емоційне навантаження;
- Навчати навичок самообслуговування (одягання, умивання, складання іграшок).

Головною педагогічною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та в дитсадку.

Рекомендації батькам щодо правильної поведінки у період адаптації

- Дитині потрібно говорити, що вона вже доросла;
- Не залишати дитину на цілий день у групі;
- Гуляти на майданчику після відвідування садка;
- Давати із собою улюблені іграшки;
- Повідомляти вихователя про особливі звички дитини;

- Придумати ритуал «прощання» й обіграти його вдома;
- Зустрічати дитину з посмішкою;
- Розповідати якомога більше позитивного про садок;
- Підтримувати самостійність дитини вдома.

✓ Налаштовуйте дитину на те, що в дошкільному закладі на неї чекає багато цікавого: знайомство з новими друзями, яскраві книжки, гарні іграшки, багато веселих розваг тощо.

✓ Зберігайте спокій, не виявляйте перед дитиною свого занепокоєння, адже ваше хвилювання передається їй. Тоді дитина плакатиме, нервуватиме та відмовлятиметься йти до дитячого садка.

✓ Дозвольте дитині взяти із собою в дошкільний заклад улюблену іграшку або якийсь інший безпечний предмет із дому, аби в дитячому садку вона відчувала домашній затишок.

✓ Щоразу вигадуйте новий цікавий спосіб прощання з дитиною на порозі дошкільного закладу. Наприклад , ласкаві обійми, повітряний поцілунок, «секретне слово».тощо. Так, дитина буде зацікавлена виконанням цього ритуалу і легко відпускатиме вас.

✓ Наклейте в особистій шафі дитини в дошкільному закладі фото вашої родини. Це заспокоюватиме дитину у хвилини занепокоєння.

✓ Завжди будьте уважні до дитини, коли забираєте її з дитячого садка. Зокрема розпитуйте, чим вона займалася протягом дня, хваліть її малюнки чи інші творчі вироби, щиро дякуйте за подарунок, який дитина виготовила власноруч тощо.

✓ Усіляко демонструйте свою любов і турботу. Наприклад, скажіть, що протягом дня думали про неї, планували спільні заняття на вечір, приготували для неї щось смачне тощо.

✓ Обмежте відвідування гостей та масових заходів у період адаптації дитини до умов дошкільного закладу, не перевантажуйте її вдома розвивальними заняттями.

- ✓ Говоріть про дошкільний заклад у піднесеному настрої, ніколи не лякайте ним дитину, і головне – будьте терплячими.

Особливості соціально-психологічної адаптації у молодшому шкільному віці

Сучасні соціально-економічні зміни, які відбуваються в державі, потребують докорінної зміни системи освіти, нового погляду на проблеми навчання і виховання, школи взагалі. Одним із головних і пріоритетних напрямів освітянської діяльності стає забезпечення життєздатності особистості, що передбачає її гармонійну адаптацію та функціонування в соціальному середовищі. У зв'язку з цим найголовнішим вважається період навчання у школі, під час якого дітям декілька разів доводиться проходити процес адаптації: на початку навчання, при переході від початкової до основної школи та від основної до старшої. Від позитивного вирішення проблеми адаптації на кожному з цих етапів залежить дальший розвиток дитини, формування її як особистості.

Особливої актуальності набуває проблема адаптації учнів на етапі переходу від початкової до основної школи, оскільки саме цей період пов'язаний з істотними труднощами і висуває нові, більш високі вимоги до їхнього інтелектуального й особистісного розвитку. При цьому адаптаційний процес ускладнюється суттєвими змінами у шкільному житті дитини: новими предметами; новим змістом, методами і формами навчання; появою вчителів-предметників; кабінетною системою навчання. Ситуація загострюється також зміною вікового етапу розвитку дитини – поступовим переходом до підліткового віку.

Адаптація дитини до навчання в основній школі розглядається як процес пристосування до нових умов, вимог, змісту і форм навчання, з одного боку, і нової соціальної ситуації, яка проявляється в якісно новому рівні спілкування з вчителями та однокласниками, з іншого. Вочевидь, що цей процес поєднує в

собі три рівні адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний[1].

На соціально-психологічному рівні адаптації дитина пристосовується до нової соціальної ситуації у взаєминах з учителями та однокласниками, відбувається її соціальна ідентифікація, формуєтьс я стиль соціальної взаємодії, засвоюються гендерні, статусні та комунікативні ролі.

Характерною особливістю молодшого підліткового віку є також зміна провідної діяльності дитини з оволодіння навчальною програмою, інтимно-особистісне спілкування. Група однолітків стає для дитини референтною, починає багато в чому визначати її норми моралі, ціннісні орієнтації, самооцінку та форми поведінки. У зв’язку з цим важливої значущості набуває успішність соціально-психологічної адаптації до колективу класу, особливо якщо в цей період дитина змінює місце навчання.

Період від початкової до основної школи (з четвертого до п’ятого класу) є перехідним від молодшого шкільного до підліткового віку. Підлітковий вік вважається кризовим у віковій психології, що обумовлюється початком бурхливих фізичних і фізіологічних змін в організмі дитини та, як наслідок, гіпертрофованим значенням фізичного «Я» й нестабільним емоційним фоном. Криза молодшого підліткового віку пов’язана передусім з відчуттям дорослості, що провокує загострення стосунків з оточуючими дорослими: батьками та педагогами. Водночас відбувається зміна провідної діяльності дитини: з навчання в молодших школярів на інтимно- особистісне спілкування у підлітків; навчальна діяльність здебільшого починає займати другорядне місце, що значно ускладнює процес адаптації особистості підлітка до нових умов навчання в основній школі.

Слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація до класного колективу в цей період має не таке велике значення, як на початку навчання дитини у школі, оскільки учнівський колектив, як правило, не змінюється при

переході з четвертого до п’ятого класу: діти вже добре знають один одного, мають той чи інший рівень адаптованості до умов життєдіяльності в класному колективі. Виняток становить лише досить невелика кількість дітей, які після закінчення початкової школи змінюють навчальний заклад. Між тим, низький рівень соціально-психологічної адаптованості в початковій школі може негативно позначитись на подальшій адаптації до нових умов навчання, зокрема в основній школі.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптованості дитини, тобто рівня її фактичного пристосування до класу-колективу при зміні умов навчання, необхідно чітко визначити і дослідити показники цієї адаптованості. Як показники соціально-психологічної адаптації в психолого-педагогічній літературі розглядаються: успішність навчання та поведінки, задовільне загальне самопочуття дитини, відсутність ознак перевтоми, активність у навчальній і позанавчальній діяльності, відсутність невротичних проявів (тривожності, агресивності), достатній рівень мотивації, адекватна самооцінка, задоволеність взаємостосунками з вчителями та однолітками, позитивний соціометричний статус у групі.

Найбільш інформативним індикатором труднощів у шкільній адаптації є зниження рівня успішності навчання школярів, а також навчальної активності. Складнощі в шкільному житті дитини (невідповідність розвитку вимогам навчання, швидка втомлюваність, загострення стосунків з учителями тощо) неминуче позначаються на навчанні. До того ж, якщо учень у початковій школі не оволодів необхідними компонентами предметної сторони навчальної діяльності, йому не уникнути труднощів під час навчання в основній школі. Прогалини в знаннях не дадуть змоги п’ятикласнику засвоїти складніший навчальний матеріал, а тому рівень відставання буде збільшуватись, що призведе до інших проявів дезадаптованості.

Іншим важливим показником дезадаптації школярів є порушення загальноприйнятих, у тому числі й шкільних, норм та правил поведінки, що

пов’язане передусім зі значним зниженням контролю за дітьми як нових вчителів, так і батьків, а також із вступом до кризового підліткового віку. При цьому змінюється провідна діяльність дитини. Навчання відходить на другий план, уступаючи місце спілкуванню з однолітками. У результаті цього поведінка школярів на уроках зазнає суттєвих негативних змін: вони часто відволікаються, стають неуважними, розмовляють, займаються сторонніми справами. Погіршується поведінка учнів й на перервах, коли вони часто залишаються без контролю дорослих. Така ситуація може призводити до зниження успішності навчання, а також до загострення стосунків з учителями та до інших емоційних розладів.

Не менш важливе місце у процесі адаптації п’ятикласників займає мотивація як рушійна сила поведінки дитини, що спрямовує її діяльність і активність. Саме від рівня сформованості мотиваційної сфери багато в чому залежить успішність адаптації протягом усього періоду шкільного навчання, зокрема на етапі переходу від початкової до основної школи.

Результати дослідження демонструють суттєве зниження шкільної мотивації при переході з четвертого до п’ятого класу. Так, кількість дітей з достатнім та високим її рівнем зменшується відповідно до 34,7% і 16,0%, що разом складає 50,7%. Натомість, кількість дітей з середнім рівнем мотивації зростає до 31,3%. Відбувається значне збільшення кількості учнів з рівнем шкільної мотивації, нижчим від середнього (15,3% проти 4,7%). Такі діти відвідують школу без бажання, воліють пропускати заняття, на уроках часто займаються сторонніми справами, зазнають серйозних труднощів у навчанні. У п’ятому класі було виявлено дітей з низьким рівнем мотивації (2,7%), чого зовсім не спостерігалося у четвертому класі. Цей рівень визначається вкрай негативним ставленням до школи, що свідчить про шкільну дезадаптацію. Такі діти не справляються з навчанням, мають проблеми у спілкуванні з вчителями та однокласниками, сприймають школу як вороже середовище, відмовляються

виконувати навчальні завдання, дотримуватись шкільних норм і правил поведінки, в деяких випадках можуть проявляти агресивні реакції.

Недостатність рівня шкільної мотивації на цьому етапі може спричиняти зниження навчальної активності та інтересу до навчання, небажання відвідувати школу тощо.

Внаслідок різких змін в умовах та формах навчання, на початку п'ятого класу в школярів може спостерігатися швидка втомлюваність, зниження а активності, погіршення настрою. Все це може спричиняти загальне емоційне неблагополуччя дитини, свідчити про невідповідність її психоемоційного статусу до вимог шкільного навчання, пристосування до різних ситуацій якого спричиняє істотні труднощі. Одним з основних факторів емоційного неблагополуччя школярів вважається шкільна тривожність, яка виникає в дітей у ситуаціях, пов'язаних із навчанням у школі, і проявляється хвилюванням, підвищеним занепокоєнням у навчальних ситуаціях, у класі, очікуванням поганого ставлення до себе, негативної оцінки вчителів і однолітків тощо. Як наслідок, дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки і своїх рішень. При цьому учень схильний переживати нейтральні шкільні ситуації як такі, що загрожують його уявленням про себе, особистісним інтересам та цінностям, негативно впливають на самооцінку. Вочевидь, такий емоційний стан дитини значно погіршує та гальмує її соціально-психологічну адаптацію.

Встановлено, що в п'ятому класі учням притаманні більш високі показники шкільної тривожності, ніж у четвертому. Зростають також показники тривожності за факторами, які зумовлюють соціально-психологічну адаптацію: «страх самовираження», «страх не задовольняти очікування оточуючих, «переживання соціального стресу», «проблеми та страхи у взаєминах з учителями». Негативні емоційні переживання у стосунках з однокласниками та вчителями зазвичай є наслідками недостатньої соціально-психологічної адаптації школярів.

Отже, найбільш значущими сферами шкільного життя дитини на етапі переходу до основної школи є навчальна та соціальна, до якої входять взаємини з однокласниками та вчителями. І саме емоційне ставлення школярів до цих сфер і є показником їхньої соціально-психологічної адаптації.

У молодшому шкільному віці починають формуватися основи шкільної дружби як почуття спільноти з тими, хто живе спільним шкільним життям. Саме тому позитивні взаємини з однокласниками – це невід'ємна складова ресурсу шкільної адаптації школярів. Позитивне ставлення до однокласників спостерігається у переважної більшості четвертокласників. Порушення міжособистісної взаємодії з однолітками в початковій школі може спричинити ускладнення адаптації цих дітей до умов навчання в основній школі.

Слід зазначити, що у значній кількості відповідей школярів про ставлення до вчителів спостерігаються прояви тривожності, заниженої самооцінки, остраху бути незрозумілим або ж байдужості, негативізму та навіть агресії. Досить часто зустрічаються відповіді, в яких простежується характерне для молодшого підліткового віку бажання здаватись дорослим. Отже, на етапі переходу до навчання в основній школі відбувається суттєве загострення стосунків в системі взаємодії «молодший підліток – учитель».

При переході до основної школи життя школярів не обмежується одним лише навчанням. У зв'язку зі зміною вікового етапу розвитку досить важливе місце в ньому починає займати спілкування з однолітками, передусім однокласниками. Молодші підлітки зазнають суттєво більше переживань з приводу соціальних взаємин й самореалізації свого «Я», ніж з приводу навчання. Отже, нова соціальна позиція у стосунках з однокласниками є однією з найважливіших умов успішного навчання та адаптації п'ятикласників в основній школі. Вочевидь, успішність соціальних контактів учнів всередині класного колективу багато в чому впливає як на їхній емоційний стан, так і на успішність. З огляду на це, вкрай важливим є вивчення міжособистісних

стосунків у класі, а також їх динаміки при переході від початкової до основної ланки навчання.

Питаня для самоконтролю

1. Що таке соціально-психологічна адаптація дітей до умов шкільного закладу?
   - Опис основних етапів адаптації.
2. Які фактори впливають на процес адаптації дитини до школи?
   - Внутрішні та зовнішні фактори (особистісні характеристики, родина, шкільне середовище тощо).
3. Які труднощі можуть виникнути у дитини під час адаптації до школи?
   - Можливі проблеми з колективом, навчанням, емоційним станом.
4. Які методи та стратегії допомагають у процесі адаптації дитини до шкільного життя?
   - Методики та підходи, що застосовуються вчителями, психологами та батьками.
5. Як вчителі та батьки можуть сприяти успішній адаптації дитини до школи?
   - Роль батьків та вчителів у підтримці адаптаційного процесу.
6. Які психологічні особливості дітей раннього шкільного віку потрібно враховувати під час адаптації?
   - Психологічні характеристики, такі як увага, емоційна стабільність, мотивація до навчання.
7. Як можна діагностувати рівень адаптації дитини до школи?
   - Методи діагностики, такі як спостереження, анкети, тести.
8. Які є ознаки успішної та неуспішної адаптації дитини до школи?
   - Прояви адаптованості та дезадаптації.

Практичні завдання до теми 7

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Мета: Стимулювання дискусії та пошуку відповідей, які допоможуть краще зрозуміти особливості соціально-психологічної адаптації дітей до умов шкільного закладу.

Питання до підготовки

1.Визначення основних понять: соціальна адаптація, психологічна адаптація, адаптаційний період.

2.Значення соціально-психологічної адаптації дітей у школі: вплив шкільного середовища на розвиток особистості дитини.Роль адаптації в успішності навчання та соціалізації дітей.

3.Фактори, що впливають на адаптацію дітей до школи. Особистісні фактори (темперамент, рівень тривожності, мотивація до навчання). Сімейні фактори (підтримка батьків, виховання, наявність старших братів чи сестер). Соціальні та культурні фактори (вплив однолітків, культурне середовище).

4.Етапи соціально-психологічної адаптації. Труднощі адаптації та їх подолання. (опис основних проблем, з якими стикаються діти (страх перед новим середовищем, труднощі у спілкуванні, навчальні труднощі)

5.Роль педагогів та батьків у процесі адаптації. Практичні рекомендації.

Проблемно-пошукові запитання

1. Які фактори можуть спричинити труднощі у адаптації дитини до шкільного середовища, і як можна запобігти їх негативному впливу?
2. Як змінюються соціальні ролі дітей у шкільному колективі під час адаптації, і які особливості цього процесу слід враховувати педагогам?

3. Чи можуть різні стилі виховання в родині впливати на успішність адаптації дитини до школи? Якщо так, то як?
4. Як саме школа може впливати на формування психологічної стійкості дитини у новому середовищі?
5. Які методи роботи з дітьми, що зазнають труднощів у адаптації, є найбільш ефективними, і чому?
6. Яку роль відіграє соціальне середовище класу (наприклад, однолітки, вчителі) у процесі адаптації дитини до школи?
7. Як сучасні соціальні мережі та цифрові технології впливають на адаптацію дітей до шкільного середовища?
8. Чи є різниця в адаптації до школи між дітьми, які відвідували дитячий садок, і тими, хто не мав такого досвіду? Якщо є, то які ключові аспекти?
9. Які психологічні аспекти варто враховувати при організації адаптаційного періоду для дітей з особливими освітніми потребами?
10. Як визначити, що дитина потребує додаткової психологічної допомоги у процесі адаптації, і які кроки слід вжити в такому випадку?

Завдання для самостійної роботи

(допоможуть глибше засвоїти матеріал і розвинути аналітичні та практичні навички)

1. Аналітичний огляд літератури

- Підготуйте реферат або есе, в якому проаналізуйте сучасні підходи до дослідження соціально-психологічної адаптації дітей у школі. Включіть огляд наукових статей та книг, присвячених цій темі, підкресліть різні методи та підходи до вивчення адаптаційного процесу.

2. Проведення опитування

- Розробіть анкету для вчителів і батьків, яка б допомогла виявити основні труднощі, з якими стикаються діти під час адаптації до школи.

Проведіть опитування серед невеликої вибірки респондентів та проаналізуйте отримані результати.

3. Аналіз випадків (кейсів)

- Ознайомтесь з кількома описами реальних випадків труднощів у адаптації дітей до школи (випадки можна взяти з літератури або вигадані ситуації). Проаналізуйте причини проблем та запропонуйте стратегії для їх подолання.

4. Розробка програми адаптації

- Розробіть програму заходів для полегшення адаптації першокласників до шкільного середовища. Програма повинна включати діяльність як для дітей, так і для батьків, з урахуванням різних аспектів соціально-психологічної адаптації.

5. Спостереження в школі

- Проведіть спостереження за адаптаційним процесом дітей у початковій школі. Запишіть свої спостереження, зробіть висновки про те, які чинники впливають на успішність адаптації та які труднощі виникають найчастіше.

6. Психологічний портрет учня

- Складіть психологічний портрет дитини, яка зазнає труднощів у процесі адаптації до школи. Включіть аналіз її особистісних якостей, соціальних навичок та рекомендації щодо підтримки цієї дитини.

7. Підготовка презентації

- Підготуйте мультимедійну презентацію, що розкриває основні етапи та методи соціально-психологічної адаптації дітей до школи. Представте результати вашого дослідження або проекту перед групою.

8. Розробка сценарію інтерактивного заходу

- Розробіть сценарій інтерактивної гри або тренінгу для першокласників, спрямованого на полегшення їхньої адаптації до шкільного середовища. Описати мету заходу, необхідні матеріали та очікувані результати.

9. Написання статті для шкільної газети або блогу

- Напишіть статтю, яка б допомогла батькам зрозуміти, як підтримати своїх дітей у процесі адаптації до школи. У статті надайте поради та рекомендації, засновані на сучасних дослідженнях та практиках.

10. Розробка діагностичного інструментарію

- Створіть діагностичний інструментарій (тест або опитувальник) для оцінки рівня адаптації учнів до шкільного середовища. Проведіть апробацію цього інструментарію на невеликій групі дітей і проаналізуйте результати.

Тема 8
Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації у старшому підлітковому віці

Мета: Ознайомити з основними гендерними особливостями соціально-психологічної адаптації старшокласників; розглянути фактори, що впливають на адаптацію, з урахуванням гендерних відмінностей.

План

1. Гендерні відмінності у старшому підлітковому віці. Біологічні та соціальні аспекти гендеру. Роль гендерної соціалізації в підлітковому віці.
2. Особливості соціально-психологічної адаптації хлопців.Специфіка емоційного розвитку. Вплив гендерних стереотипів. Основні труднощі та стратегії адаптації.
3. Особливості соціально-психологічної адаптації дівчат. Емоційні і соціальні аспекти. Проблеми адаптації та способи їх подолання.
4. Фактори, що впливають на успішність адаптації. Родина і соціальне оточення. Освіта і шкільне середовище. Особистісні характеристики та інтереси.
5. Як педагоги та батьки можуть допомогти підліткам у процесі адаптації. Стратегії підтримки з урахуванням гендерних особливостей.

Одним із складних періодів в онтогенезі людини є підлітковий вік. У цей період відбувається корінна перебудова раніше сформованих психологічних структур, виникають перетворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних подань і соціальних установок, відбувається статеворольове самовизначення. Однією із

задач цього віку постає пристосування до умов дорослого світу, його прийняття та розуміння себе.

Сучасний світ характеризується хронічною нестабільністю як в економічному відношенні, так і в системі цінностей. Активні суспільні трансформації, що відбуваються нині, активно відображаються на адаптаційних процесах підростаючого покоління, а також на гармонійності у формуванні гендерної ідентичності його представників. Від уміння оцінити правильно свої можливості, прийняти рішення, знайти вихід у складній ситуації залежить психологічне здоров'я дорослішаючого підлітка, що дуже важливо для подальшого становлення його особистості. Адаптованість виражається двома типами відповідей на вплив середовища. Перший тип – прийняття й ефективна відповідь на соціальні очікування, з якими кожний зустрічається відповідно до свого віку і статі. Другий тип передбачає гнучкість та ефективність при зустрічі з новими й потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок. У цьому контексті адаптація означає, що людина успішно користується створеними умовами для здійснення своїх цілей, цінностей і прагнень. Така адаптованість може простежуватися в будь-якій сфері діяльності. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи і ясним визначенням власного майбутнього.

Соціально-психологічна адаптація не може розглядатися окремо від процесу набуття гендерної ідентичності. Гендерна ідентичність розглядається багатьма вченими як переживання власної відповідності гендерним ролям, тобто сукупностям суспільних норм і стереотипів поведінки, характерних для представників певної статі. Джерелом нормативів гендерної поведінки залишається для дитини середовище, яке "вимагає" від неї дотримання певних статевотипізованих правил, прийнятих у родині, школі, колі однолітків. Чим старшими стають діти, тім чіткіше проявляються механізми самокатегоризації, самовиз начення в нормах поведінки чоловіків та жінок.

Діти самі готують себе до життя в суспільстві на основі вербальної соціальної взаємодії. Вони сприймають різні зразки поведінки, а критерієм для їх закріплення слугують відповідні реакції однолітків. Усвідомлення гендерних відмінностей проходить стадії від первинного закарбування інформативних паттернів до їх категорізації – поглиблення, розширення, пересортування, відбору найпривабливіших моделей гендерної поведінки.

Оточуюче дитину середовище буквально ліпить з неї чоловіка або жінку, розводячи їх по різні боки життя, бо постійно кодує свідомість маленьких дітей статевоспіввіднесеними схемами відмінної поведінки. Схеми-фільтри типової та нетипової поведінки діють як на свідому, так і на півсвідомому рівні, відсіюючи нестандартні ролі та якості. Гендерні приписи та нормативи поведінки інтеріоризуються суб'єктом діяльності у процесі онтогенезу, набуваючи суб'єктивного осмислення, переживання гендерної ролі, яка проявляється в єдності поведінки й самосвідомості. У такий спосіб відбувається процес гендерної ідентифікації як ціннісного ототожнення себе з представниками певної статі, характерними для них способами поведінки та виконанням соціальних ролей.

Психологи відзначають підліткові та юнацькі роки як важливі періоди для гендерної ідентифікації. Саме при переході від підліткового до юнацького віку інтенсивно розвивається сприйняття себе як людини певної статі, що має специфічні потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, ставлення до представників протилежної статі. Гендерна ідентичність утворює одну з важливих частин «Я – образу» людини в підлітковому віці, проте вона не залишається сталою, назавжди укоріненою особливістю особистості надалі. Розвиток «Я-концепції» у процесі гендерної соціалізації пов'язаний з формуванням узагальненого уявлення про себе як про статеву істоту. Концепція «Я-жінка» (чоловік), «Я-дівчина (хлопчик)» – це система гендерних настанов відносно себе, яка розвивається разом із загальним психосоціальним розвитком особистості. Саме образ «Я» у структурі самосвідомості є своєрідним каркасом, який надає

різноманітним психологічним проявам людини певної внутрішньвзаємопідпорядкованості, спрямовуючи їх у єдине спільне русло, стаючи основою для вибору провідної лінії поведінки у значущих життєвих сферах. Знання себе, своїх фізичних і моральних сил дає людині можливість контролювати й регулювати власні дії та поведінку, бути адаптованою та психологічно здоровою особистістю Порівняльний аналіз показав, що маскулінність хлопців не перевищує маскулінності дівчат. У самооцінках і хлопців, і дівчат маскулінні якості представлені однаково. Це можна пояснити "роботою" сформованих у суспільстві уявлень про якості сучасної успішної людини, яка повинна вміти самоствердитися, бути сміливою, сильною, витривалою, мати силу волі, а також діяти як лідер.

Фемінність дівчат статистично достовірно перевищує фемінність хлопців. Це свідчить про чуттєвість, схильність до хвилювань, м'якість, поступливість, скромність у поведінці, але не в самооцінці. У таких підлітків широкі різнобічні, слабко диференційовані інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування та естетичних занять. Вони виявляють зацікавленість до філософських, моральноетичних та світоглядних проблем і часом демонструють надмірну заклопотаність особистими проблемами, схильність до самоаналізу й самокритики. Ця заглибленість в особисті проблеми й переживання не є невротичною. У дівчат підвищений інтерес до людей та до нюансів міжособистісних стосунків. Їм доступне розуміння рушійних сил людської поведінки. Такі підлітки здатні тонко відчувати інших, вміють емоційно викладати свої думки, зацікавлювати своїми проблемами, м'яко, без натиску схиляти інших на свій бік. У поведінці їм не вистачає сміливості, рішучості, наполегливості. Вони пасивні, залежні, уникають суперництва, легко поступаються, підкорюються, охоче приймають допомогу та підтримку. Гендерна ідентифікація, виступаючи однією з базових структур самосвідомості, грає певну роль у процесах адаптації і самореалізації. Критеріями адаптації, як

правило, постає цілісність особистості, що являє собою стиль життя соціально стійкої людини.

Одна з найбільших проблем для дітей загалом, а для підлітків особливо, в часи війни – це брак мотивації вчитися, зниження когнітивних здібностей, проблеми з пам'яттю, але при цьому тиск школи відповідати нормам і вимогам. Що робити в цій ситуації?

Загальні поради, як мотивувати дітей навчатися:

Якщо говорити про звичайну ситуацію, то відсутність мотивації до навчання різні психологи пояснюють такими причинами:

- Проблеми зі здоров'ям

Низький рівень заліза, відсутність необхідної кількості вітамінів, порушення слуху та зору – все може призвести до того, що дитина буде неуважна, немотивована. Часто визначення проблеми потрібно почати з обстеження здоров'я.

- Хронічний стрес

На жаль, це той стан, в якому ми всі живемо останні два роки. Відсутність безпеки сну, їжі, руху, гри – знижує мотивацію до навчання.

- Сімейні труднощі

Вони можуть впливати на мотивацію та концентрацію. Під час війни до цих проблем може додатися розлука з кимось з батьків, з близькими друзями.

- Занадто складні завдання

Завдання можуть сприйматися як занадто складні через недостатню відповідність розвитковому етапу дитини, або дитина пропустила якийсь етап навчання, і тепер не встигає за іншою групою, це теж знижує мотивацію вчити взагалі хоча б щось.

Почати повертати мотивацію до навчання потрібно з усунення цих проблем. Варто визначитися з дитиною, які предмети для неї є найважливішими, і допомогти хоча б там виправити ситуацію: найняти репетитора, знайти платформу для додаткових уроків, обов'язково налагодити

режим дитини (сон у певний час, зменшити кількість часу у гаджетах, додати фізичних вправ, змінити харчування, прибравши з нього харчове сміття тощо), зробити обстеження загального стану здоров'я, у разі необхідності звернутися за психологічної допомогою.

Центр розвитку дитини Гарвардського університету радить створювати стимули, які спонукають дітей до активного навчання та розвитку. Наукові дослідження в області педагогіки та психології вказують на кілька стратегій, які можуть бути використані для успішного мотивування дітей.

1. **Внутрішня мотивація**. Заохочуйте внутрішню мотивацію дітей, спонукаючи їх до власного бажання вчитися та розвиватися. Створюйте стимули для того, щоб у дитини була внутрішня мотивація навчатися: розповідайте про майбутнє, яке вона може збудувати завдяки навчанню, допомагайте їй усвідомити важливість навчання. Елементарно, як стимулювати вивчати іноземну мову? Розкажіть про можливість для подорожей, для прошуку партнерств, для збільшення своїх шансів у будь-якій професійній сфері заробляти більше.

2. **Стимулювання цікавості**. Підтримуйте цікавість дітей до навчання шляхом надання їм можливості досліджувати нові предмети та ідеї. Такі банальні речі, як відвідування театру, виставок, подорожі – все сприятиме тому, щоб у дитини та у підлітка розвивалася допитливість, яка допоможе й у навчанні.

3. **Ігрові дослідження**. Гра є важливим засобом навчання для дітей будь-якого віку. Спонукайте дітей до навчання через ігрові діяльності, які стимулюють їхню творчість, сприяють розвитку критичного мислення та вирішенню проблем.

4. **Соціальна взаємодія**. Забезпечуйте дітям можливість взаємодіяти з однолітками та дорослими в процесі навчання. Співпраця та обмін ідеями можуть бути джерелом мотивації та вдосконалення навичок.

5. Створення досяжних цілей. Допоможіть дітям встановити реалістичні та досяжні цілі, які стимулюватимуть їх до активного навчання. Обговорюйте з ними стратегії досягнення цих цілей, це може бути ефективним способом мотивування.

6. Позитивний зворотний зв'язок. Хваліть дітей за їхні зусилля та досягнення, підтримуйте їхній процес навчання та розвитку. Важливо заохочувати їхню ініціативність та самостійність у вирішенні завдань.

7. Індивідуальний підхід. Розумійте, що кожна дитина унікальна, і підходьте до них індивідуально. Враховуйте їхні інтереси, потреби та здібності при розробці навчальних програм та стратегій мотивації.

Індивідуальні особливості відіграють важливу роль у бажанні дитини вчитися, але більшість дітей, які добре навчаються, доклали до цього певних зусиль. Є кілька стратегій, як батькам сприяти цьому.

Якщо проаналізувати дослідження в цій галузі, то можна визначити 11 стратегій для цього:

1. Заохочуйте читання. Читання – це ключ до успіху, особливо в навчанні. Коли діти відкривають для себе світ книг, вони не лише розширюють свій словниковий запас, а й тренують свій мозок на обробку складних концепцій. Читання не тільки підвищує успішність у мовних предметах, а й робить учнів більш ефективними у всіх сферах навчання, включаючи математику та природничі науки.
2. Поверніть їм контроль. Важливо дати дітям можливість контролювати своє навчання. Надайте їм можливість вибору улюблених предметів, акцентів у навчанні. Коли діти відчувають, що вони мають контроль над власним навчанням, вони стають більш мотивованими та зацікавленими у процесі навчання.
3. Сприяйте висловлюванню думок. Створіть атмосферу, де ваша дитина відчувається комфортно висловлювати свої думки та почуття стосовно

навчання. Важливо вислуховувати їхні симпатії, антипатії та занепокоєння, навіть якщо вони не збігаються з вашими.

4. Орієнтуйтеся на інтереси. Заохочуйте дітей вивчати теми та предмети, які їх цікавлять. Коли навчання стає захопливим і цікавим, діти більш зацікавлені у процесі навчання. Не всі діти стануть професорами з математиками, шукайте те, що потрібно саме вашій дитині. Знаєте, є така мудрість, що коли у дитини 1 з математики та 12 зі співів, нерозумні батьки віддадуть дитину на додаткові заняття з математики, а розумні зі співів. Розвивайте таланти дитини, а не намагайтеся вирівняти її до інших дітей.
5. Знайдіть той стиль навчання, який підходить саме вашій дитині. Кожна дитина має свій власний стиль навчання. Важливо враховувати це та використовувати різні методи, щоб зробити навчання максимально ефективним.
6. Мотивуйте своїм прикладом. Ніщо не заохочує дитину до навчання краще, ніж бачити ваш приклад. Покажіть їм, як ви відкриваєте для себе радість вивчення нового. Нехай вони бачать, що навчання – це не тільки обов'язок, а й захоплююча подорож до нових знань.
7. Зробіть навчання цікавим. Використовуйте ігру як інструмент для навчання. Це не лише розважально, але й ефективно мотивує дітей. Граючи, вони навчаються більше, бо насолоджуються процесом.
8. Зосередьтеся на процесі навчання. Підкреслюйте значення самого процесу навчання, а не лише результатів. Це допомагає дитині бачити, що саме вивчення є важливішим, ніж лише оцінки.
9. Допоможіть організувати простір. Впорядкуйте простір для навчання вашої дитини. У кімнаті\кутку, де проводить свій час дитина, має бути прибрано, чисто, речі упорядковані. Така дрібниця допоможе їй відчувати себе більш контрольованими та зосередженими.
10. Відзначайте досягнення. Підтримуйте та заохочуйте вашу дитину, визнавши її досягнення. Навіть якщо це плюс за відповідь, 3, а не 1 – все це

потрібно заохочувати, щоб дитина бачила прогрес. Це мотивує до подальшого успіху.

11. Концентруйтеся на сильних сторонах. Не забувайте підкреслювати сильні сторони вашої дитини. Це заохочує та надихає до подальшого розвитку.

Любов – одна з мотивацій

Тоні Роббінс, один із найвідоміших коучів у світі, розповідає про наші внутрішні потреби і внутрішню мотивацію, а також про науку досягнень та важливість наших рішень. Він якось сказав: «Немає лінивих людей, просто є цілі, які не надихають».

Також він говорив, про потреби людей, які мотивують їх рухатися уперед.

4 базові потреби:

- Certainty – визначеність, впевненість (у тому числі безпека)
- Uncertainty / Variety – різноманітність
- Significance – значимість
- Connection / Love – взаємодія, любов

2 духовні потреби:

- Growth – зростання, розвиток
- Contribution – принесення користі іншим

Виходячи з цього та попередніх порад для мотивації у навчанні дитині потрібна визначеність (розклад, режим, графік, впорядкований простір), різноманітність (можливість обирати, варіанти занять, різні джерела інформації), значимість (похвала, підтримка, обережно зі стимулами, у дитини має формуватися внутрішня мотивація, а не навчання за покупку\гроші), любов (безумовне прийняття навіть з одиницями, критикуйте лише вже мотивованих, дитина, яка прагне стати спортсменом, конструктивну критику з боку тренера сприйме як шанс поліпшити результати. Новачок у фітнес-клубі, який просто зайшов позайматися, після критики може розчаруватися у своїх силах і більше не прийде туди. Тож критикуйте лише тих, хто вже готовий до цього. На тих, у

кого мотивація слабка, значно краще вплине заохочення за спроби, підказки, спрощення завдань), зростання (розбивайте складні задачі на частини, повертайтеся до матеріалу, який він\вона не засвоїли, допоможіть з репетитором, розвінчуйте міфи про вроджені таланти, говоріть про важливість системної праці), принесення користі іншим (давайте усвідомлення того, яку користь приносить його навчання для інших – для вчителя, для класу, для суспільства).

Насправді, ця формула ідеально працює з будь-якою задачею.

Питання для самоконтролю

(допоможуть перевірити розуміння основних концепцій і підходів до гендерних особливостей соціально-психологічної адаптації у старшому підлітковому віці)

- Що таке соціально-психологічна адаптація? Які фактори впливають на цей процес у підлітковому віці?
- Які основні гендерні відмінності існують у процесі соціально-психологічної адаптації підлітків? Як ці відмінності впливають на емоційний розвиток хлопців та дівчат?
- Як гендерні стереотипи впливають на соціально-психологічну адаптацію підлітків? Наведіть приклади стереотипів, які можуть перешкоджати успішній адаптації.
- Які основні труднощі в соціально-психологічній адаптації характерні для хлопців у старшому підлітковому віці? Які стратегії можуть допомогти їм подолати ці труднощі?
- Які особливості соціально-психологічної адаптації притаманні дівчатам? Як можна підтримати дівчат у процесі адаптації? Яким чином соціальні очікування та норми впливають на адаптаційний процес підлітків?

- Чи є відмінності у цих очікуваннях для хлопців та дівчат? Як родина та соціальне оточення впливають на гендерні аспекти соціально-психологічної адаптації? Яку роль у цьому процесі відіграє школа?
- Які особистісні характеристики підлітків можуть сприяти або перешкоджати їхній соціально-психологічній адаптації? Як ці характеристики пов'язані з гендером? Як педагоги та батьки можуть сприяти успішній соціально-психологічній адаптації підлітків з урахуванням гендерних особливостей?
- Які підходи можуть бути ефективними? Порівняйте основні стратегії адаптації, характерні для хлопців і дівчат у старшому підлітковому віці. У чому полягають ключові відмінності?

Практичні завдання до теми 8

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Мета: дослідити та зрозуміти вплив гендерних особливостей на процес соціально-психологічної адаптації у старшому підлітковому віці; виявити різні аспекти гендерної ідентичності; зрозуміти, як гендерні ролі та стереотипи впливають на поведінку та соціальну адаптацію підлітків, а також розробити навички аналізу та інтерпретації гендерних відмінностей у соціальному середовищі.

Питання для підготовки

1. Ознайомитися з основними теоретичними підходами до вивчення гендерних особливостей та їх впливу на соціальну адаптацію підлітків.
2. Розглянути вплив соціальних та культурних факторів на формування гендерних ролей та стереотипів.
3. Проаналізувати конкретні випадки, що ілюструють гендерні відмінності у соціально-психологічній адаптації підлітків.
4. Провести групові дискусії для обговорення впливу гендерних стереотипів на соціальну поведінку та адаптацію.
5. Розробити рекомендації для підтримки гармонійної соціально-психологічної адаптації підлітків з урахуванням гендерних аспектів.

Проблемно-пошукові запитання

(призначені для того, щоб стимулювати критичне мислення, дискусію та пошук глибоких відповідей на тему гендерних особливостей адаптації підлітків)

1. Як змінюється процес соціально-психологічної адаптації у підлітків в залежності від зміни гендерних ролей у сучасному суспільстві?
   - Як ці зміни впливають на хлопців та дівчат?
2. Чи можна сказати, що гендерні стереотипи більше впливають на соціально-психологічну адаптацію хлопців чи дівчат?
   - Які фактори можуть зменшити негативний вплив стереотипів?
3. Як взаємодія з однолітками різного гендеру впливає на адаптацію підлітків?
   - Чи відрізняються стратегії соціалізації у хлопців та дівчат?
4. Які можливі наслідки може мати ігнорування гендерних особливостей у процесі соціально-психологічної адаптації?
   - Як це може відобразитися на майбутньому розвитку особистості?
5. Чи існують гендерні відмінності у стресових реакціях підлітків на соціальні зміни?
   - Як ці реакції можуть вплинути на їхню здатність адаптуватися до нових умов?
6. Яким чином гендерні очікування, нав’язані суспільством, можуть обмежувати можливості для успішної адаптації підлітків?
   - Як можна сприяти подоланню цих обмежень?
7. Чи є універсальні підходи до підтримки соціально-психологічної адаптації, які були б однаково ефективні для обох статей?
   - Якщо так, які це підходи, а якщо ні, то чому?
8. Як різні стилі виховання впливають на гендерні аспекти адаптації?
   - Чи існують відмінності у впливі на хлопців та дівчат?
9. Як соціальні медіа та сучасні технології впливають на гендерні особливості соціально-психологічної адаптації?
   - Чи є різниця у впливі між хлопцями та дівчатами?
10. Як культурні відмінності впливають на гендерні аспекти адаптації підлітків у різних суспільствах?

- Чи можна говорити про універсальні тенденції, чи вони завжди залежать від культурного контексту.

Самостійна робота

(завдання допоможуть студентам не лише засвоїти матеріал, а й застосувати знання на практиці, що сприятиме глибшому розумінню теми)

.

1. Написання есе

Тема: «Вплив гендерних стереотипів на соціально-психологічну адаптацію підлітків».

- Завдання: Проаналізуйте, як гендерні стереотипи можуть впливати на різні аспекти адаптації хлопців і дівчат у старшому підлітковому віці. Наведіть приклади зі свого оточення або використайте дані наукових досліджень.

2. Проведення опитування

Тема: «Гендерні особливості в адаптації підлітків: думка однолітків».

- Завдання: Проведіть невелике опитування серед своїх однолітків щодо їхнього ставлення до гендерних ролей і адаптації у шкільному середовищі. Проаналізуйте отримані результати та підготуйте короткий звіт, у якому вкажіть виявлені тенденції.

3. Аналіз наукової літератури

Тема: «Гендерні відмінності у соціально-психологічній адаптації: огляд досліджень».

- Завдання: Ознайомтесь з науковими статтями та монографіями, що стосуються гендерних аспектів адаптації підлітків. Підготуйте огляд літератури, зосередившись на ключових знахідках та їхньому значенні для розуміння проблеми.

4. Створення презентації

Тема: «Стратегії підтримки соціально-психологічної адаптації підлітків з урахуванням гендерних особливостей».

- Завдання: Розробіть презентацію, яка включатиме огляд різних підходів до підтримки хлопців та дівчат у процесі адаптації. Включіть практичні рекомендації для вчителів та батьків.

5. Кейс-стаді

Тема: «Розробка стратегії подолання адаптаційних труднощів у підлітка з урахуванням його гендеру».

- Завдання: Розробіть кейс-стаді на основі реальної або уявної ситуації, коли підліток стикається з труднощами у соціально-психологічній адаптації. Запропонуйте можливі рішення, враховуючи гендерні особливості цього підлітка.

6. Підготовка творчого проекту

Тема: «Гендер та адаптація у підлітковому віці: відображення у кіно та літературі».

- Завдання: Проаналізуйте, як питання гендеру та адаптації відображені в художніх творах (книги, фільми, серіали). Підготуйте творчий проект (есе, презентацію, відео), у якому представите свої висновки.

7. Проведення групової дискусії

Тема: «Чи потрібно враховувати гендерні особливості при розробці шкільних програм адаптації?»

- Завдання: Організуйте групову дискусію на цю тему з одногрупниками або іншими зацікавленими особами. Підготуйте підсумковий документ, в якому будуть відображені різні точки зору та аргументи.

Тема 9
Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі

Мета: ознайомлення з процесом соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників; охарактеризувати труднощі соціально-психологічної адаптації.

План

1.Взаємодія суб'єктивних і об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників студентів-першокурсників.
2.Складові процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ.
3.Труднощі соціально-психологічної адаптації першокурсників.
4. Критерії успішної соціально-психологічної адаптації.

Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до начання у вищому навчальному закладі

Система вищої освіти змінюється вельми швидко:виникають нові методи, методики і підходи до навчання, розвиваються нові галузі, відкриваються нові спеціальності, зростає престижність одних професій і зменшується інших, змінюються тенденції набуття вищої освіти. Але такою ж актуальною залишається проблема адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Адже вчорашній школяр, приходячи в університет, так само відчуває невпевненість у подальших діях, хвилювання перед новим досвідом тощо, які і є складовими процесу адаптації. І цей процес продовжується набуттям нового соціального статусу, звиканням до нових умов і ритму життя і навчання,

виробленням нових умінь і навичок, здобуванням нового досвіду, формуванням нових особистісних якостей як окремого індивіда, так і в ролі члена нового соціуму (студенти, викладачі, сусіди у гуртожитку) тощо.

Перехід від шкільного життя до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є одним із найважливіших етапів у житті молодої людини. Цей період супроводжується значними змінами в соціальному статусі, навчальних вимогах та побутових умовах. Для багатьох студентів першого курсу ці зміни можуть стати джерелом стресу та невпевненості. Соціально-психологічна адаптація в цьому контексті є ключовим фактором, що впливає на успішність навчання та загальне самопочуття студентів.

Соціально-психологічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до нових соціальних умов та вимог середовища, в якому він взаємодіє. Вона включає прийняття нових норм, цінностей, моделей поведінки, а також встановлення нових соціальних зв'язків. Для студентів першого курсу адаптація означає не тільки звикання до нових академічних вимог, але й інтеграцію в соціальну структуру університету.

При дослідженні адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах йдеться переважно про адаптацію національних студентів, тобто тих, які просто змінюють місце навчання, принаймні місце проживання (із меншого міста чи селища – до більшого міста). Але за останні декілька років значно посилилася міграція іноземців до України з метою отримання вищої освіти. І, на жаль, ані викладацько-професорський склад, ані система вищої освіти України не були готові приймати закордонних гостей і надавати їм не тільки ту освіту, за якою вони приїхали, а й психологічну допомогу щодо їхньої адаптації до навчання в цих ВНЗ. Звісно, вивчення цієї проблеми якоюсь мірою почало розвиватися, але дуже повільно. Тому на цьому етапі розвитку нашої країни, зокрема системи вищої освіти України, необхідно враховувати і той факт, *який* студент навчається і адаптацію *якого* студента вивчають.

Адаптацію до навчання у ВНЗ розуміється як комплексний, динамічний процес, зумовлений взаємодією суб'єктивних і об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників. Адаптація до навчання у ВНЗ становить складне багатоаспектне включення студентів у нову систему вимог і контролю, новий колектив, а для деяких і нове середовище. Виділяють окремо соціальну адаптацію як пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ВНЗ; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до проживання у гуртожитку. А також говорять про біологічну адаптацію як адаптацію організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці й сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування. Розуміючи адаптацію, як звикання, пристосування особистості до нового оточення, виділяють *два види адаптації* залежно від характеру ставлення особистості до умов і змісту конкретної діяльності. Отже, це:

- творча адаптація – повне пристосування до навчального процесу (здобуття глибоких і міцних знань, формування творчого мислення і навичок майбутнього фахівця, загальна активність у пізнавальній діяльності);

- формальна адаптація – пристосування не для успішного оволодіння знаннями, а для доведення справи до кінця – одержання диплома. Перехід від шкільного до університетського життя є важливим етапом у житті молодої людини. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до нових умов навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є складним і багатогранним процесом, що впливає на їхню успішність, самооцінку та соціальні взаємини.

Адаптація першокурсників є складним і багатогранним процесом, що включає такі основні аспекти:

1. **Зміна соціального статусу**: Першокурсник переходить від ролі школяра до ролі студента, що супроводжується підвищеними вимогами до самостійності, відповідальності та організованості. У школі учень підкорюється

чітко структурованій системі, де його роботу контролюють і оцінюють вчителі. В університеті ж студент має більше свободи, але ця свобода вимагає від нього вміння самостійно планувати навчальний процес.

2. **Нові вимоги до навчання**: ВНЗ вимагає від студентів більшої самостійності в організації навчального процесу. Вони повинні самостійно шукати та опрацьовувати інформацію, готуватися до занять та іспитів, що часто є новим викликом після більш регламентованого шкільного навчання.

3. **Соціальні контакти**: Вступ до ВНЗ супроводжується необхідністю налагодження нових соціальних зв’язків. Студенти повинні адаптуватися до нових колективів, встановлювати контакти з однокурсниками, викладачами та іншими учасниками університетського життя.

4. **Психологічні бар’єри**: Багато студентів стикаються з такими емоційними викликами, як тривога, стрес, відчуття самотності та невпевненості. Це може бути спричинено зміною звичного середовища, високими академічними вимогами та відсутністю підтримки.

Труднощі соціально-психологічної адаптації першокурсників

Прийшовши у стіни вищого навчального закладу, абітурієнт зустрічається із низкою труднощів. Так, вчені виділяють з них найпоширеніші: переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; неготовність до самостійного життя, налагодження побуту (особливо для нерезидентів); психологічна неготовність до відповідальності за себе, свої вчинки, прийняття рішень; відсутні або недостатньо розвинені навички самостійної роботи; навчальне навантаження, що є значним і нерівномірним; невміння регулювати час, відведений на навчання і відпочинок; відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та діяльності; нерозвинені вольові якості студентів,

що, як правило, поєднуються із залежністю від близької мотивації; несформованість мотивації навчання в обраній професії.

Виникнення цих труднощів можна пояснити низкою особливостей: входженням у новий колектив зі зміною соціальної ролі; збільшенням фізичних і моральних навантажень; зміною ритму життя, звичок, деяких цінностей; посиленням відповідальності за свої дії.

Учені виділяють цілий ряд складових, що входять до процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Інакше кажучи адаптація студентів до нових умов навчання є складним багатофакторним процес, який передбачає і підвищення освітнього рівня, і вміння встановлювати контакт із ровесниками та педагогами.

Процес адаптації студента довготривалий, адже він відбувається впродовж усього періоду навчання. Тільки відбувається він неоднорідно, з певними загостреннями і спадами. І, на нашу думку, дуже важливим є спостереження за перебігом цього процесу задля виявлення певних закономірностей і вироблення відповідних засобів і методів полегшення його перебігу.

Процес адаптації залежить від факторів, які можна розділити на кілька груп:

1. **Особистісні фактори**: Вони включають рівень самооцінки, мотивацію до навчання, емоційну стійкість та рівень тривожності студента. Студенти з високою самооцінкою та мотивацією легше пристосовуються до нових умов. Емоційна стійкість також допомагає долати стресові ситуації, пов’язані з адаптацією.

2. **Соціальні фактори**: Це фактори, пов’язані з соціальним оточенням студента. Підтримка з боку родини, друзів та однокурсників значно полегшує процес адаптації. Студенти, які мають міцну соціальну підтримку, менш схильні до стресу і швидше адаптуються до нових умов.

3. Організаційні фактори: Це стосується умов навчання та проживання в університеті. Наявність належних інформаційних ресурсів, зручного розкладу занять, а також комфортних умов проживання (гуртожиток, транспорт) сприяє кращій адаптації.

Етапи адаптації

Процес адаптації першокурсників проходить через кілька етапів:

1. **Початковий етап (акліматизація)**: Перші тижні навчання є найбільш стресовими для студентів. Вони стикаються з новим середовищем, новими людьми, новими вимогами. На цьому етапі студенти можуть відчувати невпевненість, тривогу, навіть розгубленість. Важливо, щоб у цей період вони отримували достатньо інформації про університет, його структуру та вимоги.

2. **Середній етап (адаптація)**: Студенти починають звикати до нових умов. Вони налагоджують перші соціальні контакти, встановлюють регулярний навчальний графік. На цьому етапі також відбувається поступове зниження рівня тривоги та зростання впевненості у своїх силах.

3. **Заключний етап (інтеграція)**: На цьому етапі студент повністю інтегрується в університетське середовище. Він має чітке розуміння своїх обов'язків, встановлені соціальні зв'язки, а також адаптований до академічних вимог. Цей етап є завершенням процесу адаптації, після чого студент почувається комфортно в новому середовищі.

Виділяють **такі критерії успішної адаптації** студентів першого курсу до навчання в умовах ВНЗ:

- пізнавальний (дидактичний) – відповідність навчальних і професійних інтересів; стійка потреба у знаннях із фахових дисциплін; наявність певних знань із майбутньої професійної діяльності; порівняння попереднього досвіду спілкування з учасниками групи, функціонування у попередньому соціумі із теперішнім, із наявною системою ціннісних орієнтацій і установок;
– емоційний – стійке позитивне та зацікавлене ставлення до обраного фаху;

позитивна оцінка нової групи, прийняття групових норм, в результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою;

- діяльнісний (чи практичний) – стійка потреба в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії; активна позиція при опануванні професійно значущих дисциплін; прийняття активної участі в житті студентського колективу;

- вольовий – упевненість як у подоланні труднощів, пов'язаних з оволодінням професійною діяльністю, так і у вирішенні проблемних ситуацій на соціальному і побутовому рівнях.

Доцільно зауважити, що кожен студент адаптується по-різному і ліміти його адаптивних можливостей не безмежні. І для того, щоб досягти стану адаптованості, необхідно вибирати певний вид поведінки і певні внутрішні умови (розвиненість адаптивних механізмів, певний загальний рівень психічної зрілості тощо). Адаптованість як результат процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі може досягатися з різною динамікою, мати різний вихідний вид.

Можна виокремити такі види адаптованості: *тимчасова ситуативна адаптованість*, яка може легко перейти у стан дезадаптованості в результаті внутрішніх психічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок) чи змін деяких аспектів ситуації; *стійка ситуативна адаптованість* – довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, в яких індивід опиняється досить часто; *загальна адаптованість*.

Однак учені розходяться в думці з приводу часу, коли досягається кінцевий результат, тобто коли студент досягає стану загальної адаптованості.

Рівня загальної адаптованості (чи повної компенсації) студент набуває після першої сесії після отримання позитивних результатів. Інші вчені стверджують, що повністю адаптованим студента можна вважати в кінці III курсу. Загальна адаптованість ніколи не буває повною, і в цьому контексті може вважатись як потенційна здатність адаптуватися в широкому спектрі

типових ситуацій, які найчастіше трапляються в цьому соціальному оточенні в певний історичний період. Тільки той студент, який досяг гарних результатів у навчанні, набув стійкого соціального статусу серед однолітків, здобув певний авторитет у викладачів, вправно і впевнено діє у типових побутових і соціальних ситуаціях, може вважатися таким, що досяг загальної адаптованості. Але поєднання всіх складових загальної адаптованості трапляється досить рідко.

Процесс адаптації іноземних студентів має свою специфіку і відбувається важче, ніж місцевих студентів. Адже система факторів і мотивів, які впливають на цей процес, складніша, труднощі інші, і особливості подолання їх відмінні. Адаптацію, як було вже зазначено, розуміємо як багаторівневий, динамічний процесс, пов'язаний із певною перебудовою особистості у рамках включеності у нові соціальні ролі. Процес адаптації студентів-іноземців до нового мовного середовища включає кілька етапів: входження в студентське середовище; засвоєння основних норм інтернаціонального колектива, вироблення особистої поведінки; формування стійкого позитивного відношення до майбутньої професії, подолання «мовного бар'єру», посилення відчуття академічного рівноправ'я.

Учені визначають такі критерії готовності іноземних студентів до навчання у вищих навчальних закладах іншої країни: ***когнітивний*** **–** розуміння студентами мети свого навчання, зв'язку навчання із майбутньою професійною діяльністю, знання структури і вмісту предметної галузі знань; *мотиваційний* – прагнення до самостійності, стійкий інтерес до предметної галузі знань, бажання повністю оволодіти мовою спеціальності; ***операціональний*** **–** володіння лінгвістичним апаратом для засвоєння професійно-значущої інформації, володіння навичками самостійної навчальної діяльності; ***емоційно-вольовий*** -особистісне ставлення до характеру і результату навчання, вміння будувати міжособистісні відносини, вироблення певних комунікативних навичок, вміння виявляти і долати труднощі, наявність позитивних ціннісних

орієнтацій і моральних якостей, впевненість в успіху, висока самоорганізація, отримання задоволення від самостійного здобуття професійно значущої інформації; ***інформаційний*** **–** мовна, прагматична і предметна компетенція.

Успішна адаптація студентів першого курсу багато в чому залежить від заходів, які вживаються як самими студентами, так і адміністрацією та викладачами ВНЗ:

1. **Інформування**: Дуже важливо забезпечити студентів необхідною інформацією про особливості навчання у ВНЗ. Це можуть бути орієнтаційні заходи, інформаційні зустрічі, екскурсії по кампусу, де студентам пояснюють, як організоване навчання, які вимоги до них висуваються, як користуватися бібліотекою, комп'ютерними ресурсами тощо.

2. **Психологічна підтримка**: Психологічні служби ВНЗ повинні активно працювати зі студентами, надаючи консультації, організовуючи тренінги з управління стресом, розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Це допоможе студентам знизити рівень тривоги та підвищити свою впевненість.

3. **Соціальна активність**: Участь у студентських організаціях, гуртках, культурних та спортивних заходах сприяє формуванню нових соціальних зв'язків і інтеграції в університетське середовище. Активна соціальна діяльність також допомагає студентам краще зрозуміти культурні та соціальні норми нового середовища.

4. **Тьюторство та наставництво**: Запровадження системи тьюторства, коли старші студенти або викладачі допомагають першокурсникам адаптуватися до нових умов, може значно полегшити процес адаптації. Наставники можуть надавати індивідуальну підтримку, допомагати з організаційними питаннями, відповідати на запитання, які виникають у першокурсників.

Роль викладачів і адміністрації у процесі адаптації

Викладачі та адміністрація ВНЗ відіграють ключову роль у створенні умов для успішної адаптації першокурсників. Важливо, щоб викладачі були відкритими до спілкування, готовими допомогти студентам розібратися з навчальним матеріалом, відповідали на їхні запитання та заохочували до активної участі в навчальному процесі. Адміністрація, зі свого боку, повинна забезпечити доступ до всіх необхідних ресурсів, організувати орієнтаційні програми, а також надавати підтримку в соціальній та психологічній адаптації.

Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників є багатофакторним процесом, який потребує координації зусиль студентів, викладачів та адміністрації ВНЗ. Успішна адаптація є запорукою подальшого академічного успіху, а також позитивного сприйняття університетського життя. Для цього важливо створити сприятливе середовище, забезпечити інформаційну та психологічну підтримку, а також стимулювати студентів до активної участі в соціальному житті університету.

Практичні завдання до теми 9

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Мета: Ознайомлення студентів з різними методами та підходами до адаптації в нових умовах, а також практичне відпрацювання цих методів.

Проблемно-пошукові запитання: сприяють більш глибокому аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі, допомагають виявити ключові проблеми та знайти шляхи їх вирішення.

1. Як змінюється мотивація студентів-першокурсників протягом першого року навчання, і які фактори впливають на ці зміни?
   - Яким чином різні підходи до навчання впливають на мотивацію студента?
   - Яку роль відіграють соціальні зв'язки в формуванні мотивації?
2. Які основні труднощі виникають у студентів під час переходу від шкільної системи освіти до університетської, і як їх можна подолати?
   - Як відрізняється структура навчального процесу у школі та у ВНЗ?
   - Які стратегії допомагають студентам швидко адаптуватися до нових вимог?
3. Яким чином міжособистісні стосунки в академічному середовищі впливають на процес адаптації першокурсників?
   - Яка роль наставників, викладачів та одногрупників у підтримці нових студентів?
   - Як конфлікти в академічному середовищі можуть впливати на адаптацію студентів?
4. Як соціокультурні відмінності серед студентів впливають на процес їх адаптації до навчання у ВНЗ?
   - Які труднощі можуть виникати у студентів з різним культурним або соціальним походженням?

- Як університет може сприяти інтеграції студентів із різних культурних середовищ?

5. Чи є взаємозв'язок між рівнем стресу студентів-першокурсників та їх академічною успішністю?
- Як впливає стрес на здатність студентів ефективно навчатися?
- Які методи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити успішність?

6. Які ресурси та підтримка найбільш ефективні для студентів-першокурсників під час їх соціально-психологічної адаптації?
- Як доступ до психологічних консультацій або груп підтримки впливає на процес адаптації?
- Чи існують інші ресурси, які варто впроваджувати для підтримки студентів?

7. Яким чином академічна автономія студентів впливає на їх соціально-психологічну адаптацію?
- Чи здатність самостійно планувати навчання та розподіляти час сприяє кращій адаптації?
- Як університет може допомогти студентам розвивати навички самоуправління?

Самостійна робота

(завдання спрямовані на покращення соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ, можуть включати різні активності, які допоможуть їм краще зрозуміти себе, свої потреби та виклики нового середовища).

1. Ведення адаптаційного щоденника

- **Мета:** Відстеження власних переживань, успіхів і труднощів під час адаптації до навчання у ВНЗ.

- **Завдання:** Записуйте свої враження, думки та почуття кожного дня або тижня. Відзначайте, що вам вдалося, які труднощі виникли, і як ви з ними справляєтесь. Це допоможе краще зрозуміти свої емоції і знайти ефективні стратегії адаптації.

2. Аналіз власних ресурсів

- **Мета:** Визначення особистих сильних сторін і ресурсів, які допомагають у процесі адаптації.
- **Завдання:** Напишіть есе або складіть список своїх сильних сторін, навичок і знань, які можуть допомогти вам успішно адаптуватися до навчання у ВНЗ. Подумайте, як ви можете використовувати ці ресурси для подолання можливих труднощів.

3. Дослідження соціальної підтримки

- **Мета:** Виявлення важливих джерел соціальної підтримки в новому середовищі.
- **Завдання:** Проаналізуйте свої стосунки з однокурсниками, викладачами, родиною та друзями. Визначте, на кого ви можете розраховувати в складних ситуаціях. Напишіть про це коротке повідомлення або зробіть ментальну карту.

4. Проект на тему адаптації

- **Мета:** Поглиблене вивчення теорій і практик адаптації студентів до нових умов.
- **Завдання:** Проведіть дослідження на тему адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Проаналізуйте літературу, інтерв'юйте одногрупників або старших студентів, і створіть презентацію або есе з висновками та рекомендаціями.

5. Розробка плану особистісного розвитку

- **Мета:** Встановлення цілей та планування кроків для розвитку особистісних і академічних навичок.

- **Завдання:** Складіть план розвитку на перший рік навчання, включаючи академічні цілі, соціальні активності, особистісний розвиток та відпочинок. Визначте конкретні кроки та терміни для досягнення кожної мети.

6. Аналіз стресових ситуацій

- **Мета:** Вивчення власних реакцій на стрес та пошук ефективних методів його подолання.
- **Завдання:** Випишіть кілька найбільш стресових ситуацій, з якими ви зіткнулися під час навчання. Проаналізуйте, як ви на них реагували, і спробуйте знайти альтернативні способи реагування, які могли б зменшити рівень стресу.

7. Практика міжособистісної комунікації

- **Мета:** Поліпшення навичок спілкування в академічному середовищі.
- **Завдання:** Поставте собі за мету налагодити контакт з кількома новими людьми у вашій групі або на факультеті. Випробуйте різні стратегії комунікації, такі як участь у групових проектах, обговорення лекцій або спільна підготовка до заліків та іспитів.

Тема 10
Проблеми соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб

Мета: розкрити проблеми соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в нові соціальні умови; розглянути основні фактори, що впливають на процес адаптації, та виділити основні підходи та методи психологічної підтримки цих осіб.

План

1. Поняття травматизації психіки людини під час вимушеного переселення.
2. Етапи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Складові організаційної адаптації: фізіологічна, соціальна, психологічна, професійна. Фактори складових адаптації.
4. Критерії успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливою темою, особливо в контексті поточних соціально-економічних та політичних викликів. Внутрішньо переміщені особи – це люди, які були змушені залишити свої домівки через конфлікти, насильство, природні катастрофи або інші причини, але залишаються в межах своєї країни. Їх адаптація до нових умов життя є складним процесом, що вимагає як особистих зусиль, так і підтримки з боку суспільства та держави.

Поняття травматизації психіки людини під час вимушеного переселення

Досвід біженців під час війни показує, що люди отримують потрійну травму. Перша травма — це те, що біженцеві довелося пережити вдома, коли

почалася війна, власне те як психіка сприйняла звістку про війну. Друга травма пов'язана з етапом евакуації, небезпекою в дорозі, підвищеною загрозою для життя і, нарешті, третя це адаптація до нового місця розташування.

Психологічний стан та переживання ВПО

1. **Травма:** Більшість ВПО стикаються з травматичними переживаннями через втрату домівки, розлуку з близькими, економічні труднощі та невизначеність майбутнього. Це може призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності.
2. **Втрата соціальних зв'язків:** Переміщення руйнує звичне соціальне середовище, що ускладнює підтримання соціальних зв'язків і може викликати почуття самотності та ізоляції.

Ідентичність: Зміна місця проживання може викликати кризу ідентичності, особливо у випадку, коли нове середовище суттєво відрізняється від попереднього культурно та соціально.

Почуття втрати властиве кожному біженцеві

- По-перше, це втрата рідної землі, невизначеність коли можна повернутися назад
- По-друге, втрата звичного життєвого устрою (роботи, статусу, стабільності)
- По-третє, втрата близьких людей (в усіх сенсах, це і смерть близьких, і дистанція з рідними та друзями)
- З рештою, втрата цінних важливих речей (цінні сімейні реліквії, можливо домашні тварини, милі домашні штучки, дрібниці, які радували вас і створювали затишок)

Втрата приналежності також є у майже у кожного біженця:

- Втрата почуття приналежності до чогось більшого, оскільки усі розрізнені, народжує почуття самотності та ізоляції

Як пережити ці втрати? Як допомогти психіці адаптуватися на новому місці?

У психології під терміном «адаптація» розуміється перебудова психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників довкілля, а також здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем.

Адаптацію підрозділяють за рівнями: на низькому, середньому та високому. Відповідно, чим вище рівень, тим простіше ми пристосовуємось до навколишніх життєвих умов або до зміни умов.

Три психологічних чинника, що впливають на адаптацію:

1. Гнучкість психіки
2. Самопізнання — наскільки добре ви знаєте себе і свої реакції (наприклад, ви розумієте що дратуєтеся не на традиції в новій країні, а ви просто роздратовані)
3. Відкритість новому і позитивне мислення

У нормі при адаптації людина проходить 5 стадій: ейфорія, розчарування, орієнтація і пристосування, подолання депресії, активна діяльність. Але при вимушеній міграції ці стадії залежатимуть від особових і психологічних особливостей людини, залежно від гнучкості психіки, цілей, відношенню до переїзду, травматизації під час евакуації, в тому або іншому ступені проявляються ці стадії. При чому стадія ейфорії може бути зовсім виключена, зважаючи на шоковий стан

Етапи адаптації

1. **Шок та заперечення:** На початковому етапі переміщення ВПО можуть відчувати шок, розгубленість та заперечення ситуації. Цей етап супроводжується сильним стресом.
2. **Пошук нової рівноваги:** Після первинного шоку ВПО починають адаптуватися до нових умов, шукаючи можливості для відновлення стабільності у житті.
3. **Інтеграція:** На цьому етапі відбувається поступове прийняття нових умов, інтеграція у нову спільноту та відновлення соціальних зв'язків.

Щоб адаптуватися під час війни, потрібно відповісти собі на два питання: “На які процеси я можу впливати, а на які — ні?” І намагатися зосередитися на вирішення тих, які доступні в першу чергу. При цьому доведеться врахувати кількість етапів адаптації і особисті упередження та вміння бачити позитивні зміни.

Організація побуту для себе та дітей. Опинившись на новому місці перебування, потрібно організувати свій побут і зорієнтуватися в просторі: посуд, наявність ліжка, гарячої води тощо.

“Усе не так як вдома”. У цей період проявляється втома і апатія, розгубленість. Поступово приходить усвідомлення, що ти не вдома.

“Як надовго ми тут”. Ситуація невизначеності характерна тим, що важко відповісти собі та оточуючим на питання “Що плануєте робити далі?” Ці питання стосуються школи дітей, роботи, лікування тощо.

Планування (короткострокове та довгострокове). У цей час відбувається первинна адаптація, коли прямих загроз людина не відчуває. І вже встигла зорієнтуватися — відвідати найближчий магазин, аптеку, лікаря тощо.

Інтеграція. У цей час проживається психотравматичний досвід — бойові дії, розлучення з близькими, втрата звичного стилю життя і середовища. Людина шукає опору на ресурси, допомагає собі та іншим.

Прийняття. Дехто називає цей період емоційних гойдалок, бо відбувається проживання одночасно двох процесів. Перший — проживання подій, що пов’язані з війною. Другий — прийняття змін, які вже відбулися у нових умовах.

Як собі допомогти?

Перше: створіть затишок, оточіть себе, за можливості, милими дрібницями.

Друге: створіть розклад, включіть туди прогулянки в парку, посильне зайняття спортом, прибирання (краще щоденне), приготування їжі…

Третє: відмічайте те, що вам подобається на новому місці, створюйте свій список приємних місць і активностей.

Четверте: не порівнюйте, не протиставляйте, а навпаки шукайте загальне або просто акцентуйте особливості.

П'яте: створіть групу підтримки, це список близьких людей, кому ви довіряєте і можете регулярно дзвонити, розмовляти та отримувати підтримку.

Шосте: розширюйте свою групу шляхом нових знайомств.

Сьоме: просто знайте, що «емоційні гойдалки» — це ваша норма, психіка шукає способи стабілізуватися і настрій може мінятися. Ставтесь до себе з теплотою і турботою, дайте собі час і більше відпочивайте, радуйте себе — буквально шукайте радість!

Ваше завдання упорядкувати життя, створити свою рутину.

І найголовніше змінити розумові установки на позитивні:»зміни на краще», «чим швидше я відчую себе комфортно на новому місці, тим в здоровішому і стабільнішому стані я зможу повернутися додому», «чим більше нового я дізнаюся, тим більше моя психіка стане гнучкою», «чим більше змін я приймаю, тим швидше адаптуюсь», «новий досвід збагачує".

Страх майбутнього

Страх майбутнього або футурофобіч — це стан, коли у людей виникає стрес і дезорієнтація, пов'язана з великою кількістю змін за дуже короткий термін.

Коли налагоджене і влаштоване життя різко міняється із-за зовнішніх чинників і обставин (наприклад війни), те навіть якщо, людина знаходиться у безпеці в новому місці, в іншій країні та ситуація життя більше менш нормалізувалася, зберігається постійний тривожний стан, як очікування що, щось може статися у будь-який момент і знову все зруйнується. Це призводить до втрати енергії, апатії, депресії, психосоматичних захворювань.

Що робити в цьому випадку?

У нас є 3 види реакції на стрес: «бий, біжи, замри»

Страх майбутнього пов'язаний з реакцією – «замри», тому що не зрозуміло що станеться і потрібно бути в тривожному очікуванні. Завдання прийняти неминучість настання смерті, причому у будь-який момент і

прийняти відсутність контролю усередині власного життя, ми можемо контролювати тільки свої думки, які ми залишаємо у своїй голові, свої почуття і свої дії.Тому потрібно навчитися жити в моменті «тут і зараз» і навчитися отримувати задоволення від життя саме у цій миті.

Не застрягти в реакції «замри» допоможуть наступні дії:

1. Заземлюйтеся — робіть роботу власноруч.
2. Співайте та у піснях висловлюйте свої почуття.
3. Готуйте теплу їжу.
4. Влаштовуйте чаювання.
5. Шукайте радість у кожній хвилині — в кожному дні знайдіть і робіть щось радісне.
6. Шукайте красу — спостерігайте і відмічайте красу навколо вас.
7. Складіть план на тиждень.
8. Намалюйте свій страх.
9. Напишіть найсумніший сценарій можливого майбутнього і різні способи рішення покроково.

Нам усім властиво переживати про майбутнє в тому або іншому ступені, але наша психологічна стійкість і упевненість характеризується у своїй здатності адекватно й успішно реагувати на вимоги майбутнього, іншими словами наша опора в переконаності, що МИ ВПОРАЄМОСЯ!

Соціальні виклики адаптації

- **Інтеграція в нові спільноти:** ВПО часто стикаються з проблемами інтеграції у нові соціальні групи, що може бути обумовлено культурними, мовними та соціальними бар'єрами.
- **Доступ до ресурсів:** Забезпечення житлом, роботою, медичною допомогою та освітою є критично важливими для успішної адаптації. Недостатній доступ до цих ресурсів може призводити до соціальної маргіналізації та поглиблення проблем адаптації.

Дискримінація та стигматизація: У деяких випадках ВПО можуть стикатися з дискримінацією з боку місцевого населення, що ускладнює процес їх інтеграції.

Методи соціально-психологічної підтримки

- **Психологічна допомога:** Індивідуальна та групова психотерапія є важливим інструментом для роботи з травматичними переживаннями та емоційним станом ВПО.
- **Підтримка соціальних зв'язків:** Організація соціальних заходів, підтримка комунікації між ВПО та місцевими жителями сприяє інтеграції та формуванню нових соціальних зв'язків.
- **Освітні програми:** Навчальні програми, що спрямовані на підвищення кваліфікації, вивчення мови та адаптацію до нових умов життя, є важливими для успішної інтеграції.
- **Юридична допомога:** Інформування ВПО про їхні права, надання юридичних консультацій та підтримка у вирішенні правових питань сприяють зменшенню невизначеності та поліпшенню соціального становища.

Роль суспільства та держави

- **Державна політика:** Держава повинна забезпечити ВПО належну підтримку, включаючи житло, роботу, медичну допомогу та освіту.
- **Місцеві громади:** Місцеві громади відіграють важливу роль у процесі інтеграції ВПО, надаючи підтримку та сприяючи побудові нових соціальних зв'язків.
- **НУО та міжнародні організації:** Ці організації можуть надавати важливу гуманітарну допомогу, організовувати програми психологічної та соціальної підтримки.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу. Успішна адаптація можливе за умови надання ВПО відповідної підтримки з боку

держави, суспільства та міжнародних організацій. Важливо також розвивати освітні та соціальні програми, які сприятимуть інтеграції та поліпшенню якості життя ВПО.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміється під соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб?
2. Які основні психологічні проблеми можуть виникати у ВПО під час адаптації?
3. Як соціальне середовище впливає на процес адаптації ВПО?
4. У чому полягає процес інтеграції ВПО у нове середовище?
5. Які фактори можуть сприяти успішній інтеграції ВПО?
6. Які існують методи психологічної підтримки ВПО?
7. Яку роль відіграють державні та неурядові організації в адаптації та інтеграції ВПО?
8. Які соціально-економічні аспекти є важливими для успішної інтеграції ВПО?

Практичні завдання до теми 10

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Мета: спрямована на вивчення проблем соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Питання до підготовки

1. Соціально-психологічна адаптація ВПО. Визначення поняття соціально-психологічної адаптації. Основні проблеми, з якими стикаються ВПО при адаптації в новому середовищі. Психологічні наслідки переміщення для особистості. Вплив соціального середовища на процес адаптації.
2. Інтеграція ВПО у нове середовище. Визначення поняття інтеграції. Етапи інтеграції ВПО у нове соціальне середовище. Фактори, що сприяють та перешкоджають інтеграції. Роль місцевої громади та державних інституцій у процесі інтеграції.
3. Методи підтримки та реабілітації ВПО. Психологічна допомога та консультування як засоби підтримки. Групові форми роботи з ВПО. Освітні та соціальні програми для ВПО. Роль неурядових організацій у підтримці ВПО.
4. Соціальні та економічні аспекти адаптації та інтеграції ВПО. Працевлаштування як ключовий аспект інтеграції. Житлові умови та їх вплив на процес адаптації. Доступ до медичних та освітніх послуг. Правові аспекти захисту прав ВПО.

Проблемно-пошукові запитання

(дозволяють глибше дослідити різні аспекти цієї проблеми, можуть бути використані як відправна точка для дослідження і аналізу проблем соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб)

1. Як різні фактори (соціальні, психологічні, економічні) впливають на процес адаптації та інтеграції ВПО?

- Які фактори сприяють успішній адаптації?
- Які бар'єри найчастіше стають на заваді інтеграції?

2. Як культурні особливості та місцеві традиції впливають на адаптацію ВПО в нових громадах?
   - Чи виникають конфлікти на культурному ґрунті?
   - Як спільноти адаптуються до присутності ВПО?
3. Яка роль соціальної підтримки у процесі інтеграції ВПО?
   - Як допомога від родичів, друзів та соціальних служб впливає на процес адаптації?
   - Які форми підтримки є найбільш ефективними?
4. Як психологічний стан ВПО змінюється в процесі інтеграції?
   - Які психологічні проблеми найбільш поширені серед ВПО?
   - Як надання психологічної допомоги впливає на успішність інтеграції?
5. Які відмінності в адаптації ВПО залежно від віку, статі, рівня освіти або професійного досвіду?
   - Які групи найбільше потребують спеціалізованої підтримки?
   - Чи є різниця в адаптації між різними соціальними групами ВПО?
6. Як інтеграція ВПО впливає на соціальні відносини в нових громадах?
   - Чи є приклади успішної соціальної інтеграції?
   - Як змінюються відносини між ВПО та місцевим населенням з часом?
7. Які стратегії державної політики можуть поліпшити адаптацію та інтеграцію ВПО?
   - Які законодавчі або адміністративні заходи допомагають прискорити інтеграцію?
   - Чи існують приклади успішних державних програм у цій сфері?

Самостійна робота

(завдання допоможуть глибше зрозуміти проблематику соціально-психологічної адаптації ВПО та розвинути навички критичного мислення й аналізу)

Завдання 1. Теоретичний огляд літератури

1. **Підготувати огляд наукових джерел** з теми соціально-психологічної адаптації ВПО. Зверніть увагу на основні теоретичні підходи та моделі адаптації.
2. **Визначити ключові фактори**, що впливають на успішність адаптації ВПО, зокрема соціальні, психологічні та економічні аспекти.

Завдання 2. Аналіз реальних випадків

1. **Описати конкретні випадки** адаптації ВПО в нових соціальних умовах (наприклад, у новому місті або країні).
2. **Проаналізувати, як соціальні інститути** (школи, робочі місця, громадські організації) сприяють або перешкоджають інтеграції ВПО.

Завдання 3. Емпіричне дослідження

1. **Розробити анкету** для вивчення рівня соціальної та психологічної адаптації ВПО.
2. **Провести опитування** серед ВПО, проаналізувати отримані дані та зробити висновки про основні проблеми та труднощі, з якими вони стикаються.

Завдання 4. Стратегічні пропозиції

1. **Розробити програму заходів**, спрямовану на покращення соціально-психологічної адаптації ВПО в місцевій громаді.
2. **Підготувати рекомендації** для соціальних працівників та психологів щодо роботи з ВПО, враховуючи культурні та індивідуальні особливості.

Завдання 5. Рефлексія та самостійний аналіз

1. **Написати есе** на тему: «Мої думки щодо проблем соціально-психологічної адаптації ВПО та можливих шляхів їх вирішення».
2. **Проаналізувати власний досвід** або досвід знайомих з інтеграції в нове соціальне середовище та порівняти з теоретичними моделями адаптації.

Тема 11
Психологічні особливості міжкультурної адаптації особистості до життя за кордоном

Мета: розгляд психологічних аспектів, які беруть участь у процесах міжкультурної адаптації особистості до життя закордоном.

План

1. Проблема входження в нове соціальне середовище.
2. Характеристика труднощів, які виникають під час адаптації (культурний шок, порівняння, відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього, сум за близьким, знайомим, що властиве нашій культурі, соціуму, середовищу).
3. Етапи соціально-психологічної адаптації в новій країні.
4. Розвиток адаптаційних навичок (огляд практичних вправ і тренінгів, які можуть бути корисними в різних життєвих ситуаціях).

Проблема входження в нове соціальне середовище

Еміграція, або зовнішня міграція населення України – складний процес, який зазнає впливу різнопланових економічних, правових, соціальних, психологічних чинників. Трансформація соціально-економічної системи, входження України до європейського і світового економічного співтовариства, а також економічна криза та зниження життєвого рівня більшості населення України спричинили значний відплив інтелектуального потенціалу.

У зв’язку з цим значний інтерес становить психологічний аспект готовності особистості до тих змін, які її очікують в іншій країні, а також проблеми між-культурної адаптації.

Багато дослідників робить акцент на чинниках, які впливають на процес адаптації до нового культурного середовища, на проблемах психологічної акультурації людей, які виїжджають за кордон. Безперечно, цей процес можна зробити психологічно комфортнішим для особистості, якщо здійснювати підготовку індивідів до між-культурної взаємодії, підвищувати їхню між-культурну сензитивність.

Інтерес до проблеми між-культурної адаптації з'явився в психологічній науці ще на початку XX ст Р. Редфілд, Р. Лінтон, М. Херсковіц визначають поняття акультурація, яке трактують як результат тривалого безпосереднього контакту груп з різними культурами, який змінює паттерни культури цих груп.

Зауважимо, що таку хворобу, як нудьга за батьківщиною, яку швейцарський лікар І. Хофер назвав ностальгією, досліджували ще в XVII столітті, психологічну акультурацію здебільшого розглядають як входження індивіда в нову для нього культуру, що супроводжується зміною його ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних установок.

В етнопсихологічній літературі виокремлюють три категорії людей, які виїжджають за кордон: переселенці – назавжди залишають батьківщину, візитери – довший час живуть в чужій країні (дипломати, ділові люди, студенти) і третя категорія – це туристи.

Зрозуміло, що найважче процес міжкультурної адаптації відбувається в переселенців, яким потрібно повністю інтегруватися в іншу культуру, стати повноцінним громадянином певної країни і навіть трансформувати свою соціальну ідентичність.

Американський антрополог К. Оберг, вивчаючи проблему між-культурної адаптації, вводить поняття «культурний шок». Його зазнає особистість, потрапивши до нової культури.

Автор виокремлює **симптоми культурного шоку:**

- постійне відчуття тривоги,

- роздратованість,
- несприйняття місцевих страв,
- страх перед контактами з іншими людьми,
- невпевненість у собі,
- безсоння,
- зловживання алкоголем, наркотиками,
- психосоматичні захворювання,
- депресія,
- суїцидальні наміри,
- агресивність,
- ворожість по відношенню до представників країни перебування.

Зворотна сторона проблеми – це процес реадаптації, який здебільшого стосується візитерів і, певною мірою, туристів. Мова йде про **«шок повернення».** Повернення на батьківщину також може супроводжуватися дискомфортом, розчаруваннями, фрустрацією та депресією.

Г. Тріандіс виокремлює п’ять етапів процесу адаптації візитерів. Перший етап дослідник назвав «медовим місяцем». Він характеризується ентузіазмом та великими сподіваннями. На другому етапі адаптації стан тимчасової ейфорії минає, і людина починає відчувати себе «чужинцем», робить спроби відійти від реальності, спілкуючись тільки із земляками.

Кульмінація настає на третьому етапі, коли індивіди, які не зуміли адаптуватися до нової культури, втрачають контроль над ситуацією, відчувають безпорадність та незадоволення. Може статися навіть так, що людина повернеться додому, не дочекавшись закінчення терміну перебування в іншій країні. На четвертому етапі депресія поступово змінюється оптимізмом, впевненістю та задоволенням. П’ятий етап характеризується повною адаптацією особистості до нової культури

Однак **перелічені етапи адаптації та реадаптації не є неодмінними для людей, які потрапляють в нове культурне середовище.** Це залежить від

багатьох чинників. Виокремлюють індивідуальні та групові чинники, які впливають на процес адаптації. До індивідуальних чинників дослідники відносять демографічні та особистісні характеристики індивіда. Вони стверджують, що на процес адаптації впливає вік людини: швидко адаптуються маленькі діти, чого не можна сказати про літніх людей, для яких такий процес може стати важким випробуванням.

На думку багатьох психологів, лікарів, психотерапевтів, літнім людям не обов'язково засвоювати чужу культуру і мову, якщо в них немає в цьому внутрішньої потреби, тому що це може посилити відчуття ностальгії, з якою їм значно важче впоратися, ніж молодим людям.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що **суттєвий вплив на процес адаптації має рівень освіченості індивіда.** Доведено, що успішно адаптуються молоді, високоінтелектуальні та високоосвічені люди.

Щодо особистісних властивостей людини, то дослідники вказують на те, що не існує універсальних характеристик людини або набору певних якостей, які б сприяли процесові адаптації до будь-якої культури. Серед таких характеристик виокремлюють професійну компетентність, високу самооцінку, комунікабельність. Це повинна бути людина екстравертного типу, пріоритетними для якої є загальнолюдські цінності, людина, яка вміло збереже свою культурну ідентичність і з розумінням та повагою ставитиметься до норм, традицій, звичаїв нової культури.

Не менш важливим чинником, який впливає на процес адаптації до нової культури, є готовність особистості до змін, які її очікують, сформованість мотивації до адаптації. Психологічно краще переживають зміни люди, які свідомо, добровільно прагнуть бути включеними в чужу групу. Індивіди, які готові до змін, опинившись в мультикультурному суспільстві, як правило, частіше контактують з місцевим населенням, що зменшує їх рівень культурного шоку.

Для визначення групових чинників дослідники пропонують звернути увагу на характеристики самих культур, зокрема, що в них різне, а що спільне. Існує кореляційний зв'язок між ступенем вираженості культурного шоку й культурною дистанцією. Індекс культурної дистанції включає в себе мову, релігію, структуру сім'ї, рівень освіченості, матеріальний комфорт, клімат, одяг тощо. Дослідження всіх цих показників дає підставу стверджувати, що процес адаптації до нової культури може бути менш болісним, якщо нова культура має багато спільного з рідною.

Крім об'єктивної культурної дистанції етнопсихологи виокремлюють й інші чинники, які впливають на процес адаптації до нового культурного середовища. Наприклад, відбувалися чи ні конфлікти в історії взаємостосунків двох народів (війна, геноцид), знання особливостей культури країни, в яку потрапляє людина, володіння мовою, є чи ні спільна мета при міжкультурних контактах.

Важливим чинником, який впливає на процес адаптації, є **особливості культури,** в якій перебувають переселенці і візитери. Менш успішно адаптуються представники культур, в яких традиції й поведінка значно ритуалізовані. Наприклад, громадяни Кореї, Японії, країн Азії. Так, дуже важко адаптуватися в країнах Європи японцям. Їм постійно здається, що вони не знають норм поведінки країни, в якій перебувають.

Дослідження показують, що **досить важко адаптовуються представники так званих «великих держав»:** їм заважає їхня пихатість та зарозумілість. Окремим чинником можна вважати культурні особливості країни, в якій перебуваєш. Значно легше адаптуватися в країнах, де на державному рівні дотримується політика культурного плюралізму, принципи рівності, свободи вибору і партнерства представників різних культур. Моноетнічні суспільства є менш толерантними по відношенню до представників інших культур.

Безперечно, вагомий вплив на процес адаптації здійснюють і ситуаційні фактори – рівень політичної та економічної стабільності в країні, рівень злочинності, соціальна політика держави тощо.

Міжкультурна адаптація не розглядається як повна асиміляція з чужою культурою. Це процес входження в нову культуру, поступове засвоєння її норм, цінностей, традицій. При цьому особистість, яка соціально та психологічно інтегрувалась з чужою культурою, повинна пам'ятати про особливості рідної культури, традиції та звичаї свого народу. Тільки в такому випадку, підкреслюють вчені, можна говорити про адекватну міжкультурну адаптацію.

Канадський психолог Дж. Беррі виокремлює стратегії акультурації, які можуть спостерігатися в індивідів в результаті міжкультурних контактів. А саме: інтеграція – кожна із взаємодіючих груп і її представники зберігають свою культуру, але одночасно встановлюють тісні контакти між собою; асиміляція – група і її члени втрачають свою культуру, але підтримують контакти з іншою культурою; сепаратизм – група і її члени зберігають свою культуру, але відмовляються від контактів з чужою; маргіналізація – група і її члени втрачають свою культуру, але й не підтримують контактів з іншою.

Соціальні психологи, етнопсихологи вважають, що **проблему міжкультурної адаптації можна полегшити, якщо провести підготовку індивіда до міжкультурної взаємодії.** Традиційно виокремлюють такі форми навчальних програм, як освіта, орієнтування, інструктаж і тренінг.

Мета освіти – отримання знань про культуру, історію, географію, звичаї та традиції тієї чи іншої культури. До навчальних програм входить також орієнтування, мета якого – швидке знайомство людини з новим культурним середовищем, з його основними нормами, цінностями, переконаннями. При цьому, як правило, використовуються посібники, побудовані за принципом: «Ось так можна поводитись, а ось так не можна поводитись ні в якому разі!» Інструктаж дає відповідь на запитання, які можуть виникнути на перших етапах

перебування в країні. Увага акцентується на окремих аспектах пристосування до нової культури.

Практика свідчить, що найефективнішою формою підготовки індивідів до міжкультурної взаємодії є тренінг. Його програма повинна бути спрямована на те, щоб допомогти людині налагодити міжособистісні контакти, впоратися з психологічним стресом, конструктивно спілкуватися з місцевим населенням, виробити вміння приймати цінності, норми, рольові структури чужої культури.

Психологи стверджують, що найефективнішими є тренінги, які включають реальні міжкультурні контакти, наприклад, семінари з елементами групової дискусії, де обговорюються ситуації, які виникли при особистих контактах представників двох народів, до яких належать учасники. Широкого застосування отримали атрибутивні тренінги, в яких основна увага учасників концентрується на вмінні розрізняти та розуміти інтерпретацію поведінки або діяльності представниками тієї чи іншої культури. За умов дефіциту інформації про іншу культуру суб'єкти взаємодії починають приписувати один одному як причини поведінки, так і самі зразки поведінки або якісь загальніші характеристики.

Широко застосовують в багатьох країнах світу так звані культурні асимілятори. Їх ще називають технікою підвищення між-культурної сензитивності. Основна їх мета – навчити людину бачити ситуацію з точки зору членів чужої групи, розуміти їхнє бачення світу, але при цьому, безперечно, не забувати своєї культури. Культурний асимілятор містить опис різних ситуацій (від 35 до 200), в яких взаємодіють індивіди з двох різних культур, а також чотири інтерпретації їх поведінки. У ситуаціях, як правило, повинні описуватися випадки, які найчастіше зустрічаються при взаємодії представників двох різних культур, ситуації, які неправильно пояснюють, і це спричиняє конфлікт, а також ситуації, які дають можливість отримати важливу інформацію про чужу культуру.

Дослідник при складанні таких ситуацій повинен враховувати взаємні стереотипи, різницю рольових очікувань, звичаї, особливості невербальної поведінки тощо. Доречно зауважити, що така форма роботи може бути використана при розробці семінарів-тренінгів для керівників, які працюють в мультинаціональних колективах або співпрацюють із зарубіжними партнерами, а також для навчання персоналу тих чи інших мультиетнічних організацій.

Очевидно, що завдання спеціаліста-практика – полегшити процес міжкультурної адаптації індивіда. Проблеми, які виникають при адаптації, слід розглядати не як патологічні симптоми, а, в багатьох випадках, як брак певних знань про звичаї, норми, цінності, стереотипи поведінки представників іншої культури.

Ще один, на нашу думку, важливий момент: потрібно розвивати та тренувати у людини, яка прагне виїхати за кордон, мотивацію до адаптації, що сприятиме успішному процесу акультурації**.**

Для розвитку адаптаційних навичок існує безліч практичних вправ і тренінгів, які можуть бути корисними в різних життєвих ситуаціях. Ось кілька прикладів:

1. Сценарне моделювання

Ця вправа включає створення сценаріїв, які можуть статися у вашому житті або роботі. Учасники аналізують, як вони будуть реагувати на різні ситуації, і розробляють стратегії для ефективної адаптації.

Приклад: Вправа «Що, якщо?»: Уявіть, що ваш проект несподівано зазнає змін. Як ви будете діяти?

- Розробка плану дій на випадок несподіваної зміни у вашому графіку роботи.

2. Рольові ігри

Рольові ігри допомагають відпрацьовувати реакції на різні соціальні та професійні ситуації. Це дозволяє краще підготуватися до можливих змін та розвинути навички комунікації.

Приклад: Гра «Зміна ролей»: Група людей обирає різні ролі в уявній ситуації (наприклад, керівник, підлеглий, клієнт) і грає свої ролі, змінюючи їх.

3. Фізичні вправи на витривалість

Фізична активність допомагає підвищити стресостійкість і витривалість, що є важливими аспектами адаптації. Регулярні тренування, такі як біг, йога або командні види спорту, можуть значно покращити здатність адаптуватися до нових умов.

4. Ментальні тренінги

Медитація, майндфулнес і дихальні вправи допомагають розвивати внутрішню стійкість і здатність зберігати спокій в стресових ситуаціях.

Приклад: Медитація: Регулярна практика медитації сприяє зниженню рівня стресу і поліпшенню концентрації.

- Дихальні техніки: Практика глибокого дихання допомагає швидко заспокоїтися і зосередитися.

5. Рефлексія та аналіз

Рефлексія минулих подій і аналіз помилок допомагають вчитися на досвіді і розвивати стратегії для майбутніх ситуацій.

Приклад: Ведення щоденника: Записуйте свої думки і почуття після значних подій, аналізуйте свої реакції і шукайте шляхи покращення.

6. Групові дискусії та воркшопи

Участь у групових обговореннях та воркшопах дозволяє обмінюватися досвідом з іншими людьми, дізнаватися про різні підходи до вирішення проблем і розвивати соціальні навички.

Приклад: Груповий воркшоп: Збір групи для обговорення певної теми, де кожен може поділитися своїм досвідом і отримати зворотний зв'язок.

Ці методи можуть значно покращити ваші адаптаційні навички та підготувати до різних життєвих викликів.

Фізичні вправи на витривалість.

Фізичні вправи на витривалість допомагають покращити серцево-судинну систему, підвищити загальну енергію та стійкість до стресу. Ось кілька ефективних вправ, які сприяють розвитку витривалості:

1. Біг

Біг є одним з найефективніших способів підвищення витривалості. Він допомагає покращити роботу серця і легенів.

Приклад тренування:

- Почніть з легкого розминального бігу протягом 5-10 хвилин.
- Виконуйте інтервальний біг: 2 хвилини бігу на високій інтенсивності, потім 1 хвилина повільного бігу або ходьби. Повторіть 5-10 разів.

2. Плавання

Плавання задіює багато груп м’язів і є чудовим способом розвитку витривалості без надмірного навантаження на суглоби.

Приклад тренування:

- Плавати протягом 30 хвилин у комфортному темпі, поступово збільшуючи тривалість і інтенсивність.

3. Велосипедний спорт

Катання на велосипеді є відмінним тренуванням для серцево-судинної системи і м’язів ніг.

Приклад тренування:

- Катайтеся на велосипеді протягом 45 хвилин – 1 години, змінюючи темп і інтенсивність.

4. Ходьба

Швидка ходьба або піші прогулянки в горах також сприяють розвитку витривалості.

Приклад тренування:

- Ходити швидким темпом протягом 30-60 хвилин, поступово збільшуючи тривалість.

5. Аеробні вправи

Групові аеробні заняття або самостійні тренування з високою інтенсивністю допомагають зміцнити серцево-судинну систему.

Приклад тренування:

- Виконувати комплекс вправ з аеробіки (стрибки, підйоми колін, махи ногами) протягом 30-45 хвилин.

6. Силові тренування з короткими перервами

Хоча це не зовсім аеробні вправи, такі тренування можуть значно покращити загальну витривалість.

Приклад тренування:

- Виконуйте серії з 8-12 повторень на кожну групу м’язів, з короткими перервами (30-60 секунд) між вправами.

7. Йога та пілатес

Ці практики не тільки підвищують гнучкість і силу, але й допомагають покращити витривалість через контроль дихання і концентрацію.

Приклад тренування:

- Виконуйте комплекс вправ з йоги або пілатесу протягом 45-60 хвилин, зосереджуючись на диханні та витривалості м’язів.

Регулярне виконання цих вправ допоможе вам підвищити загальну витривалість, покращити фізичне та психічне здоров’я.

ПРИКЛАД РОЛЬОВИХ ІГОР ДЛЯ СНЯТТЯ СТРЕСУ

Рольові ігри можуть бути ефективним інструментом для зняття стресу, оскільки вони дозволяють учасникам відволіктися від повсякденних проблем, покращити комунікативні навички та знайти нові способи розв’язання конфліктів. Ось кілька прикладів рольових ігор для зняття стресу:

1. Гра «Керівник і підлеглий»

Мета: Покращити взаєморозуміння між працівниками і керівництвом, зняти напругу у робочих відносинах.

Процес:

- Один учасник грає роль керівника, інший – підлеглого.

- Сценарій: підлеглий звертається до керівника з проблемою або пропозицією.
- Завдання керівника – вислухати підлеглого, дати конструктивний відгук і запропонувати рішення.

Результат: Поліпшення комунікації, зниження стресу, знаходження компромісів.

2. Гра «Ситуація в ресторані»

Мета: Розвиток навичок вирішення конфліктів, зниження стресу у повсякденних ситуаціях.

Процес:

- Один учасник грає роль офіціанта, інший – незадоволеного клієнта.
- Сценарій: клієнт незадоволений обслуговуванням або якістю їжі.
- Завдання офіціанта – заспокоїти клієнта, знайти рішення проблеми.

Результат: Навчання стратегіям вирішення конфліктів, зниження стресу в подібних ситуаціях у реальному житті.

3. Гра «Дискусійний клуб»

Мета: Розвиток навичок аргументації, зняття стресу від публічних виступів.

Процес:

- Учасники обирають тему для обговорення.
- Один учасник представляє одну точку зору, інший – протилежну.
- Завдання – представити свої аргументи і контраргументи в спокійній і конструктивній манері.

Результат: Покращення комунікативних навичок, зниження стресу від публічних виступів.

4. Гра «Сімейний діалог»

Мета: Покращення взаєморозуміння в сім’ї, зниження стресу в сімейних відносинах.

Процес:

- Один учасник грає роль батька або матері, інший – дитини.
- Сценарій: дитина звертається з проблемою або запитанням.
- Завдання батьків – вислухати дитину, дати підтримку і поради.

Результат: Зниження напруги в сімейних відносинах, розвиток емпатії.

5. Гра «Клієнт і консультант»

Мета: Покращення навичок вирішення проблем, зниження стресу при спілкуванні з клієнтами.

Процес:

- Один учасник грає роль клієнта, інший – консультанта.
- Сценарій: клієнт звертається з проблемою або запитом на консультацію.
- Завдання консультанта – вислухати клієнта, надати необхідну інформацію і допомогу.

Результат: Зниження стресу при роботі з клієнтами, покращення навичок вирішення проблем.

Ці рольові ігри допоможуть розвинути навички комунікації, покращити взаєморозуміння і знизити стрес у різних ситуаціях.

Питания для самоконтролю

1. Основні етапи міжкультурної адаптації.
2. Які чинники впливають на поліпшення міжкультурної адаптації особистості?
3. Як психологічний стрес впливає на процес соціально-психологічної адаптації до нового культурного середовища?
4. Що таке акультурація і які основні моделі стратегій існують?
5. Як соціальна підтримка бере участь у процесі міжкультурної адаптації?
6. Які психологічні проблеми можуть виникнути під час адаптації до життя в інших країнах і як їх можна подолати?
7. Як пов’язани між собою поняття «адаптація» і «самооцінка»?
8. Працевлаштування як ключовий аспект інтеграції.
9. Психологічні наслідки переміщення для особистості.
10. Вплив соціального середовища на процес адаптації.

Практичні завдання до теми 11

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ

Мета: розгляд психологічних аспектів, які беруть участь у процесах міжкультурної адаптації особистості до життя за кордоном.

Питання до підготовки:

1**.** Проблема входження в нове соціальне середовище.

2. Характеристика труднощів, які виникають під час адаптації (культурний шок, порівняння, відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього, сум за близьким, знайомим, що властиве нашій культурі, соціуму, середовищу).

3.Етапи соціально-психологічної адаптації в новій країні.

4. Розвиток адаптаційних навичок (огляд практичних вправ і тренінгів, які можуть бути корисними в різних життєвих ситуаціях).

Проблемно-пошукові запитания

1. Як окремі риси характеру людини(наприклад, екстраверсія, невротизм) беруть участь у процесах адаптації до нового соціокультурного середовища?
2. Чи є проблеми соціально-психологічної адаптації патологічними симптомами? Відповідь обгрунтуйте.
3. Як усвідомлюється самоідентифікація особистості у процесі міжкультурної адаптації?
4. Як мотивація до адаптації сприятиме успішному процесу акультурації?
5. Як особливості культури країни, в якій перебувають переселенці і візитери, впливають на процес адаптації**?**
6. Як впливає на процес адаптації рівень освіченості індивіда**?** Яка особистість легше адаптується?

7. Як різні моделі акультурації (асиміляція, сепарація, інтеграція, маргіналізація) впливають на психологічний добробут особистості?
8. Як культурні відмінності впливають виникненню міжособистісних конфліктів?

Самостійна робота (завдання допоможуть глибше зрозуміти проблематику соціально-психологічної адаптації до життя закордоном та розвинути навички критичного мислення й аналізу)

Завдання 1: Теоретичний огляд літератури

3. **Підготувати огляд наукових джерел** з теми соціально-психологічної адаптації до життя закордоном. Зверніть увагу на основні теоретичні підходи та моделі адаптації.
4. **Визначити ключові фактори**, що впливають на успішність адаптації до життя закордоном, зокрема соціальні, психологічні та економічні аспекти.

Завдання 2: Аналіз реальних випадків

3. **Описати конкретні випадки** адаптації в нових соціальних умовах (наприклад, у новому місті або країні).
4. **Проаналізувати, як соціальні інститути** (школи, робочі місця, громадські організації) іншої країни сприяють або перешкоджають інтеграції.

Завдання 3: Емпіричне дослідження

3. **Розробити анкету** для вивчення рівня соціальної та психологічної адаптації до життя закордоном.
4. **Провести опитування** серед іммігрантів, проаналізувати отримані дані та зробити висновки про основні проблеми та труднощі, з якими вони стикаються.

Завдання 4: Стратегічні пропозиції

3. **Розробити програму заходів**, спрямовану на покращення соціально-психологічної адаптації особистості в новій країні.

4. **Підготувати рекомендації** для соціальних працівників та психологів щодо роботи з мігрантами, враховуючи культурні та індивідуальні особливості.

Завдання 5: Рефлексія та самостійний аналіз

3. **Написати есе** на тему: «Мої думки щодо проблем соціально-психологічної адаптації до життя закордоном та можливих шляхів їх вирішення».
4. **Проаналізувати власний досвід** або досвід знайомих з інтеграції в нове соціальне середовище та порівняти з теоретичними моделями адаптації.

Тема 12
Соціально-психологічна адаптація у зрілому дорослому віці

Мета: визначення зрілого дорослого віку; охарактеризувати психологічні та фізіологічні зміни, що супроводжують цей період; фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію; виклики та труднощі в зрілому віці.

План

1. Особливості зрілого дорослого віку**.** Визначення зрілого дорослого віку (35-60 років). Психологічні та фізіологічні зміни, що супроводжують цей період.
2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію**.** Вплив професійної діяльності. Сімейні відносини і роль сім'ї. Соціальні зв'язки та підтримка. Зміни в самосвідомості та ідентичності.
3. Виклики та труднощі адаптації в зрілому віці**.** Кризові моменти середнього віку. Рольова напруга і конфлікти. Зниження фізичних можливостей і їх вплив на психологічний стан.
4. Стратегії успішної соціально-психологічної адаптації**.** Професійна переорієнтація та розвиток. Психологічні техніки саморегуляції. Важливість соціальної активності та самореалізації. Збереження та розвиток міжособистісних відносин.

Соціально-психологічна адаптація – це процес, за допомогою якого індивід пристосовується до умов зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та гармонію. Важливість адаптації особливо підкреслюється в зрілому дорослому віці, коли людина стикається зі значними змінами у своєму житті, як у професійній сфері, так і в особистісній.

Особливості зрілого дорослого віку

Зрілий дорослий вік охоплює період життя від 35 до 60 років. Цей час характеризується досягненням певних вершин у професійній діяльності, стабілізацією сімейних відносин та зростанням соціальної відповідальності. Проте, одночасно виникають і фізіологічні зміни, пов'язані зі старінням, що можуть впливати на самопочуття та психологічний стан.

Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію

Адаптація в зрілому віці залежить від ряду факторів, таких як професійна діяльність, яка може бути як джерелом задоволення, так і стресу. Сімейні відносини відіграють ключову роль, забезпечуючи підтримку або, навпаки, виступаючи джерелом конфліктів. Важливими є також соціальні зв'язки, що допомагають людині залишатися активною і відчувати свою значущість у суспільстві. Зміни в самосвідомості та ідентичності в цей період можуть ставити під питання сенс життя та призводити до перегляду життєвих цінностей.

Вплив професійної діяльності.

1. Розвиток знань і компетентностей;
2. Соціальний статус та визнання;
3. Підвищення самооцінки;
4. Вплив на самосвідомість.

Сімейні відносини і роль сім'ї. Сім'я- це ключовий інститут, який відіграє важливу роль у формуванні особистості. Вона забезпечує базову підтримку, соціалізацію та формуваня ціннісних орієнтацій.

Виклики та труднощі адаптації в зрілому віці

Серед найбільших викликів адаптації в зрілому віці є кризові моменти середнього віку, коли людина переосмислює свої досягнення і можливі втрачені можливості. Рольова напруга, що виникає через необхідність поєднання кількох соціальних ролей, може призводити до внутрішніх конфліктів. Зниження фізичних можливостей також впливає на психологічний стан, викликаючи відчуття втоми та зниження мотивації.

Стратегії успішної соціально-психологічної адаптації

Для успішної адаптації в зрілому віці необхідно використовувати різні стратегії. Важливою є професійна переорієнтація, яка дозволяє знайти нові можливості для розвитку. Психологічні техніки саморегуляції, такі як медитація, можуть допомогти зберігати внутрішню рівновагу. Соціальна активність та самореалізація сприяють підтримці високої якості життя. Збереження та розвиток міжособистісних відносин є важливим фактором у забезпеченні емоційної підтримки.

Адаптація в зрілому дорослому віці є важливим аспектом життя, що впливає на загальне благополуччя людини. Своєчасне реагування на виклики та використання ефективних стратегій адаптації можуть значно покращити якість життя в цьому віці.

Питання для самоконтролю

1.Стратегії успішної соціально-психологічної адаптації в зрілому дорослому віці.
2.Виклики та труднощі адаптації в зрілому віці

3.Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості в зрілому дорослому віці.

4.Особливості зрілого дорослого віку. Визначення зрілого дорослого віку (35-60 років). Психологічні та фізіологічні зміни, що супроводжують цей період.

5. Стратегії успішної соціально-психологічної адаптації. Професійна переорієнтація та розвиток.

6. Психологічні техніки саморегуляції.

7. Важливість соціальної активності та самореалізації. Збереження та розвиток міжособистісних відносин.

Практичні завдання до теми 12

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ЗРІЛОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Мета: визначення зрілого дорослого віку; охарактеризувати психологічні та фізіологічні зміни, що супроводжують цей період; фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію; виклики та труднощі в зрілому віці.

Питання до підготовки

1. Особливості зрілого дорослого віку**.** Визначення зрілого дорослого віку (35-60 років). Психологічні та фізіологічні зміни, що супроводжують цей період.
2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію**.** Вплив професійної діяльності. Сімейні відносини і роль сім'ї. Соціальні зв'язки та підтримка. Зміни в самосвідомості та ідентичності.
3. Виклики та труднощі адаптації в зрілому віці**.** Кризові моменти середнього віку. Рольова напруга і конфлікти. Зниження фізичних можливостей і їх вплив на психологічний стан.
4. Стратегії успішної соціально-психологічної адаптації**.** Професійна переорієнтація та розвиток. Психологічні техніки саморегуляції. Важливість соціальної активності та самореалізації. Збереження та розвиток міжособистісних відносин.

Проблемно-пошукові запитання

1. Які основні чинники впливають на соціально-психологічну адаптацію у зрілому віці?
2. Як змінюється процес адаптації з віком і які соціальні ролі при цьому переважають?

3. Які психологічні кризи є характерними для зрілого дорослого віку, і як вони впливають на адаптацію?
4. Які стратегії подолання стресу можуть бути найбільш ефективними для людей у зрілому віці?
5. Яку роль відіграють сімейні та професійні відносини у процесі соціально-психологічної адаптації зрілої особи?
6. Як зміна соціального статусу (наприклад, вихід на пенсію) впливає на адаптацію у зрілому дорослому віці?
7. Чи є відмінності у процесах адаптації між чоловіками та жінками у зрілому віці?

Завдання для самостійної роботи

(завдання сприятимуть поглибленню знань та розвитку дослідницьких навичок у галузі соціальної психології)

1. **Аналіз літератури**: Проведіть аналіз наукової літератури з питання соціально-психологічної адаптації у зрілому дорослому віці. Виділіть основні теорії та підходи, що існують у сучасній психології.
2. **Кейс-стаді**: Опишіть конкретний випадок соціально-психологічної адаптації людини у зрілому віці (наприклад, адаптація після виходу на пенсію). Проаналізуйте фактори, що сприяли успішній або невдалій адаптації.
3. **Інтерв'ю**: Проведіть інтерв'ю з людьми зрілого віку з різним соціальним статусом (наприклад, пенсіонери, працюючі, самотні, у шлюбі). Порівняйте їхні відповіді щодо адаптаційних проблем та стратегій їхнього вирішення.
4. **Рефлексія**: Напишіть есе на тему «Мої очікування та реальність соціально-психологічної адаптації у зрілому віці». Обґрунтуйте свої думки на основі теоретичних знань та власного досвіду.

5. **Міні-дослідження**: Проведіть опитування серед людей зрілого віку щодо їхнього рівня задоволеності життям та адаптації до змін у житті. Проаналізуйте отримані дані та зробіть висновки.
6. **Порівняльний аналіз**: Порівняйте процес соціально-психологічної адаптації у зрілому віці у різних культурах. Визначте загальні та специфічні риси цього процесу.

ТЕМА 13
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Мета: глибше зрозуміти процеси соціально-психологічної адаптації в похилому віці; виявити ключові аспекти, які можуть впливати на їхній емоційний стан, фізичне здоров'я та соціальні зв'язки

План

1. Проблема соціально-психологічної адаптації людей похилого віку.
2. Вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на соціально-психологічну адаптацію людей похилого віку.
3. Чинники, що впливають на успішність соціальної адаптації в літньому віці.
4. Засоби підвищення рівня соціальної адаптації. Складання програм для соціальної адаптації старих людей .

Проблема соціальної адаптації людей похилого віку є найбільш складною й комплексною серед того кола проблем, що супроводжують процес старіння особистості. Оптимальне її вирішення є найбільш актуальним завданням у зв’язку зі зміною соціальної й сімейної ролі літньої людини внаслідок припинення нею трудової діяльності і виходом на пенсію, зниження соціального, економічного і сімейного статусу, вікового обмеження життєдіяльності, вікових психологічних і психічних особливостей.

Основний критерій оцінки стану здоров’я людини деякі фахівці вбачають у рівні її здатності до пристосування, тобто в соціальній адаптації людини, у рівні її соціального статусута самовідчуття у складному світі, що змінюється.

Стан людини в старості тісно пов’язаний з її адаптацією в попередні роки і залежить від впливу широкого кола зовнішніх і внутрішніх чинників: від

уроджених якостей (фізичного стану, розумових здібностей), від віку, від стану здоров'я, умов праці, побуту, харчування, стресових ситуацій і т.ін. Багато адаптивних якостей набуваються людиною протягом усього життя. Тому адаптацію до старості варто розглядати в онтогенезі.

Соціальна адаптація в старості – це процес пристосування особистості, яка набула в силу віку нові психологічні та фізіологічні якості, до суспільства і процес пристосування суспільством старих людей до себе. Адаптація представляєтьсядвома компонентами: соціальним – ролями, що співвідносяться з даним статусом (нормативними моделями поведінки), й особистісним – діяльністю індивіда щодо виконання цих ролей.

Пенсійний період життя часто розглядається зарубіжними та вітчизняними вченими як кризовий період у житті людини, тому що передбачає значну зміну життєвої ситуації, яка пов'язана як із зовнішніми чинниками (офіційний вихід на пенсію, поява вільного часу, раніше зайнятого роботою, зміна соціального статусу та ін.), так і з внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної і психічної сили, пасивно-залежне положення від суспільства і сім'ї, результатом чого є формування нового психосоціального статусу літньої людини). Також варто взяти до уваги, що процес старіння пов'язаний із поступовими змінами можливостей людини (особливо фізичних) у бік їх зниження, тому людині, яка старіє, необхідне адекватне усвідомлення змін, що відбуваються в ній самій, її можливостей та організації її власних дій, поведінки й стосунків відповідно до своїх нових якостей. У зв'язку зі зниженням фізичних та психічних можливостей людина значно трудніше виконує ті дії, які вона зазвичай успішно виконувала протягом тривалого періоду життя, як наслідок, відбувається обмеження життєдіяльності, що поступово збільшується, до якого людина повинна адаптуватися. Проте не завжди людина, що старіє, усвідомлює ці зміни й мириться з ними. Тобто людині, що старіє й постійно змінюється, необхідно, перш за все, активно пристосовуватися до самої себе, що не завжди вдається.

Крім цього, можна виділити велику кількість змін у життєдіяльності літньої людини, які пов'язані з виходом на пенсію та обумовлюють складність її соціальної адаптації. На думку більшості вчених, вони мають подвійний характер. З одного боку – найчастіше негативне ставлення до літньої людини в суспільстві (геронтофобія), зміна сімейного статусу (пов'язана з виокремленням дітей в окреме домогосподарство, вдівством і частим наслідком цих обставин – самотністю, втратою сенсу життя), зниження економічного статусу, проблема надлишкового дозвілля і т.ін. Ці та інші чинники призводять до того, що літня людина переймається почуттям власної незатребуваності, непотрібності, занедбаності, що істотно погіршує її соціальне самопочуття й утруднює адаптацію в суспільстві. З іншого боку – відбувається процес пристосування до нових життєвих умов, вироблюється новий ритм та стереотипи життєдіяльності, пошук нового середовища, контактів, дозвілля.

Чинники, що впливають на успішність соціальної адаптації в літньому віці

Рольова визначеність – одна із складових соціальної адаптації особистості, оскільки її значення для успішної орієнтації в соціальному просторі досить велике. Важлива подія в житті індивіда – вихід на пенсію й перехід у вікову групу літніх – ставить перед особистістю нові завдання. У випадку успішного вирішення цих завдань особистість буде адаптована до нової соціальної ситуації, тобто до пенсійного періоду життя. На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові й залишає старі ролі. При цьому змінюється їх зміст і співвідношення (до старості рольовий діапазон звужується). Адаптація до такої зміни являє собою завдання розвитку в цей період життя. Таким чином, рівень рольової адаптації (відповідності ролей літніх людей очікуванням суспільства) слугує одним із критеріїв соціальної адаптації.

Іншими чинниками, що визначають соціальну адаптацію, є *ціннісні норми, еталони, традиції суспільства в цілому і людей похилого віку в ньому*, тому що адаптація не може проходити поза зв'язком із функціонуванням суспільних відносин у цілому, поза об'єктивними соціальними процесами. Успішність адаптації в нових умовах прямо пов'язана з успішністю (швидкістю, обсягом) оволодінням стереотипами нової групи. При цьому процеси групової ідентифікації й засвоєння групових стереотипів ідуть паралельно й обумовлюють один одного, тобто стереотипи починають засвоюватися в тому випадку, якщо людина ідентифікує себе із групою, повною мірою усвідомлює себе її членом.

Рівень зближення ціннісних орієнтацій суспільства і літньої людини, засвоєння нею групових норм, стереотипів та еталонів є ще одним критерієм оптимальної соціальної адаптації. Оскільки відносини між поколіннями, на думку багатьох авторів, обумовлені розбіжністю цінностей: інші, ніж були раніше, соціально-економічні умови, інший вік, різні підходи до сприйняття або споживання матеріальних і культурних цінностей, накопичених людством, інша спрямованість у самооцінці, самопізнанні, саморозвитку. Літня людина може успішно виконувати соціальні ролі пенсіонера, дідуся й ін., засвоїти групові норми, але при цьому не буде адаптована, тому що вона, наприклад, ідентифікує себе з людиною зрілого віку, здатною повноцінно трудитися, а не з немічним пенсіонером.

Таким чином, успішність адаптації залежить від ступенів статусної й рольової визначеності, що прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності, тобто ступеня ототожнення людиною себе з певною культурною, національною, соціальною і віковою групами. Соціальна ідентичність співвідноситься з об'єктивно існуючими соціальними позиціями. Вона являє собою результат атрибуції (приєднання), входження і розміщення в соціальній позиції; виражається через участь у соціальних групах та інститутах. Тому ще одним критерієм соціальної адаптації людей похилого віку є цілісність

самосприйняття, тобто ототожнення себе з людьми певної соціальної групи, що мають певні характеристики.

Активна соціальна адаптація – процес, спрямований на збереження особистості і який передбачає її якісні зміни, може бути засобом збереження й зміни людини в нових умовах. Реалізацію цілей у літньому віці часто розглядають як специфічний вид адаптаційного процесу, що забезпечує активну взаємодію суб'єкта із середовищем. Тому сутність адаптації можна представити в контексті аналізу життєдіяльності літньої людини. Соціальна ситуація розвитку під час періоду старіння змінює певною мірою життєві стереотипи, вимагає адаптації до нових умов. Люди похилого віку змушені пристосовуватися не тільки до нових ситуацій і зовнішніх умов, але й адаптуватися до фізичних, біологічних, психологічних і соціальних змін у собі.

Основним показником адаптації до виходу на пенсію є прийняття старіння за нормальне явище, а вихід на пенсію – як заслужений відпочинок після багатьох років праці. Мірою адаптації до пенсійного періоду є активність і вміння заповнити свій вільний час. Активність повинна бути порівнянна з можливостями людини: якщо вона надмірна, це свідчить, скоріше, про погане пристосування, відображаючи потребу людини показати, що вона дотепер ще молода. Гарна адаптація ґрунтується на реальному розумінні свого положення, на пристосуванні способу життя й планів до умов, що змінилися. Виявлено загальну закономірність: людей, які перед виходом на пенсію мали широкі й жваві інтереси поза своєю професією, улюблені заняття, на які їм завжди бракувало часу, краще пристосовуються до особистої волі.

Для подолання негативного та для активного формування у свідомості старої людини позитивного ставлення до виходу на пенсію необхідна спеціальна підготовка, що сприяє правильній оцінці пізнього періоду життя, усвідомленню літньою людиною суспільних і особистих потреб, інтересів, можливостей, виробленню адекватної життєвої мети й планів на майбутнє.

Дослідження показують, що існують декілька засобів підвищення рівня соціальної адаптації – це спілкування із природою, захоплення мистецтвом, поява нової значущої діяльності, нових інтересів, перспектив подальшого життя, спеціальне навчання, яке дозволяє сформувати необхідні для нових занять навички та уміння у старих людей.

Існує три форми підготовки до виходу на пенсію:

1) масове навчання за «спеціальною» літературою (брошури, пам'ятки, інструкції);

2) організація індивідуальних консультацій з різних питань підготовки до виходу напенсію;

3) створення підготовчих груп за спеціально розробленими програмами.

Кожна з цих форм має свої переваги й недоліки. Хоча перша найбільш доступна, проте відсутність контролю за підготуванням і неможливість індивідуального підходу знижують її ефективність, тому вона може бути рекомендована тільки в поєднанні з іншими методами. Перевагою другого методу є індивідуальний підхід та усна форма подачі матеріалу, що, як відомо, має низку переваг у порівнянні з письмовою. Тільки третя форма підготовки забезпечує оптимальність цього процесу завдяки низці соціально-психологічних феноменів, що виникають у групі. Крім того, ця форма створює передумови інтеграції майбутніх пенсіонерів у колективи, що позитивно впливають на процес адаптації.

Для складання програм соціальної адаптації старих людей необхідно враховувати такі незалежні перемінні: соціальні чинники (стать, вік, професія); відчуження від роботи та повсякденного життя; звички конструктивного використання вільного часу протягом життя; фінансові приготування до пенсії; вибір стилю життя на пенсії.

Таким чином, соціальна адаптація літньої людини носить складний, багатогранний характер, що вимагає особливої турботи з боку суспільства і

застосування спеціальних засобів, ресурсів і способів для її успішної ецидвищення рівня соціально-психологічної адаптації л44СС4.

Питання для самоконтролю

1. Як змінюються адаптаційні механізми людей похилого віку у порівнянні з молодими людьми?
2. Форми підготовки до виходу на пенсію.
3. Активна соціальна адаптація. Відповідь обгрунтуйте.
4. Рівень зближення ціннісних орієнтацій суспільства і літньої людини,
5. Які фактори характеризують успішність соціальної адаптації людей похилого року в нових умовах життя?
6. З якими проблемами постає людина після виходу на пенсію?
7. Яким чином зміна соціального статусу, наприклад, вихід на пенсію, впливає на самооцінку та психологічне благополуччя?
8. Як впливають культурні особливості на процес соціально-психологічної адаптації в похилому віці?

Практичні завдання до теми 13

СОЦІАЛЬНА-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Мета: глибше зрозуміти процеси соціально-психологічної адаптації в похилому віці; виявити ключові аспекти, які можуть впливати на їхній емоційний стан, фізичне здоров'я та соціальні зв'язки

Питання до підготовки

1. Проблема соціально-психологічної адаптації людей похилого віку.
2. Вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на соціально-психологічну адаптацію людей похилого віку.
3. Чинники, що впливають на успішність соціальної адаптації в літньому віці.
4. Засоби підвищення рівня соціальної адаптації. Складання програм для соціальної адаптації старих людей .

Проблемно-пошукові запитання

(запитання можуть стати основою для дослідження або дискусії на тему соціально-психологічної адаптації в похилому віці, сприяючи глибшому розумінню проблем та пошуку можливих рішень)

1. Як зміни у фізичному здоров'ї впливають на соціально-психологічну адаптацію людей похилого віку?
2. Чи існують конкретні хвороби або фізичні обмеження, які значно ускладнюють процес адаптації?
3. Яка роль соціальних зв'язків у процесі адаптації людей похилого віку?
4. Як відсутність чи наявність підтримки від родини та друзів впливає на адаптацію?

5.Як змінюються психоемоційні стани у людей похилого віку у зв'язку зі зміною їхнього соціального статусу?

6.Як впливають культурні особливості на процес соціально-психологічної адаптації в похилому віці?

7.Чи існують відмінності в адаптації між представниками різних культур або етнічних груп?

8.Яка роль технологій у соціально-психологічній адаптації людей похилого віку?

9.Чи сприяють сучасні технології підтриманню соціальних зв'язків та психічного здоров'я у літніх людей?

10.Які фактори найбільше впливають на формування почуття ізоляції або самотності у людей похилого віку? Як ці фактори можна пом'якшити або подолати?

11.Чи існують специфічні стратегії адаптації, які є більш ефективними в похилому віці?

12.Яка роль самореалізації у процесі соціально-психологічної адаптації літніх людей?

13.Чи є можливість для нових починань або досягнень важливою для підтримки психічного здоров'я?

Завдання для самостійної роботи

(завдання сприятимуть поглибленню знань та розвитку дослідницьких навичок у галузі соціальної психології)

Аналіз літератури: Проведіть аналіз наукової літератури з питання соціально-психологічної адаптації серед людей похилого віку. Виділіть основні теорії та підходи, що існують у сучасній психології.

Кейс-стаді: Опишіть конкретний випадок соціально-психологічної адаптації людини у похилого віку. (наприклад, адаптація після виходу на пенсію). Проаналізуйте фактори, що сприяли успішній або невдалій адаптації.

Інтерв'ю: Проведіть інтерв'ю з людьми похилого віку з різним соціальним статусом (наприклад, пенсіонери, працюючі, самотні, у шлюбі). Порівняйте їхні відповіді щодо адаптаційних проблем та стратегій їхнього вирішення.

Рефлексія: Напишіть есе на тему «Мої очікування та реальність соціально-психологічної адаптації у похилому віці». Обґрунтуйте свої думки на основі теоретичних знань та власного досвіду.

Міні-дослідження: Проведіть опитування серед людей похилого віку щодо їхнього рівня задоволеності життям та адаптації до змін у житті. Проаналізуйте отримані дані та зробіть висновки.

Порівняльний аналіз: Порівняйте процес соціально-психологічної адаптації у похилому віці у різних культурах. Визначте загальні та специфічні риси цього процесу.

ТЕМА 14
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мета: ознайомити слухачів з основними аспектами адаптації військовослужбовців до умов служби, їх соціальної інтеграції та психологічної стійкості; підвищити обізнаність про соціально-психологічні аспекти адаптації та сприяти поліпшенню якості життя військовослужбовців.

План

1. Значення адаптації військовослужбовців. Важливість адаптації для військовослужбовців. Вплив адаптації на ефективність виконання службових обов'язків.
2. Фактори, що впливають на адаптацію військовослужбовців. Індивідуальні фактори (особистісні особливості, досвід, психологічний стан). Соціальні фактори (відносини в колективі, підтримка з боку сім'ї, громадські стереотипи). Організаційні фактори (умови служби, підтримка з боку командування).
3. Проблеми соціально-психологічної адаптації
   - Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
   - Депресія та тривожні розлади.
   - Проблеми з інтеграцією в мирне життя після служби.
4. Методи сприяння адаптації
   - Психологічна допомога та підтримка. Психотерапія (індивідуальна та групова). Тренінги з розвитку стресостійкості та адаптивних навичок. Організація груп підтримки.

Соціально-психологічна адаптація — це складний процес, що охоплює пристосування особистості до нових соціальних умов, зміну ролей та

обов'язків, а також психологічне прийняття нових реалій. Для військовослужбовців цей процес особливо важливий, оскільки їхня служба пов'язана з високими фізичними та емоційними навантаженнями, часто в екстремальних умовах.

Адаптація — це здатність людини пристосовуватися до нових умов життя та діяльності. Військовослужбовці, які часто стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, повинні мати високу адаптивність для ефективного виконання своїх обов'язків. Соціально-психологічна адаптація включає в себе:

- **Соціальну адаптацію** — пристосування до нових умов життя та соціального середовища.
- **Психологічну адаптацію** — внутрішнє пристосування до стресу, викликів та нових ролей.

Значення адаптації для військовослужбовців

Соціально-психологічна адаптація є важливою для підтримання психічного здоров'я військовослужбовців, їхньої здатності ефективно виконувати службові обов'язки та успішно інтегруватися в цивільне життя після завершення служби. Адаптація також сприяє зниженню ризику розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Характерною особливістю професійної діяльності військовослужбовців є тривала та посилена дія значної кількості стресогенних психотравмуючих факторів. Високий рівень небезпеки, напружений характер діяльності, специфічні, а часто дуже важкі і навіть екстремальні умови праці та побуту військовослужбовців значно впливають на їх психічний стан та здоров’я. Негативний вплив зазначених факторів здатний спричинити нервово-психічні розлади, психічну дезадаптацію та стресові стани, що нерідко стають основною причиною зривів у професійній діяльності, нервових зривів, втрати або значного зниження рівня працездатності, появи міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни тощо. Спроможність протистояти негативному впливу стресогенних факторів на психічний та фізичний стан є пов’язаною у першу

чергу зі здатністю швидко та ефективно адаптуватися до несприятливих умов, що полягає в активізації психічних та фізичних сил людини та використання їх з метою протистояння негативному впливу стресової ситуації.

Фактори, що впливають на адаптацію військовослужбовців

Індивідуальні фактори:

- Особистісні особливості. Кожен військовослужбовець має свої індивідуальні характеристики, які впливають на рівень адаптації. Наприклад, стресостійкість, рівень тривожності, впевненість у собі.
- Досвід служби. Бойовий досвід або участь у миротворчих операціях також можуть впливати на процес адаптації.
- Психологічний стан. Стан психічного здоров'я до і під час служби.

Соціальні фактори:

- Відносини в колективі. Підтримка з боку колег та командирів значно полегшує процес адаптації.
- Сім'я. Підтримка з боку родини є важливою для емоційної стабільності військовослужбовця.
- Громадські стереотипи. Способи, якими суспільство сприймає військовослужбовців, можуть впливати на їхню самооцінку та соціальну інтеграцію.

Організаційні фактори:

- Умови служби. Зміни у військовій структурі, переведення до нових частин або умов служби можуть викликати потребу в адаптації.
- Підтримка з боку командування. Ефективне керівництво та увага до психологічного стану військовослужбовців.

Специфічні географічні, кліматичні, етнічні та інформаційні умови діяльності, наявність постійної загрози для життя та здоров’я, страх бути пораненим або отримати травму та інші стресогенні фактори висувають дуже високі вимог щодо психологічної та фізичної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, так як саме від неї залежатиме ефективність

військової діяльності та особиста безпека військовослужбовців. Психологічна готовність військовослужбовців є відображенням наявного потенціалу й актуального стану їх діяльності, саме вона забезпечує формування у військовослужбовців змісту їх участі у службово-бойовій діяльності, а також своєчасність і доцільність виконання оперативних службово-бойових дій, адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій, можливість зберігати спокій, проявляти стійкість та регулювати власні дії у випадку зростання напруженості військової ситуації.

Психологічна готовність військовослужбовців забезпечує швидке відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання ними службово-бойових завдань.

Психологічна готовність військовослужбовців у свою чергу залежить від здатності адаптуватися до складних, стресогенних професійних та побутових умов, у яких вони вимушені перебувати під час виконання своєї професійної діяльності та бойових завдань. Адаптація є синонімом пристосування до різноманітних умов. Від того наскільки добре військовослужбовці зможуть психологічно адаптуватися до зміни умов їх життя та діяльності, залежатиме успішність їх особистої діяльності та виконання бойового завдання цілим

У галузі медицини та психології термін “адаптація” також може використовуватися для обговорення загального адаптаційного синдрому, який є процесом реагування організму на стрес.

Загальний адаптаційний синдром протікає в три стадії:

- реакція тривоги: на цій стадії починає діяти реакція людини на боротьбу або втечу. Виділяються гормони стресу, зокрема кортизол і адреналін. Хтось може відчути підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, коли виникає тривожна реакція.
- резистентність: стадія резистентності зосереджена на збалансуванні гормонів і фізіологічних реакцій, які були викликані під час першої стадії. Якщо на

стадії резистентності стресор зник, реакції організму повертаються до нормального стану; якщо стрес продовжується, організм залишатиметься в режимі реакції на стрес.

- виснаження: люди, які відчувають стрес протягом тривалого часу, можуть опинитися на стадії виснаження. Це відбувається, коли тривожна реакція організму спрацьовує і не розсіюється, виснажуючи тіло. Ті, хто досяг стадії виснаження, можуть відчувати втому, тривогу, депресію або інші психічні чи фізичні проблеми зі здоров'ям.

У той час як загальний адаптаційний синдром є природним фізіологічним процесом, він може негативно вплинути на психічне здоров'я людини, коли її реакції на стрес виходять з-під контролю або ними важко керувати.

Сучасні наукові словники подають велику кількість визначень поняття "психологічна адаптація", яке донині поглиблюється та доповнюється новими смисловими одиницями. У науковій літературі психологічна адаптація визначається як процес пристосування особистості до умов оточуючого середовища, інтеграція індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, спрямовані на засвоєння д стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм цього соціального середовища.

Структурними компонентами вищеозначеного психологічного феномену є:

- психофізіологічний компонент, що полягає у пристосуванні особистості до нових фізичних та психологічних навантажень, зумовлених умовами суспільства;
- когнітивний компонент, який відображає теоретичний рівень знань та забезпечує особистості подальше ефективне пристосування до умов навколишнього середовища;
- практичний компонент, що включає в себе можливість набувати особистістю необхідних вмінь та навичок, для досягнення цілей, яких вимагає соціум і

власне задоволення потреб та інтересів;

- соціально-психологічний компонент, який зводиться до отримання особистістю нового соціального статусу та включення її в систему взаємовідносин нового колективу чи групи;
- соціально-побутовий компонент включає в себе засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, в яких має перебувати індивід, вирішення проблем, пов'язаних з благоустроєм житла, а також з проведенням вільного час.

За результативністю психологічна адаптація може бути успішною або неуспішною в залежності від рівня оволодіння спеціальністю, отримання певного статусу в колективі, ступеню задоволення власною позицією в групі та виконуваною роботою.

Відповідно до цього, можна сказати, що позитивними чинниками психологічної адаптації особистості є: виробничі (організація робочого процесу), особистісні (психологічні характеристики) та чинники, що впливають за межами робочого процесу (престижність професії).

Проблеми соціально-психологічної адаптації

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

- ПТСР — це серйозний психічний розлад, який може розвинутися після пережитого травматичного досвіду. Симптоми включають нічні кошмари, флешбеки, підвищену тривожність та агресивність. Це один із головних викликів, з якими стикаються військовослужбовці після повернення з бойових дій.

Депресія та тривожні розлади.

- Депресія, яка може супроводжуватися почуттям безнадії, втрати інтересу до життя, є поширеним явищем серед ветеранів. Тривожні розлади, включаючи генералізовану тривогу, також можуть ускладнювати адаптацію.

Проблеми з інтеграцією в мирне життя після служби.

- Після тривалого перебування у військовому середовищі, повернення до цивільного життя може бути викликом. Це може включати труднощі з пошуком роботи, встановленням соціальних зв'язків, адаптацією до нових ролей у сім'ї.

Серед чинників, які ускладнюють процес адаптації особистості виділяють: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, різку зміну роду діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими людьми та керівником, низький рівень можливості до самореалізації тощо. Особливої уваги потребує процес адаптації людини до стресових ситуацій.

Здатність людини адаптуватися до стресу та справлятися з ним залежить від сукупності аспектів самого стресора та характеристик людини. Аспекти стресора, які впливають на реакцію людини, пов’язані з природою, походженням, часом і кількістю стресорів. Зокрема це стосується:

- ступеня та інтенсивності впливу стресових факторів;
- тривалості впливу на організм та психіку людини;
- кількості та типу одночасних стресорів;
- кількості стресорів протягом певного періоду часу.

Спосіб адаптації окремих людей до стресу може бути досить різним і залежить від сукупного ефекту наступних складових:

- історії та культури;
- потреб та бажань людини;
- Я-концепції;
- внутрішніх ресурсів
- зовнішніх опор; наприклад, особистих стосунків, доступу до служб підтримки, фінансів тощо;
- знань, включаючи минулий досвід роботи з подібними стресовими факторами
- навичок;
- особистісних рис та зрілості;

- загального стану здоров’я.

Те, як люди адаптуються до стресу, є пов’язаним з механізмами подолання стресу, багато з яких засвоюються в дитинстві та підлітковому віці. Механізми подолання можуть бути конструктивними (адаптивними) або деструктивними (дезадаптивними). Конструктивні механізми подолання включають здатність гнучко реагувати на різні ситуації, брати на себе відповідальність, а також бути незалежними та наполегливими, коли це необхідно. Деструктивні механізми подолання запобігають тривожності, не вирішуючи причини проблеми, і включають механізми захисту, такі як заперечення та придушення, а також поведінку, таку як постійне підпорядкування.

Коли людина стикається зі стресовим фактором і звичайний механізм реакції на стрес не може гарантувати достатню адаптацію, активуються особливі емоційні стани, адаптаційні режими (наприклад, депресивна реакція). Адаптивні режими – це мимовільні стани розуму, вони мають комплексний характер, які заважають нормальному функціонуванню, і їх неможливо придушити або контролювати так само, як багато емоцій. Їх трансформаційний характер відрізняє їх від інших емоційних станів. Метою адаптивного режиму є оптимізація здібностей до вирішення проблем відповідно до ситуації, яка спровокувала режим.

Когнітивні здібності та емоції під час адаптивного режиму відрізняються від нормальних психічних станів. Ці змінені когнітивні та емоційні реакції скеровують людину використовувати правильні навички подолання, щоб впоратися зі стресором. Успішна адаптація призведе до зникнення адаптивного режиму, оскільки адаптаційний режим більше не потрібний, і процес в цілому призведе до сприятливого стану. Але якщо процес адаптації неадекватний, то період трансформації подовжується, і адаптаційний режим перетвориться на дисфункціональний стан.

Особистості в процесі своєї діяльності не рідко доводиться пристосовуватись до нових умов існування, людей, котрі оточують її, нового виду діяльності, так як це все викликане необхідністю задоволення потреб індивіда. Цей процес також має назву адаптація.

Процес адаптації військовослужбовців відрізняється від звичайного процесу психологічної адаптації у звичних для людини умовах. Головна відмінність полягає у підвищеному рівні стресогенності умов, у яких перебувають військовослужбовці під час проходження військової служби, а особливо під час участі у бойових діях.

Адаптація військовослужбовців до бойових дій відбувається протягом періоду близько 20-25 діб. Після цього військовослужбовці, як правило, досягають найвищого рівня розвитку їх морально-психологічних можливостей. Але вже після 30-40 діб перебування у стані зіткнення з ворогом можна спостерігати стрімкий спад морально-психологічних можливостей військовослужбовців, що є пов’язаним з дуже сильним виснаженням фізичних та духовних сил військових через постійне перебування у стресових для організму та психіки умовах.

Початок війни та її наслідки є найбільшою драмою для людства, але, незважаючи на всі негативні та жахливі наслідки війни для суспільства, вона може одночасно мати певний сприятливий вплив на учасників бойових дій у тому випадку, якщо вони є успішними. У процесі участі військовослужбовців у бойовій діяльності можна спостерігати певні позитивні зміни, до яких відносять наступні:

- підвищення професіоналізму та вмінь військовослужбовців;
- переоцінку цінностей та формування нових пріоритетів;
- підвищення соціального статусу та визнанні заслуг перед Батьківщиною та суспільством.

Психічний стан військових під час очікування майбутнього бою можна описати як стан тривожного очікування. Більшість військовослужбовців є

схильним до переживання зазначеного стану, але ступінь вираженості тривожності у різних людей є неоднаковим, а залежить від значної кількості умов та факторів. У процесі підготовки та очікування майбутніх бойових дій військовослужбовці повинні постійно знаходитись у стані певної діяльності, яка може стосуватися чищення зброї або обслуговування техніки, готування їжі та облаштування місця перебування тощо. В умовах відсутності певної корисної діяльності у військовослужбовців можуть виникнути певні негативні роздуми та передчуття, що сприятимуть підвищенню стану тривожності та появі страху перед невідомістю майбутнього, що у свою чергу може спричинити зниження бойового духу.

Що стосується безпосередньої участі у бойових діях, то основною психічною реакцією військових є бойовий стрес**.**

Для бойового стресу характерними є наступні ознаки:

- активна та швидка адаптація організму в умовах бойової обстановки;
- включення напруженості механізмів саморегуляції,
- формування пристосувальної поведінки для дій у небезпечних для життя умовах.

У професійній діяльності військовослужбовців, зокрема під час їх участі у бойових діях, часто мають місце екстремальні стресові ситуації, які у свою чергу є суворим та жорстким випробуванням для всіх психічних та фізичних можливостей військовослужбовців. Кожний у своєму житті може зустрітися з явищами та обставинами, які є незрозумілими, та відчути те, чого раніше ніколи не відчував.

Переживання кожної особи є індивідуальними та специфічними. Але можна спостерігати дуже багато спільного у реакціях, якими різні люди відповідають на небезпеку, необхідність протистояти противнику, брак часу та інформації та на інші несприятливі стресові чинники.

Нормальними переживаннями військовослужбовців та звичайних громадян в бойовій обстановці є не тільки відчуття любові до Батьківщини,

патріотизму, прагнення захистити рідну землю та помститися ворогу, відчуття гніву, бажання виконати свою бойову задачу, зокрема для військовослужбовців, а також такі негативні відчуття, як: страх померти, бути пораненим або покаліченим, потрапити у полон противника, страх не виконати поставлену бойову задачу або виглядати боягузом для бойових товаришів. Більшість військовослужбовців у процесі участі у бою можуть відчувати внутрішнє завмирання, прискорене серцебиття, нестачу повітря, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт або біль у грудях, підвищене виділення поту, тремтіння кінцівок або всього тіла.

Якщо військовослужбовець відчуває здатність контролювати себе в бойових умовах, він продовжує виконувати сво бойові завдання. У випадку, коли переживання мають інтенсивний характер, та військовослужбовцю складно контролювати себе та власну поведінку, і він усвідомлює, що це ускладнює виконання бойових завдань, він має спробувати спочатку самостійно повернути під контроль власні емоції, переживання, поведінку завдяки рекомендаціям військового психолога щодо надання собі психологічної самодопомоги. У випадку, коли військовослужбовець не має змоги допомогти собі самостійно, він має звернутися за отриманням кваліфікованої психологічної допомоги до військового психолога.

Розглянемо фактори, що можуть спричинити негативний вплив на процес адаптації військовослужбовців. Зазначені чинники розподілено на дві групи: – індивідуально-психологічні фактори; – зовнішні фактори.

Детальніше розглянемо кожну з зазначених груп факторів. Отже, до **індивідуально-психологічних факторів** відносять наступні:

- стать, за результатами наукових досліджень вченими встановлено, що чоловіки військовослужбовці мають кращу здатність адаптуватися до умов бойових дій, ніж жінки;
- особливості сімейного виховання, недоліки виховання у батьківській родині спричиняють появу у військових відчуття самотності та безпорадності, а

також можуть спричинити у майбутньому поглиблення егоцентричних проявів та індивідуалізму особистості, що у свою чергу може негативно вплинути та процес адаптації до бойових дій;

- сімейний стан, науково встановлено, що частіше одружені військовослужбовці, які мають наявні непорозуміння у подружжі складніше адаптуються до умов військової служби та бойових дій;
- втрата близьких людей, віддаленість від рідного дому проходження служби, відсутність повної і правдивої інформації про життя та стан родичів, перерваний або відсутній зв'язок [2]. також негативно впливають на психологічне самопочуття військових та можуть стати на заваді процесу їх адаптації;
- відчуття власної неповноцінності, зокрема особи, які відчувають власну фізичну неповноцінність у чоловічому колективі, а також неповноцінність у відношенні неспроможності на одному рівні з усіма військовими виконувати службові обов'язки, що продиктовані проходженням військової служби, і зокрема неповноцінність у емоційному спілкуванні у військовому колективі, можуть значно ускладнити процес адаптації військовослужбовців;
- окремої уваги потребує фізична неповноцінність військових, отримана внаслідок бойових поранень і каліцтва під час виконання бойових завдань.

Розглянемо **групу зовнішніх факторів, що спричиняють негативний вплив** на процес адаптації військовослужбовців. До зазначених факторів відносять: – наявні кризи в суспільстві, що яких відносять: економічні, політичні, військові та інші кризові явища, які спричиняють у свою чергу втрату людиною здатності щодо прилаштування до вимог та умов оточуючого світу;

Специфіка проходження військової служби, це: різка зміна життєвої рутини, несамостійність особистості, дуже сильна залежність від комфортних умов життя, низький рівень стресостійкості.

Призов та проходження військової служби протягом перших 3-4 місяців також самі по собі є сильними психотравмуючими факторами, що можуть призвести до сильних нервовопсихічних перевантажень військовослужбовців та ускладнити процес адаптації.

Одним з основних засобів забезпечення успішної психологічної адаптації військовослужбовців є проведення їх психологічної підготовки до стресогенних умов їх професійної діяльності та життя, пов'язаних з високим ризиком для життя та здоров'я. Психологічна підготовка виявляти ознаки стресових реакцій психіки та організму.

Розглянемо **основні засоби психологічної підготовки військовослужбовців**. До них відносять:

- загальну бойову підготовку військовослужбовців, основними складовими якої є наступні види підготовки: вогневий, технічний, фізичний, спеціальний та медичний;
- проведення занять з військовослужбовцями на тренажерах, у спеціально обладнаних класах та смугах.

Вибір способів здійснення психологічної підготовки військовослужбовців залежить від мети та матеріальної бази, специфічних вимог щодо підготовки конкретного виду та роду військ, а також специфіки виконання ними бойових завдань. Розглянемо деякі приклади здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. З метою настрою особового складу на виконання важких та небезпечних дій у бою штучно створюються наступні ситуації:

- імітується вогонь супротивника з метою відображення реальної картини бою; – створюються елементи небезпеки та раптовості у процесі навчання та польових занять;

- створюються умови нестачі часу з метою навчання військовослужбовців вирішувати завдання в дуже обмежені часові терміни, коли рахунок йде на хвилини;
- пропонується виконання вправ неповним підрозділом з недостатнім рівнем озброєння та дієздатності окремих військовослужбовців та ін.

Основними формами проведення психологічної підготовки військовослужбовців є наступні:

– проведення психологічної просвіти, яка полягає у систематичному та організованому розповсюдженні серед військовослужбовців психологічної інформації для забезпечення формування у них розуміння законів та закономірностей функціонування людської психіки та поведінки людей у екстремальних умовах бойової діяльності, формування знань основних методів та способів управління власним психічним станом, а також навичок надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям, які її потребують;

- проведення занять з дисциплін бойової підготовки, які є орієнтованими на розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей та станів; – виконання різноманітних психологічних вправ, або участь у психотренінгах;
- навчання військовослужбовців емоційно – вольовій регуляції та саморегуляції;
- проведення психологічного консультування професійними психологами військовослужбовців тощо.

У процесі загальної бойової підготовки військ за її основними видами: вогневою, технічною, фізичною, спеціальною, медичною підготовкою, доцільним є планувати та проводити відповідні види психологічної підготовки, а саме: загальну, спеціальну або цільову психологічну підготовку, які відрізняються одне від одного цільовими установками та рівнем охоплення особового складу Збройних Сил України.

Методи сприяння адаптації

Психологічна допомога та підтримка

- Регулярне надання психологічної підтримки, консультування може допомогти військовослужбовцям успішно пройти етапи адаптації.

Психотерапія

- Індивідуальна та групова психотерапія може бути ефективною у подоланні посттравматичного стресу та інших психологічних проблем.

Тренінги з розвитку стресостійкості та адаптивних навичок

- Такі тренінги можуть допомогти військовослужбовцям розвинути навички саморегуляції, подолання стресу та вирішення конфліктів.

Організація груп підтримки

- Групи підтримки дозволяють військовослужбовцям обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Психологічні вправи та методики для покращення адаптації:

Вправи на розвиток саморегуляції

- Включають техніки дихання, медитації, які допомагають знижувати рівень стресу.

Техніки релаксації

- Практики, спрямовані на зняття м'язової напруги та досягнення психологічного спокою.

Соціально-психологічні тренінги

- Тренінги на покращення навичок комунікації, вирішення конфліктів та взаємодії в колективі.

Роль командування та колективу у процесі адаптації:

Створення підтримуючого середовища

- Командири можуть сприяти створенню атмосфери взаємоповаги та підтримки в колективі, що є ключовим для успішної адаптації військовослужбовців.

Формування культури взаємодопомоги:

- Пропаганда цінностей взаємодопомоги та розуміння у військовому колективі допомагає знизити рівень стресу та полегшити процес адаптації

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є критичним аспектом їхнього загального благополуччя та здатності ефективно виконувати службові обов'язки. Завдяки підтримці з боку командування, колективу, а також професійної психологічної допомоги, військовослужбовці можуть успішно адаптуватися до нових умов, долати психологічні труднощі та повноцінно інтегруватися у мирне життя після служби. Отже, психологічна адаптація військовослужбовців є складним та багаторівневим процесом, що відображається у їх здатності адаптуватися до складних, стресогенних, ризикованих для життя та здоров’я умов діяльності та життя, у здатності виробити психологічну стійкість до негативного впливу цих умов на психіку. Від того, як швидко та ефективно пройде зазначений процес адаптації залежатиме успішність виконання особовим складом бойових завдань, а також загальні результати здійснення спротиву ворогу у процесі захисту Батьківщини.

Питання для самоконтролю

(допоможуть перевірити свої знання та краще зрозуміти основні аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців)

1. Що таке соціально-психологічна адаптація і чому вона важлива для військовослужбовців?
2. Які основні фактори впливають на процес адаптації військовослужбовців?
3. Як індивідуальні психологічні характеристики військовослужбовця можуть вплинути на його адаптацію?
4. Яку роль відіграє соціальна підтримка з боку колективу і сім'ї у процесі адаптації?

5. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і як він впливає на адаптацію військовослужбовців?
6. Які методи психологічної допомоги є найбільш ефективними для підтримки військовослужбовців?
7. Чому інтеграція військовослужбовців у цивільне життя може бути складною після тривалої служби?
8. Які організаційні заходи можуть сприяти кращій адаптації військовослужбовців?
9. Як взаємодія з ветеранами може допомогти в адаптації інших військовослужбовців?
10. Чому важливо враховувати культурні та соціальні особливості при розробці програм підтримки для військовослужбовців?
11. Як соціальні стереотипи щодо військовослужбовців можуть впливати на їхню адаптацію?
12. Що таке групові тренінги і як вони можуть сприяти підвищенню стресостійкості військовослужбовців?
13. Які техніки саморегуляції можуть допомогти військовослужбовцям у процесі адаптації?
14. Які психологічні вправи рекомендується використовувати для покращення адаптації?
15. Як командири можуть сприяти створенню підтримуючого середовища для військовослужбовців?

Практичні завдання до теми 14

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мета: підвищити обізнаність про соціально-психологічні аспекти адаптації та сприяти поліпшенню якості життя військовослужбовців.

Питання до підготовки

1. Розуміння важливості адаптації: Визначити, чому соціально-психологічна адаптація є критично важливою для військовослужбовців як під час служби, так і після повернення до цивільного життя.

2. Ідентифікація основних проблем: Ознайомити слухачів з основними труднощами, з якими стикаються військовослужбовці під час адаптації, такими як стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соціальна ізоляція, і проблеми взаємодії в нових соціальних середовищах.

3. Огляд методів адаптації: Представити основні стратегії та методи, які допомагають військовослужбовцям ефективно адаптуватися, такі як психологічна підтримка, групова терапія, розвиток соціальних навичок та інші форми допомоги.

4.Роль соціальної підтримки: Підкреслити значення підтримки з боку сім'ї, друзів, колег та громади у процесі адаптації військовослужбовців.

5.Практичні рекомендації: Надати конкретні поради та рекомендації для військовослужбовців, командирів та їхніх сімей, які сприятимуть успішній адаптації до нових умов життя.

Проблемно-пошукові запитаня

(прияють критичному мисленню та допомагають слухачам глибше розуміти тему соціально-психологічної адаптації військовослужбовців)

1. Які психологічні наслідки може мати тривалий стрес, пов'язаний зі службою у військових умовах?
2. Як впливають бойові дії на процес адаптації військовослужбовців після повернення додому?
3. Чому соціальна підтримка з боку сім'ї та колективу важлива для успішної адаптації військовослужбовців?
4. Як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може ускладнити соціально-психологічну адаптацію?
5. Які чинники можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати адаптації військовослужбовців після демобілізації?
6. Які методи психологічної допомоги є найбільш ефективними для військовослужбовців з ПТСР?
7. Як можна використовувати групові тренінги для підвищення стресостійкості серед військовослужбовців?
8. Які організаційні зміни в умовах служби могли б сприяти кращій адаптації військовослужбовців?
9. Як можна покращити процес інтеграції військовослужбовців у мирне життя після завершення служби?
10. Яким чином стереотипи суспільства щодо військовослужбовців можуть впливати на їхню адаптацію?
11. Як підготовка до звільнення з військової служби може вплинути на подальший процес адаптації до цивільного життя?
12. Чи є різниця в адаптації між військовослужбовцями, які проходили службу в мирний час, та тими, хто брав участь у бойових діях?

13. Яким чином особистісні характеристики військовослужбовця впливають на його здатність адаптуватися до нових умов?
14. Як взаємодія з ветеранами, які успішно пройшли адаптацію, може допомогти іншим військовослужбовцям?
15. Які існують стратегічні підходи до підтримки військовослужбовців з метою запобігання розвитку психологічних розладів?

Самостійна робота

(завдання допоможуть глибше зрозуміти різні аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, а також розвинути аналітичні та практичні навички)

1. Есе на тему: «Роль соціальної підтримки у процесі адаптації військовослужбовців»

- **Мета:** Дослідити важливість соціальної підтримки з боку сім'ї, колективу та суспільства для успішної адаптації військовослужбовців.
- **Обсяг:** 2-3 сторінки.

2. Аналіз випадку: «Адаптація військовослужбовця після участі у бойових діях»

- **Мета:** Проаналізувати конкретний випадок адаптації військовослужбовця після повернення з бойових дій, визначити ключові фактори, що сприяли або ускладнювали цей процес.
- **Формат:** Письмовий аналіз на 3-4 сторінки або презентація.

3. Підготовка реферату на тему: «Психологічні методи підтримки військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)»

- **Мета:** Дослідити основні методи психотерапії та психологічної допомоги, які використовуються для роботи з військовослужбовцями, що страждають на ПТСР.
- **Обсяг:** 5-7 сторінок.

4. Розробка плану тренінгу з підвищення стресостійкості для військовослужбовців

- **Мета:** Розробити програму тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості та адаптивних навичок у військовослужбовців.
- **Формат:** Детальний план тренінгу з описом вправ і технік.

5. Інтерв'ю з ветераном або військовим психологом

- **Мета:** Провести інтерв'ю з ветераном або військовим психологом, щоб дізнатися про особистий досвід адаптації після служби та особливості надання психологічної допомоги.
- **Формат:** Звіт з аналізом інтерв'ю на 2-3 сторінки.

6. Дослідження літератури на тему: «Соціально-психологічні проблеми військовослужбовців після демобілізації»

- **Мета:** Провести огляд наукової та популярної літератури, присвяченої соціально-психологічним проблемам, з якими стикаються військовослужбовці після завершення служби.
- **Обсяг:** 4-6 сторінок.

7. Розробка інформаційного буклету для військовослужбовців та їхніх родин

- **Мета:** Створити інформаційний матеріал, який пояснює ключові аспекти соціально-психологічної адаптації та надає поради щодо її полегшення.

- **Формат:** Буклет або презентація.

8. Порівняльний аналіз: «Особливості адаптації військовослужбовців різних країн»

- **Мета:** Порівняти підходи до адаптації військовослужбовців у різних країнах, визначити спільні та відмінні риси.
- **Обсяг:** 3-5 сторінок.

9. Створення моделі підтримки адаптації військовослужбовців у рамках організації

- **Мета:** Розробити модель підтримки, яка могла б бути використана у військових частинах або організаціях для полегшення процесу адаптації військовослужбовців.
- **Формат:** Опис моделі з поясненням ключових елементів.

10. Розробка опитувальника для оцінки рівня адаптації військовослужбовців

- **Мета:** Створити опитувальник для оцінки соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, включаючи оцінку їхнього психологічного стану та соціальних зв'язків.
- **Формат:** Опитувальник з інструкцією щодо його використання.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ТА ТРЕНІНГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ НАВИЧОК

Практичні вправи та тренінги, що сприяють розвитку адаптаційних навичок, можуть бути корисними для підготовки до різних життєвих викликів. Ці вправи можуть бути адаптовані під конкретні потреби групи або індивідуальних учасників і можуть бути використані для тренінгів як для професійного, так і для особистого розвитку.

Правила для розвитку адаптаційних навичок можуть бути спрямовані на допомогу людині пристосовуватися до нових умов, ситуацій або змін.

Мета таких правил може включати:

1. **Підвищення стійкості**: Навчити людину справлятися зі стресом та викликами, які виникають у нових або змінених обставинах.
2. **Формування гнучкості**: Розвиток здатності швидко адаптуватися до змін, бути відкритим до нових ідей та способів вирішення проблем.
3. **Посилення самостійності**: Заохочення до самостійного прийняття рішень та знаходження виходу з незвичних ситуацій.
4. **Розвиток навичок вирішення проблем**: Залучення до пошуку рішень в умовах невизначеності, що сприяє впевненості у своїх силах.
5. **Покращення соціальних навичок**: Вчити ефективно взаємодіяти з іншими людьми, адаптуючись до різних комунікативних стилів та культурних контекстів.
6. **Підтримка позитивного мислення**: Формування оптимістичного підходу до змін, сприйняття їх як можливостей для розвитку.

Мета: Створення умов, за яких людина зможе ефективно пристосовуватися до змін, зберігаючи при цьому психічне здоров’я, ефективність у діяльності та гармонійні взаємини з оточенням.

1. Вправа на розвиток гнучкості мислення

- **Завдання:** Попросіть учасників знайти кілька альтернативних способів вирішення якоїсь повсякденної проблеми (наприклад, як скоротити витрати або поліпшити комунікацію на роботі).
- **Мета:** Розвиток здатності знаходити різні шляхи вирішення проблем.

2. Тренінг на розвиток емоційної стійкості

- **Завдання:** Створіть сценарій, в якому учасникам потрібно буде зіткнутися з певною критикою або конфліктом. Обговоріть, як правильно реагувати на стресові ситуації.
- **Мета:** Розвиток здатності залишатися спокійним і конструктивним під тиском.

3. Вправа на прийняття змін

- **Завдання:** Попросіть учасників обговорити ситуації, коли їм доводилося пристосовуватися до несподіваних змін. Проаналізуйте, які стратегії були успішними.
- **Мета:** Розвиток позитивного ставлення до змін і гнучкості.

4. Групові вправи на розвиток комунікативних навичок

- **Завдання:** Організуйте вправи на активне слухання, командну роботу, обмін думками. Наприклад, обговорення у форматі «Круглий стіл» або спільне вирішення задачі.
- **Мета:** Підвищення здатності ефективно взаємодіяти в колективі.

5. Симуляція кризових ситуацій

- **Завдання:** Проведіть рольові ігри, де учасникам потрібно вирішити кризову ситуацію (наприклад, природний катаклізм або раптова зміна планів на проєкт).
- **Мета:** Розвиток здатності швидко приймати рішення в умовах невизначеності.

6. Вправа на управління часом

- **Завдання:** Попросіть учасників розставити пріоритети для своїх завдань на день та обговорити, як вони можуть ефективно використовувати час.
- **Мета:** Поліпшення навичок планування та управління часом.

7. Тренінг на розвиток креативності

- **Завдання:** Проведіть мозковий штурм на тему вирішення нестандартної проблеми або створення нового продукту. Заохочуйте нестандартні ідеї.
- **Мета:** Здатність мислити поза межами стандартних рішень.

8. Вправа на саморефлексію

- **Завдання:** Наприкінці кожного тренінгу попросіть учасників записати, що вони дізналися про себе, які навички їм потрібно розвивати далі.
- **Мета:** Підвищення усвідомленості та розуміння своїх сильних і слабких сторін.

Вправи для розвитку адаптаційних навичок для дошкільнят

Розвиток адаптаційних навичок у дошкільнят є важливим етапом підготовки до школи та подальшого життя. Нижче наведені вправи, які допоможуть дітям краще адаптуватися до нових ситуацій, розвивати гнучкість мислення, емоційну стійкість та комунікативні навички; допоможуть дітям розвивати необхідні адаптаційні навички, що сприятимуть їхньому успішному переходу до школи та ефективній взаємодії з однолітками та дорослими.

1. Гра «Знайди різницю»

- **Опис:** Покажіть дітям дві картинки з невеликими відмінностями та запропонуйте знайти ці відмінності.
- **Мета:** Розвиток спостережливості, уваги та здатності помічати зміни.

2. Гра «Новий друг»

- **Опис:** Під час групової гри запропонуйте дітям познайомитися з однолітком, якого вони раніше не знали, і дізнатися три нових факти про нього.
- **Мета:** Розвиток соціальних навичок та здатності до нових знайомств.

3. Гра «Що, якщо?»

- **Опис:** Задайте дітям питання, починаючи зі слів «Що, якщо...?» (наприклад, «Що, якщо на вулиці раптом піде сніг влітку?»). Попросіть їх придумати можливі сценарії розвитку подій.
- **Мета:** Розвиток уяви та здатності адаптуватися до несподіваних ситуацій.

4. Вправа «Малюнок на тему»

- **Опис:** Запропонуйте дітям намалювати малюнок на певну тему (наприклад, «Як я допомагаю батькам» або «Мій перший день у садочку»). Після цього обговоріть, як вони почувалися в цій ситуації.
- **Мета:** Розвиток емоційного інтелекту та самовираження.

5. Гра «Перевтілення»

- **Опис:** Діти мають уявити себе якоюсь твариною або предметом (наприклад, котиком, птахом або машинкою) та зіграти роль. Інші діти повинні здогадатися, хто це.
- **Мета:** Розвиток креативності та здатності до співпереживання.

6. Вправа «Вчимося разом»

- **Опис:** Організуйте групову діяльність, де діти повинні працювати разом, наприклад, побудувати вежу з кубиків або намалювати спільний малюнок.
- **Мета:** Розвиток командної роботи та комунікативних навичок.

7. Гра «Мій день»

- **Опис:** Попросіть дітей розповісти або показати за допомогою жестів, як пройшов їхній день. Обговоріть з ними, що було найцікавішим або складним.
- **Мета:** Розвиток навичок саморефлексії та спілкування.

8. Гра «Що змінилося?»

- **Опис:** Попросіть дітей подивитися на предмети в кімнаті, а потім закрийте їм очі і змініть щось у розташуванні предметів. Відкривши очі, діти повинні знайти, що змінилося.
- **Мета:** Розвиток уваги до деталей та адаптації до змін.

9. Рухлива гра «Перебіжки»

- **Опис:** Діти стоять в одному кінці кімнати, а ведучий каже: «Зелений» — можна бігти, «Жовтий» — йти повільно, «Червоний» — зупинитися. Мета — першим дістатися до фінішу.
- **Мета:** Розвиток концентрації уваги та здатності швидко реагувати на зміни.

10. Гра «Незвичний день»

- **Опис:** Уявіть, що це не звичайний день у дитячому садочку, а особливий (наприклад, день, коли все роблять навпаки: одягають капці на руки, а шапку на ноги). Діти повинні пристосуватися до цього «незвичного» дня.
- **Мета:** Розвиток гнучкості мислення та здатності адаптуватися до нових умов.

Вправи для розвитку адаптаційних навичок для підлітків

Розвиток адаптаційних навичок у підлітків допомагає їм ефективно справлятися з різними викликами, які виникають у процесі дорослішання. Нижче наведені вправи та тренінги, які можуть допомогти підліткам розвивати гнучкість мислення, емоційну стійкість, соціальні та комунікативні навички. Ці вправи допоможуть підліткам краще підготуватися до викликів, які можуть виникнути в процесі їхнього дорослішання, а також сприятимуть розвитку самостійності, гнучкості та здатності приймати рішення в умовах змін.

1. Вправа «Перетворення проблеми в можливість»

- **Опис:** Попросіть підлітків навести приклади ситуацій, які вони сприймають як проблеми (наприклад, зміна школи або конфлікт з друзями). Потім попросіть їх подумати, як ці ситуації можуть стати можливостями для зростання або розвитку нових навичок.
- **Мета:** Розвиток позитивного мислення та здатності знаходити можливості у складних ситуаціях.

2. Тренінг «Емоційний щоденник»

- **Опис:** Запропонуйте підліткам вести щоденник, де вони записуватимуть свої емоції та ситуації, що їх викликали. Це допоможе краще зрозуміти свої емоції та навчитися керувати ними.
- **Мета:** Розвиток емоційного інтелекту та саморефлексії.

3. Вправа «Аналіз ідеального дня»

- **Опис:** Попросіть підлітків описати свій ідеальний день, а потім проаналізуйте разом з ними, які реальні кроки можна зробити, щоб цей день наблизився до реальності.
- **Мета:** Розвиток навичок планування та досягнення цілей.

4. Гра «Рольові сценарії»

- **Опис:** Підготуйте сценарії різних життєвих ситуацій (наприклад, складання іспитів, зміна місця проживання, знайомство з новими людьми) і попросіть підлітків програти їх у ролях. Потім обговоріть, як можна діяти в кожній з ситуацій.
- **Мета:** Розвиток соціальних навичок та здатності швидко адаптуватися до нових обставин.

5. Вправа «Перегляд цінностей»

- **Опис:** Запропонуйте підліткам подумати про свої життєві цінності та те, як вони впливають на їхні рішення та дії. Це може бути групове обговорення або індивідуальна робота.
- **Мета:** Підвищення усвідомленості та здатності приймати рішення, виходячи з власних цінностей.

6. Тренінг «Активне слухання»

- **Опис:** Проведіть вправи, де підлітки по черзі грають роль співрозмовника, який активно слухає (задає питання, уточнює, повторює почуте), і того, хто ділиться своїми думками або переживаннями.
- **Мета:** Розвиток комунікативних навичок і здатності до емпатії.

7. Вправа «Зони комфорту, розвитку та паніки»

- **Опис:** Попросіть підлітків намалювати три кола: перше — зона комфорту, друге — зона розвитку, третє — зона паніки. Потім попросіть їх описати ситуації або дії, які потрапляють у кожну з зон.
- **Мета:** Розвиток усвідомлення своїх меж і здатності виходити з зони комфорту для розвитку.

8. Гра «Сценарій дня навпаки»

- **Опис:** Запропонуйте підліткам придумати сценарій, де все йде не за планом (наприклад, зранку розливається кава, автобус спізнюється тощо). Потім попросіть їх запропонувати способи адаптації до цих ситуацій.

- **Мета:** Розвиток здатності зберігати позитивний настрій і гнучкість у непередбачуваних ситуаціях.

9. Вправа «Прощання з минулим»

- **Опис:** Попросіть підлітків написати лист минулому «я», описавши те, що вони вважають важливим залишити в минулому, і те, чого вони навчилися. Потім можна обговорити, як це впливає на їхнє життя зараз.
- **Мета:** Розвиток усвідомлення та здатності відпускати минуле для руху вперед.

10. Тренінг «Креативне мислення»

- **Опис:** Запропонуйте підліткам розробити інноваційний проект або ідею, яка могла б вирішити певну проблему (наприклад, екологічну, соціальну). Заохочуйте їх мислити нестандартно та виходити за рамки звичайного.
- **Мета:** Розвиток креативності та здатності знаходити нові рішення.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Розвиток адаптаційних навичок у зрілому віці є важливим для успішного подолання життєвих викликів, таких як зміни в кар'єрі, сімейні обставини, здоров'я та соціальне оточення. Нижче наведені вправи та тренінги, які можуть допомогти дорослим у зрілому віці розвивати гнучкість мислення, емоційну стійкість та здатність адаптуватися до змін. Ці вправи та тренінги допоможуть дорослим у зрілому віці розвивати адаптаційні навички, необхідні для успішного подолання життєвих викликів, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та позитивний настрій.

1. Вправа «Життєвий баланс»

- **Опис:** Попросіть учасників розділити своє життя на кілька основних сфер (кар'єра, сім'я, здоров'я, особистісний розвиток тощо) та оцінити, наскільки вони задоволені кожною з них. Потім обговоріть, які зміни можна внести для досягнення більшого балансу.
- **Мета:** Підвищення усвідомленості щодо власного життя та розвиток здатності управляти різними його аспектами.

2. Тренінг «Когнітивна гнучкість»

- **Опис:** Запропонуйте вправи на переосмислення негативних думок. Наприклад, попросіть учасників записати ситуації, які вони сприймають негативно, і знайти альтернативні позитивні тлумачення цих ситуацій.
- **Мета:** Розвиток здатності змінювати спосіб мислення для адаптації до змін.

3. Вправа «Аналіз життєвого досвіду»

- **Опис:** Попросіть учасників проаналізувати свої минулі життєві зміни та те, як вони справлялися з ними. Запропонуйте визначити навички та стратегії, які допомогли успішно подолати ці зміни.
- **Мета:** Усвідомлення власних ресурсів та розвиток стратегії адаптації на основі попереднього досвіду.

4. Тренінг «Майндфулнес і релаксація»

- **Опис:** Проведіть сесію майндфулнес (усвідомленої медитації), де учасники зосереджуються на теперішньому моменті, відпускаючи негативні думки та емоції. Це може включати дихальні вправи або медитацію на звуки чи відчуття.
- **Мета:** Розвиток емоційної стійкості та здатності залишатися спокійним у стресових ситуаціях.

5. Гра «Сценарії змін»

- **Опис:** Запропонуйте учасникам уявити можливі майбутні зміни у своєму житті (наприклад, зміна кар'єри, переїзд, вихід на пенсію) та обговоріть, як вони можуть до них підготуватися.
- **Мета:** Розвиток готовності до майбутніх змін та здатності планувати своє життя.

6. Вправа «Цілі на майбутнє»

- **Опис:** Попросіть учасників визначити свої короткострокові та довгострокові цілі. Потім обговоріть, які кроки потрібно зробити для їх досягнення, і як вони можуть адаптуватися до можливих перешкод.
- **Мета:** Підвищення здатності до планування та адаптації до змін у житті.

7. Тренінг «Міжособистісна комунікація»

- **Опис:** Проведіть вправи, де учасники практикують активне слухання, відображення емоцій та ненасильницьку комунікацію. Наприклад, рольові ігри на тему вирішення конфліктів або обговорення важливих тем.
- **Мета:** Розвиток комунікативних навичок та здатності до ефективної взаємодії у соціальних ситуаціях.

8. Вправа «Зміни як можливість»

- **Опис:** Попросіть учасників згадати ситуації, коли зміни в їхньому житті принесли позитивні результати, навіть якщо спочатку вони здавалися складними. Обговоріть, які нові можливості можна побачити в поточних або майбутніх змінах.

- **Мета:** Розвиток позитивного ставлення до змін та здатності бачити можливості у складних ситуаціях.

9. Тренінг «Здоровий спосіб життя»

- **Опис:** Проведіть сесію, де обговорюються різні аспекти здорового способу життя, такі як фізична активність, правильне харчування, якість сну та управління стресом. Попросіть учасників скласти план для поліпшення свого здоров'я.
- **Мета:** Підвищення здатності підтримувати фізичне та ментальне здоров'я як основу для успішної адаптації.

10. Вправа «Прийняття невизначеності»

- **Опис:** Запропонуйте учасникам обговорити, як вони справляються з ситуаціями, коли майбутнє виглядає невизначеним. Попросіть поділитися стратегіями, які допомагають залишатися спокійним і впевненим у таких ситуаціях.
- **Мета:** Розвиток толерантності до невизначеності та здатності приймати рішення в умовах непередбачуваних обставин.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ НАВИЧОК ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Адаптаційні навички для студентів першокурсників є ключовими для успішного переходу від шкільного життя до університетського, де з'являються нові академічні та соціальні виклики. Нижче наведені вправи та тренінги, які допоможуть першокурсникам розвинути навички адаптації, необхідні для ефективного навчання та взаємодії в університетському середовищі. Ці вправи та тренінги допоможуть студентам першокурсникам швидше адаптуватися до нових умов навчання, зміцнити впевненість у собі та навчитися ефективно справлятися з викликами університетського життя.

1. Вправа «Карта ресурсів»

- **Опис:** Запропонуйте студентам створити «карту ресурсів», на якій вони позначатимуть свої сильні сторони, підтримку з боку друзів, родини, викладачів, а також доступні ресурси університету (бібліотека, консультаційні центри, клуби тощо).
- **Мета:** Допомогти студентам усвідомити, на які ресурси вони можуть опиратися у процесі адаптації.

2. Тренінг «Тайм-менеджмент»

- **Опис:** Проведіть тренінг з основ управління часом, де студенти навчаться складати розклад, пріоритизувати завдання, а також розподіляти час на навчання, відпочинок і особисте життя.
- **Мета:** Розвиток навичок організації часу для ефективного навчання і зниження рівня стресу.

3. Вправа «Рефлексія першого семестру»

- **Опис:** Після першого семестру запропонуйте студентам провести рефлексію: що вдалося, що було складним, які навички або стратегії допомогли справитися з труднощами. Обговоріть, що можна поліпшити у другому семестрі.

- **Мета:** Усвідомлення власного прогресу та розвиток здатності до самовдосконалення.

4. Гра «Рольові сценарії університетського життя»

- **Опис:** Пропонуйте студентам програти різні сценарії, які можуть виникати в університетському житті (наприклад, запізнення на лекцію, участь у груповому проєкті, знайомство з новими людьми). Обговоріть, як вони можуть діяти в таких ситуаціях.
- **Мета:** Розвиток соціальних навичок та здатності до адаптації в нових ситуаціях.

5. Тренінг «Емоційний інтелект»

- **Опис:** Проведіть тренінг, де студенти навчаться розпізнавати свої емоції, розуміти їх причини, а також ефективно виражати і керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях.
- **Мета:** Підвищення емоційної стійкості та здатності адаптуватися до нових викликів.

6. Вправа «Мережа підтримки»

- **Опис:** Запропонуйте студентам скласти список людей, які можуть надати їм підтримку (друзі, сім'я, наставники, викладачі). Обговоріть, як важливо звертатися по допомогу та підтримувати зв'язки з іншими.
- **Мета:** Розвиток соціальних зв'язків та підтримки, що сприяє адаптації.

7. Тренінг «Управління стресом»

- **Опис:** Проведіть сесію з технік управління стресом, таких як дихальні вправи, майндфулнес, фізичні вправи або творчі активності. Студенти навчаться знижувати рівень стресу під час підготовки до іспитів або в інших стресових ситуаціях.
- **Мета:** Зниження стресу та розвиток навичок ефективної саморегуляції.

8. Гра «Моделювання майбутнього»

- **Опис:** Запропонуйте студентам уявити, якими вони бачать себе через 4 роки після завершення навчання, і що вони можуть зробити зараз для досягнення своїх цілей. Це може бути індивідуальне завдання або групове обговорення.
- **Мета:** Розвиток довгострокового планування та здатності адаптуватися до майбутніх змін.

9. Вправа «Сила позитивного мислення»

- **Опис:** Запропонуйте студентам кожного дня записувати по три позитивні моменти, що відбулися протягом дня. Обговоріть, як позитивне мислення може допомогти справлятися зі складнощами та адаптуватися до змін.
- **Мета:** Підвищення рівня оптимізму та здатності знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях.

10. Тренінг «Комунікаційні навички»

- **Опис:** Проведіть тренінг, де студенти вчитимуться ефективно комунікувати в академічному середовищі: задавати питання на лекціях, спілкуватися з викладачами, брати участь у групових дискусіях. Практикуйте активне слухання та конструктивну критику.
- **Мета:** Розвиток навичок ефективної комунікації, що сприяє успішній адаптації в університеті.

Вправи для розвитку адаптаційних навичок для людей похилого віку

Розвиток адаптаційних навичок у людей похилого віку є важливим для підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також для забезпечення якості життя у період старіння. Навички адаптації допомагають людям похилого віку справлятися з віковими змінами, втратами, соціальними і фізичними обмеженнями. Нижче наведені вправи та тренінги, які можуть допомогти людям похилого віку зберігати активність, емоційну стійкість і соціальні зв'язки. Ці вправи та тренінги допоможуть людям похилого віку залишатися активними, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати емоційну стійкість, що є важливими аспектами адаптації до змін у цьому життєвому етапі.

1. Вправа «Рефлексія життєвого досвіду»

- **Опис:** Запропонуйте учасникам обговорити або написати про ключові моменти свого життя, які мали великий вплив на їх розвиток. Підкресліть важливість їхнього досвіду та те, як вони вже адаптувалися до змін у минулому.
- **Мета:** Підтримка почуття власної гідності та усвідомлення здатності адаптуватися до змін.

2. Тренінг «Когнітивна активність»

- **Опис:** Проведіть вправи для підтримки когнітивної функції, такі як розгадування кросвордів, читання, обговорення книг, гра в шахи чи інші інтелектуальні ігри.
- **Мета:** Підтримка когнітивної активності та розвиток гнучкості мислення.

3. Вправа «Сенсорна стимуляція»

- **Опис:** Запропонуйте вправи, які стимулюють різні відчуття (дотик, слух, зір, нюх, смак), наприклад, малювання, слухання музики, дегустація нових продуктів, робота з натуральними матеріалами (глина, дерево).

- **Мета:** Підтримка сенсорної активності, яка може допомогти в адаптації до змін у навколишньому середовищі.

4. Тренінг «Майндфулнес і релаксація»

- **Опис:** Проведіть сесію майндфулнес, де учасники навчаться зосереджуватися на теперішньому моменті, відпускаючи тривоги та стрес. Використовуйте прості техніки дихання та релаксації.
- **Мета:** Зниження рівня стресу та розвиток емоційної стійкості.

5. Вправа «Соціальна активність»

- **Опис:** Заохочуйте участь у соціальних заходах, таких як групові зустрічі, клуби за інтересами, волонтерські проєкти. Створіть умови для регулярного спілкування з однолітками.
- **Мета:** Підтримка соціальних зв'язків та запобігання ізоляції.

6. Гра «Життєві історії»

- **Опис:** Запропонуйте учасникам поділитися своїми життєвими історіями або ситуаціями, коли вони зіткнулися з викликами та успішно їх подолали. Це може бути у форматі групового обговорення або індивідуальних історій.
- **Мета:** Підтримка почуття значимості та зв'язку з іншими через обмін досвідом.

7. Тренінг «Фізична активність»

- **Опис:** Проведіть заняття з легкої фізичної активності, наприклад, ходьба, йога для літніх, вправи для підтримки рухливості суглобів. Важливо, щоб вправи були адаптовані до фізичних можливостей учасників.
- **Мета:** Підтримка фізичного здоров'я та підвищення загального самопочуття.

8. Вправа «Адаптація до змін»

- **Опис:** Обговоріть з учасниками різні аспекти змін, які відбуваються з віком, такі як зміна життєвих обставин, фізичні зміни, втрати близьких. Попросіть їх поділитися, як вони справляються з цими змінами.
- **Мета:** Усвідомлення та прийняття вікових змін як природної частини життя.

9. Тренінг «Впевненість у майбутньому»

- **Опис:** Запропонуйте учасникам обговорити свої плани та надії на майбутнє. Підкресліть важливість залишатися активним та мати цілі, незалежно від віку.
- **Мета:** Підтримка мотивації та позитивного ставлення до майбутнього.

10. Вправа «Вивчення нового»

- **Опис:** Заохочуйте учасників вивчати нові навички або інтереси, такі як навчання комп'ютерної грамотності, рукоділля, музичні заняття або іноземні мови. Створіть умови для отримання нових знань.
- **Мета:** Підтримка ментальної активності та розвиток інтересу до життя.

Вправи для розвитку адаптаційних навичок для військовослужбовців

Розвиток адаптаційних навичок у військовослужбовців є критично важливим для їхньої здатності ефективно функціонувати в умовах постійного стресу, невизначеності та фізичних і психологічних навантажень. Ці навички допомагають військовим адаптуватися до екстремальних умов, зберігати стійкість і здатність приймати рішення під тиском. Нижче наведені вправи та тренінги, які можуть бути корисними для розвитку адаптаційних навичок у військовослужбовців. Ці вправи та тренінги допоможуть військовослужбовцям розвивати критично важливі адаптаційні навички, що дозволяють ефективно діяти в екстремальних умовах, зберігати стійкість і підтримувати високу ефективність у виконанні бойових завдань.

1. Вправа «Ментальна стійкість»

- **Опис:** Військовослужбовцям пропонується згадати ситуації, коли вони стикалися з екстремальними викликами, і обговорити, які стратегії вони використовували для підтримки ментальної стійкості. Це може бути групове обговорення або індивідуальна рефлексія.
- **Мета:** Розвиток ментальної стійкості та здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях.

2. Тренінг «Майндфулнес для військових»

- **Опис:** Проведіть сесію з технік майндфулнес, орієнтованих на військових, де учасники навчаться концентруватися на теперішньому моменті, що допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати зосередженість під час виконання завдань.
- **Мета:** Зниження рівня стресу та розвиток здатності концентруватися в складних умовах.

3. Вправа «Симуляція бойових умов»

- **Опис:** Військовослужбовцям пропонується пройти через симуляцію бойових умов, де вони повинні адаптуватися до швидкозмінюваних обставин, приймати швидкі рішення та ефективно взаємодіяти з іншими членами команди.
- **Мета:** Розвиток здатності швидко адаптуватися до змін у бойових умовах та покращення командної роботи.

4. Тренінг «Емоційна регуляція»

- **Опис:** Проведіть тренінг, де військовослужбовці навчаться розпізнавати свої емоції в стресових ситуаціях і використовувати техніки для їх регулювання (дихальні вправи, позитивне мислення, рефреймінг).
- **Мета:** Розвиток здатності керувати емоціями для збереження ефективності в умовах стресу.

5. Вправа «Ситуаційна адаптація»

- **Опис:** Створіть тренувальні сценарії, які імітують різні бойові або службові ситуації, де військові повинні швидко адаптуватися до нових обставин, змінювати стратегії та приймати рішення на основі обмеженої інформації.
- **Мета:** Розвиток гнучкості мислення та здатності швидко адаптуватися до нових ситуацій.

6. Тренінг «Командна робота в екстремальних умовах»

- **Опис:** Проведіть серію тренінгів, де військові відпрацьовують навички командної роботи в умовах високого тиску. Це може включати рятувальні місії, бойові операції або симуляції кризових ситуацій.
- **Мета:** Розвиток здатності ефективно працювати в команді під час екстремальних умов.

7. Вправа «Підтримка бойових побратимів»

- **Опис:** Обговоріть важливість взаємної підтримки серед військових, особливо в складних ситуаціях. Запропонуйте практичні вправи на розвиток навичок підтримки та допомоги побратимам у стресових умовах.

- **Мета:** Зміцнення зв'язків між членами команди та розвиток культури взаємної підтримки.

8. Тренінг «Кризове управління»

- **Опис:** Проведіть тренінг з управління кризовими ситуаціями, де військові навчаться швидко реагувати на несподівані події, розробляти плани дій і забезпечувати їхнє ефективне виконання.
- **Мета:** Розвиток лідерських навичок та здатності керувати в умовах невизначеності.

9. Вправа «Зміна перспективи»

- **Опис:** Попросіть військовослужбовців подивитися на ситуацію з різних точок зору (наприклад, противника, цивільних осіб, союзників) і обговоріть, як зміна перспективи може вплинути на їхні рішення та дії.
- **Мета:** Розвиток когнітивної гнучкості та здатності аналізувати ситуації з різних аспектів.

10. Тренінг «Посттравматичний розвиток»

- **Опис:** Проведіть тренінг, спрямований на те, щоб допомогти військовим перетворити негативний досвід на джерело особистісного зростання. Обговоріть концепцію посттравматичного розвитку та надайте інструменти для його досягнення.
- **Мета:** Підтримка емоційної стійкості та здатності зростати після травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

ОСНОВНА

1. Горностай, Павло. Психологія колективних травм: монографія; НАПН наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
2. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник; за наук. ред. Л. Г. Чорної; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
3. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Т. Титаренко, В. Татенко, П. Горностай, О. Кочубейник, Б. Лазоренко. Київ: Талком, 2020. 318 с.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
5. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
6. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.
7. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика: монографія; за наук. ред. Л. Г. Чорної; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології, 2021. 125 с.
8. Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади : практичний посібник / за ред. Г. М. Бевз, М. С. Каніболоцької; НАПН України,

Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с.

9. Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання: практичний посібник / за наук. ред. Г. М. Бевз, І. В. Петренко; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 144 с.
10. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод.реком. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук.ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2017. 80 с.
11. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2024. 130 с.
12. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія; НАПН України, Інститут соціальної та полі тичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160с.
13. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2022. 154 с.

ДОПОМІЖНА

14. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі:; за ред. О.Л.Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
15. Ґенеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія; за ред. В.В. Турбан. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

16. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. 256 с.
17. Кальницька Ю. Історія соціальної психології в Україні: друга половина XIX – початок XX століття: навчальний посібник (хрестоматія); Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 264 с.
18. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
19. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
20. Психологічна діагностика взаємодії суб'єктів освітнього простору: методичні рекомендації / Кесьян Т.В., Терещенко Л.А. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 63 с.
21. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія; за ред. Н. В Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
22. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Н. В. Пророк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с.
23. Психологічний супровід взаємодії суб'єктів освітнього простору: навчально-методичний посібник / Литвинчук Л.М., Маслюк А.М., Слободяник Н.В., Чудакова О.М. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 81 с.

24. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: монографія / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.
25. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / Мойзріст О., Шатирко Л. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.
26. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія; за ред. М. Л. Смульсон. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.
27. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 68 с.
28. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру: навчальний посібник; за наук. ред. Л. Г. Чорної; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс ЛТД, 2023. 146 с.
29. Психологія міжгрупової взаємодії: історичний і територіальний виміри: монографія; за наук. ред. Л. Г. Чорної; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Кропивницький: ІМЕКС-ЛТД, 2024. 194 с.
30. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості:; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
31. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини:; за ред. Т.О. Піроженко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 222 с.
32. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості; за ред. Л.З.Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021.236 с.

33. Система ранньої діагностики відхилень в розвитку особистості: методичний посібник / за ред., Максимової Н. Ю. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 220 с.
34. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія; за наук. ред. В.В. Турбан. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.
35. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
36. Теоретико-методологічний інструментарій інтеграції психологічного знання в контексті наукових вимог і стандартів ЄС : монографія; за заг. ред. О.В. Завгородньої. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 288 с.
37. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання: монографія; за ред. О.В. Завгородньої. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 180 с.
38. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім Слово, 2020. 178 с.
39. Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний; за ред. О.Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с.
40. Чиханцова О, Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

Навчально-методичне електронне видання

Галина Дмитрівна Берегова
Маргарита Едуардівна Фролова
Олена Миколаївна Момоток

Психологічна адаптація особистості

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

ISBN 978-617-8187-28-6 (електронне видання)

Підписано до друку 21.09.2024 р.. Формат 60×84/8.
Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 35,5. Обл.-вид. арк. 38,17.
Замовлення №3111.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб′єктів видавничої справи:
Серія ХС №48 від 14.04.2005 р.
Видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.
Тел. +38(050)133-10-13
e-mail: printvvs@gmail.com