

**Олександр САФІН**, доктор психологічних наук, професор, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

**Юлія КУЗЬМЕНКО**, кандидат психологічних наук, КВНЗ “Вінницька академія неперервної освіти”

## **ОСОБЛИВІ УМОВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

*У статті розкриваються психологічні особливості реалізації адаптаційного потенціалу особистості в особливих умовах життєдіяльності. Наголошується на тому, що люди, чия життєдіяльність ускладнена важкими кліматогеофізичними умовами, перебувають у стані хронічно підвищеного рівня мобілізації адаптаційних та особистісних ресурсів, який забезпечує нормальний ступінь працездатності і функціонування організму.*

**Ключові слова:** адаптаційний потенціал, особистість, особливі умови життєдіяльності, важкі кліматогеофізичні умови, адаптаційні та особистісні ресурси.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У різних галузях психології, зокрема психології діяльності в особливих умовах, за останні роки опрацьовано значну кількість емпіричного матеріалу щодо аналізу функціонування психіки людини в умовах аварій і катастроф

техногенного походження. Але є одна велика різниця між надзвичайними подіями техногенного і природного характеру, оскільки в останньому випадку людина лише з певною долею ймовірності може прогнозувати як вірогідність їх виникнення, так і можливі наслідки. З огляду на те, що Україна розташувалася на 23-му місці з 181-го у рейтингу країн, уразливих до стихійних лих, складеного недержавною німецькою організацією Germanwatch, це питання набуває особливої актуальності не лише для регіонів зі складними кліматогеографічними умовами, але і для тих, які до останнього часу вважалися загалом відносно благополучними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори.** Єдність та взаємовплив людини і природи підкреслювалася багатьма відомими мислителями і дослідниками у різних галузях науки. В. Вернадський зазначав, що людина і суспільство нерозривно пов'язані з біосферою, є невіддільними від неї [1]. Величезну роль біосфери в процесі етногенезу підкреслював Л. Гумільов [2]. На думку Б. Ананьєва, проблема ноосфери є

найбільш важливою галуззю природознавства і пізнання людини у цілому [3]. Усезростаюча у зв'язку з екологічною кризою кількість стихійних лих та аномальних природних явищ імперативно диктує необхідність більш детального аналізу їх впливу на людину з метою підвищення її стійкості до впливу психотравмуючих чинників природного характеру.

Існуючі до сьогодні дослідження присвячені, в основному, аналізу негативних психологічних і психопатологічних впливів стихійних лих на людей, що у свою чергу вимагає надання екстренної психологічної та психіатричної допомоги населенню постраждалих регіонів, а також виявлення специфіки професійної діяльності персоналу і його надійності в екстремальних ситуаціях впливу стрес-чинників природного характеру (В. Вахов, О. Кокун, В. Моляко, Н. Оніщенко, В. Скребець, О. Тімченко та ін.). Життєдіяльність людини в умовах підвищеної небезпеки природних катастроф, особливості їх адаптації з урахуванням власних індивідуально-психологічних особливостей ще не були предметом спеціального дослідження українських психологів. **196**

**Метою статті** є розкриття психологічних особливостей реалізації адаптаційного потенціалу особистості в особливих умовах життєдіяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Життєві труднощі, важкі життєві ситуації, стресові ситуації, екстремальні ситуації, надзвичайні ситуації як поняття широко використовується у психологічній науці, виступаючи чинниками формування особливих умов життєдіяльності. Маються на увазі широкий спектр ситуацій і подій, що ставлять підвищені вимоги до особистості та її адаптаційних механізмів і потенціалу. До цього переліку включаються не лише негативні життєві події, від конфліктів до загрози здоров'ю і життю, але й позитивні. Дослідники одностайні в одному – важкими для людини є умови, які провокують розвиток стресу, тобто ті, які виходять за межі ординарно-повсякденних. Але найчастіше під важкими життєвими умовами мають на увазі ситуації або події, які фруструють ті чи інші потреби людини, викликають у неї психологічний стрес.

Є. Гриневич установлено, що існує суттєва різниця між окремими регіонами України за інтегральним показником небезпеки (ІПН), найвище значення якого зафіксовано у Донецькій області (у 2,33 раза більше ( $p < 0,01$ ) порівняно з найменшим рейтингом інтегрального показника небезпеки – в Рівненській) [4]. Тобто “тиск” несприятливих умов життя на мешканців різних областей України виявився достовірно відмінним, що необхідно враховувати при оцінці стану психічного здоров'я і при плануванні заходів щодо його збереження. Крім того, установлено, що зростання кількості техногенних надзвичайних ситуацій в усіх

високоурбанізованих й індустріально насичених областях країни супроводжується зростанням кількості природних надзвичайних ситуацій [5]. Про це свідчать результати кореляційного аналізу динаміки частоти природних і техногенних катастроф в Україні протягом 1997–2004 рр. ( $r = 0,824$ , при  $p < 0,05$ ). Результати регресійного аналізу показали, що збільшення кількості техногенних надзвичайних ситуацій на 10 одиниць супроводжується зростанням кількості природних надзвичайних ситуацій на 2,5 одиниці, і навпаки, збільшення числа природних надзвичайних ситуацій на 10 одиниць супроводжується зростанням кількості техногенних надзвичайних ситуацій на 6,4 одиниці. Нею встановлено міцний кореляційний зв'язок між загальною частотою надзвичайних ситуацій і захворюваністю людей на психічні та поведінкові розлади, що свідчить про очевидні дезадаптаційні вияви [4].

Будь-які зміни життєвого стереотипу можуть виявитися для особистості важкими. М. Хоровіц установив наявність прямої залежності між кількістю значущих змін у житті людини, життєвих подій і ступенем ризику різних захворювань [6]. Установлено зв'язок між кількістю та інтенсивністю життєвих змін і тяжкістю захворювання людини. Усе це вказує на те, що самі по собі значущі життєві події або ситуації виснажують адаптаційний потенціал людини. Велика кількість таких подій знижує “адаптаційний бар'єр”, порушує баланс, що склався між особистістю та середовищем і стає чинником ризику розвитку різних порушень, як невротичних, так і соматичних.

Розрізняють суб'єктивну й об'єктивну складність ситуації або події. Це розмежування пов'язане з чинником суб'єктивної оцінки особистістю тієї чи іншої події або ситуації, а також залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Ступінь негативного впливу події на людину визначається тим, наскільки особистісно значущою для неї ця подія або ситуація є, наскільки вона пов'язана з її життєдіяльністю.

У психології також прийнято виділяти поняття стресової події чи ситуації і травматичної (або психотравмуючої) події або ситуації. Травматичною є подія або ситуація, що викликає у людини психологічну травму. До переліку таких подій належать і стихійні лиха. Стресорна подія визначається як критерій ПТСР у МКБ-10 таким чином – це подія або ситуація виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка здатна викликати дистрес майже у будь-якого індивідуума [7].

Екстремальність події визначається тим, наскільки сильно вона фруструє її базові потреби. За класифікацією А. Маслоу, це фізіологічні потреби, потреба у безпеці, потреба у любові і схваленні, потреба у повазі та самоповазі та ін. Небезпечні природні явища є тими подіями, які фруструють одну з базових, за А. Маслоу, потреб людини – потребу у

безпеці. Якщо ж подія виявляється несподіваною і приголомшливою, насильницькою і небезпечною для життя людини, то її визначають як травматичну подію [8]. Травма передбачає раптову, масивну і непереборну загрозу безпеці людини.

Ситуації, що ставлять до людей вимоги, які перевищують їх звичайний адаптивний потенціал, описуються у різних термінах: життєві труднощі, критичні ситуації, негативні життєві події, стресові життєві події, травматичні події, небажані події, життєві кризи, економічна депривація, лиха, катастрофи. Кожна з цих ситуацій приховує у собі або виклик, або загрозу життєдіяльності людини, а то й викликає безповоротні втрати, кожна з цих ситуацій обмежує активність індивіда, ставить йому вимоги, які часто перевищують його можливості, моральні й матеріальні ресурси. Усі ці різноманітні ситуації виступають як стресори, тобто чинники, що викликають стрес.

Поняття стресу позначає комплекс відповідних реакцій людини при зіткненні з ситуацією, яка піддає небезпеці її благополуччя. Такі реакції індивіда можуть відбуватися на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Під стресом іноді розуміють також ситуацію високих вимог та обмежених ресурсів. Останнє трактування стресу описує швидше якусь надзвичайну ситуацію, ніж відповідні реакції людини на несприятливі життєві події.

Негативні життєві події – це інциденти, події, що порушують нормальний перебіг життєдіяльності і є причиною фізичного або психологічного болю. Травма передбачає раптову, масивну і непереборну загрозу безпеці людини. Такі гострі, приголомшливі, несподівані, що не піддаються контролю і керуванню ситуації називають кризами. Кризи вважаються найбільш складною формою стресора, оскільки несуть у собі відтінок надзвичайності, загрози і необхідності невідкладної дії. Вони також переживаються людиною як негативні події.

Найсерйознішою і найдраматичнішою формою кризи є лиха – події, сконцетровані у часі і просторі, коли суспільство або відносно самостійна частина суспільства піддається суворій небезпеці і піддає своїх членів та фізичне середовище таким випробовуванням, що соціальна структура руйнується та здійснення усіх або деяких важливих функцій стає неможливим. Таким чином, лихо є подією, яка порушує життєві функції суспільства. Воно впливає на систему біологічного виживання, систему значень і на мотивацію людей у межах усіх цих систем.

Негативні життєві події називають катастрофічними тоді, коли інтенсивність їх впливу і швидкість настання є настільки великими, що зміни, викликані такими подіями, що виходять за межі звичайних змін середовища, а їх наслідки сприймаються як драматичні. Усі ці події

викликають життєві труднощі. Усі вони створюють для суспільства чи людини перешкоди, подолання яких потребує значних зусиль, трудових витрат та надмірної напруги. Труднощі ці бувають гострими, хронічними, різноманітними, які накладаються одна на іншу, кумулятивними.

На наш погляд, визначені типи і характеристики стресорів важливі, передусім, тому, що на їхній основі обирається стратегія подолання негативних життєвих подій, мобілізуються індивідуальні та колективні ресурси, реалізовані у конкретній копінг-поведінці. Характер та інтенсивність переживання однотипних обставин варіюються залежно від значення, приписаного цим обставинам. Оцінки стресових ситуацій містять, наприклад, оцінки збитків або втрат, загрози чи виклику. Втрата фіксує шкоду (збитки, образи, рани), які вже завдано. Загроза визначається як потенціал для збитку або втрат. Коли насувається загроза, невідомо, чи призведе вона до втрат. Виклик відрізняється від перших двох характеристик подій своїми позитивними можливостями, хоча і у цій ситуації необхідні значні зусилля людини, щоб подолати вимоги обставин.

Стресори класифікуються за типом життєвих подій або за типом труднощів, за інтенсивністю (гострі, середні, помірні), за величиною втрат або загрози, за тривалістю (хронічні, короткострокові), за ступенем керованості подій (контрольовані, неконтрольовані), за рівнем впливу (макро- і мікростресори) [9].

Концепції та моделі взаємин людини із середовищем та адаптації до важких життєвих умов акцентують увагу на різних чинниках, об'єктивних і суб'єктивних, що полегшують людині процес адаптації до них. Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. Навіть проста їх наявність вже забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненість, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу [10]. Однак стресові ситуації часто вимагають залучення додаткових ресурсів, крім тих, якими володіє сама особистість.

На думку К. Муздибаєва, ресурси – це життєві цінності, усе те, що людина використовує, щоб задовольняти вимоги середовища [9]. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Психологічні ресурси містять навички та здібності людини, а середовищні відображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального оточення. Більш детальна класифікація не лише ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси.

Успішність в управлінні стресорами безпосередньо залежить від характеру і ступеня наявних та доступних ресурсів, об'єднаних у по-

тенціал. Моральний стан та енергійність впливають на стійкість, а віра у свою результативність – наполегливість під час вирішення складних життєвих проблем. Наявність матеріальних засобів відкриває доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги. Оскільки доступність ресурсів є різною, люди з низьким економічним статусом частіше відчувають безсилля перед стресовими обставинами, ніж представники забезпечених верств суспільства. Установлено також, що люди, які володіють невеликим потенціалом, частіше обирають стратегію уникнення, порівняно з тими, хто не відчуває у ньому дефіциту. Однак навіть при достатності або надмірності потенціалу адаптації та управління нерідко ресурси, його складові залишаються невикористаними. Перешкодою для їх застосування стають культурні цінності, громадська думка, особистісні якості. Експериментальними дослідженнями встановлено, що причинами, які стримують пошук допомоги, часто виявляються можлива втрата самоповаги особистістю, її прагнення не погіршувати думку оточення про себе, небажання демонструвати свою слабкість, а також побоювання втратити свою незалежність та ін. Проте іноді люди відмовляються від прохання про допомогу через ілюзію власної неуразливості і нереалістичного оптимізму щодо позитивного фіналу подій [11].

Згідно з даними зарубіжних досліджень індивідуально-психологічних особливостей особистості, відповідальних за адаптацію і подолання перешкод, найбільш універсальним чинником опору життєвим негараздам є психічна стійкість особистості. Експериментально виявлено, що саме ця індивідуально-психологічна особливість стала базовою у відкритому й енергійному протистоянні стресовим подіям. І навпаки, нестійкі люди демонстрували відсутність енергії, безсилля, екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого “Я” [12]. Як показали результати цих досліджень, найбільш уразливою у людині є самоповага. Тому люди, схильні применшувати свої здібності та успіхи, свою значущість і гідність, вкрай болісно переносять життєві стресори. Доведено також, що більш уразливими для стресових ударів були ті з людей, хто дотримувався ірраціональних переконань з приводу того, що сталося, тоді як раціональні переконання були своєрідним буфером проти нещастя [13].

У дослідженні А. Лібіним та О. Лібіною стилів реагування на стрес як ділема між психічним захистом і подоланням у важких життєвих ситуаціях зазначається, що вибір стратегії подолання пов’язаний з такими характеристиками ситуації, як значущість, стресогенність і контрольованість з боку суб’єкта. При високій самооцінці, інтернальності мали перевагу насамперед проблемно орієнтовані способи поведінки, при

низькій самооцінці, екстернальні і тривожні особистості обирали пошук емоційної підтримки [14].

На основі аналізу різних наукових підходів можемо виокремити власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. Такі психологічні характеристики називають психологічним потенціалом адаптації особистості до важких життєвих ситуацій. Серед найбільш часто згадуваних індивідуально-психологічних особливостей особистості, відповідальних за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, є локус контроль, або інтернальність – екстернальність, що виявляється, зокрема, у суб'єктивній упевненості у власній здатності і готовності подолати важкі обставини життя [15]. Екстернали вважають, що усе, що відбувається в їх житті, залежить від зовнішніх, невідконтрольних їм чинників і не схильні брати на себе відповідальність за події свого життя. Це виявляється також у феномені “вивченої безпорадності”, яка являє собою дещо більше, ніж просто екстернальний локус контроль, редукуючи параметри життєвої позиції особистості, яка відмовляється приймати рішення і брати на себе відповідальність за своє життя [16]. Інтернали ж, навпаки, вважають, що те, що відбувається з ними, не є випадковим і багато у чому викликане власною активністю, і, відповідно, вважають себе відповідальними за те, що з ними відбувається, схильні приймати виклики життя. Прийняття відповідальності й упевненість у своїх здібностях впливати на події і є тими чинниками, які суттєво впливають на намагання справитись з життєвими труднощами, будучи невід'ємною частиною особистісної якості “hardiness”.

Позиція В. Франкла полягає у тому, що, якщо людина знає “навіщо”, то вона може витримати будь-яке “як” [17]. Дж. Крумхau і Л. Махолик, наводячи свої спостереження про психологічні наслідки стихійного лиха для людини, також указує на те, що ті люди, які мали сенс і мету у житті, більш успішно долали важкі життєві обставини [18]. Наявність у людини усвідомлюваних цілей і сенсу життя, усвідомлення свого призначення у житті, покликання є потужним чинником, який підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Відсутність такого сенсу, “екзистенційний вакуум”, навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектора і цінності [19].

Психологічна зрілість особистості, що виражається у понятті “психологічний вік”, впливає на її здатність ефективно долати життєві труднощі. Зріле ставлення до свого життя, розумний баланс оцінок минулого, майбутнього і теперішнього створюють умови для успішної інтеграції психотравмуючої події. Суттєві відхилення психологічного віку від хронологічного свідчать про невідреагованість психічної травми.

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу психотравмуючої події. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним з виявів післятравматичного стресу. Включення події до контексту свого життя, здатність зробити належні висновки, переосмислити події життя у позитивних термінах є однією з основних стратегій подолання. Уміння відшукати сенс ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу надає можливість сприймати події як більш передбачувані, логічні і зрозумілі.

На нашу думку, значущість когнітивного оцінювання у подоланні життєвих труднощів підкреслює Л. Анциферова [15]. Головним результатом когнітивного оцінювання є висновок про ступінь підконтрольності ситуації, який, у свою чергу, визначає вибір конкретної стратегії адаптації та управління. Розуміння закономірностей процесів, що відбуваються, знання правил поведінки в екстремальних ситуаціях є когнітивним ресурсом подолання, заснованим на знаннях людини про механізми і закономірності тих чи інших кліматогеофізичних явищ, а також імовірності їх виникнення. Самі ці екстремальні явища перестають в її очах виглядати ірраціональними. Значущість процесів розуміння для ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити. Розуміння дозволяє людині надати особистісного сенсу ситуації і всьому тому, що відбувається з нею і навколо неї.

Суб'єктивне ймовірнісне прогнозування, що дозволяє здійснювати випереджувальне передналаштування функціональних систем до майбутніх подій, також відіграє важливу роль у здатності людини долати життєві труднощі, оскільки надає можливість підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь, зустріти їх в усеозброєнні. Дж. Келлі стверджував, що психологічні процеси в особистості відбуваються на основі того, як вона антиципує події [20]. Отже, суб'єктивний ймовірнісний прогноз справляє регулюючий вплив не лише на фізіологічні процеси, але і на всі сфери особистості людини. Здатність до вірогіднісного прогнозування подій і знання закономірностей, що лежать в їх основі, робить можливим “антиципуюче подолання”, що значно знижує травматичний ефект неочікуваних життєвих труднощів.

Упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій також є важливими чинниками психологічної стійкості людини перед обличчям труднощів. Принципово важливим є той факт, що перераховані психологічні ресурси належать до тих, що поповнюються і, більше того, формуються протягом життя людини. Це та змінна у системі взаємовідносин “людина – середовище”, яка перебуває у владі самої людини. Психологічні ресурси адаптації та управління, або складові життєстійкості, є тими базовими характеристиками особистості,

які опосередковують вплив на її свідомість та поведінку усіляких сприятливих і несприятливих обставин, від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов. Недостатність цих ресурсів підвищує ризик дезадаптації людини і розвитку післятравматичного стресу.

**Висновки.** Таким чином, люди, чия життєдіяльність ускладнена важкими кліматогеофізичними умовами, перебувають у стані хронічно підвищеного рівня мобілізації адаптаційних та особистісних ресурсів, який забезпечує нормальний ступінь працездатності і функціонування організму. Дослідження епідеміології післятравматичних стресових розладів при стихійних лихах показують, що чимала частина людей, яких було піддано негативному впливу природної стихії, не має симптомів посттравматичного стресового розладу, за рахунок чого вони зберігають психічну рівновагу.

Концепції та моделі взаємин людини з середовищем та адаптації до важких життєвих умов акцентують увагу на різних чинниках, об'єктивних і суб'єктивних, що полегшують людині процес адаптації до них. Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. Навіть проста їх наявність вже забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненість, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Однак стресові ситуації часто вимагають залучення додаткових ресурсів, крім тих, якими володіє сама особистість.

**Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є обґрунтування та розробка системи оптимізації взаємовідносин людини і природи як з точки зору екології у традиційному сенсі, так і з точки зору екології самої людини як частини природи; дослідження психологічних особливостей суб'єктивного ставлення до природи взагалі й одного з її часткових виявів – суб'єктивної інтерпретації природних загроз зокрема; моніторинг психологічних ресурсів адаптації до життєдіяльності в умовах загроз з боку небезпечних природних явищ з метою підвищення об'єктивної підконтрольності для людини негативних наслідків цих явищ у разі їхнього виникнення.**

### **Список використаної літератури**

1. Вернадский В. И. Несколько слов о ноосфере / В. И. Вернадский // Успехи современной биологии. – 1944. – Т. 18. – Вып. 2. – С. 113–120.
2. Гумилев Л. Н. Этногенез и биосфера Земли / Л. Н. Гумилев. – М. : АСТ, 2005. – 399 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев – Л. : Изд-во ЛГУ, 1968. – С. 70–78.

4. Гриневич Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція психічних розладів у постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій : дис. д-ра мед. наук / Гриневич Євгенія Геннадіївна. – К., 2008. – 454 с.
5. Природные опасности и общество / под ред. В. А. Владимирова, Ю. Л. Воробьева, В. И. Осипова. – М., 2002. – 248 с.
6. Horowitz M. J. Phase oriented treatment of stress response syndromes / M. J. Horowitz // American Journal of Psychotherapy, 1973. – V. 9 (№ 27). – P. 506–515.
7. Международная классификация болезней (МКБ-10). Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические