

УДК 159.99:316.6
**ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ:
ПОСТАНОВКА ВОПРОСА**

Ю.Г. Коляго

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
ул. Советская 18, 220050, Минск, Республика Беларусь
Julia.kolyago@gmail.com*

Статья посвящена вопросу психосоциальной адаптации в кризисных ситуациях. Кризисные явления могут быть спровоцированы объективными факторами, связанными с циклическим развитием системы, воздействием внешних факторов и субъективными факторами, отражающими несовершенство управления системой. Происходящие в это время в обществе и с человеком процессы можно описать, с позиции общей теории систем. На каком бы уровне функционирования системы ни возникал кризис, он неизбежно затрагивает другие уровни, обуславливая нарушения в их функционировании. В этой ситуации своевременная диагностика кризиса, его адекватное истолкование и оказание психологической помощи на индивидуальном уровне способствуют психосоциальной адаптации личности к кризисной ситуации, правильному соотношения целей и ценностей личности и группы, переходу на следующий уровень развития системы.

Ключевые слова: психосоциальная адаптация; кризисные ситуации; психологическая помощь.

**PSYCHOSOCIAL ADAPTATION IN CRISIS SITUATIONS:
STATEMENT OF THE QUESTION**

J.G. Kolyago

*Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank
Sovetskaya Street 18, 220030, Minsk, Republic of Belarus*

The article is devoted to the issue of psychosocial adaptation in crisis situations. Crisis phenomena can be triggered by objective factors associated with the cyclical development of the system, the impact of external factors and subjective factors that reflect the imperfection of the system's management. The processes taking place at this time in society and with a person can be described from the perspective of a general theory of systems. At whatever level of functioning of the system a crisis arises, it inevitably affects other levels, causing disruptions in their functioning. In this situation, timely diagnosis of the crisis, its adequate interpretation and the provision of psychological assistance at the individual level contribute to the psychosocial adaptation of the individual to the crisis situation, the correct balance of goals and values of the individual and group, and the transition to the next level of development of the system.

Keywords: psychosocial adaptation; crisis situations; psychological help.

Любая цивилизация в своем развитии не застрахована от кризисов (природные катаклизмы, длительные годы засухи, наводнения, вторжение извне). В обществе одновременно происходят как созидательные, так и разрушительные процессы. Кризисные явления сопровождают человечество на протяжении всего его исторического развития, становятся фактором,

испытывающим его жизнеспособность. Причины кризиса могут быть: объективными – связанными с циклическим развитием системы, потребностями модернизации, реструктуризации, воздействием внешних факторов, и субъективными отражающими ошибки в управлении, недостатки в организации производства, несовершенство инновационной и инвестиционной политики. Данной проблеме уделяли внимание многие ведущие мыслители, в том числе К. Маркс, Г. Зиммель, О. Шпенглер, А. Тойнби, П. Сорокин и др. [1, с. 104].

Наиболее опасны кризисы, затрагивающие систему в целом. Данный тип кризисов связан с наличием ситуаций, содержащих угрозу потери здоровья или жизни субъекта, что нарушает базовое чувство безопасности и может сопровождаться развитием травматических кризисных состояний. В такой ситуации образуется ряд сложных проблем. Происходящие в это время в обществе и с человеком процессы можно описать с позиции общей теории систем – научной и методологической концепции исследования объектов, представляющих собой системы. Она тесно связана с системным подходом и является конкретизацией его принципов и методов. Сложность анализа системы заключается в необходимости учитывать тот факт, что любая система является частью других, более крупных систем и находится с ними в непосредственном взаимодействии и взаимовлиянии. Кризис, возникающий на уровне общества, оказывает влияние на другие уровни. На каком бы уровне функционирования системы ни возникал кризис (индивидуальном, микро-, макро- или мегасистемном), он неизбежно будет затрагивать другие уровни, обуславливая нарушения в их функционировании. Это связано с тем, что структурные, процессуальные и исторические параметры системы не позволяют ей остаться в состоянии гомеостаза, что проявляется через регресс или возврат к ранним моделям функционирования, «застывание» на какой-либо стадии развития, сохранение или усиление негибких способов реагирования, социальная изоляция, социальная дезадаптация, нарушения метакоммуникации, рост негативных эмоций и критики. В этот период наиболее актуальной становится внутренняя неспособность системы адекватно оценить и пережить кризисную ситуацию. Однако кризис является кратковременным переломным периодом в естественном процессе развития, он способен стать исходной точкой нового этапа существования и развития системы.

В обществе возможно возникновение различных типов кризисов (экономические, политические, социальные, демографические, психологические, организационные, экологические). Наиболее часто психологу в работе приходится сталкиваться с факторами психологического кризиса и такими его проявлениями на индивидуальном уровне как: повышенная тревожность; неэффективность или невозможность коммуникации; чувство одиночества; страх смерти; безысходность и/или тщетность предпринимаемых с целью изменения ситуации усилий; неспособность обнаружить новые направления развития; смещение локуса контроля (экстернальность); закрытость для нового опыта; формирование симптоматического поведения. Все это является показателями того, что во время кризиса, в результате взаимодействия с социальной средой, возникла дезадаптированность – переживание длительных внешних и внутренних конфликтов без нахождения форм поведения, необходимых для их разрешения.

Чаще всего в кризисные периоды человек сталкивается с прохождением стадий горевания, о которых писала Кюблер-Росс: отрицание, злость, торг, депрессия, принятие. Проживание кризисного события становится проблематичным, если происходит застревание на первых четырех стадиях, когда нет выхода на стадию принятия и, соответственно, реорганизации. Для перехода на стадию принятия и реорганизации должна произойти психосоциальная адаптация, сложный многоуровневый и иерархический процесс взаимодействия личности и социальной среды, это процесс согласования и изменения свойств общающихся систем.

Психологическая адаптация определяется активностью личности и выражается в усвоении правил среды, в способности ее преобразовывать через социальные нормы, способы их достижения и санкции за отклонения от этих норм. Среда воздействует на личность, которая избирательно воспринимает и перерабатывает эти воздействия в соответствии со своей внутренней природой, а личность воздействует на среду. Таким образом, психосоциальная адаптация проявляется в зависимости от того, в каких внешних условиях и на каком уровне осуществляется взаимодействие человека со средой. Но, для адаптации личности к изменившимся условиям, необходим качественный скачок, развитие, смещение локуса контроля с экстернального (склонность приписывать причины происходящего внешним факторам) на интернальный (ответственность за события, происходящие в жизни, человек в большей мере принимает на себя). Одной из причин невозможности адаптироваться становится ригидность психики, неспособность быстро перестроиться.

В психологии выделяют 3 вида ригидности:

- 1) когнитивная, когда человек «застревает» в своей картине мира, жизненных представлениях, которые уже не соответствуют реальности, мешают пересмотру собственных взглядов и устаревших концепций;
- 2) аффективная, когда у человека неизменны чувства, эмоциональная реакция и оценка событий и объектов остается неизменной;
- 3) мотивационная, когда человек не меняет сложившуюся у него концепцию поведения и действий, вопреки объективной необходимости [2, с. 20].

Оказание психологической помощи базируется на взаимодействии двух личностей – личности психолога и личности клиента. Главной целью в этом процессе является не социализация человека с точки зрения его полезности для общества, а адаптированность человека – переживание цельности с существующей микро- и макросредой [3, с. 203].

Р. Беккер формулирует три главных компонента адаптированности:

- душевное и физическое хорошее самочувствие (с первичными факторами: полнота чувств, альтруизм, отсутствие жалоб);
- самоактуализация (развитие и автономия);
- уважение к себе и другим (чувство собственной ценности, способность любить) [4, с. 56].

Следует отметить, что целью оказания психологической помощи в ситуации кризиса является психосоциальная адаптация личности к изменившейся ситуации, переход из зоны страха (не уверен в себе, зависит от чужого мнения, испытывает тревогу, жалуется, раздражается, ждет помощи от других или того, что все само собой разрешится), через зону обучения (начинает отпускать то, что не контролирует, приобретает новые умения и навыки, распознает свои эмоции, думает как действовать, справляется с вызовами и проблемами), в зону роста (ставит новые цели, живет в настоящем

и фокусируется на будущем, чуток по отношению к себе и окружающим, ищет способы адаптироваться к изменениям, достигает цели, выходит на новый уровень жизни). В результате становится возможен наиболее конструктивный подход к использованию позитивного потенциала кризиса, создание адекватной поддержки для развития системы. Преодоление кризисной ситуаций можно считать процессом психосоциальной адаптации личности, в ходе которой используются приобретенные на предыдущих этапах развития и социализации навыки и механизмы поведения или открываются новые способы поведения и решения задач, новые программы и планы внутрипсихических процессов.

Таким образом, кризис – это ситуация, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Кризисным ситуациям присущи как позитивный потенциал, так и опасность. Опасность состоит в том, что система может вернуться на более низкий уровень развития, произойдет регресс. Позитивный аспект состоит в том, что кризис способствует обновлению, стимулирует появление новых способов решения проблем, адаптацию к изменяющимся условиям существования. Наиболее благоприятным сценарием выхода из кризиса является прогресс, переход на следующий уровень развития системы.

Библиографические ссылки

1. Чекменева Т.Г. Кризисы в общественном развитии: теоретический аспект // Вестн. Воронеж. гос. техн. ун. 2010. Т. 6, № 12. С. 103–106.
2. Вараксин В.Н., Казанцева Е.В. Психолого-педагогический практикум. М., 2019.
3. Деструктивные эмоциональные состояния / В. Б. Пархомович. Минск, 2010.
4. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб., 2002.