

Т.П. Гусева

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського МОЗ України», м. Тернопіль

Проблема соціальної адаптації особистості завжди є актуальною, а в умовах виникнення надзвичайних ситуацій вона постає особливо гостро. За цих умов зростає кількість постраждалих осіб. Від того, як вони змінять свою поведінку та діяльність, взаємодію із соціальним оточенням, буде залежати ступінь їх адаптованості до світу. Адаптованість є одним із критеріїв психічного здоров'я особистості.

Мета нашого дослідження полягає у створенні психологічної характеристики та окресленні проблем соціальної адаптації жертв надзвичайних ситуацій.

Під терміном «надзвичайна ситуація» слід розуміти порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншими чинниками, що призвели (можуть призвести) до загибелі людей, тварин і рослин, значних матеріальних збитків та (або) завдати шкоди довкіллю (навколишньому середовищу).

Надзвичайні ситуації негативно впливають на психічне здоров'я постраждалих, викликають в майбутньому проблеми, пов'язані із соціальною та соціально-психологічною адаптацією та реадaptaцією до змінених умов середовища.

Свідомість, психіка постраждалих додатково травмуються ще й тим, що у них різко змінюються колишні, звичні для них життєві стереотипи, коло спілкування. Ці фактори сприяють формуванню відносно стійких психогенних розладів.

Динаміка цих порушень залежить також від вирішення соціальних питань, які стоять перед постраждалими.

Соціальна адаптація розглядається в медико-психологічній літературі як пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії.

Труднощі соціальної адаптації особистості пов'язані з наступними факторами:

- конфліктне прийняття або неприйняття особистістю нових цінностей;
- дефіцит особистісно значущої інформації, необхідної людині для прийняття адекватних рішень;
- зміна соціального статусу особистості;
- усвідомлення неможливості змінити ситуацію;
- втрата відчуття особистої безпеки;
- виникнення посттравматичного стресового розладу.

Дуже часто людина, яка стала жертвою надзвичайної ситуації, намагається уникати всього того, що може нагадувати їй про пережите, прагне до усамітнення, використовуючи власні ресурси для зменшення травмуючого впливу.

**Висновки.** Соціальна адаптація постраждалих у надзвичайних ситуаціях передбачає усвідомлення та прийняття нових установок та цінностей у власній картині світу, гнучкість у виконанні соціальних ролей, використання власних адаптивних ресурсів і можливостей, врахування факторів соціального середовища.

Н.І. Яворська

## АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського МОЗ України», м. Тернопіль

Кожного дня ми зазнаємо впливу стресових ситуацій, кожного дня ми вирішуємо: втікати, боротися чи не зважати. Результати нашого вибору отримуємо через декілька років або місяців у вигляді неприємних спогадів та інтерпретуємо це як досвід. Як інтрузії, флешбек, нічні кошмари, гіперконтроль, що вилився у посттравматичний розлад. Тут йдеться про долі пересічних людей, які протягом життя можуть мати даний розлад, і їх число становить приблизно 1–3% всього населення. А якщо говорити про стан людей під час війни і втрат, в час, коли ти не тестуєш стресову ситуацію-момент, а коли ти живеш в ній роками. Ти хочеш змінити декорацію – та не виходить, потім змінити ставлення до неї – і знову

поразка. Згодом вирішуєш зменшити інтенсивність і анестезуєш себе: «Проблема є – та це мене не хвилює. Вона руйнує – та мені байдуже...». Хорошим анестетиком [4], який продукує «легке, моментне безумство», підвищує рівень дофаміну, коли той «на нулі», є алкоголь. Для організму в цей час – це «найкращі ліки», принаймні так вирішує мозок, адже пам'ятає, як ця речовина привела «до тьми». І не розуміє, що «лікуючи» один розлад – набуває інший... Враховуючи це, постає питання: всі схильні до адиктивної поведінки чи причина в іншому...?

**Мета дослідження:** визначити найпоширеніші синдроми, характерні для осіб з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Визначити типи розладів особис-