

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра психології та соціальної роботи

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Адаптаційні можливості людини як фактор подолання кризової
ситуації

Виконала студентка групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Гедзей Наталія Вікторівна
Керівник: Позднякова-Кирбят'єва Е. Г.
Рецензент: Гайворонська Т.О.
Нормоконтроль __ Поліна БОНДАР

Запоріжжя
2024 р.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 148 с., 22 табл., 8 рис., 88 джерел.

Об'єкт дослідження – адаптаційні можливості людини в кризовій ситуації.

Предмет дослідження – оптимізація адаптаційних можливостей людини як фактор подолання кризової ситуації.

Мета дослідження полягає у вивченні динаміки адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях, за допомогою програми психологічної корекції.

Методи дослідження: аналіз вторинних джерел з проблеми дослідження, методи збору і фіксації даних: багаторівневий тест «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін), тест-опитувальник депресії (В. А. Жмурова), «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса. Р. Раге), тест «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина), тест-опитувальник «засоби оволодіння поведінкою» (Р. Лазаруса), тест «Місісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (Н. М. Кеан, Дж.М. Кеддел, К. Л. Тейлор); методи математико-статистичної обробки даних – коефіцієнт рангової кореляції Спірман, U-критерій Манна-Уїтні, T-тест з використанням пакета «SPSS Statistics 22.0».

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 чоловік, з них 50% – чоловіків, 50% – жінок у віці 25 – 35 років.

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, КРИЗИ В ПСИХОЛОГІЇ, МОЖЛИВОСТІ ЛЮДИНИ В КРИЗІ, ЗАХОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ, ФАКТОР ПОДОЛАННЯ, КРИЗОВА СИТУАЦІЯ.

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Події, що відбуваються в житті сучасної людини, складаються не тільки з періодів відносно спокійного розвитку, але і включають критичні ситуації, які можуть призвести до переживання важких психологічних криз. Соціальна дійсність, як політична, так і економічна, нерідко стає для особистості потужним стресогенним фактором, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором кризи. Життєві кризи детермінуються соціальними ситуаціями і внутрішньоособистісними конфліктами людини. Тому, більшість нервово-психічних і психосоматичних розладів, що виникають в умовах кризи – результат порушення процесу адаптації людей і нестійкість їх адаптаційних механізмів в тривалих і короткочасних екстремальних ситуаціях.

У зв'язку з цим кризова психологічна допомога вирішує завдання розвитку адаптаційних можливостей людини – її особистісних ресурсів і організації заходів щодо психологічної оптимізації даних можливостей в кризових ситуаціях, встановлення причин і подолання наслідків кризових явищ. Розвинені адаптаційні можливості дозволяють людині проживати більш якісний рівень життєдіяльності, підвищуючи його ефективність, зберігаючи і зміцнюючи психосоматичне здоров'я.

Філософський аспект кризи в житті людини, пов'язаний з різким розвитком цивілізації був представлений західними і вітчизняними філософами Р. Генон, П. Сорокін та ін.

У багатьох роботах, присвячених методології дослідження, розкриваються різні підходи до феномену кризи в психологічному аспекті. З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, і ін. Розглядали кризу як стан, що супроводжує розвиток, становлення особистості. Для психологів екзистенційно-гуманістичного і трансперсонального напрямків Р. Ассаджиоли, С. Гроф, А. Маслоу, К. Юнг та ін. характерно розуміння кризи як органічної частини

процесу розвитку особистості. В аспекті духовного зростання людини термін «криза» розкривали С. Гроф, Дж. Хеліфакс.

Зарубіжні психологи Р. Ассаджиоли, Д. Тайарст, К. Юнг, Дж. Якобсон, К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, О. Е. Баксанский, Ф. Е. Василюк, Л. С. Виготський. С. Л. Рубінштейн, Л. Н. Юр'єва та ін. характеризують кризу як передумову найважливіших особистісних змін, як позитивних, так і негативних.

Адаптаційні можливості людини в психології вивчаються через дефініцію понять «адаптація», «адаптивність». Філософський, психолого-соціологічний аналіз адаптаційних процесів представлений в роботах Р. Даймонда, Ж. Піаже, К. Роджерса, Т. Г. Дічева, Д. Н. Дубровіна, В. З. Когана, Н. Г. Колизаєвої, В. І. Лебедева, А. Г. Маклакова, А. А. Суханова, К. Є. Тарасової, А. В. Фурмана, С. В. Чермяніна і ін.; питання соціальної адаптації та соціалізації представлені в роботах Л. В. Бура, О. А. Воскрекасенка, А. Н. Жмирікова, О. І. Зотової, І. К. Кряжева, І. С. Кона, А. А. Началджана, А. В. Петровського, Л. М. Растовой, А. А. Реана, Т. В. Середи, А. В. Сіомічева, Т. Шибутані та ін.; соціальної активності особистості та її ролі в соціальній адаптації присвячені роботи Н. Б. Березанської, Б. З. Вульfoва, Л. С. Виготського, А. В. Мудрика, В. В. Нуркова, А. В. Петровського, А. А. Реана та ін.

Методологічною основою оптимізації адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях в даному дослідженні став комплекс психологічних методів, використовуваних в психологічній корекції з клієнтами в кризових ситуаціях.

Метод кризової інтервенції або психотерапії кризових станів О. О. Байер і ін., заснований на принципах логіки, аналізу стану, роз'яснення причин, симптоматики та перебігу, прогнозу, які в терапії ліквідують невизначеність в уявленнях клієнта, сприяє зменшенню психічної напруги і тривоги. Методи екзистенціальної психотерапії Д. С. Бек і ін. спрямовані на самовизначення, постановку життєвих цілей. Методи гештальттерапії (ГТ) М. Джонсон,

Ф. Перлз, Ж. Робін, Х. Сіменс, Ф. Стівен, Е. Мазур та ін. як напрямки екзистенційно-гуманістичного підходу, зверненого на емоційний рівень саморегуляції роботи з кризами.

Механізми перебудови системи життєвих перспектив в переломних подіях, соматична терапія психічної травми з акцентом на тілесний досвід у виникненні травми і роботі з нею М. Єлейко, В. В.Заморуєва. Концепції психічного та психологічного здоров'я людини Н. Є. Завацька, концепції психологічної освіти, що забезпечує стійкий здоров'я і передумови виховання психологічної культури особистості, її психологічної стійкості у важкі моменти життя.

Суб'єктно-діяльнісного підходу в усвідомленні особливостей власного впораття поведінки в сукупності психодіагностичних засобів (проектних тестів, опитувальників і ін.) і аналізу копінг-поведінки в моделюючих іграх.

Теорії соціального навчання В. Москаленко, формування ідентичності О. Ліщинська, когнітивно-поведінкова терапія Д. Бека та ін., рольова теорія і психодрама О. Кожедуб, А.Левенець та ін. Тренінги навичок опанування Дж.Форман і ін. Теорія фундаментальних емоцій Є. Ю. Бараш, Є. Є. Купрієнко спрямована на розгляд емоцій як мотиваційної системи людини, особистісних процесів.

Групова кризова психотерапія є високоефективною формою кризової психотерапії, яка задовольняє потребу кризового індивіда в психологічній підтримці і практичної допомоги з боку оточуючих.

Метою дослідження є вивчення динаміки адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях, за допомогою програми психологічної корекції.

Об'єктом дослідження є адаптаційні можливості людини в кризовій ситуації.

Предмет дослідження: оптимізація адаптаційних можливостей людини як фактор подолання кризової ситуації.

Завдання дослідження:

– проаналізувати зарубіжну та вітчизняну науково-психологічну літературу з проблем адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях, розглянути основні критерії, що становлять поняття «адаптаційні можливості людини», вивчити проблему оптимізації адаптаційних можливостей людини в кризі, розглянути особливості психологічної корекції адаптаційних можливостей людини в кризі;

– розробити методику емпіричного дослідження адаптаційних можливостей людини в кризовій ситуації;

– провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях і його можливостей подолання кризової ситуації за допомогою групової психотерапії;

– розробити та апробувати корекційну програму, спрямовану на розвиток адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях.

Теоретико-методологічними засадами дослідження стали: підходи до розуміння критичних ситуацій (Т. Дуткевич) і видів кризи (С. Б. Кузікова), уявлення про механізми перебудови системи життєвих перспектив в контексті переломного моменту життя (О. В. Тімченка), концепція психологічного здоров'я і захисних механізмів (В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан), уявлення про адаптаційні можливості подолання життєвих криз (А. Г. Маклаков), методи кризової інтервенції кризових станів (О. О. Байер).

В роботі використовується комплекс методів дослідження: аналіз вторинних джерел з проблеми дослідження, методи збору і фіксації даних: багаторівневий тест «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін), тест-опитувальник депресії (В. А. Жмурова), «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса. Р. Раге), тест «Особистісна шкала проявів тривоги » (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина), тест-опитувальник «засоби оволодіння поведінкою» (Р. Лазаруса), тест «Місісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (Н. М. Кеан, Дж. М. Кеддел, К. Л. Тейлор); методи математико-статистичної обробки

даних - коефіцієнт рангової кореляції Спірман, U-критерій Манна-Уїтні, Т-тест з використанням пакета «SPSS Statistics 22.0».

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 чоловік, з них 50% – чоловіків, 50% – жінок у віці 25–35 років.

Практична значимість дослідження: отримані результати можуть бути використані з метою надання психологічної допомоги засобами групової кризової психотерапії, спрямованої на оптимізацію адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, переліку посилань. Загальний обсяг дипломної роботи – 148 сторінок, 22 таблиці, 8 рисунків. Перелік посилань нараховує 88 найменувань.

ВИСНОВКИ

В результаті емпіричного дослідження адаптаційних можливостей людини в кризі нами була отримана можливість для формулювання наступних висновків:

1. Результати дослідження свідчать про низькі адаптаційні можливості людини в кризі, які виражаються у високому рівні тривожності і депресії, низької стресостійкості, низький рівень поведінкової регуляції і особистісного адаптаційного потенціалу, наявності посттравматичного стресу, а також про формування дезадаптивних копінг стратегій у подоланні кризових ситуацій (конфронтація, дистанціювання, уникнення), що негативно впливає на якість життя випробовуваних і порушує повсякденну діяльність. Низький рівень поведінкової регуляції і комунікативних здібностей випробовуваних з обох підгруп свідчить про схильності людей в кризовому стані до нервово-психічних зривів, відсутності адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності, скруті в побудові контактів з оточуючими. Результати дослідження особливостей копінг-стратегій показали, що особи в кризовому стані для подолання проблемних ситуацій активно використовують захисний копінг. В результаті математичної обробки даних виявлено, що у випробовуваних, які не бажають вдаватися до психологічної допомоги більш значуще виражені, ніж в групі осіб, що беруть участь в психокорекції, деструктивні копінг-стратегії (конфронтативного копінг, дистанціювання, уникнення).

2. З метою активізації адаптаційних можливостей людини в кризі нами була розроблена і апробована психокорекційна програма «Я у кризі», яка була реалізована в роботі з групою піддослідних, які вдалися до психологічної допомоги з подолання кризи.

3. Подальша діагностика і порівняння результатів тестування свідчить про позитивну динаміку всіх показників розвитку адаптаційних можливостей в підгрупі випробовуваних, що беруть участь в психокорекції, а саме:

зниження рівнів тривожності і депресії, значимого посилення стійкості до стресу, підвищення рівнів нервово-психічної стійкості, поведінкової регуляції і особистісного адаптаційного потенціалу, зниження показника ПТСР – посттравматичного стресу, а також показує зміну копінг-стратегій і формування конструктивних форм поведінки в кризових ситуаціях. При цьому, у випробовуваних, які не бажають вдаватися до психологічної допомоги значущих змін у розвитку адаптаційних можливостей і формуванні способів впоратися поведінки в кризі не відбулося.