DOI: 10.17117/na.2015.11.05.171

Поступила (Received): 24.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.05.171.pdf>**Волобуева А.И.****Особенности адаптации старшеклассников
к экстремальным ситуациям современности****Volobueva A.I.****Features of adaptation of senior pupils to
the extreme situations of contemporaneity**

Статья посвящена изучению проблемы адаптации старшеклассников к экстремальным ситуациям современности. В статье рассматриваются причины возникновения, характер протекания и виды экстремальных ситуаций, которые наиболее влияют на старшеклассников

Ключевые слова: адаптация, старшеклассники, экстремальные ситуации

The article is sanctified to the study of problem of adaptation of senior pupils to the extreme situations of contemporaneity. In the article examined reasons of origin, flowing character and types of extreme situations that most influence on senior pupils

Key words: adaptation, senior pupil, emergency situations

Волобуева Алина Игоревна

Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого
Украина, г. Мелитополь, ул. Ленина, 29

Volobueva Alina Igorevna

Melitopol state pedagogical university named B. Khmelnickiy
Ukraine, Melitopol, Lenin st., 29

Актуальність теми дослідження. У сучасній Україні проблема забезпечення безпеки життєдіяльності заявляє про себе все більш наполегливо: терористичні акти, техногенні катастрофи, психолого-соціальні та природні надзвичайні ситуації, злочинність і багато іншого роблять життя людини надзвичайно небезпечним. Тенденція збільшення кількості різних загроз обумовлює необхідність формування навичок безпечної поведінки, насамперед у школярів, бо вони найбільш часто виявляються уразливими в екстремальних ситуаціях.

Численні дослідження адаптації до екстремальних ситуацій презентовано в роботах Ю.С. Білецької, А.С. Лепчук, Н.В. Ніколаєнко, А.С. Сухаребської.

Метою дослідження є теоретичне вивчення процесу адаптації старшокласників до екстремальних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. У ситуації, яка склалася у світі за останні десятиліття, все частіше привертають увагу такі аспекти нашого життя як екстремальність зовнішніх умов життєдіяльності людини та її внутрішня готовність до їх подолання. Все частіше можна чути про виникнення надзвичайних ситуацій природного (ураган, цунамі, повінь, землетрус, посуха та ін.), техногенного (аварійний викид отруйних хімічних речовин, руйнування

будинків, дамб і багато чого іншого) або антропологічного (терористичний акт, масовий страйк, проведення військових операцій) характеру. Одночасно з цим має місце збільшення числа осіб, втягнутих в ті чи інші надзвичайні ситуації, як мимовільні учасники подій, так і покликані для її усунення (постраждалі, спостерігачі, фахівці, які ліквідують наслідки даної події, рятувальники). Впливати на розвиток цих екстремальних подій не завжди є можливим, а от вивчення їх є достатньо актуальним. Останнім часом вивченню цих позаштатних ситуацій та їх впливу на людину приділяється особлива увага [3, с.172].

Поведінка будь-якої людини в подібній ситуації, спрямована на забезпечення власної безпеки та безпеки життєдіяльності оточуючих, залежить від кількох факторів: внутрішньої готовності до подібних екстремальних ситуацій, знань і вмінь, що дозволяють успішно діяти в них.

Характер процесів адаптації при екстремальній дії залежить не тільки від умов навколишнього середовища (кількісна й якісна характеристика чинників), але і від стану організму. У зв'язку з цим виникає проблема розмежування чинників середовища на адекватні і неадекватні природженим (генотипічним), конституціональним і набутих (фенотипічним) властивостям організму. Стресогенна ситуація висуває до людини вимоги, що сприймаються нею як можливості, що перевищують наявні у неї, що веде до дистресу або саморегуляції. Суб'єктна невизначеність вимоги і значущість стресора дозволяють відокремлювати вимоги людини до середовища від вимог середовища до людини, реальне або потенційне незадоволення цими вимогами веде до дистресу. Якщо фізіологічні, психологічні функції мобілізуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли психобіологічна відповідь організму людини не адекватна інтенсивності навантаження, не збігається за часом дії подразника або перевищує його психофізіологічні резерви, то виникає стан динамічного розходження, що є критерієм екстремальності, який веде до порушення адаптації [2, с.191].

В результаті впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища на людину виникає стрес як індикатор стану адаптивно пристосованих реакцій. Термін «стрес» вперше ввів Ганс Сельє для опису сукупності неспецифічних реакцій і психофізіологічних змін, що виникають при надмірній дії подразника, не залежного від його природи. На сьогодні стрес розуміється як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих реакцій при дії на індивіда екстремальних чинників [4, с.20].

Психологічні наслідки екстремальних дій в особливих умовах діяльності виявляються у вигляді травматичного і посттравматичного стресу, що призводить до серйозних труднощів адаптації людини при поверненні у звичайне середовище. Аналіз психологічної літератури показує, що підвищення адаптації в екстремальних умовах розглядається як адаптація особистості до життєдіяльності у стресовій ситуації, ґрунтуючись на концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє й екстремальних умов життєдіяльності особистості В.І. Лебедева. Адаптація розуміється як процес формування

психічних реакцій особистості, системи стосунків, адекватних середовищу, вимогам, що пред'являються до людини [1, с.128].

При тривалому і інтенсивному впливі психогенних факторів і відсутності заходів профілактики, при психологічній невідповідності, слабкому типі вищої нервової діяльності та інших несприятливих обставин етап стійкої адаптації може змінитися етапом нестійкою психічної діяльності. Для нього характерні незвичайні психічні стани та явища, які ще не відокремилися в чітко окреслені форми нервово-психічних захворювань. До таких явищ можна віднести, наприклад, панівні (домінантні) ідеї, що виникають в умовах змін інформаційної структури. Підґрунтям для виникнення подібних ідей служить ізоляція, що призводить до обмеження кола інтересів. При відсутності власного плану дій і поведінки випадкові, незначні обставини можуть прим'ятися для окремих осіб домінуюче значення, відсуваючи на другий план дійсно необхідну діяльність.

Висновки. На основі узагальнення результатів літературних джерел, ми прийшли до висновку, що показниками успішної адаптації виступає високий соціальний статус в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення роботою, її організацією, умовами і змістом тощо. Показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в інше соціальне середовище, відхилення у поведінці. Успішність адаптації залежить від характеристики середовища і суб'єкта.

Екстремальними в уявленнях старших школярів, є ситуації типові, буденні, що часто зустрічаються в їхньому житті. А саме: конфлікти, суперечки, будь-які «невдалі» стосунки з друзями, однокласниками, напружені відносини між батьками та вчителями, конфлікти з вчителями, з педагогічним колективом та обслуговуючим персоналом школи, погані взаємини з однокласниками, вибір професії, переосмислення власної значущості в системі соціальних відношень, пошук сенсу життя.

Список используемых источников:

1. Кокурин О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
2. Кокурин А. Психологічне забезпечення екстремальної діяльності // Розвиток особистості. 2004. № 4. С. 190-204.
3. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психологічна адаптація особистості. М.: ЕВРОЗНАК, 2011. 279 с.
4. Шапкін С.А., Дика Л.Г. Діяльність в особливих умовах: компонентний аналіз структури та стратегії адаптації // Психологічний журнал. 2003. № 1. С. 19-34.