

# ЗДАТНІСТЬ ДО АДАПТАЦІЇ ЯК СКЛАДНИК ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Царенко Людмила Григорівна,**  
старший науковий співробітник  
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: 0000-0003-0116-4667

Можливості для адаптації в конкретному середовищі, з одного боку, визначаються, а з іншого – визначають рівень психічного здоров'я. Очевидно, що здатність до адаптації й особливості психічного здоров'я взаємопов'язані. ВООЗ визначає психічне здоров'я як «...стан добробуту, в якому людина здатна реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти» і пропонує розглядати його як мінливий стан, відповідно до рівня прояву в конкретній життєвій ситуації в конкретної людини [1] (див. табл. 1).

Таблиця 1

## Рівні психічного здоров'я

Психічний добробут (зелена зона)	Помірний стрес (жовта зона)	Вразливість та сильний стрес (помаранчева зона)	Погіршення добробуту (червона зона)
Нормальні зміни настрою	Знервованість, дратівливість, сум	Тривога, гнів, постійний сум, безнадія	Надмірна тривога, лють, депресивний настрій
Нормальний патерн сну	Складнощі зі сном	Порушений сон, сон без відпочинку	Неможливість заснути або спати
Добре фізичне самопочуття, енергійність; працьовитість	Втома, зниження енергії; головний біль, м'язове напруження; прокрастинація	Велика втома, болі; зниження якості роботи; презентеїзм	Виснаження, фізична хвороба; неможливість виконувати роботу, абсентеїзм
Соціальна активність	Зниження соціальної активності	Соціальне уникання, відмова від контактів	Ізоляція, уникання соціальних подій

**Адаптація** як здатність творчо пристосовуватися до середовища із врахуванням адаптивних реакцій виживання відповідає рівню психічного добробуту (зелена зона). Це: 1) стан, коли людина як особистість пристосовується до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства й у відповідності з власними потребами, мотивами й інтересами;

2) здатність змінюватися відповідно до різноманітних або нестабільних обставин проявляється в поведінці, що дає змогу людині ефективно пристосовуватися до навколишнього середовища та оптимально функціонувати в різних сферах, таких як боротьба зі щоденними стресорами;

3) здатність індивіда чи групи опрацювати нову або модифіковану інформацію та відповідні психологічні, фізіологічні або поведінкові реакції, що дає змогу ефективно функціонувати або досягти цілей в умовах, які постійно змінюються.

Для інших трьох рівнів психічного здоров'я – від помірного стресу до погіршення добробуту – характерні порушення пристосування організму до постійно змінних умов зовнішнього або внутрішнього середовища; як стан динамічної невідповідності між живим організмом і зовнішнім середовищем, що призводить до порушення фізіологічного функціонування, зміни форм поведінки, розвитку патологічних процесів.

**Порушення адаптації** (помірний стрес, жовта зона). Якщо говорити про адаптацію як процес пристосування організму до мінливих умов зовнішнього чи внутрішнього середовища, то тут неминучі **ситуативні порушення адаптації** (порушення гомеостазу) – стан невідповідності між потребами організму і зовнішніми умовами його функціонування, що спричиняє порушення фізіологічного функціонування, зміни форм поведінки. Безумовно у цьому випадку людина буде відчувати стрес. Якщо такі зміни охоплюють одну сферу і ведуть до розвитку індивіда, то, на нашу думку, йдеться про порушення в процесі адаптації, на межі між помірним стресом (жовта зона) і психічним здоров'ям (зелена зона). Коли людина переходить від помірного стану до спокою і навпаки.

Якщо ж такі порушення тривають довго, захоплюють більшість сфер й адаптуватися не вдається, то йдеться про **тривалі помірні порушення адаптації** (*maladjustment*) – як нижчу за оптимальну здатність справлятися з біологічними, економічними, емоційними, інтелектуальними завданнями чи соціальним функціонуванням у певному середовищі, культурі чи сукупності

обставин. У цьому випадку порушення ще не досягають рівня розладу адаптації, але вже погіршується ефективність стосунків, зменшується здатність долати труднощі й протидіяти стресам, успішно функціонувати в різних сферах, а також індивід переживає емоційні порушення мінорного характеру.

Порушення адаптації можуть характеризуватися **девіантною поведінкою**, коли пристосування до сформованих соціальних умов відбувається з порушенням прийнятих у суспільстві цінностей і норм поведінки, без урахування потреб іншої людини. Як окремий вид порушень адаптації можна виділити порушення, що виникають внаслідок **регресивної адаптації** (формальної, конформної), такої, що не відповідає інтересам суспільства та самої особистості; за якої неможлива самореалізація, прояв творчих здібностей, гідне життя. Такі порушення адаптації породжують внутрішні конфлікти, систематичні помилки (порушення норм, очікувань, шаблонів поведінки), нові проблемні ситуації. Регресивна адаптація є зазвичай наслідком депривації, і, будучи найменш енергозатратною, дає змогу індивідові повернутися до простіших і безпечніших способів пристосування, які, однак, не сприяють розвитку.

**Розлади адаптації** (вразливість та сильний стрес, помаранчева зона) характеризуються станом суб'єктивного дистресу й емоційних порушень, що веде до дезорганізації функціональних систем організму, зазвичай, перешкоджає соціальному функціонуванню і продуктивності. Такі розлади виникають у період адаптації до значної зміни в житті або внаслідок стресових життєвих подій чи ситуацій (зокрема в екстремальних, надзвичайних ситуаціях, у випадку наявності або можливості серйозної фізичної хвороби) для пристосування до яких в людини не вистачає ні зовнішніх, ні внутрішніх ресурсів (сформованих навичок, готових механізмів подолання (копінг-стратегій), стресостійкості, резильєнтності тощо).

Розлади адаптації можуть бути **непатологічними** [3], але такими, що супроводжуються станом сильного стресу (помаранчева зона), та розлади

адаптації (за МКХ-10), що ведуть до суттєвого погіршення добробуту (червона зона).

**Непатологічні розлади адаптації (*maladaptation*):** а) стан, коли біологічні, психологічні, поведінкові та/або захисні механізми шкодять виживанню та розмноженню виду; б) стан, за якого біологічні риси або моделі поведінки є шкідливими, непродуктивними або якимось інакше заважають оптимальному функціонуванню в різних сферах, наприклад, успішній взаємодії з навколишнім середовищем та ефективному вирішенню проблем і подоланню стресів щоденного життя; в) **поведінка, що призводить до стресу (*maladaptive behavior*).**

Непатологічні розлади адаптації часто проявляються як початкові етапи синдрому вигорання, коли окрім психологічного дискомфорту періодично з'являються порушення сну, емоційна лабільність, астеничні прояви, тривога, погіршення пам'яті й уваги, вегетативні дисфункції. Зазвичай на цьому етапі соціальне функціонування і продуктивність суттєво не порушені і люди не звертаються за медичною і психологічною допомогою [3].

**Розлади адаптації** (за МКХ-10) суттєво погіршують добробут (червона зона) і діагностуються, якщо спостерігався ідентифікований психосоціальний стрес, що не досягав надзвичайного або катастрофічного розмаху, після перенесення якого хворобливі симптоми з'явилися протягом місяця [3]. Повномасштабна війна в Україні характеризується низкою екстремальних, надзвичайних ситуацій, гострих інтенсивних і хронічних стресових ситуацій низької інтенсивності. Залежно від рівня психічного здоров'я, наявності зовнішніх ресурсів для деяких українців такі ситуації будуть травмівними, для інших призведуть до розладів адаптації, а ще для когось стануть поштовхом до посттравматичного зростання

Адаптацію характеризує здатність гармонійно взаємодіяти з іншими, враховуючи вимоги суспільства і власні інтереси. А дезадаптація, відповідно,

– порушена здатність або повна нездатність пристосовуватися до середовища, враховувати інтереси свої й інших.

Порушення адаптації можуть бути ситуативними (стан невідповідності між потребами організму і зовнішніми умовами його функціонування). Такий стан є неминучим у процесі розвитку індивіда і тривалими (*maladjustment*) – нижча, ніж оптимальна, здатність справлятися з викликами середовища. Можуть характеризуватися девіантною поведінкою, коли не враховуються інтереси інших, норми й цінності середовища, а можуть не враховуватися власні інтереси.

Розлади адаптації виникають у період пристосування до значної зміни в житті або внаслідок стресових життєвих подій чи ситуацій, якщо людині не вистачає для цього ні зовнішніх, ні внутрішніх ресурсів. Розлади адаптації можуть бути: непатологічними (*maladaptation*), такими, що заважають оптимальному функціонуванню в різних сферах; ведуть до стресу. Це клінічні розлади згідно МКХ-10 [3]. Стан адаптованості не є стабільним, а може змінюватися від ситуації до ситуації, переходить від одного рівня на інший.

#### Література

1. Mental Health Commission of Canada. URL: <https://mentalhealthcommission.ca>
2. Юрьева Л. Н. Расстройства адаптации при психосоциальных стрессах: диагностика, профилактика и коррекция. *Семейная медицина*. № 4. 2015. С. 89–92. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed\\_2015\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed_2015_4_23)
3. ICD-10. URL: <https://icd.who.int/browse10/2015/en#/F43>