

РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

DEVELOPMENT OF ADAPTIVE ABILITIES OF THE INDIVIDUAL TO WARTIME STRESSES

У статті здійснено аналіз та запропонована авторська модель адаптивних здібностей людини до стресу війни та шляхи їх розвитку. Адаптивні здібності розглядаються як полісистемна функціонально-структурна властивість людини, яка забезпечує успішну адаптацію та діяльну продуктивність у травматичних ситуаціях. Представлено та здійснено аналіз структури адаптивних здібностей, у яку включаються: оптимізм як риса особистості та мисленнєвий і атрибутивний стиль; здатність до підтримання емоційних контактів, підтримувальних відносин, альтруїзм, здатність до надання соціальної підтримки; здатність до адаптивного, оздоровчого (саногенного) мислення, його рефлексивність, гнучкість, мисленнєвий самоконтроль; здатність до адаптивного сну та відновлюваних сновидінь; здатність до впевненої, асертивної поведінки, яка виявляється в соціальній сміливості, впевненій вербальній і невербальній поведінці, позитивному самоставленні; здатність до психічної та психофізіологічної саморегуляції; здатність до підтримання та відновлення гарного фізичного стану; здатність до самоуправління часом життя. Розвиток адаптивності здійснюється шляхом психологічних і фізичних тренувань і містить роботу з кожною складовою частиною адаптивності, як-от: розвиток оптимістичності та відчуття гумору; розвиток здатності до саморегуляції психічних станів; розвиток адаптивного мислення; розвиток впевненості; розвиток здатності до управління часом; розвиток здатності до підтримання оптимального фізичного стану; розвиток здатності до регуляції сну тощо.

Надано рекомендації та представлено перелік різноманітних психологічних методів і технік, які можна використовувати для розвитку адаптивності.

Показано, що проблема адаптивності людини до екстремальних умов існування пов'язана зі збереженням психічного та фізичного здоров'я людини, яка перебуває під впливом різноманітних видів стресу.

Ключові слова: адаптивні здібності, оптимізм, адаптивне мислення, саморегуляція, впевненість, управління часом.

The article analyses and proposes the author's model of human adaptive abilities to the stress of war and ways of their development. Adaptive abilities are considered as a multisystemic functional and structural property of a person, which ensures successful adaptation and activity productivity in traumatic situations. The structure of adaptive abilities is presented and analysed, which includes: optimism as a personality trait, thinking and attributional style; ability to maintain emotional contacts, supportive relationships, altruism, ability to provide social support; ability to adaptive, health-improving (sanogenic) thinking, its reflexivity, flexibility, mental self-control; ability to adaptive sleep and restorative dreams; the ability to confident, assertive behaviour, which is manifested in social courage, confident verbal and non-verbal behaviour, positive self-attitude; the ability to mental and psychophysiological self-regulation; the ability to maintain and restore good physical condition; the ability to self-manage time.

The development of adaptability is carried out through psychological and physical training and includes work with each component of adaptability: development of optimism and sense of humour; development of the ability to self-regulate mental states; development of adaptive thinking; development of confidence; development of time management; development of the ability to maintain optimal physical condition; development of the ability to regulate sleep, etc.

The recommendations are given and a list of various psychological methods and techniques that can be used to develop adaptability is presented. It is shown that the problem of human adaptability to extreme conditions of existence is related to the preservation of mental and physical health of a person under the influence of various types of stress.

Key words: adaptive abilities, optimism, adaptive thinking, self-regulation, confidence, time management.

УДК 159.9:159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.42>

Розов В.І.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри професійної психології
Національна академія Служби безпеки України

Вступ. В умовах військової агресії Росії проти України значно зріс інтерес науковців і практиків до питань, які пов'язані з успішною адаптацією та психічним здоров'ям громадян України, військових, правоохоронців, рятувальників, лікарів, держслужбовців, психологів тощо.

Адаптивні здібності до стресу, життєстійкість, резильєнтність є суттєвими чинниками адаптації в екстремальних умовах, профілактики та збереження психічного та фізичного здоров'я [1–3; 8]. Пролонгований стрес війни є джерелом суттєвих проблем для психічного та фізичного здоров'я людини і в сукупності зі слабким розвитком адаптивних ресурсів і зді-

бностей спричиняє різноманітні форми дезадаптації.

Зменшити негативні наслідки стресу війни, запобігти дезадаптивним станам можна завдяки розвитку адаптивності та підвищенню власних адаптивних ресурсів. Серед більшості публікацій із проблеми адаптивних здібностей людини у стресових умовах розкрито окремі аспекти розвитку компонентів адаптивності, що не дозволяє реалізувати комплексний системно-диференціальний підхід до підвищення стійкості людини до діяльності в екстремальних ситуаціях.

У зв'язку із цим **метою статті** є аналіз шляхів розвитку адаптивності на основі авторської

концепції адаптивних здібностей людини до умов травматичного стресу, як полісистемної функціонально-структурної властивості [4–8].

Виклад основного матеріалу. Концепція адаптивності в екстремальних умовах була запропонована нами ще в 1992–1993 рр. у рамках дослідження адаптації людини в умовах дії травматичних чинників [4].

Уперше адаптивність розглядалася як полісистемна властивість людини, як здібність, структура, яка містить біологічно й соціально зумовлені підсистеми властивостей, які забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування з мінімальною «ціною адаптації» та збереженням фізичного та психічного здоров'я.

Надалі проблема адаптивності дістала розвиток в авторській концепції психологічного та психофізіологічного забезпечення діяльності у стресових ситуаціях, де адаптивність розглядається як основна ціль, «мішень» впливу в роботі практичних психологів [8].

Відповідно до сучасних досліджень адаптивність розглядається нами як здібність до адаптації у складних умовах і має структуру, у яку входять:

- оптимізм як риса особистості та мисленнєвий й атрибутивний стиль, яким притаманна активна життєва та професійна позиція, почуття гумору, позитивізм, переважання мотивації досягнення над мотивацією уникання, адекватна самооцінка з легкою тенденцією до завищення, життєлюбність, екстравертованість і підвищена мовленнєва активність;

- здатність до підтримання емоційних контактів, підтримувальних відносин, альтруїзм, здатність до надання соціальної підтримки, допоміжна активність, яка дозволяє запобігти небажаній поведінці та стресу, сприяє відновленню в постстресовому стані, дозволяє мобілізувати адаптивні ресурси на подолання емоційної напруги;

- здатність до адаптивного, оздоровчого (саногенного) мислення, його рефлексивність, гнучкість, мисленнєвий самоконтроль, що свідчить про усвідомленість, рефлексивність, здатність перемикатися від неадаптивних думок, усвідомлювати їх, дистанціюватись від стресових образів, які роблять патогенний вплив на особистість;

- здатність до адаптогенного сну та відновлюваних сновидінь. Дозволяє організувати здоровий відновлюваний сон, нормалізувати сомногенні звички, усунути негативні сомногенні реакції;

- здатність до впевненої, асертивної поведінки, яка виявляється в соціальній сміливості, упевненій вербальній і невербальній поведінці, позитивному самоставленні, відповідальності, ініціативності, здатності до асертивної поведінки, соціальній компетентності;

- здатність до психічної та психофізіологічної саморегуляції, уміння тримати власні психофізіологічні стани під свідомим контролем і самоуправлінням, емоційна компетентність і стійкість, самоконтроль імпульсивних спонукань;

- здатність до підтримання та відновлення гарного фізичного стану, яка свідчить про розвинені механізми довільної та мимовільної фізіологічної регуляції, підтримку, збереження та зміцнення фізичного здоров'я;

- здатність до самоуправління часом життя. Охоплює вміння планувати час, розпоряджатися часом, визначати пріоритети, пунктуальність, здатність до раціонального розподілу часу [7; 8].

Розвиток адаптивних здібностей передбачає роботу з кожним структурним компонентом адаптивності.

Технології та техніки підтримання оптимістичності та відчуття гумору. Найбільший внесок у розвиток проблеми оптимістичності зробив професор Пенсільванського університету Мартін Селігман [12]. Він, разом зі Стівеном Майером, сформулювали та дослідили феномен вивченої безпорадності (англ. – *learned helplessness*), який свідчить про те, що людина чи тварина, яка перебуває під негативним впливом стресової ситуації, не вчиняє жодних спроб, щоб покращити своє становище, тому що не вірить у власні сили. Цей стан виникає і закріплюється після кількох негативних спроб змінити на краще стресовий вплив обставин чи уникнути їх і покращити свій стан. У результаті виникає вивчена безпорадність у вигляді пасивності, небажання та невіри в можливість позитивних змін, навіть тоді, коли така можливість з'являється. Порушується процес адаптації, втрачається відчуття контролю, виникають негативні стани та небажання що-небудь робити, погіршується здоров'я. Імунна система так само реагує на безпорадність зниженням здатності протистояти хворобам [12].

В експериментах було встановлено, що оптимізм, на відміну від песимізму, дозволяє людині зберігати стійкість в екстремальних умовах. Оптимісти не припиняють спроби досягти успіху та змінити ситуацію на краще, зберігають ініціативність і активність. Песимісти більше схильні до формування вивченої безпорадності.

У результаті цих експериментів М. Селігман припустив, що можна цілеспрямовано формувати та розвивати оптимістичний стиль мислення. Це лягло в основу створення цілого напрямку та школи у психології – позитивної психології, яка вивчає явища оптимізму, позитивних емоцій, щастя тощо.

Оптимістичний стиль мислення («атрибуції») – це особливий когнітивний стиль пояс-

нення успіхів і невдач, «атрибуція» (приписування). Людина з песимістичною атрибуцією перебільшує роль невдалого досвіду, людина з оптимістичною атрибуцією – применшує роль такого досвіду.

Стиль атрибуції та наявність оптимізму можна виявити за листами, висловлюваннями, науковими роботами, спеціальним тестом тощо.

Оптимізм пов'язаний з відчуттям гумору. Відчуття гумору покращує здоров'я й адаптацію до стресових умов, сприяє відчуттю задоволеності життям, уповільнює деякі хвороби літнього віку.

У сучасних дослідженнях відчуття гумору розглядається не тільки як соціально бажана риса особистості, але і як важлива складова частина психічного здоров'я людини. За допомогою гумору розвивається здатність регулювати емоції, негативні емоції (депресія, сум) змінюються позитивними (радість, щастя).

Відчуття гумору спричиняє позитивний валеогенний і саногенний вплив на психіку, стимулює розвиток важливих складових частин адаптивності. Гумор, що підтримує самого себе, є величезним адаптивним ресурсом, який дозволяє справлятися з подоланням неадаптивних станів.

Для покращення відчуття гумору рекомендується:

- тренувати спостережливість;
- підмічати суттєві елементи в життєвих ситуаціях і в поведінці людини;
- звертати увагу на схожі та відмінні властивості людей і природних явищ;
- вчитися короткому словесному описуванню загального та відмінного в поведінці;
- розвивати уяву та тренувати здатність до візуалізації побаченого та почутого;
- відточувати в мовленні короткі парадоксальні наративи та повідомлення з розбіжностями та висновками;
- вчитися римуванню та створенню нових коротких фраз;
- навчитися самопідтримувальному гумору;
- долати страх за допомогою жартів;
- розвивати критичне мислення;
- позбавлятися неадаптивних думок і когнітивних спотворень;
- використовувати технології позитивного мислення;
- застосовувати гумор цілеспрямовано;
- робити це з почуттям такту, міри та смаку, з усвідомленням адекватного місця та часу для цього.

Рекомендації для підвищення рівня оптимізму:

- дотримуйтесь правила «одна мета на день»;
- відпочивайте 15 хвилин після кожної години напруженої роботи;

- аналізуйте ситуації із тримірної позиції, виділяйте в них позитивне, нейтральне та негативне, з акцентом на користі для вас;
- радійте всьому, що вас кожного дня дивує;

- пробуйте покращити настрій іншим хоча б раз на день;

- виділяйте та візуалізуйте позитивні складники та наслідки події;

- розвивайте чуттєвість за всіма органами чуття;

- слухайте музику, яка вас емоційно заряджає;

- скористайтесь спортом для розвитку фізичних якостей, підсилення впевненості та покращення настрою;

- гуляйте просто неба;

- спілкуйтеся з оптимістами;

- розвантажуйте свій вечір від важливих справ, релаксуйте, дивіться кінокомедії;

- зранку поставте собі питання «Що хорошого я сьогодні зроблю, побачу чи почую?»;

- сформулюйте настанову на зміну негативного ставлення до чогось чи когось на позитивно-конструктивне;

- насолоджуйтесь кожною миттю власного життя та власним оптимізмом;

- знаходьте привід для посмішки та стимулюйте посмішки в навколишніх;

- візуалізуйте в пам'яті людей, з якими вам було приємно та весело;

- читайте анекдоти та смішні історії.

Розвиток здатності до саморегуляції психологічних станів. Психосоматичне здоров'я людини зумовлюється мірою розвитку механізмів мимовільної та довільної саморегуляції. Здатність до саморегуляції – надважливий адаптивний ресурс людини й одна з важливих складових частин адаптивності. Ця здатність дозволяє розвинути та підтримувати адаптивність, забезпечувати підтримку власного психічного здоров'я в екстремальних умовах сьогодення. Здатність до саморегуляції можна розвивати.

Розвиток здатності до саморегуляції проходить низку таких етапів [5]:

- формування мотивації;

- формування знань щодо методів саморегуляції;

- формування вмінь і навичок регулювати власний стан;

- етап контролю за власним станом, як результатом саморегулювання.

Для розвитку здатності до саморегуляції можна використовувати такі методи [5]:

1. Прогресивну м'язову релаксацію (ПМР) Е. Джейкобсона.

2. Аутогенне тренування І. Шульца.

3. Систематичну десенсибілізацію Дж. Вольпе.

4. Дихальні техніки саморегуляції.

5. Медитацію.

6. Майндфулнес Дж. Кабат-Зіна тощо.

Розвиток адаптивного мислення. Розвиток адаптивного мислення ґрунтується на концепціях раціонально-емотивної, когнітивно-поведінкової й особистісних конструктів, підходах Аарона Бека, Альберта Елліса, Джорджа Келлі.

У стресових ситуаціях, які ми змінити не можемо, ми можемо змінити суб'єктивне ставлення до цієї ситуації. Під час тренування можна збільшити ступінь усвідомленості думок і навчитися фокусувати на них увагу, змінювати, відволікатися та зупиняти їх.

Отже, основні вміння в роботі із власними неадаптивними думками – уміння ідентифікувати ці думки, усвідомлювати їх, зупиняти, замінювати на більш корисні, відволікатися від них, концентруватися на інших і дистанціюватися від них.

Під час використання тренувальних вправ увага фокусується на неадаптивних автоматичних (ірраціональних) думках, образах, які породжують дискомфорт, страждання або самозвинувачення. Думках і образах, які несумісні зі здатністю справлятися з негативним станом. Думках, що порушують внутрішню гармонію та продукують неадекватну, надмірно інтенсивну та болісну емоційну реакцію. Думках, що перешкоджають добробуту, ефективному функціонуванню, досягненню людиною важливих цілей.

Можна навчитись зупиняти ці думки. Людина здатна усвідомити їх, коли уявляє або пригадує стресову ситуацію. Процедура, що допомагає виявити власні автоматичні неадаптивні думки, полягає в умінні встановити послідовність зовнішніх подій і своїх реакцій на них.

Для розвитку адаптивного мислення можна використовувати такі техніки:

- техніку зупинки думок ;
- техніку «зміна правил»;
- техніку «заповнення пробілу»;
- техніку «щеплення стресом»;
- імпульсивну техніку;
- техніку «афірмації» тощо [5].

Розвиток упевненості. Поняття «упевненість» (від лат. *confidere*) позначає довіру до себе, позитивну оцінку себе, упевненість у власному тілі, особистісних властивостях і здібностях.

Цінність упевненості в тому, що ця риса являє собою «психологічний стрижень», який дозволяє долати стресові ситуації та підвищувати власну стійкість і адаптивність.

Упевненість є складовою частиною адаптивності до стресу, основою якого є стійке позитивне самоставлення людини до самої себе, до власних умінь, навичок, здібностей, тілесних ознак тощо. Упевненість формується під час виховання, навчання, самовдоскона-

лення та саморозвитку. В основі невпевненості лежать соціальні страхи, невдалий досвід, відсутність соціальних навичок, брак позитивних результатів, негативні вербальні описи себе та самооцінки, ірраціональні переконання, відсутність підтримки та похвали.

Упевненість забезпечує ефективність діяльності та спілкування, успішність адаптації у звичайних і екстремальних ситуаціях.

Для розвитку впевненості можете використовувати такі вправи:

- вправу «Інвентаризація сильних якостей»;
- вправу «Ситуаційна впевненість»;
- вправу «Ситуаційний контекст упевненості»;
- вправу «Погляд упевненої людини»;
- вправу «Зовнішній вигляд і впевненість»

тощо.

Розвиток здатності до управління часом. Управління часом – те, як ми організуємо власний час. Час є важливим чинником стану людини, яка перебуває в екстремальній ситуації. Якщо часу бракує, то людина може перебувати у стресі, їй постійно не вистачає часу, вона поспішає, робить усе останньої миті, не встигає виконувати поточні завдання, які накопичуються, це ще більше напружує людину. Знизити рівень стресу, мінімізувати його наслідки можна за допомогою технік тайм-менеджменту.

Ефективний тайм-менеджмент дає нам змогу максимально використовувати наш час, виконувати завдання швидше та віддавати пріоритет тим, які матимуть найбільший ефект. За допомогою технік тайм-менеджменту можна досягти балансу між роботою й особистим життям.

До основних технік тайм-менеджменту відносять:

1. Правило Парето 80/20.
2. Техніку Pomodoro.
3. Матрицю Ейзенхауера.
4. Закон Паркінсона.
5. Метод бронювання часу.
6. Метод швидкого планування.
7. Метод заборон.
8. Автоматизовані завдання.
9. План на день.
10. Години уваги.
11. «Ні» як ресурс тощо.

Підтримання оптимального фізичного стану: фізична активність і адаптивність. Дослідження фізичних вправ для зниження стресу та покращення стану зазвичай зосереджені на аеробних, циклічних вправах. Науковці встановили, що люди, які протягом 20–30 хвилин виконували аеробні вправи, почувалися спокійніше, цей заспокійливий ефект тривав кілька годин після тренувань. До аеробних, циклічних вправ відносять такі: ходьбу, біг, їзду на велосипеді, плавання, аеробіку, танці, ковзани, лижі тощо.

Регулярна фізична активність може покращити якість життя та зняти стрес, напругу, подолати тривогу та депресію.

Для покращення фізичного стану та швидкого відновлення після стресу фахівці рекомендують регулярну програму аеробних вправ від середнього до інтенсивного рівня (із завчасною обов'язковою консультацією та дозволом лікаря). У програму входить 150 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності на тиждень або 75 хвилин інтенсивних аеробних вправ на тиждень.

Окрім того, можна отримати численні переваги для здоров'я, які пов'язані із силовими тренуваннями. Можна рекомендувати вправи для підтримки загального фізичного стану, від 2 до 3 днів вправ для всіх основних груп м'язів, які виконуються з помірною інтенсивністю від 8 до 12 повторень.

Отже, фізичні вправи можуть бути ефективним компонентом програми розвитку адаптивності й рекомендовані для допомоги тим, хто має симптоми гострого, гострого повторюваного, хронічного стресу та ПТСР.

Техніки регуляції сну. Сомногенні реакції можуть бути адаптивними (здоровими) чи дезадаптивними (патологічними). Хороший сон - оптимізацію та психогігієну сну;

регуляцію психофізіологічних станів, які покращують сон.

Висновки. Адаптивність до стресу є полісистемним функціонально-структурним явищем, загальною здібністю (поряд з інтелектом), яка включає біологічно (задатки) та соціально (власне здібності) зумовлені риси особистості. Розвиток адаптивності передбачає комплексний, системний підхід до формування та тренування визначених умінь і навичок, які розвивають здібності та забезпечують успішну адаптацію та високу результативність і функціональність в екстремальних умовах життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.
4. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 1993. 20 с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
6. Розов В. І. Адаптивні здібності людини в умовах травматичного стресу: Огляд досліджень учених США. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 108–120.
7. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11. С. 41–50.
8. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
9. Building your resilience: We all face trauma, adversity and other stresses. Here's a roadmap for adapting to life-changing situations, and emerging even stronger than before. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience/> (дата звернення: 10.12.2023).
10. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. November 1994. № 63 (2). P. 265–74. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6.
11. Martin R. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. URL: <https://ia600703.us.archive.org/4/items/psychologyofhumo00martrich/psychologyofhumo00martrich.pdf> (дата звернення: 15.12.2023).
12. Seligman M. How to change your mind and your life. Vintage books a Division of random House. New York, 2006. 357 p. URL: https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf (дата звернення: 16.12.2023).