

3. Explore mental health. *Mental Health Foundation*. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health> (дата звернення 15.03.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-14>

**Гуменюк Г. В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії  
педагогічних наук України*

### **АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРАКТИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Війна ввірвалася в Україну пекельною хвилею, яка принесла у наш дім розпач, лихо і смерть... сьогодні зруйновано все те, чим кожний українець переймався у своєму житті – родина, дім, сімейний затишок, мрії про завтрашнє. За останній рік для більшості українців постійна загроза життю стала «звичиним» атрибутом життя. Перебування у зоні бойових дій, або безпосередня участь у них, перебування під обстрілами, або їх очікування спричиняють постійне відчуття небезпеки або неконтрольований потік тривожних очікувань. Розум, психіка і тіло перевантажені. Природа не створила психіку людини, розраховану на війну, що обумовлює тотально складні екстремальні умови для її життєдіяльності.

Проблема поведінки людини у складних екстремальних ситуаціях за останній час гостро актуальна як ніколи. Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не надає можливості зрозуміти, *як адаптується* до війни особистість. Однак всі вчені як українські, так і закордонні пов'язують успішність адаптації людини з наявним у неї адаптаційним потенціалом – це певна сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей людини, які дозволяють їй пристосовуватися до дійсності. Виступаючи у ролі її адаптаційних можливостей, вони дозволяють диференціювати й оцінювати рівні адаптації: від стану психічного благополуччя до фази дезадаптації, яка переходить у дезадаптивні стани, зокрема у певні психічні розлади. Згадані індивідуально-психологічні властивості не лише визначають межі потенціалу (як функціонального резерву) для вірогідно успішної

адаптації до широкого діапазону факторів навколишньої дійсності, але й дозволяють людині створювати та реалізовувати нові програми поведінки у змінених умовах життєдіяльності.

До основних психологічних характеристик, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників навколишнього середовища відносяться: *локус контролю*, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності та готовності долати важкі обставини життя; *психологічну зрілість* особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; *когнітивні ресурси подолання*, засновані на знаннях людини про механізми та закономірності певних явищ, імовірності їхнього виникнення; *здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування*, що дає змогу здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем до майбутніх подій, підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; *упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій* [2, с. 203–205].

Вважається, що необхідним елементом адаптаційного потенціалу є життєстійкість, завдяки якій людина чинить опір негативним впливам середовища, стає впевненою й рішучою у власних діях, збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в кризових ситуаціях. При цьому сучасні напрями психологічної науки, такі як психологія життєстійкості та психологія екстремальних ситуацій, орієнтують нас не лише на опис важких, екстремальних та надзвичайних ситуацій, а й вказують на шляхи конструктивного виходу з них та подолання негативних наслідків від них. Одним з них є звернення до феномена життєстійкості (*hardiness*), яке ввів у науковий обіг американський психолог С. Мадді. З точки зору С. Мадді та С. Кобейс, життєстійкість – це міра здатності людиною витримати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності [6; 7]. З огляду на це розуміння життєстійкість допомагає людині чинити опір негативним впливам середовища, надає їй впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я (соматичного і психічного) та підтримує оптимальний рівень працездатності й активності в кризових умовах. Більшість науковців психологів вважають життєстійкість основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність всієї системи особистості; є системоутворюючим чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності [1, 3, 5].

Результатом такої дії життєстійкості досягається соціально-психологічна адаптація людини у кризових ситуаціях, а саме: 1) безконфліктне й ефективне виконання діяльності; 2) задоволення своїх

соціальних потреб; 3) вироблення конструктивної позиції щодо тих соціальних очікувань, які висуваються до неї соціальним середовищем у певний час; 4) можливість для самореалізації особистості, її самоздійснення в обраній діяльності чи життєвій ситуації.

Очевидним є той факт, наскільки важливою для стабільності функціонування психіки людини є життєстійкість. Існує група досліджень, які вважають життєстійкість не вродженою здатністю психіки, а отже її можна розвивати, підвищувати рівень складності її функціонування.

У багатьох психотерапевтичних підходах є інструменти для роботи з психотравмивним досвідом. У деяких підходах є клінічна доказова база, до одного з таких відноситься КППТ (когнітивно-поведінкова терапія). Когнітивно-поведінкова терапія – це один з видів комплексної терапії, суть якої полягає у допомозі людині, яка бажає позбутися від неусвідомлених деструктивних умовиводів (міркувань, думок) щодо певної події, ситуації, які погіршують якість її життя, наносючи психіці серйозні травми; допомогти «відшукати» ці когніції та замінити їх на більш конструктивні, позитивні і життєствердні установки. Виконання практик когнітивно-поведінкової терапії дозволяє особистості навчитися брати під свій контроль деструктивні думки-автоматизми, життєві установки та інші негативні когніції, знаходити зв'язок між ними та своєю подальшою поведінкою, самостійно аналізувати та правильно (адекватно) сприймати будь-яку інформацію, яка надійшла ззовні.

Існує чимало чинників, які сприяють розвитку життєстійкості. Одним з них є оптимізм, як погляд (система думок, переконань) на життя з позитивної точки зору. Використання вправ КППТ (АВС-аналіз, правдоподібне переформулювання, пошук вигід та витрат, рефокусування тощо), спрямованих на моніторинг та оцінку автоматичних думок, дозволяє людині зосередитися на позитивних аспектах ситуації та розглядати труднощі як можливість для особистісного зростання і навчання. Оптимізм можна розвивати за допомогою таких методів КППТ як когнітивна перебудова чи позитивна самореклама.

Наступний важливий аспект життєстійкості – когнітивна гнучкість. Це здатність адаптуватися до змінних обставин і бути відкритим для нових перспектив та ідей. Люди, яким притаманна когнітивна гнучкість, значно краще долають несподівані труднощі та знаходять творчі рішення для їхнього розв'язання. Когнітивну гнучкість можна розвивати за допомогою таких практик КППТ як «пошук альтернатив», «створення правдоподібної і вигідної альтернативи», «керування силою вірувань» (оцінка сили довіри до автоматичних думок, вивчення поступливості сили довіри до певної думки, оцінка змінності реакції),

здійня «мережевого аналізу», «реатрибуція», техніки «градієнта», «когнітивний синтез» тощо.

Наявність мети та смислу життя також сприяє оптимізації життєстійкості. Коли у людей є чіткі уявлення про свої життєві цілі та цінності, їм легше протистояти труднощам. Це відбувається тому, що вони можуть уявляти, як їх поточні труднощі вписуються у загальну картину їхнього життя і можуть знайти мотивацію у певній діяльності заради досягнення своїх довготривалих цілей. Тут стане у нагоді такі техніки, як: складання плану дій для розвитку у людини навичку «керованого відкриття»; техніка «пирога», пошуки розуміння «зворотнього зв'язку як частини керованого відкриття», складання «листа поведінкових цілей; техніка «послідовного наближення», «створення надії, можливості» тощо.

Наостанок зазначимо, що практики КПТ є достатньо надійним інструментарієм для розвитку та оптимізації життєстійкості людей у кризових умовах. Навколо кожного з опірних чинників розвитку життєстійкості методами КПТ здійснюється когнітивна реструктуризація (процес виявлення і подолання негативних думок і переконань) з обов'язковим включенням АВС-аналізу, формулювання адаптивного лозунгу, нового способу обробки інформації, пошук та усвідомлення вигід від застосування нового способу та недоліків старого та формування автоматичних навичок застосування нового способу мислення, обробки інформації. Отже, все це може бути використано у роботі практичними психологами в якості засобу розвитку життєстійкості та підвищення особистісної витривалості українців в умовах протидії наслідкам війни.

### **Список використаних джерел:**

1. Коқун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2020. Том 5. С. 68-81.

2. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.

3. Титаренко Т.М., Ларина Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.

4. Чанчиков І.К. Психологічні чинники життєстійкості особистості.: автореф. дис. ... д. філософ : 053 – Соціальні та

поведінкові науки. Психологія. К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2021.

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.

6. Maddi S. R., Koshaba D. M. *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. NY: AMACOM, 2005.

7. Kobasa, S., Hilker, R.R.J., & Maddi, S. Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*. 1979. 21(9). 595–598.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-15>

**Ковальова М. І.,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*ПраТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ**

У наш час стрес став однією з найважливіших проблем XXI століття, що не дивує, оскільки щодня людей оточує безліч чинників, які можуть спричинити стрес. Особливо вразливими є групи населення, що займаються професіями, де взаємодія з іншими людьми має ключове значення, такі як вчителі, медичний персонал, психологи, менеджери, юристи та представники інших професій. Професійний стрес представляє собою явище, що проявляється у психічних та фізичних реакціях на напружені ситуації під час професійної діяльності [1, с. 13].

Для медичного персоналу останні роки були надзвичайно важкими, починаючи з початку пандемії COVID-19 та закінчуючи повномасштабним вторгненням в Україну. Особливо складно зараз медичним сестрам, які працюють на фронті, рятуючи життя і щоденно піддаючи себе ризику. Все це не могло не вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Тому цілком логічно виникає питання, як впоратися зі стресом, які методи використовувати для його профілактики, щоб мінімізувати негативний вплив стресу на організм та, внаслідок цього, покращити працездатність медичних сестер та зменшити ризик професійного вигорання серед них.

Тривала практика у медичній сфері призводить не лише до поліпшення конкретних професійних вмінь, але також до ряду негативних наслідків як для самої особистості медичної сестри, так і для її