

*Василь Осьодло,
доктор психологічних наук, професор
начальник гуманітарного інституту НУОУ
імені Івана Черняхівського,
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

*Стрес – це аромат і смак життя й
уникнути його може лише той, хто
нічого не робить...*

Г. Сельє

У статті здійснено аналіз впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості, як суб'єкта діяльності, на способи побудови поведінкових стратегій подолання стресу в особливих умовах діяльності. Представлено особливості вибудовування стратегій поведінки подолання стресу учасниками бойових дій, здійснено класифікацію стрес-чинників і способів їх подолання особами, що перебували у полоні. Викладено теоретичний аналіз проблеми стресу. Виділено особистісні чинники, що впливають на характер стресу: генетична схильність; характер перебігу вагітності в матері; ранній дитячий досвід; характер людини; спрямованість людини; соціальний статус; найближче соціальне оточення. Охарактеризовано чинники, що детермінують поведінку особи з метою подолання стресу: особистісний (диспозиційний); ситуаційний (динамічний); соціокультурний; регулятивний. Приділена увага стратегіям, поведінці подолання життєвих труднощів особою. Визначено компоненти, які входять до структури поведінки подолання стресу: копінг-реакції, копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-

стилі. Окреслено поняття “стрес-індукованого зростання особистості”. Викладені результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій та самооцінки як корелятивів подолання наслідків військового стресу учасниками бойових дій. Показано взаємозв’язки між характером подолання негативних наслідків впливу бойового стресу і особистісними особливостям (рівнем смисложиттєвих орієнтацій і структурою самоставлення) учасниками бойових дій. Виділено дієві, ефективні техніки подолання стресу: гумор; заборони на визнання загрози; оптимістичне мислення; активність; фізичні навантаження; структурування часу та ін.

Ключові слова: особистісні якості, стресова ситуація, поведінка подолання, стратегії подолання стресу, бойові дії, полон.

Vasyl Osodlo,

Doctor of Psychological Sciences, Professor

Head of the Ivan Chernyakhovsky Humanitarian Institute,

Kyiv, Ukraine

INFLUENCE OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL PROPERTIES OF PERSONALITY ON THE STRESS OF STRESS SITUATIONS

The article analyzes the influence of the individual-psychological properties of the individual, as the subject of activity, on the ways of constructing behavioral strategies of overcoming stress in special conditions of activity. The peculiarities of developing strategies for coping with the stress of combatants are presented, classification of stress factors and ways of overcoming them by captive persons is made. A theoretical analysis of the stress problem is presented. The personal factors that influence the nature of stress are highlighted: genetic predisposition; nature of pregnancy in mother; early childhood experience; human character;

human orientation; social status; the closest social environment. The factors that determine the behavior of the person for the purpose of overcoming stress are

characterized: personal (dispositional); situational (dynamic); socio-cultural; regulative. Emphasis is placed on strategies, behaviors of overcoming life difficulties of the individual. The components that are part of the structure of stress management behavior are identified: coping reactions, coping actions, coping strategies, coping styles. The concept of stress-induced personality growth is outlined. The results of the study of meaningful life orientations and self-esteem as correlates of coping with the effects of military stress by combatants are presented. Relationships between the nature of overcoming the negative effects of combat stress and personal characteristics (level of meaningful orientation and structure of self-esteem) of combatants are shown. Highlighted effective, effective techniques to overcome stress: humor; bans on recognizing the threat; optimistic thinking; activity; physical activity; structuring of time, etc.

Keywords: *personal qualities, stressful situation, the behavior of overcoming coping strategy, fighting, captured.*

Вступ. Інтерес до проблеми стресу та стресостійкості обумовлений розширенням сфер діяльності людини, що часто протікає в екстремальних і понад екстремальних умовах. Разом з тим професійна діяльність сучасної людини супроводжується постійним зниженням частки фізичної праці і збільшенням розумових і психічних навантажень. "Ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність", – писав давньогрецький філософ Аристотель. Стрес як психофізіологічний феномен нерозривно поєднаний із професійною діяльністю людини й істотно впливає на її ефективність, у ряді випадків значно знижуючи її, а також може обумовлювати виникнення різних захворювань і невротичних процесів.

Розроблення методологічних засобів дослідження психологічного змісту стресу та його подолання базується на понятійному апараті психологічних досліджень діяльності особистості в екстремальних умовах. Вітчизняними та зарубіжними науковцями досліджувалися стратегії подолання стресу, механізми захисту і протидії стресогенним чинникам, об'єктивні і суб'єктивні детермінанти

та характеристики сприйняття стресогенних чинників (Л.М. Аболін, Ю.А. Александровський, Г.О. Балл, В.О. Бодров, О.Ф. Бондаренко, Н.Є. Водоп'янова, В.В. Клименко, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, Р. Лазарус, О.М. Лактіонов, Г.В. Ложкін, А.Г. Маклаков, І.Г. Малкіна-Пих, О.Р. Малхазов, О.Є. Самойлов, О.П. Саннікова, Н.В. Тарабріна, О.В. Тімченко, С. Фолкман та ін.). Незважаючи на численні дослідження, проблеми подолання негативних наслідків впливу стресу на людину й особистісні аспекти психічної саморегуляції продовжують залишатися актуальними й значущими в психології.

Численні дослідження у галузі військової медицини і психології свідчать про те, що вплив бойових стресорів викликає значне погіршення психофізіологічного стану військовослужбовців і найчастіше приводить до розвитку психічних і психосоматичних розладів (Апчел, Цыган, 1999; Водопьянова, 2009; Крайнюк, 2007; Малкина-Пых, 2007; Щербатых, 2006). Установлено, що емоційний стрес виникає при тривалих постійно повторюваних негативних емоційних станах суб'єктів, принциповий характер яких має пряме відношення до професійної діяльності різних категорій військових фахівців. Їхня професійна діяльність, незважаючи на успіхи науково-технічної революції у військовій справі, продовжує супроводжуватися максимальними за обсягом й інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманіттям розв'язуваних задач в умовах дефіциту часу й інформації, постійним ризиком і наявністю загрози життю.

Разом з тим зазначимо, що дослідження змістових аспектів оволодіння стресовою ситуацією як адаптивної поведінки людини – відносно новий напрям у психології, що знаходиться на межі психології особистості, психології розвитку, соціальної і клінічної психології та відображає сучасні тенденції інтеграції науки в міждисциплінарне знання.

Мета та завдання. Саме тому ми визначили **метою** статті проаналізувати та описати прояв особистісних чинників у стратегіях подолання стресу людиною під час бойових дій.

Методи дослідження. Теоретичні: системний аналіз і синтез; узагальнення – для з'ясування стану розробленості проблеми стресу та способів його подолання учасниками бойових дій; обґрунтування – для визначення та описання індивідуально-психологічних властивостей особистості, як суб'єкта діяльності в процесі подолання стресових ситуацій.

Результати теоретичного дослідження. Через неоднозначність трактування поняття “стрес” багато вчених і донині надають перевагу іншим термінам – “психічна напруженість”, “операційна й емоційна напруженість”, “емоційна напруженість”, “нервово-психічна напруженість”, “психоемоційна напруженість”, між якими проводять чітку диференціацію (Апчел, 1999). Однак, загальним для усіх є одне – реакція організму на вплив визначеної сили, що, власне кажучи, є стресом. Про те, не усі вчені поділяють таку точку зору. Так, Б.В. Овчинніков стверджує, що вищевказані терміни є різновидами єдиного психофізіологічного феномена – емоційного стресу. А близькі за змістом терміни “емоційна” і “нервово-психічна стійкість” доцільно застосовувати тільки до властивостей особистості, але не до станів (Апчел, 1999, с. 7).

Американські експерти зі стресу С. Гремлінг і С. Ауербах відзначають: “Якщо в ситуації закладене щось, що є, на вашу думку, потенційною загрозою для вашої гідності або фізіологічного благополуччя, то ви, зіштовхнувшись з цією ситуацією, напевно відчуваєте тривогу і стрес” (Emmons, 1998, с. 44). Важливим у цьому твердженні є саме те, що тривога і стрес викликаються не зовнішніми чинниками, а думкою про ці фактори та ставленням суб'єкта до ситуації. Так, для однієї людини неупереджена неуважність знайомих або легкий жарт – привід зануритися в депресію, а для іншої і грубий нецензурний жарт на її адресу – усього лише причина від душі посміятися над дотепним каламбуром.

За даними вітчизняних та зарубіжних науковців на характер стресу в різних людей впливають такі особистісні чинники:

1. Генетична схильність. Реакції людини на 30 % визначаються генами, отриманими від батьків, так що деякі люди споконвічно більш схильні до стресу.

2. Характер перебігу вагітності в матері. Установлено, що якщо в жінки під час вагітності відзначався підвищений вміст стероїдних гормонів, то і дитина буде більш гостро реагувати на стрес.

3. Рання дитячий досвід. Психотравмуючі переживання перших семи років життя дитини ускладнюють перебіг стресових реакцій протягом всього подальшого життя.

4. Характер людини. Схильні до гніву, ворожості, цинізму, дратівливості люди більш піддаються стресові, а відкриті, доброзичливі люди з почуттям гумору, навпаки, більш стійкі до стресу. Вони легше переборюють стрес і живуть довше. Згідно з даними Ю.В. Щербатих (2006), у людей з виразним почуттям справедливості, обов'язку, які прагнуть контролювати свої емоції, а також у суворих, реалістичних людей артеріальний тиск у стресі підвищується сильніше за осіб із протилежними якостями.

5. Спрямованість людини. Активні, честолюбні, нетерплячі, неспокойні, орієнтовані на успіх люди більш піддані стресові за людей з низьким рівнем домагань, які не претендують на високе положення в суспільстві і високий грошовий достаток.

6. Соціальний статус. Люди, які займають високе положення в суспільстві, мають підвищену стійкість до стресу.

7. Найближче соціальне оточення. Чим більше родичів і знайомих у людини, тим вище її стійкість до стресу. Це пов'язано не тільки з тим, що друзі реально захищають таку людину від стресорів, але і з тим, що близькі люди як би приймають частину проблеми на себе. Людина, оточена доброзичливо налаштованими людьми, відчуває їхню підтримку і легше сприймає загрозливі чинники середовища. На противагу цьому самотні люди або ті, які мають постійні проблеми в родині, більш піддані стресові і частіше хворіють (Щербатих, 2006, с.44).

Теоретико-методологічні дослідження подолання стресу, як новий когнітивно-поведінковий напрям у вітчизняній психології, незважаючи на великий інтерес до проблематики та інтенсивні його дослідження зарубіжними

науковцями (Ч. Карвер, М. Шайер, Е. Скіннер, П. Вонг), тільки починає одержувати сучасне теоретичне осмислення (Журавлева, 2011; Сергиенко, 2011, с. 121).

Подолання стресу розглядають також як особливу соціальну поведінку, що забезпечує продуктивність праці, збереження здоров'я та благополуччя людини. У такій ситуації важливу роль відіграють суб'єктні характеристики, які дають змогу людині долати стрес адекватними психологічними засобами, насамперед реалізуючи потенціал особистісних характеристик (Журавлева, 2011; Сергиенко, 2011).

Звернення до єдиної методологічної позиції психології суб'єкта (С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова, А.В. Брушлінський, Н.Ю. Волянук, О.Л. Журавльов, В.В. Знаков, С.Д. Максименко, В.І. Осьодло, В.О. Татенко й ін.) відкрило можливість вивчати поведінку і діяльність через опосередкування внутрішнім світом людини, її суб'єктними виборами і перевагами, її активною побудовою моделі навколишнього світу.

На думку А.В. Брушлінського, суб'єкт, який інтегрує різні види діяльності та активності, здатний бути самостійним, незалежним творцем, що і складає його творчу, моральну, вільну сутність. Поняття вибору людиною способу дій у ситуації стресу є критеріальним для специфіки поведінки подолання і ключовим для розуміння її усвідомленості. Поведінка подолання стресу пов'язана із низкою дій: цілепокладанням, прогнозуванням результатів діяльності, породженням нових способів розв'язання проблемної ситуації тощо (Журавлева, 2011; Сергиенко, 2011, с. 121).

До чинників, які детермінують поведінку подолання стресу, вітчизняні та зарубіжні науковці відносять такі (Водопьянова, 2009; Крайнюк, 2007; Малкина-Пых, 2007; Стрес-асоційовані розлади, 2019):

1. Особистісний (диспозиційний) чинник включає психологічні особливості співвідношення особистісних рис та якостей, що є суб'єктними та визначають вибір стилів і стратегій поведінки подолання у важкій життєвій ситуації. Дані різнорівневі характеристики або суб'єктні детермінанти можуть бути

предикторами визначеного стилю подолання (темперамент, оптимізм, самоставлення, нейротизм, тривожність, локус контролю).

2. Ситуаційний (динамічний) чинник відображає вплив ситуації й самостійне оцінювання суб'єктом ступеня її стресогенності на вибір стратегій і стилів подолання.

3. Соціокультурний чинник подолання виявляється у впливі соціально-психологічних якостей суб'єкта (гендер, рольова позиція, установки, міжкультурні розбіжності, соціальна підтримка й ін.), обумовлених його включеністю в міжособистісні відносини, на специфіку подолання важких життєвих ситуацій. Саме вони забезпечують суб'єктові зворотні зв'язки, що закладають здатність усвідомленого саморегулювання, у тому числі вибору стратегій і стилів поведінки у важкій ситуації.

4. Регулятивний чинник розглядається як можливість розвитку і формування поведінки подолання суб'єкта, а також можливість цілеспрямованого навчання ефективній поведінці у важкій життєвій ситуації. Фасилітацію розвитку подолання і навчання йому розглядають як набуття адаптивних стратегій подолання (копінгу) або життєвих навичок з метою підвищення психосоціальної компетентності суб'єкта. Навички подолання можна набути або відновити, спрямовано формувати в різноманітних структурованих (спеціально створених) або неструктурованих умовах.

Кожна людина володіє безліччю ресурсів, обумовлених відповідним чинником. Варто зазначити, що неоднозначні ефекти впливу диспозиційного, структурного, динамічного і соціокультурного чинників на поведінку подолання труднощів обумовлені тим, що окремі чинники вибору суб'єктом способу подолання знайшли більше емпіричних підтверджень та розкриті повніше за інші. Так, наприклад, найбільше дослідженим є диспозиційний чинник подолання, що може бути пов'язано зі сформованою пострадянською загальнопсихологічною традицією вивчення процесів, станів і властивостей особистості. Найменш представленими у вітчизняній психології залишаються дослідження динамічного

чинника подолання в процесі розвитку важкої (стресової) ситуації (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с.122–124).

Разом з тим ще у 1994 р. С. Хобфолл запропонував багатоосьову модель “поведінки подолання” і шкалу SACS, побудовану на її основі (Водопьянова, 2009). На відміну від попередніх моделей поведінка подолання розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні вісі: просоціальну-асоціальну, активну-пасивну та одну додаткову вісь: пряму-непряму. Дані вісі являють собою виміри загальних стратегій подолання. Введення просоціальної і асоціальної вісі ґрунтувалися на тому, що багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент, навіть індивідуальні зусилля до подолання мають потенційні соціальні наслідки, дія подолання часто вимагає взаємодії з іншими людьми. Пряма-непряма вісь поведінки подолання, запропонована С. Хобфоллом, збільшує міжкультурну застосовність опитувальника SACS. Дана вісь дозволяє диференціювати подолання (копінг) з погляду поведінкових стратегій як проблемно-орієнтованих зусиль (прямих або маніпулятивних). Поведінковий підхід дозволяє більш диференційовано підійти до відмінностей у подоланні. Крім цього, він дозволяє вносити корекцію на рівні поведінки, отже, є перспективним з погляду можливості психологічного втручання в процес подолання негативних наслідків професійних стресів (Водопьянова, 2009).

В.М. Крайнюк наголошує на тому, що за ступенем оволодіння ситуацією виділяються активні і пасивні стратегії подолання. До активних стратегій належать: активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації), активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення) (Крайнюк, 2007). Л.І. Анциферова виділяє в якості стратегій подолання життєвих труднощів перетворюючі стратегії і стратегії пристосування (зміни власних характеристик і ставлення до ситуації). П. Торнтоном були виділені активні проблемно-зосереджені стратегії (планомірне вирішення проблеми, шлях конфронтації), активні емоційно-зосереджені стратегії (дистанціювання масштабу проблемної ситуації, прийняття відповідальності на

себе, пошук позитивного в тому, що відбувається) та пасивна стратегія (ескапізм, уникнення) (Крайнюк, 2007, с. 17–19).

За даними досліджень (Водопьянова, 2009; Крайнюк, 2007; Малкина-Пых, 2007) поведінка подолання (копінг) може трансформуватися при зміні вимог ситуації до людини або власних змінах суб'єкта в ситуації, однак емпіричних підтверджень цього явища дослідниками недостатньо.

О.Л. Журавльов виокремлює й обґрунтовує десять якостей поведінки подолання суб'єкта, що роблять його особливо складним для вивчення. Ці якості поведінки подолання не прояснені остаточно у зв'язку з високою винахідливістю, складністю і гнучкістю поведінки подолання суб'єкта як складової процесу адаптації, а також поки не усі вони знайшли досить повне і несуперечливе емпіричне підтвердження. Автори розділили виділені ними якості на три групи (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 125]:

1) до 1-ї групи входять чотири загальні сутнісні якості подолання, що роблять його упізнаваним феноменом активності суб'єкта – *адаптивність* і одночасно – *активність* (інструментальність-створювання); неоднорідна в залежності від ситуації й особистості *усвідомленість* і *цілеспрямованість* (подібність з механізмами психологічного захисту); *соціально-культурна обумовленість*; складна система *ресурсів* розвитку подолання в онтогенезі.

2) до 2-ї групи увійшли чотири якості поведінки подолання, що відображають його процесуальність і віднесеність до когнітивних поведінкових процесів: *дуальність* копінгу як процесу (*автоматизм* і негайність відгуку на стрес – навмисність вольових регулятивних копінг-зусиль); багатоальтернативний *вибір* способу дій; *недиз'юнктивність* (*безперервність*) при одночасному використанні різноманітних способів; різний ступінь *контрольованості*.

3) до 3-ї групи віднесено дві якості, пов'язані з важливістю наслідків даного виду поведінки для благополуччя суб'єкта: неможливість заздалегідь передбачити конструктивність (деструктивність) способів подолання; значущість наслідків для психологічного благополуччя суб'єкта.

Визначено, що структуру поведінки подолання складають такі компоненти: *копінг-реакції* – думки, почуття, переживання людини при зіткненні зі стресором; *копінг-дії* – дії людини в контексті стресової ситуації; *копінг-стратегії* – послідовність пов'язаних дій; *копінг-стилі* – концептуально подібні копінг-стратегії. У залежності від рівня суб'єктної регуляції, переважаючого або одночасної недиз'юнктивної дії диспозиційного, ситуаційного, соціокультурного і регулятивного факторів структурні компоненти поведінки подолання функціонують в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах. Доведено, що ефективність копінгу визначається не тільки успішністю рішення копінг-задач, але ще і таким показником, як “результат” (outcome) або наслідок обраного способу копінгу, у тому числі якістю і кількістю використаних при цьому ресурсів суб'єкта, а також можливістю їх відновлення, тобто своєрідною суб'єктивною “ціною” допінгу (Оніщенко, 2012).

У останні роки широке визнання одержало поняття “стрес-індукованого зростання особистості”, коли людина, яка пережила травму, зберігає позитивне благополуччя, незважаючи на страждання і нещастя, а в окремих випадках навіть завдяки цим випробуванням. Так, за Р.А. Емонсом, П.М. Колбі, Х.А. Кайсером орієнтовані на духовні цінності особи більш ефективно справляються зі стресом, породженим психотравмою. Вони легше переборюють несприятливі наслідки в порівнянні з індивідами, заклопотаними цілями, зосередженими на своєму “Я”, або індивідами, які мають установки на пошук гострих відчуттів або гедоністичні установки (Щербатих, 2006).

Дж. Брайт та Ф. Джонс наголошують, що оптимізм та уявлення про особистий контроль і знаходження смислу позитивно корелюють з посиленням імунної реакції і запобігають розвиткові захворювань. Особи з високою “негативною афективністю”, диспозиційна тенденція яких змушує відчувати негативні емоції і мати негативне уявлення про самих себе, гірше справляються зі стресом і навіть у сприятливі періоди життя частіше відчують дистрес і відчуття незадоволеності (Брайт, Джонс, 2003).

За результатами досліджень Р. Абоусері , підтвердженими Р. Френкіним (2003), люди з високою самооцінкою, з одного боку, розцінюють стресогенними значно менше коло подій, а з іншого, якщо стрес виникає, вони справляються з ним краще, ніж люди з низькою самооцінкою. Індивіди, які мають негативне самосприйняття і погано долають стрес, мають і більш високий рівень страху або тривожності з появою загрози. Люди з низькою самооцінкою вважають себе недостатньо здатними протистояти загрозі, вони менш енергійні в прийнятті превентивних заходів і намагаються уникати труднощів, вважаючи, що не впораються з ними.

Обговорення. Цінними в рамках нашого дослідження виявилися результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій та самооцінки як корелятивів подолання наслідків військового стресу, зокрема результати лонгітюдного експериментального дослідження психологічних детермінант успішності постстрессової адаптації учасників бойових дій, проведене в Інституті психології РАН у період з 1999 по 2006 р. (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 81). Вибірку досліджуваних склали ветерани бойових дій в Афганістані, які проходили строкову службу в період з 1979–1989 рр. Усі вони брали участь у бойових діях і мали рівнозначний бойовий досвід. Ніхто з них не був важко поранений або контужений, ніхто не страждав важкими психотичними розладами. Тривалість навчання для них складала в середньому 11,2 років. Середній вік на момент другого обстеження становив 41 рік. Результати дослідження показали взаємозв'язки між характером подолання учасниками бойових дій негативних наслідків впливу бойового стресу і такими особистісними особливостями, як рівень смисложиттєвих орієнтацій і структура самоствавлення. Так, високий рівень самооцінки і смисложиттєвих орієнтацій позитивно корелює з високим рівнем загальної соціально-психологічної адаптованості ветеранів і показниками суб'єктивної задоволеності своїм станом. Характеристика їх самоствавлення та загальне смисложиттєве наповнення життя вище у осіб з нижчим рівнем особистісної тривожності, негативних показників самопочуття, а відповідно і

менша частота і ступінь ваги посттравматичних стресових проявів, рідше випадки звертання до психіатрів і психологів за допомогою.

Авторами дослідження виявлено, що тенденція приписувати собі відповідальність за події свого життя й активна життєва позиція в посттравматичний період прямо співвідносяться з успішністю соціально-психологічного функціонування учасників бойових дій. Ветерани війни, які вважають, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і реалізовувати їх у дії, більш успішно переборюють важкі наслідки бойової травми, у них більша перспектива майбутнього і позитивне ставлення до сьогодення і минулого. Аналіз особливостей динаміки адаптаційного статусу ветеранів показав, що ригідність структур “Я” та небажання індивіда змінюватися, супроводжується труднощами подолання наслідків бойового стресу і високим рівнем негативних посттравматичних проявів. Успішність розв’язання посттравматичних проблем і здатність до зміни уявлень про себе тісно пов’язані. Ветерани, що мають установки на саморозвиток віднайшли тенденцію до поліпшення свого стану (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 81).

Вищезазначене дослідження дало змогу з’ясувати перелік ефективних способів подолання важкого стресу суб’єктами, що знаходяться в ситуації полону в ролі заручників (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 154). Інтерв’ю проводилося з членами двох різних груп, викраденими й утримуваними на території Чечні. Перша група – п’ять молодих чоловіків-поляків, направлених з гуманітарною допомогою до Чечні у 1997 р., які потрапили в полон в околицях Грозного і провели у неволі 53 дні. Друга група – четверо вчених, дві жінки-польки і два чоловіки-дагестанці, захоплені на території Дагестану 9 липня 1999 р. і утримувалися на території Чечні в районі бойових дій у період другого російсько-чеченського конфлікту. Польки були звільнені через сім місяців, дагестанські вчені – через чотири місяці.

Подолання стресу визначено в цьому дослідженні як вчинки і дії, що мали на меті зменшення, усунення стресових навантажень. Особистість, яка функціонує в стресовій ситуації, може її успішно перебороти і підтримувати

здатність реалізації різних задач за умови, що навантаження, яким піддається полонена людина, не переважають межі толерантності даної особистості до стресу (можливостей людини витримати цей стрес). Згідно з теорією важких ситуацій Т. Томашевського, якщо межі можливостей людини порушені, то перевантаження протягом тривалого часу, що викликає явні негативні зміни в психічному функціонуванні, може привести до серйозних психосоматичних розладів (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 156).

Головні елементи, виявлені в аналізованих спогадах досліджуваних як важливі стрес-чинники для більшості (але не для усіх) заручників, що сприяють посиленню стану стресу, а також способи їх подолання наведені у табл. 1 (Стрес-асоційовані розлади, 2019, с. 161).

Таблиця 1

Класифікація стрес-чинників і способів їх подолання у полонених

Головні стрес-чинники	Способи подолання
Важке почуття загрози, що супроводжується невизначеністю щодо того, що трапиться у майбутньому, можливість втрати здоров'я і життя в сьогоденні	заборона на визнання загрози; оптимістичне мислення; раціоналізація; гумор; механізми уникання: відхід у спогади, відхід у молитву
Почуття небезпеки, викликане безпосередніми загрозами здоров'ю і життю (обстріл, бомбардування)	Механізми уникання: відхід у молитву; відхід у гру (наприклад, у карти)
Бездіяльність, відчуття нудьги	Структурування часу: планування дня, придумування собі різних занять, "турботи ні про що", складання "режиму дня"
Тривала відсутність світла	Механізми відволікання (уникання): відхід у світ фантазій, відхід у спогади
Холод, голод, ізоляція від оточення, у якому можна нормально функціонувати, сильне почуття відповідальності за групу	Доброзичливість один до одного, підтримання відносно сприятливої емоційної комунікативної атмосфери у групі

Важливу категорію способів подолання стресу можна визначити, як зосередження на інтрапсихічних процесах. Оцінювання дій може сприяти подоланню ситуацій шляхом регуляції емоцій за допомогою пізнавальних процесів. В аналізованих випадках найбільш функціональними виявилися его-захисні механізми, такі як *уникання, ухилення або заборона, заперечення, незгода, і механізми подолання.*

Оскільки неможливо передбачати вид і час появи цієї загрози, стають марними техніки зниження напруги передбачуваних небезпек. Велике значення в цих випадках зіграли механізми уникання, засновані на концентрації думки на чомусь іншому. Два головних способи, що виявляються в результаті аналізу розповідей полонених, – це відхід у спогади або в молитву. У змушеному відході у світ власних спогадів головну роль відіграє придушення, витіснення думок про можливі небезпеки через переключення розумової діяльності, спрямованої на своє минуле. Це типовий прояв механізму подолання у вигляді відходу, уникання. Занурення, відхід у молитву сприяли зниженню емоційної напруги і при цьому давали внутрішній спокій, віру в допомогу і захист.

Важливим способом подолання стресу у ситуації полону є гумор. Для полонених він часто виконував функцію своєрідного “клапана” безпеки, за допомогою якого розряджалося напруження, що накопичилася. Сміх є однією з природних захисних реакцій суб’єкта на стан перевантаження, фрустрації.

З метою подолання чинника бездіяльності полонені досить часто склали план дня, названий ними “режим дня”, таким чином вони намагалися структурувати час. Важливим стало вигадання занять, які можна було реалізувати в неволі. Такими заняттями, що заповнюють і структурують час, стали гімнастика, бесіди, читання книг, різні ігри та ін.

Були також “виходи в кіно” або розповіді змісту, сюжету фільмів. Усі ці заняття (крім готування їжі) мали головною метою боротьбу з нудьгою і бездіяльністю, допомагали зменшити навантаження, пов’язані з депривацією, а тому мали характер способів подолання стресу.

Для пом'якшення навантажень, пов'язаних із ситуацією полону, має значення той факт, що полонені перебували в групі доброзичливих один до одного людей, у групі з відносно сприятливою емоційною комунікативною атмосферою.

Висновки. Таким чином, розглянувши особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах можна зробити такі висновки:

1. Важливу роль у вибудовуванні стратегій подолання стресу в особливих умовах, серед яких розглянуто бойові дії та перебування у полоні, відіграють особистісні чинники, які детерміновані індивідуально-психологічними особливостями людини, як суб'єкта діяльності.

Поведінка подолання стресу є особливою цілеспрямованою соціальною поведінкою особистості, яка здатна забезпечити продуктивність праці, здоров'я та благополуччя людини адекватними способами, шляхом зменшення або повного усунення стресових навантажень.

2. Успішність постстресової адаптації учасників бойових дій визначають характер смисложиттєвих орієнтацій, структура самооцінки й особливості самосприйняття. Ці особистісні характеристики значною мірою забезпечують стан емоційного і психологічного благополуччя та успішність функціонування людини в соціумі у посттравмуючий період життєдіяльності.

Освоєння полоненими технік подолання стресових ситуацій ґрунтується на інтрапсихічних процесах, що служать саморегуляції емоцій. Це, насамперед, механізми відволікання в рамках копінгу уникання: відхід у спогади, у молитву, у світ фантазій. Мають місце техніки, що базуються на запереченні проблеми й ігноруванні реалій ситуації.

3. Дієвість і ефективність технік, що базуються на механізмах уникання і відволікання, підтверджена саме в ситуації полону, де відсутнє застосування активних, наступальних форм боротьби зі стресом (оскільки немає можливості прямого впливу на стресор). У подоланні стресу допомагає гумор, що виконує важливу роль у зниженні емоційної напруги, висока ступінь якої і є квінтесенцією стресу. Заборони, як і механізми уникання, допомагають зберегти емоційну

рівновагу через ізолювання власних думок від відомих загроз. Усі можливі форми активності, нав'язування суб'єктом визначених обов'язків, придумування занять допомагають долати стрес у ситуації полону, коли увага відволікається від труднощів, і такі заняття суб'єктивно прискорюють перебіг часу. Фізичні навантаження істотно допомагають підтримувати в кращому стані своє тіло, у результаті чого оздоровлюється і психіка.

Література

1. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессустойчивость человека. СПб. : Военно-медицинская академия; АООТ “Типография “Правда”, 1999. 86 с.
2. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса : практикум по психологии. СПб. : Питер, 2009. 568 с.
4. Крайнюк В. М. Психология стрессостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. *Московский психологический журнал*. 2007. № 12. С. 15–25.
6. Оніщенко Н. В. Піратство та тероризм: порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій соціального походження в аспекті використовуваних методів психологічного впливу. *Вісник НАОУ*. 2012. № 4(29). С.222–227.
7. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія. Дніпро : Акцент, 2019. 324 с.
8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2011. 512 с.
9. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
10. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. 5-е изд. СПб. : Питер, 2003. 651 с.
11. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М. : Изд-во “Эксмо”, 2006. 304 с.

12. Emmons R. A., Colby P. M., Kaiser H. A. When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. *The human quest for meaning* / ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah, NJ. : Erlbaum, 1998. P. 163–178.
13. Personal determinants of mental reliability of an athlete *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* / Kolosov A., Volianiuk N., Lozhkin G., Buniak N., Osodlo V. №2. 2019. P. 83–89.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

1. Апчел, В. Я. & Цыган, В. Н. (1999). *Стресс и стрессустойчивость человека*. СПб.: Военно-медицинская академия; АООТ Типография Правда.
2. Брайт, Дж. & Джонс, Ф. (2003). *Стресс. Теории, исследования, мифы*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.
3. Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса: практикум по психологии*. СПб.: Питер.
4. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*: монографія. К.: Ніка-Центр.
5. Малкина-Пых, И.Г. (2007). Стратегии поведения при стрессе. *Московский психологический журнал, № 12*. 15–25.
6. Оніщенко, Н. В. (2012). Піратство та тероризм: порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій соціального походження в аспекті використовуваних методів психологічного впливу. *Вісник НАОУ, № 4(29)*. 222–227.
7. *Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія*. (2019). Дніпро: Акцент.
8. Журавлева, А. Л. & Сергиенко, Е. А. (Ред.) (2011). *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте*. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”.
9. Тімченко, О. В. (2000). *Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія*. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ.
10. Френкин, Р. (2003). *Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты*. 5-е изд. СПб.
11. Щербатых, Ю. В. (2006). *Психология стресса*. М.: Изд-во “Эксмо”.

12. Emmons, R. A. & Colby, P. M. & Kaiser, H. A. (1998). *When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. The human quest for meaning* NJ.: Erlbaum.
13. Kolosov, A. & Volianiuk, N. & Lozhkin, G. & Buniak, N. & Osodlo, V. (2019). *Personal determinants of mental reliability of an athlete Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, №2. 83–89.*