
СЕКЦІЯ 3. ІНОВАЦІЇ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

УДК 159.9 :159.96

Надійшла 11.09.2017

О. В. ВОЙТЕНКО, Т. Л. ТКАЧУК (Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Міжрегіональна академія управління персоналом <evoytenko73@gmail.com>

Дослідження спрямоване на розширення наукового розуміння психологічних наслідків бойового стресу і зміну традиційної дослідницької парадигми у відношенні його впливу на психологічне здоров'я військовослужбовців. У статті здійснена спроба співвіднесення семантичних полів понять «стрес» та «бойовий стрес». Розглянуто не лише негативні, але й позитивні наслідки травматичного стресу. Визначено зміст поняття посттравматичного зростання. Обґрунтовано доцільність застосування позитивно орієнтованого (екзистенційно-гуманістичного) підходу до оцінки психологічних наслідків бойового стресу. Дослідження створює теоретико-методологічне підґрунтя для розробки заходів ефективної психологічної реабілітації та реадaptaції учасників бойових дій до умов мирного життя.

Ключові слова: стрес, бойовий стрес, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання

Вступ. Соціально-психологічна реадaptaція учасників військових дій, які перенесли психотравмуючий вплив бойового стресу, є надзвичайно актуальною практичною, науковою та соціальною проблемою для українських реалій: тисячі осіб із досвідом бойового травматичного стресу повернулися додому.

Особливості перебування військовослужбовців у бойових умовах призводять до виникнення соціально-психологічного стану, який характеризується втратою особистісної цілісності та віри у свою соціальну роль. Після повернення військових із зони бойових дій наслідки стресу, пов'язаного з війною, поєднуються зі стресом, що виникає через необхідність їх реадaptaції до життя у мирних умовах. Психіка людей, пристосована до бойових умов, виявляється не готовою до мирного життя, до прийняття існуючих соціальних цінностей, до оцінки військових подій різними категоріями громадян та ін. Через порушення здатності учасників бойових дій до ефективної участі у складній соціальній взаємодії, до самореалізації виникає загроза їх вторинної психотравматизації, розвитку різних форм асоціальної поведінки. Тому розуміння психологічних наслідків участі у бойових діях має чимале практичне значення для обґрунтування заходів ефективної психологічної реабілітації та реадaptaції учасників бойових дій до умов мирного життя.

Мета статті – розширити науково-практичне розуміння психологічних наслідків участі військовослужбовців у бойових діях для зміни традиційної дослідницької парадигми у відношенні наслідків бойового стресу із суто клінічної на позитивно орієнтовану.

Теоретична частина. Аналіз наукових праць свідчить, що наслідки участі військовослужбовців у бойових діях трактуються сучасними дослідниками з кількох позицій. Основна увага науковців, у першу чергу, традиційно сконцентрована на патологічних змінах.

Результати ряду вітчизняних і зарубіжних сучасних досліджень (О. А. Блінов, Р. В. Кади́ров, О. Г. Караяні, Л. А. Кирієнко, З. Г. Кісарчук, О. М. Кокун, Є. О. Лазебна, Н. В. Тарабріна та ін.) свідчать, що учасники бойових дій отримують серйозні психологічні травми, які здатні призвести до широкого спектру негативних

наслідків – від порушення сну та емоційної нестабільності до серйозної патології психіки.

Проведений нами теоретичний аналіз показує, що у психології немає єдиної класифікації психічних реакцій та станів військовослужбовців в умовах бойових дій. Останнім часом дослідники все частіше визначають стан, пережитий воїном у бою, як стрес [4, 8, 9].

Під стресом розуміється комплекс біохімічних, фізіологічних, психологічних, поведінкових реакцій людини на різноманітні несприятливі впливи [6, 8, 13, 14]. У найбільш загальному значенні термін «стрес» використовують для позначення станів, які характеризуються сильним напруженням, і, за словами Г. Сельє, є неспецифічною відповіддю організму на будь-який екстремальний фактор, що допомагає йому пристосуватися до ситуації, подолати труднощі [13].

Бойові дії завжди супроводжуються підвищеним стресовим впливом на психіку військовослужбовців. Ситуації, що загрожують життю та фізичному здоров'ю військовослужбовця; випадки загибелі бойових товаришів; жахливі картини смерті та людських страждань; участь у жорстокому насильстві; знищення супротивника – все це вимагає величезного напруження фізичних і психологічних сил. О. Г. Караяні та співавт. [4] розглядають бойовий стрес як складний процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що є механізмом комплексної мобілізації організму для дій в небезпечних умовах, який полягає у напруженні механізмів саморегуляції і формуванні пристосувальної поведінки.

Аналіз наявних у літературі даних показує, що виникнення негативних психологічних наслідків прямо залежить від інтенсивності бойового стресу. Дослідники зазначають, що до бойового стресу невисокої інтенсивності більшість військовослужбовців, як правило, здатні ефективно адаптуватися. На початковому етапі бойовий стрес може навіть сприяти підвищенню їх бойової активності. Перебування психіки під впливом стресових чинників підвищеної інтенсивності у бойових умовах, може перерости у бойову психічну травму з важкими наслідками для здоров'я людини [4, 6, 8, 15].

Серед головних причин психотравматизації під час бойових дій вчені визначають перманентну загрозу смерті і тяжких тілесних ушкоджень, необхідність діяти всупереч інстинктам самозбереження, ігноруючи потреби власного організму [4]; «злам адаптаційного бар'єру», якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості військовослужбовців, що супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів [3]; травматичну стресову подію, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю [15]. Наслідком дії таких стресорів стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах.

О. М. Кокун зі співавт. [8] підкреслюють роль особистісного адаптаційного потенціалу у швидкості виснаження функціональних резервів організму. Автори вказують також на те, що завдяки стресовому механізму в пам'яті закріплюються нові емоційно-поведінкові навички і стереотипи, що мають першочергове значення для збереження життя, але «бойовий стрес, в той же час, є станом дестабілізуючим, передпатологічним, який обмежує функціональний резерв організму, чим збільшує ризик дезінтеграції психічної діяльності та стійких соматовегетативних дисфункцій» [8, с. 45].

Таким чином, поняття «стрес» розглядають, спираючись на гомеостатичну модель функціонування організму, відповідно до якої стресори є стимулами, що мають мобілізуючий характер, активують загальний адаптаційний синдром, тоді як поняття «бойовий стрес» співвідноситься з психотравмуючим впливом: порушеннями, розладами, психопатологічними реакціями.

Є. О. Лазебна та співавт. [9] вказують, що зазвичай гостра реакція на травматичний стрес відчувається деякий час (від кількох днів до місяця), після чого більшість військовослужбовців повертається до звичайного стану. Однак вплив

пережитого продовжує тиснути на психосоматичну сферу особистості, дезорганізуючи її та змінюючи духовні цінності.

Комплекс симптомів, викликаних впливом на психіку бойового стресу, називають синдромом посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [3, 11, 12, 15]. Дослідники вказують на те, що негативні наслідки психотравмуючого бойового стресу проявляються у різноманітних, ще не вивчених до кінця формах. Спробуємо узагальнити можливі реакції, що визначають зміст посттравматичного стресового розладу [1, 3, 4, 7, 9–12, 15]: 1) гіперзбудливість (порушення сну, підвищена дратівливість, різкі коливання настрою, тривожність, нав'язливі спогади, фобічне уникнення ситуацій, що асоціюються із травматичними); 2) періодичні приступи депресивного настрою (втрата сенсу життя; виникнення відчуття наближення катастрофічних змін в житті, швидкої смерті; втрата відчуття самоідентичності; відчуття внутрішньої дезінтеграції; почуття провини; почуття безпорадності); 3) риси істеричного реагування (параліч, сліпота, глухота, нервовий тремор). З часом цей стан не лише не зникає, але проявляється несподівано на фоні загального благополуччя з нарощуванням інтенсивності. ПТСР має невідзначені, індивідуальні механізми запуску і загальні закономірності перебігу, до яких відносяться і незворотні явища (трансформація особистості під впливом алкоголю та наркотиків, суїциди, підвищений травматизм тощо).

Отже, посттравматичний стресовий розлад є відстроченою за часом психопатологічною комплексною реакцією на психотравмуючу подію, що сформувалась у цілісний синдром і представляє собою один із можливих наслідків бойового стресу, що є найбільш важким.

Спостереження О. Г. Караяні [4] за поведінкою учасників бойових дій і бесіди з ними показали, що сформований у них у бойовій обстановці комплекс особистісних змін трансформується у своєрідний комплекс «воєнізованої психіки», для якого характерні специфічні феномени у сфері потреб, в області ціннісних орієнтацій і соціальної взаємодії:

1. Повернення в мирну обстановку актуалізує у ветеранів ряд потреб, що мають універсальний характер і надзвичайний ступінь вираженості. По-перше, виникає яскраво виражене бажання бути зрозумілим. Колишні воїни хочуть контактувати з оточенням, мати зворотний зв'язок та чітке підтвердження їхньої боротьби за корисну справу, морального виправдання їх участі у насильстві, що через захисний механізм раціоналізації позбавляє комплексу провини, робить спогади менш травмуючими. По-друге, актуалізується потреба у соціальному визнанні, отриманні високої оцінки особистих зусиль, внутрішніх перемог над собою. По-третє, виникає прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом і очікування особливого ставлення до себе з боку оточуючих через виконання під час бойових дій більш соціально значущої справи.
2. У психологічній картині емоційних переживань учасників бойових дій, спостерігається своєрідний шок при зіткненні з реаліями мирного життя. Усвідомлення того, що в той час, коли вони ризикували життям, у країні нічого не змінилося, суспільство навіть не помітило їх відсутності, може приголомшити, привести до серйозних психічних розладів у ветеранів війни, спровокувати виникнення відчуття ворожості соціального оточення, сприяти вторинній психотравматизації.
3. Суттєвою психологічною характеристикою учасників бойових дій є зниження порогів чутливості до соціальних впливів. З психологічної точки зору, вони стають ніби оголеними, вразливими. Як наслідок виникає почуття відчуження, ізоляваності, проблеми зі спілкуванням, у тому числі з близькими. У відносинах превалюють різкість, негативізм, підвищена вимогливість, демонструється розрив відносин.

Ігнорування перерахованих тенденцій та особливостей психічного життя учасників бойових дій створює передумови для виникнення складних психологічних і соціальних наслідків.

Аналіз наявних у науковій літературі даних показує, що вплив бойових дій може стати причиною виникнення не лише негативних, а й позитивних змін у психічній діяльності військовослужбовця. Ряд сучасних дослідників вказують на феномен позитивних або адаптаційних змін особистості внаслідок пережитої психотравмуючої події [2, 4, 12, 16, 17].

О. Г. Караяні [4] підкреслює, що позитивні трансформації можуть мати місце в учасників лише успішної бойової діяльності, яку вважають соціально цінною і значущою. На думку автора, можна очікувати такі позитивні наслідки від участі в бойових діях: підвищення вмілості, досвідченості, професіоналізму; особистісний ріст і самореалізація людини, які проявляються в підвищенні самоповаги, відчуття власної цінності, впевненості в своїх силах, в умінні володіти собою; зміцнення фізичного здоров'я і сили; підвищення соціального статусу, що виражається в більш поважному ставленні до інших ветеранів, визнання їх заслуг.

Останнім часом у науковій літературі з'явилося поняття посттравматичного зростання, яке науковці розглядають як результат боротьби особистості з травматичним стресом, що полягає у трансформації Я-концепції і світогляду особистості через когнітивну обробку травматичного досвіду [2, 16, 17]. Поява цього терміну обґрунтована низкою емпіричних досліджень, які доводять, що внаслідок травматичної події лише меншість осіб (приблизно 10–35 %) демонструють негативні зміни у вигляді посттравматичного стресового розладу, більшість, навпаки, має досвід позитивних або адаптаційних змін особистості [16, с. 113].

На думку дослідників, позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох групах позитивних змін: зміни в самосприйнятті та самоствавленні, зміни в міжособистісних відносинах та зміни життєвої філософії [2, 17].

Зміни у сприйнятті себе виражаються у зростанні емоційної експресивності, у значно більш позитивному ставленні до себе. Особи відчувають себе більш досвідченими, сильними, впевненими в собі, здатними прийняти існуючий порядок речей та гідно зустріти майбутні складнощі.

Зміни в міжособистісних відносинах виражаються у більш глибокому сприйнятті важливості сімейних зв'язків, підвищенні цінності інших, особливо найближчих родичів та друзів. Спостерігається значне збільшення співчуття до інших, встановлення ближчих відносин з оточуючими, зростання готовності до безпосереднього вираження почуттів та саморозкриття.

Зміни в життєвій філософії виражаються у зміні життєвих пріоритетів, умінні цінувати життя в цілому та в дрібницях, духовному рості та мудрості. Особи, що демонструють позитивні зміни такого типу повідомляють про підвищення цінності власного життя і кожного нового прожитого дня. Вони здатні серйозно переосмислити власні пріоритети та визначити, що дійсно важливо для них у житті. Окрім цього, спостерігається поява нових можливостей, здатності та бажання здійснити позитивні зміни в житті, знайти нові інтереси.

Дослідники акцентують увагу на тому, що позитивні зміни обов'язково потребують надзвичайної стресової події, руйнування фундаментальних життєвих схем і підкреслюють, що позитивні наслідки травматичного досвіду не означають автоматично відсутність негативних наслідків [17].

Отже, посттравматичне зростання передбачає вихід за межі колишнього рівня адаптації, психологічного функціонування або розуміння життя. Розуміння даного феномену є важливим для підвищення ефективності заходів психокорекції, реабілітації та психотерапії учасників бойових дій.

Методологія. Специфіка мети та організації дослідження зумовили доцільність використання описової методології. Матеріал дослідження зібраний на основі аналізу наукових публікацій провідних сучасних фахівців у галузі військової психології за останні десять років. Здійснена спроба співвіднесення семантичного поля понять «стрес» та «бойовий стрес» з метою з'ясування специфіки впливу бойового стресу на військовослужбовців, визначено сучасні тенденції в оцінці його психологічних наслідків.

Висновки. Аналіз наявних у літературі даних показав, що існують різні підходи до оцінки психологічних наслідків бойового стресу. Основна увага науковців,

у першу чергу, сконцентрована на негативних змінах, серед яких посттравматичний стресовий розлад є найбільш важким. Поряд із негативними емоційними станами: відчаєм, фрустрацією, апатією – виникає ризик розвитку у ветеранів особистісних трансформацій, формування викривленої, патологічної картини світу, конфліктної поведінки. Ряд сучасних дослідників вказують на феномен позитивних або адаптаційних змін особистості внаслідок пережитої психотравмуючої події. Викликає чималий інтерес феномен посттравматичного зростання як результат боротьби особистості з травматичним стресом, що полягає у трансформації Я-концепції і світогляду особистості через когнітивну обробку травматичного досвіду. Розуміння характеру психологічних наслідків бойового стресу важливе для підвищення ефективності заходів психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо у вивченні психологічних і соціально-психологічних предикторів посттравматичного зростання, розробці моделей процесу зростання та їх ключових компонентів, висвітленні взаємозв'язку посттравматичного зростання та посттравматичного стресового розладу.

Список літератури

1. *Блінов О. А.* Психологія бойової психічної травми: Монографія. – К.: Талком, 2016. – 246 с.
2. *Зубовський Д. С.* Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: Матеріали між від. наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). – К.: НУОУ, 2016. – С. 135–137.
3. *Кадьров Р. В.* Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: Учеб. пособие. – СПб: Речь, 2012. – 448 с.
4. *Караяни А. Г., Сыромятников И. В.* Прикладная военная психология. – СПб: Питер, 2006. – 369 с.
5. *Кирієнко Л. А., Кушнар'єв С. В.* Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії-учасників антитерористичної операції: Монографія / За ред. В. О. Криволапчука. – К.: ДНДІ МВС України, 2015. – 123 с.
6. *Китаєв-Смык Л. А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Акад. проект, 2009. – 943 с.
7. *Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П.* та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Метод. посібник / За ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос, 2015. – 207 с.
8. *Кожун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О.* Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Метод. посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
9. *Лазебна Є. О., Зеленова М. Є.* Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журн. – 1999. – Т. 20, № 5. – С. 63–80.
10. *Мюллер М.* Якщо ви пережили психотравмуючу подію. – Львів: Вид-во Укр. католицького ун-ту, Свідчадо, 2014. – 120 с.
11. *Посттравматическое стрессовое расстройство* / Под ред. Т. Б. Дмитриевой. – М.: ГНЦ ССП им. В. П. Сербского, 2005. – 204 с.
12. *Робочий зошит для програми самоуправління посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) для військового* / Pucelik Consulting Group, Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. – Одеса, 2015. – 49 с.
13. *Сельє Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
14. *Стотленд Э.* Стресс (Stress). – Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Карсини, А. Ауренбаха. – СПб: Питер, 2006. – С. 869–870.
15. *Тарабрина Н. В., Агарков, В. А., Быховец Ю. В.* и др. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1 Теория и методы. – М.: Когито-Центр, 2007. – 208 с.
16. *Шелюг О. А.* Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій // Психологія і особистість. – 2014. – № 1. – С. 112–129.
17. *Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological inquiry. – 2004. – Vol. 15. – P. 1–18.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БОЕВОГО СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Е. В. Войтенко, Т. Л. Ткачук (Киев)

Исследование направлено на расширение научного понимания психологических последствий боевого стресса и изменение традиционной исследовательской парадигмы в отношении его влияния на психологическое здоровье военнослужащих. В статье предпринята попытка соотнесения семантических полей понятий «стресс» и «боевой стресс». Рассмотрены не только негативные, но и позитивные последствия травматического стресса. Определено содержание понятия посттравматического роста. Обоснована целесообразность применения позитивно ориентированного (экзистенциально-гуманистического) подхода к оценке психологических последствий боевого стресса. Исследование создает теоретико-методологический фундамент для разработки методов эффективной психологической реабилитации и реадaptации участников боевых действий в условиях мирной жизни.

Ключевые слова: стресс, боевой стресс, психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, посттравматический рост.

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF COMBAT STRESS ON MILITARY SERVICEMEN

O. V. Voitenko, T. L. Tkachuk (Kiev, Ukraine)

Interregional Academy of Personnel Management

The aim of the study is broadening the scientific understanding of the psychological effects of combat stress and also changing the traditional research paradigm regarding its impact on the psychological health of military servicemen. The article attempts to correlate the semantic fields of the concepts of stress and combat stress. Both negative and positive effects of traumatic stress are considered. A definition of post-traumatic growth is provided. The expediency of using a positively oriented (existential-humanistic) approach to assessing the psychological effects of combat stress is substantiated. The research creates a theoretical and methodological basis for the development of effective psychological rehabilitation measures for combatants in conditions of peaceful living.

Key words: stress, combat stress, psychological trauma, post-traumatic stress disorder, post-traumatic growth.