

УДК 316. 614

*Кривоконь Н.І., д. психол. н., доцент, професор кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*

## **ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ В АФГАНІСТАНІ: ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ РОКИ**

Публікація присвячена висвітленню особливостей переживання участі у військових діях із боку колишніх воїнів-інтернаціоналістів. У статті наведено дані інтерв'ю учасників бойових дій у Демократичній Республіці Афганістан, на підставі контент-аналізу якого виділено п'ять основних груп екзистенційних проблем, що визначають зміст ставлення до пережитих подій. На основі отриманих результатів та зроблених висновків окреслено основні напрями соціально-психологічної підтримки цих людей.

*Ключові слова:* кризова психологія, учасники бойових дій, екзистенційні проблеми, переосмислення травмуючого досвіду.

Публикация посвящена особенностям переживания участия в военных действиях со стороны бывших воинов-интернационалистов. В статье приведены данные интервью участников боевых действий в Демократической Республике Афганистан, по итогам контент-анализа которого выделено пять основных групп экзистенциальных проблем, составляющих содержание отношения к пережитому. На основе полученных результатов и сделанных выводов намечены основные направления социально-психологической поддержки этим людям.

*Ключевые слова:* кризисная психология, участники боевых действий, экзистенциальные проблемы, переосмысление травмирующего опыта.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на те, що вже скоро виповниться 70 років від закінчення Другої світової війни, для широкого загалу залишається мало відомим, що після 1945 року війська СРСР брали участь у 24 локальних війнах і збройних конфліктах на території 16 іноземних держав. Найбільш масштабною, тривалою та трагічною з локальних воєн була війна в Демократичній Республіці Афганістан (ДРА). Вона розпочалася 25 грудня 1979 року й закінчилася 15 лютого 1989 року. Згідно з даними, представленими на сайті Української спілки ветеранів Афганістану (воїнів-інтернаціоналістів) [6], за ці 10 років кожної доби гинув один і отримували поранення два вихідці з України. Близько 160 тисяч призваних з України – а загалом понад 600 тисяч радянських воїнів – пройшли через афганське пекло. З 1979 до 1989 року 290 українців не повернулися з Афганістану, 62 вважаються зниклими безвісти або потрапили в полон. Дістали поранення більш ніж 8 тисяч українців, 4 687 із них повернулися до батьківських осель інвалідами.

Отже, маючи своєрідний життєвий досвід, насичений травмуючими подіями, переживаннями, ветерани Афганістану представляють собою особливу категорію населення, котра потребує певних соціально-психологічних підходів та допомоги. Тому актуальними в аспекті кризової психології уявляються праці, що мають на меті з'ясування проблематики та дослідження динаміки розвитку особистості людини, що брала участь у бойових діях у ДРА. Ідеться про необхідність врахування специфічних особливостей цих осіб, рис харак-

теру, життєвої позиції, принципів, розвиток і становлення яких зумовлені їхньою участю в подіях, що несли загрозу для життя, травмували психіку, негативно впливали на стан фізичного та психічного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідження проблематики цієї категорії громадян в основному проводиться в руслі вивчення феномену посттравматичних стресових розладів (ПТСР), наслідків бойової психічної травми, особливостей фізичного та психічного стану учасників бойових дій, проблем їх адаптації та реабілітації, труднощів інтеграції в суспільство тощо [1; 3; 4; 5; 8].

Автори вказують, що порушення, які можуть з'явитися після пережитого травмуючого досвіду, зачіпають усі рівні людського існування, – фізіологічний, особистісний, інтерактивний, соціальний, – а також можуть призвести до стійких особистісних змін не лише в тих, хто пережив цей стрес, але і в їхніх рідних та близьких. У зв'язку з цим деякі науковці [3, С. 6] говорять про формування специфічних сімейних стосунків, особливих життєвих сценаріїв, настроїв та установок.

Приміром, вітчизняні дослідники [7] встановили, що основними проблемами колишніх солдатів є підозріливість, агресивність поведінки, страх, демонстративність поведінки. Крім того, відзначаються неврівноваженість, схильність до суїциду, боязнь нападу ззаду, відчуття провини за те, що залишився живим перед загиблими товаришами, ідентифікація себе з убитими, емоційна відокремленість та напруження, песимізм, втрата сенсу життя, дезорієнтація, негативне ставлення до представників влади, потреба мати при собі зброю, відчуття нереальності того, що відбувалось на війні, потреба брати участь у небезпечних пригодах та ін. Усі перераховані прояви є свідченням так званого «синдрому посттравматичних стресових розладів», або, як його прийнято називати на побутовому рівні, «афганського синдрому».

Таким чином, учасники бойових дій є категорією громадян, які потребують особливого ставлення та допомоги внаслідок соціалізаційних та інших проблем, що виникають у зв'язку впливом на них отриманого травмуючого досвіду. **Метою** цієї публікації є поглиблення наукових уявлень стосовно особливостей переживання участі у військових діях із боку колишніх воїнів-інтернаціоналістів, а також окреслення основних напрямків соціально-психологічної підтримки цих людей.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток перерахованих вище негативних проявів є наслідком того, що людина, яка потрапляє на війну, повинна за дуже короткий час пройти адаптацію до стресових (бойових) умов, що мають абсолютно протилежні до нормальних умов цінності, принципи, правила поведінки тощо. Наприклад, якщо вбивати інших людей у мирному житті є неприпустимим, то на війні знищення ворога – це обов'язок солдата. Причому, мірилом успішності такої адаптації виступає життя самого воїна, його здоров'я, а також життя та здоров'я його товаришів. По поверненні з війни учасники бойових дій повинні знову налаштуватися на інші умови існування, переоцінювати власний досвід, світогляд, принципи, формувати новий спосіб життя, нове ставлення тощо. Зрозуміло, що такі складні та травматичні процеси обов'язково накладають відбиток на особистість людини, яка воювала,

на її погляди, ставлення до тих чи інших подій, проявляються у поведінці. Усе це пояснює наявність соціальної та психологічних проблем у цих осіб.

Ми провели власне невелике дослідження стосовно проблематики й ставлення учасників бойових дій до власного життя і надзвичайних ситуацій та обставин, пов'язаних із їхнього участю у бойових діях. Ми не мали на меті вивчати особливості психічного стану, тривожності, розладів, що трапляються в осіб із ПТСР. Більшість з опитаних «афганців» вважають себе доволі успішними людьми, у них є сім'ї, дорослі діти, професія. В аспекті кризової психології нас більше цікавило ставлення людей до пережитого, процес і результат переосмислення тих подій, формування поглядів на життя і роль надзвичайних ситуацій у ньому.

Для вирішення поставлених завдань ми обрали методику неформалізованого фокусованого інтерв'ю. У дослідженні, проведеному в 2011–2012 рр., взяли участь 25 учасників бойових дій (середній вік – 49 років, чоловіки). Усі респонденти належать до різних груп професій, із середньою спеціальною або вищою освітою, мешканці Харківської, Чернігівської та Київської областей України.

Тематика інтерв'ю стосувалася ставлення колишніх воїнів-інтернаціоналістів до минулого і теперішнього, з'ясування уявлень про причини виникнення кризових ситуацій у житті людини, виділення чинників, які сприяють і заважають виживанню у складних і надзвичайних ситуаціях. Усі відповіді, отримані в ході інтерв'ю, протоколювалися й оброблялися на основі контент-аналізу. Загалом було виділено п'ять основних значимих груп проблем, навколо яких відбувалось обговорення: наділення смыслом (пошук смыслу) участі у воєнних діях; ставлення до смерті; ставлення до власного життя як до особливої цінності; ставлення до вищих, доленосних сил; усвідомлення власної самоцінності, самодостатності.

Перша група відповідей стосувалася з'ясування причин, що визначали те, чому людина потрапила на службу в Демократичну республіку Афганістан (далі – ДРА). Думки опитаних воїнів-інтернаціоналістів розділилися: половина з них вважають, що так склались обставини («особливості тодішньої політики СРСР», «не було вибору», «призвала Батьківщина», «нас ніхто не запитував» тощо), інші твердять про власний усвідомлений вибір: «Хотів туди потрапити, писав заяву з проханням відправити в ДРА», «пройшов спеціальний відбір уповноваженими органами» тощо.

Розділилися спогади і про почуття респондентів під час отримання інформації щодо місця служби. Приблизно 30 % відчули радість, піднесення, стільки ж – невизначені почуття («спробую, може, вийде», «готовий був піти куди завгодно» та ін.), 20 % – зацікавленість, що супроводжувалась хвилюванням, тривогою, сумнівами. 10 % опитаних зізналися, що відчули страх за власне життя, але не хотіли показувати це іншим, стільки ж повідомили, що, оскільки для них вибір був усвідомленим, вони просто прийняли інформацію «без емоцій».

Загалом більшість опитаних вважають, що до сприйняття інформації про проходження ними служби в умовах бойових дій вони були підготовленими завдяки оцінці політичної ситуації у світі та в країні, ідеологічній «обробці»

тодішніми засобами масової інформації, наявними у радянському суспільстві стереотипам способу життя. Також мало значення те, що їхній вік на той момент не перевищував (в основному) 18–20 років, а в такому віці «набагато легше ставишся до будь-якої інформації». Тим більше, що майже у всіх був час до того, щоб «звикнути до думки, що буду воювати», оскільки прибуттю в ДРА передувала двомісячна підготовка в СРСР. Чимало з опитаних повідомили і те, що швидко пристосувалися до умов перебування у зоні військового конфлікту і не вважали свої умови служби чимось особливим.

Обговорюючи теми, пов'язані з визначенням чинників, які допомагали переживати труднощі служби, у багатьох відповідях згадувались надприродні та доленосні сили, усвідомлення того, що чекають удома, подія на власні сили та характер. Так, приблизно 43 % повідомили, що причиною того, що вони благополучно повернулися додому після воєнних дій, була «доля», «Господу так було угодно», «таке було моє щастя» тощо. Значна частка опитаних (20 %) повідомила, що їм допомагала віра в те, що їх чекають удома (мати, сім'я, кохана дівчина, друзі та ін.). Приблизно чверть опитаних на перше місце серед чинників поставила власні вміння вести бойові дії, вдалі дії командирів, дотримання дисципліни, гарну фізичну підготовку тощо. Приблизно 15 % осіб вважають, що основними причинами є сильні сторони власної особистості: життєлюбство, сила духу, сильний характер, витривалість, гарна фізична підготовка. 5 % зізналися, що їхній страх загинути та пов'язана з цим обережність не раз рятували їм життя.

Узагалі більшість опитаних говорять, що після повернення додому довго думали над цими питаннями й однозначної відповіді так і не знайшли. Вірогідно, достеменно про це не знає ніхто, можна лише висловлювати припущення. Але в цих припущеннях переважають три складові: надприродні сили (незалежні від особи обставини), власні здобутки й переваги та почуття обов'язку (прагнення, бажання повернутися заради значимих людей). Були оповіді про випадки дружньої підтримки, допомоги, коли неодноразово врятовувалося життя тих, хто воював поряд.

Приблизно так само коментувалися відповіді і щодо причин загибелі товаришів по службі. Близько 50 % опитаних вважають, що «так склалися обставини», «така їхня доля», «це – бойові дії, таке трапляється на війні» тощо. Значна частка респондентів висловила припущення, що важливу роль відіграли відсутність досвіду («зовсім молоді були – 18-19 років»), халатність, недотримання уставу, помилки командирів, зухвалість, розгубленість, нехтування небезпекою, «невезучість» та ін. Були відповіді, що акцентували увагу на проявах героїзму з боку загиблих, а також на недостатній підготовці радянської армії до бойових дій в умовах пустелі та гірській місцевості.

Слід відзначити, що цей напрямок обговорювався стримано, а запитання щодо цієї проблеми сприймалися дещо розгублено. Зазвичай перша реакція на підняття даної тематики була такою: «не знаю», «не хочеться про це згадувати», «достеменно ніхто не знає» тощо.

Говорячи про теперішню оцінку отриманого замолоду досвіду війни та виживання, переважна більшість опитаних висловили думки про те, що це «найщасливіші роки мого життя», «яскравий, сильний період, який я ніколи

не забуду», «мені поталанило, що в мене був такий досвід», «цей період сформував у мені сильні риси, загартував мене», «я скучаю за тими роками і взаєминами», «це було справжнє життя» тощо. Були висловлювання стосовно того, що, не зважаючи на те, що було складно («міг і не повернутися», «отримав поранення», «став інвалідом»), але учасники бойових дій не просто не шкодують, але і вдячні долі за те, що мали можливість пройти через це.

Серед позитивних моментів і наслідків переживання війни більшість називає такі: «навчився розбиратися в людях», «з'явилося чимало справжніх друзів, з якими спілкуємося дотепер», «загартувався і тепер усе по плечу», «зрозумів, що чогось вартий», «не було брехні і фальшу», «відчув, що жити – класно!», «бачив і проявляв відвагу, був відвертим і не боявся цього», «зрозумів, що є люди, яким можна довіряти», «там люди стають більш відповідальними» та ін. Висловлювалися, навіть, бажання знову повернутися в ті часи, відвідати сьогодні ті місця. Ветерани говорили про бажання постійно підтримувати зв'язки з товаришами по службі, завдяки яким вони пригадують ті події, людей, операції тощо.

Траплялись і думки з гіркотою щодо того, що «я свій обов'язок виконав чесно, але от тепер держава свої обов'язки переді мною не виконує» або «нас використали і викинули», «ми були пішаками у чийсь грі» тощо.

Усі опитані повідомили, що тепер досить часто (без негативу) згадують роки служби, хоча у перші роки після повернення не хотіли цього робити. Та і тепер «я б не хотів, щоб мій син туди потрапив».

Підсумовуючи, більшість із опитаних роблять висновки, що переживання ними надзвичайних, екстремальних ситуацій участі у бойових діях (навіть незважаючи на поранення, отриману інвалідність тощо) позитивно вплинуло на їхнє життя в цілому завдяки формуванню відповідних рис, сили характеру, особливих взаємин із людьми, переоцінки значення життя та свого місця в ньому. Вони відзначають, що труднощі, які пережили у зв'язку з участю у воєнних конфліктах, можна умовно розділити на дві великі групи: адаптація до життя в умовах війни та адаптація до мирного життя після повернення. Приблизно половина з опитаних висловилися, що після повернення їм було, навіть, складніше пристосовуватися до нормального життя, аніж до життя в умовах війни. Основною проблемою реадптації ветеранів, на їх думку, було те, що їх погляди та спосіб життя, до якого вони звикли упродовж терміну служби («постійно перебував у напруженні, стресі», «я довіряв тим, хто поряд, а на «гражданці» цього не можна робити», «відчуття власної значимості, відповідальності», «наявність чітких правил: є чужі, є свої»), не відповідали нормам і принципам існування у мирному суспільстві. Мабуть, саме цим і пояснюється їх підсилене прагнення до розуміння з боку інших, визнання унікальності їхнього досвіду та особливостей ставлення до людей і життя в цілому.

Наші результати певною мірою співвідносяться з концепцією про когнітивні механізми адаптації до кризових подій, яку розробив А.М. Дорожевець [2]. Суть її в тому, що, незважаючи на різницю у змісті та інтенсивності кризової події, процес когнітивної адаптації розгортається навколо трьох головних тем: пошук сенсу події; прагнення досягнути відчуття контролю над кризовою ситуацією та життям у цілому; спроби знову досягти високої самооцінки.

Так, одним з аспектів адаптації до мирного життя виступає пошук сенсу подій, що трапилися з людиною на війні. У нашому дослідженні розповіді ветеранів постійно зачіпали теми: «Чому так усе відбулося?», «Як це вплинуло на майбутнє?». Такий атрибутивний пошук дозволяє, з одного боку, будувати нові установки та виробляти нове ставлення до життя, а з другого, додає впевненості в собі завдяки формуванню відчуття «контролю над ситуацією».

Іншим підтвердженням концепції А.М. Дорожєвця є постійне прагнення у свідомості досліджуваних «розірвати в часі» події «війни» і «миру», підкреслення атрибуції відповідальності за вирішення проблем і недопущення негативного розвитку подій. Помітно, що в нашому дослідженні інтернальний та екстернальний локус контролю представлені приблизно однаково. Для опитаних важливо бути впевненими у власній спроможності впоратися з подібною ситуацією, що знову ж таки допомагає формувати відчуття контролю.

Нарешті, третій когнітивний компонент адаптації, – підвищення самооцінки, – проявляється практично в усіх відповідях: підкреслюється значимість, вправність своїх дій на війні, повернення розглядається як життєве досягнення, існує прагнення до спілкування з тими, хто має подібний досвід (а, отже, розуміє, підтримує) та ін. На наш погляд, потреба у підтримці високої самооцінки виступає як одна з пріоритетних і проявляється передусім у фіксації соціального статусу людини.

Досвід та результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати більшою мірою екзистенційний характер тривалих (більш ніж двадцятирічних) переживань травматизуючих подій в учасників бойових дій. Один із послідовників В. Франкла, автор теорії екзистенційної мотивації А. Ленге (Alfried Längle), розглядає так напрямки «опрацювання» життєвого досвіду [9]:

1. Питання екзистенції: – «Я є, але чи можу я стати цілісною особистістю; чи є в мене необхідний простір, підтримка і захист?»
2. Питання життя: – «Я живу, але чи подобається мені таке життя, чи відчуваю я його повним і насиченим; чи є в ньому місце для любові та реалізації цінностей?»
3. Духовне питання: – «Я є я, але чи відчуваю я себе вільним бути собою; чи поважаю я себе, чи усвідомлюю власну цінність?»
4. Питання про сенс існування: – «Я тут, але навіщо і для чого?»

Власне, аналіз інформації, отриманої в ході інтерв'ю, повністю відповідає зазначеній вище мотивації переосмислення і свідчить про те, що екзистенційне переживання досвіду участі у бойових діях нашими співвітчизниками – ветеранами війни в Афганістані, розгортається за такими основними напрямками:

1. Аналіз причин і наслідків розвитку особливого власного життєвого сценарію, що не просто передбачає імовірність, а аналіз таких, що відбулися, травмуючих подій.

2. Оцінка причин успішної адаптації та виживання в умовах війни, формування уявлень про свою спроможність, успішність, самодостатність; акцентування уваги на необхідності підтримки близьких і віри в краще.

3. Осмислення причин і переживання кінця буття, визначення змісту і ролі керованих і некерованих чинників (вищих сил), що впливають на час та умови настання смерті.

4. Усвідомлення та аналіз труднощів реадaptaції до життя в мирний час, переживання невідповідності цінностей «війни» і «миру».

5. Формування самооцінки, визначення власних «координат», принципів буття, співвіднесення життєвої позиції і вчинків зі сформованими наративами.

**Висновки.** Отже, здійснені нами дослідження підтверджують тезу про те, що учасники бойових дій як соціальна група в сучасному українському суспільстві є досить специфічною внаслідок набутого досвіду подолання надзвичайних ситуацій. Значна частка цих людей пережила кризові, екстремальні події, що позначилися на процесі формування їхньої особистості, світогляду, визначенні життєвих стратегій.

Однак поведінка, проблематика, життєва ситуація представників цієї спільноти людей не повинні розглядатися лише в аспекті проявів посттравматичних стресових розладів і медико-соціальної реабілітації. Ці люди упродовж останніх майже двадцяти п'яти років (термін, що пройшов після виводу військ із ДРА) здійснювали постійну внутрішню роботу над собою, спрямовану на переосмислення, переоцінку своєї особистості, життєвих цінностей, цілей, свого минулого, перебудову форм поведінки та ставлення до життя (спочатку адаптація до умов військового конфлікту, а потім – до мирного існування в суспільстві, що різко змінилося) тощо. Такі обставини життя сприяли формуванню їхньої життєстійкості, витривалості, уміння розбиратися в людях, налагоджувати і підтримувати щирі стосунки, цінувати життя як таке.

Хоча ми свідомі того, що для деякого травмуючі події молодості залишили масу негативних проявів: від хвороб, фізичних травм, інвалідності до уязвленої поведінки, агресивних проявів, соціально неприйнятних стереотипів і форм поведінки, образ і демонстративних виявів.

Усе це пояснює важливість у житті екзистенційної проблематики, посилене прагнення до підтримки поваги і самоповаги, високої самооцінки, визнання заслуг і унікальності їх досвіду.

Отже, говорячи про психологічні і соціальні проблеми в їхніх життєвих ситуаціях, хочемо звернути увагу на те, що колишнім воїнам потрібна не тільки (а можливо, і не стільки) матеріальна підтримка (за винятком осіб із функціональними обмеженнями), – вони достатньо спроможні, активні і дієві, щоб самостійно утримувати себе і свої сім'ї, – скільки розуміння, цінування і повага з боку суспільства. Для них цінною є можливість підтримувати тісні зв'язки з товаришами по службі, іншими воїнами-інтернаціоналістами, тобто людьми, які мають подібний життєвий досвід, і тими, хто підтримує і розуміє їх цінності. Тому, крім такого загальноприйнятого напрямку соціально-психологічної підтримки колишніх учасників бойових дій, як подолання наслідків посттравматичного стресового синдрому (ПТСР), варто зосереджувати увагу на необхідності вирішення екзистенційних завдань, що дозволяє успішно долати кризові і посткризові стани. Причому йдеться не лише про переосмислення елементів травмуючих ситуацій, але і визначення сенсу життя в

майбутньому, формулювання життєвих цілей, перспектив, а також конкретизація способів і шляхів їх досягнення.

Не менш важливим завданням виступає і механізм соціального впливу в ході долання кризових ситуацій, особливо коли цей вплив здійснюють люди, які вже мають позитивний досвід вирішення подібних проблем. Саме ці тези, на наш погляд, мають лягти в основу моделі розвитку і надання послуг учасникам бойових дій із боку практичних психологів та соціальних працівників.

Ми пропонуємо три основні форми розвитку послуг: 1) індивідуальна робота, консультації; 2) інформування, обговорення, бесіди для воїнів-інтернаціоналістів і членів їхніх сімей; 3) соціально-психологічний тренінг наснаження.

У ході індивідуальної роботи можна здійснювати діагностику особистісних особливостей, психічного стану та життєвої ситуації ветеранів; надавати консультації стосовно діагностованої індивідуальної проблематики; давати відповіді на запитання психологічного, екзистенційного характеру, що хвилюють людину в конкретний момент.

Стосовно другого виду роботи, то інформування може проводитися в різноманітних прийнятних формах і стосуватися розгляду таких питань: «Які зміни відбуваються з людиною на війні і чому?», «Що означають терміни «адаптація» і «реадаптація»?», «Що таке стрес, які його прояви і що таке посттравматичний стресовий синдром?», «Як люди долають стрес і в чому суть психологічної допомоги в цьому процесі?», «У чому суть і які критерії успішної інтеграції людини в суспільство?», «Як налагоджувати і підтримувати потрібні соціальні комунікації і зв'язки?», «У чому люди вбачають сенс свого існування і чи може він змінюватися упродовж життя?», «Що означає бути сильною особистістю?», «У чому слабкість сильних людей?» та ін.

Основною ж метою соціально-психологічного тренінгу має бути засвоєння та формування наснажуючого підходу до життя. Під час проведення занять варто розглядати питання, що стосуються ознайомлення з поняттями «наснаження» і «само наснаження»; усвідомлення значення та можливостей стратегії наснаження для подолання скрутних і кризових життєвих ситуацій особистості; характеристики та змісту ресурсів, що є необхідними для наснаження; пошуку шляхів актуалізації та мобілізації ресурсів для наснаження; формування досвіду (знань, умінь і навичок) самонаснаження.

**Висновки.** На наш погляд, проведення психологоорієнтованих заходів наснажуючого характеру для осіб, що брали участь у бойових діях, є дуже важливим напрямком соціально-психологічної реабілітації зазначеної категорії громадян. Переорієнтація ставлення з боку соціуму щодо людей, які мають досвід бойових дій, на нові, гуманістично орієнтовані та екзистенційні уявлення про них і про їхнє місце в суспільному житті виступає актуальним завданням психологів і соціальних працівників, які займаються соціальною роботою й наданням психологічних послуг.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вихристюк О. В. и др. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие [Электронный ресурс] / Вихристюк О. В., Миллер Л. В., Орлова Е. В., Лескина Е. А. // Электронный журнал «Психологическая



наука и образование», 2010, № 5. – Режим доступа: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2010/n5/Vihristuk\\_Miller\\_Orlova\\_Leskina\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Vihristuk_Miller_Orlova_Leskina_full.shtml)

2. Дорожевец А. Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / А. Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. – 1998. – № 4. – с. 3–16.

3. Еремина Т. И. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях : [методическое пособие] / Еремина Т. И., Крюков Н. П., Логинова Ю. Ю. – Саратов : ПМУЦ, 2002. – 60 с.

4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студ. вищих навч. закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

5. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 288 с.

6. Офіційний веб-сайт Української спілки ветеранів Афганістану (воїнів-інтернаціоналістів). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://usva.org.ua/>

7. Подчасов Е. В. Особенности проявления ПТСР у лиц, принимавших участие в боевых действиях / Е. В. Подчасов, Г. И. Ломакин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gilomir.blogspot.com/>

8. Яковенко С. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях і критичних інцидентах : [монографія] / С. І. Яковенко, В. І. Лисенко. – К. : Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. – 226 с.

9. Längle A. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment / Längle A., Orgler Ch., Kundi M. // European Psychotherapy. – 2003. – Vol. 4. – №1. – P. 135–151.

**УДК 159.9:614.8**

*Крутолевич А.Н., научный сотрудник НИО ГУО «Гомельский инженерный институт» МЧС Республики Беларусь*

## **РАСКРЫТИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ КАК ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА РАБОТНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СЛУЖБ**

У зниженні ризику розвитку посттравматичних розладів у працівників екстремальних служб велике значення мають програми первинних і вторинних превентивних заходів. Однією з найпоширеніших превентивних програм є програма «Critical Incidence Stress Debriefing». Центральну частину цієї програми займає обговорення того, що сталося і тих емоцій, які виникли під час травмуючої події. Проте за даними останніх наукових досліджень ця програма не лише не знижує ризику розвитку посттравматичних стресових розладів, але і сприяє посилюванню посттравматичної симптоматики. Проведене дослідження показало, що можливість і умови розкриття травматичної події, спільне обговорення дета-