

Олексій КАРАЧИНСЬКИЙ,

Військовий інститут Київського національного  
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

*У статті розглядається взаємозв'язок смислової сфери особистості в процесі подолання життєвих криз. Досліджується важливість ролі особистісного сенсу особистості при бойовому стресі. Проводиться аналіз процесуальної динаміки розвитку післятравматичного стресового розладу, пошук смислових механізмів і шляхів корекції смислових криз в наслідок післятравматичного досвіду.*

**Ключові слова:** *сенси, криза, стрес, післятравматичний стресовий розлад.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Військова служба в Збройних Силах України характеризується великою відповідальністю та необхідністю обов'язкового додержання вимог статутів, наказів, розпоряджень та інших нормативно-правових документів, які регламентують виконання поставлених службово-бойових завдань. Вона характеризується постійним нервово-психічним напруженням, у зв'язку з чим виникає ризик розвитку психологічної небезпеки для особистості. Вона є діяльністю військовослужбовців з певними обмеженнями, такими як: відсутність звичних умов життя, наявність певного дискомфорту, особлива регламентованість поведінки, звуження кола людей, з якими спілкується військовий, можливість ведення бойових дій. Ці чинники створюють екстремальні умови, в яких військовослужбовець піддається певному стресу. Невідповідність між професійними завданнями та здатністю особистості з ними впоратися призводить до професійного стресу, загалом – до порушення професійної діяльності військовослужбовців, яке в особливих випадках може призвести до безповоротних психічних наслідків для самої людини або навколишніх.

Саме в екстремальних умовах та в період адаптації після стресу, сенс відіграє важливу роль для психологічного здоров'я військовослужбовця.

Загалом, втрата сенсу відбувається після сильних життєвих потрясінь, тому, одне з нагальних практичних завдань, що стоять перед військовими психологами – надання психологічної допомоги військовослужбовцям, особливо тим, що брали участь в бойових діях.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** свідчить проте, що питання пошуку сенсу внаслідок переживання травматичних подій були в центрі уваги багатьох вчених. Зокрема, у контексті нашого дослідження становлять інтерес праці В. Знакової, Н. Табарінової, Є. Лазебнової, М. Зеленової, Л. Катаєвої, М. Магомед-Емінова, Д. Леонтьєва, Е. Мазур, у яких розглядаються взаємозв'язок сенсу кризових моментів життя, післятравматичного стресового розладу комбатантів з їхньою смисловою сферою. Так, дослідження В. Знакової, Н. Табарінової, Є. Лазебнової, М. Зеленової [1; 2], були спрямовані на вивчення деяких особистісних особливостей комбатантів, та свідчать, що незабаром після повернення з війни у багатьох учасників виникає почуття незадоволеності характером міжособистісних відносин. З'являється, не завжди усвідомлювана, образа за оточуючих, бажання повернутися на війну, яке виражається в суб'єктивному прагненні знову зануритися в атмосферу «бойового братерства». Ці ознаки вказують на наявність тимчасової соціальної дезадаптації учасників війни і втрати сенсу. У працях Л. Катаєвої зазначено, що у визначенні сенсу життя важливе місце займає вивчення смислової сфери особистості [3]. Однак, питання більш глибокого розуміння взаємозв'язку смислової сфери особистості в процесі подолання життєвих криз потребує ґрунтовного аналізу для покращення психологічної роботи з комбатантами у післяреабілітаційний період.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Травматичний характер певної події залежить від того сенсу, яким він є для особистості, тобто від особистісного сенсу стресора. Так, специфіка проблемного поля професійної діяльності військовослужбовця, яка впливає на його якісну визначеність, вимагає виділення стержня, який являє собою єдність системи цінностей, привласнених особистістю в процесі соціалізації і професіоналізації, що

становлять базис її ціннісних орієнтацій і культури рефлексивної самоорганізації, що характеризує суб'єкт діяльності в аспекті його здібностей до усвідомленої, саморегулюючої поведінки в різних системах відносин і входить в більш широке поняття акмеологічної культури військовослужбовця.

Найбільш травматичними подіями для військовослужбовця є бойовий стрес, тому для більш детального розуміння сенсу, при бойовому стресі, ми розберемо стадії, в яких іде формування сенсу. Екстремальна обстановка, яка зіштовхує людину з новим, незвичним, досвідом, ставить перед військовослужбовцем завдання визначення сенсу подій і свого ставлення до них. Формування особистісного сенсу відбувається в процесі скоєних ним діянь або того, що відбувається з ним і іншими. Складність полягає в тому, що через постійну мінливість і невизначеність ситуації, а також наявності цінностей, які не співвідносяться з екстремальною обстановкою, людина знаходиться в стані ступору, та ніяк не може знайти задовільний стійкий сенс своєї життєвої ситуації та визначити своє ставлення до подій, внаслідок чого виникає відчуття безглуздості того, що відбувається.

У структурі бойових поразок значне місце займає бойовий стрес. Він значно послаблює боєздатність військ [4]. Після того, як бойовий стрес впливає на військовослужбовця, відбувається зміна психічної системи в цілому, а в деяких випадках трансформується структура особистості. Ми виділяємо два види цих змін – регресивні і прогресивні зміни особистості. У першому випадку спостерігаються негативні особистісні зміни, що призводять до дезорганізації особистісної структури і дезадаптації поведінки – це післятравматична дезорганізація особистості, зокрема, детермінуюча післятравматичний стресовий розлад при наявності певних додаткових внутрішніх і зовнішніх факторів [4]. У другому випадку наслідки екстремального досвіду можуть виявлятися не тільки в ефективній адаптації до мирного життя, але і в творчому розвитку особистості, формуванні гуманістичних особистісних новоутворень, цінуванні життя, духовному розвитку – це післятравматичний розвиток і зростання особистості.

Післятравматичний стресовий розлад має процесуальну динаміку, хід розвитку якого умовно можна розділити на п'ять стадій, кожна з яких характеризується рядом ознак.

Перша стадія – мобілізація. На цій стадії, яка безпосередньо є в самій травматичній ситуації, відбувається реадaptaція від звичайного життя, виникає трансформація особистості, формується адаптація поведінки до екстремальних обставин. При адаптації до жертв, руйнувань, інстинкт самозбереження і виживання виходить за межі звичайного життєвого досвіду, особистість людини піддається важким психологічним навантаженням. Формується сильна мотивація своїх вчинків в надзвичайній обстановці і виникає новий життєвий досвід.

Друга стадія – іммобілізація. Військовослужбовець виходить з екстремальної ситуації, навколишній світ не пред'являє до нього вимог. Виникають нові проблеми, що відрізняються від тих, які військовослужбовець вирішував на стадії мобілізації. Особистість намагається реадaptуватись від бойової обстановки і інтегруватися в життя, але інтеграція в соціум при розвитку посттравматичного стресового розладу блокується, загальмовується. З моменту, коли особистість не піддається впливу бойової обстановки, відпадає і необхідність в крайніх формах мобілізації. Іммобілізація проявляється в так званому «психологічному ступорі». При виникненні психологічного ступору усвідомлення цілей і сенсу власного життя знаходиться в просторі, відбувається збій смисложиттєвих орієнтацій, спостерігається афективна блокада психічних процесів і може спостерігатися тимчасова втрата працездатності та відчуження від соціуму.

Третя стадія – агресія. У військовослужбовців відзначаються тривожні розлади, почуття провини, суїцидальні думки, збудливість, агресивна поведінка і уявлення агресивних дій, нав'язливі спогади про пережите, котрі опановують уявлення, порушення концентрації уваги, розлади сну, недовіру і виражене прагнення уникати спілкування з лікарями, астения, характерологічні зміни [5]. У період стадії агресії відбувається деформація сенсу життя, виникають ідеї

помсти до фанатизму, мілітаризація сенсу життя. Поведінка в усіх сферах життєдіяльності змінюється. Військовослужбовець не в силах контролювати події власного життя, відчуженість, зневіра в свої сили, ігнорування гуманістичних цінностей соціуму.

Четверта стадія – депресія. Військовослужбовець відчуває почуття провини, пригніченість, поганий настрій, відсутність сил. Характерними ознаками смислової сфери є смислоутрати, виснаження особистісного образу свого «Я». Так, у міру втрати смислової мотивації щодо участі у війні наростає частота і вираженість стресового розладу.

П'ята стадія – відновлення. Відбувається у тих військовослужбовців, які долають, під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, хронічний процес впливу бойового стресу, інтегруються в життя, творчо реалізують себе в різних сферах життя, переоцінюють життєві цінності [6].

А. Дорожевець виокремлює три основних етапи адаптації до різного роду кризових подій, першим з яких є пошук сенсу події [7]. Потреба в пошуку сенсу полягає у знаходженні відповіді на два питання:

1. Чому сталася ця подія?
2. Як воно вплине на моє майбутнє?

Ці питання характерні практично для всіх постраждалих від таких травм як онкологічне захворювання, перенесений інфаркт міокарда, згвалтування, дорожньо-транспортна пригода, війна. Свої теорії того, що сталося мають 98% постраждалих, в той час як для їхніх найближчих родичів ця цифра знижується до 40%. Пошук сенсу важливий для успішної адаптації до кризової події, причому важливий насамперед процес пошуку сенсу, а не конкретний зміст знайденого сенсу. Згідно Дорожевцу, цей пошук має дві основні функції:

1. Пошук нових установок по відношенню до життя.
2. Досягнення почуття контролю над ситуацією, яка визначає другий етап адаптації.
3. Відновлення пониженої самооцінки в наслідок кризи.

Ще одна спроба осмислення післятравматичного досвіду дана в публікаціях М. Магомед-Емінова [8; 9], що спираються на практику роботи з ветеранами бойових дій в Афганістані. Тут також поняття сенсу є ключовим. «Дійсно, одна і те ж подія, будучи травмуючою для одного, не зачіпає іншого, тобто існують індивідуальні відмінності особистості по сприйнятливості до впливу конкретного стресора. Тому без процесів особистості, які детермінують утворення сенсу, ми не можемо адекватно визначити не тільки інтенсивність стресу, але навіть сам факт стресового впливу події» [9]. Кризова ситуація, пережита суб'єктом, «відкривається йому як безглузда, і перед ним постає складне завдання створити смисл там де він був втрачений, тобто переосмислення трагічного досвіду» [8].

М. Магомед-Емінов підкреслює, що досвід цих людей – не тільки кризовий, але і аномальний: «Особистість занурюється в життєву ситуацію з іншою ціннісно-смісловий системою» [8], яка характеризується насамперед зміною сенсу таких речей як життя і смерть. Занурення в трансординарне існування породжує те, що М. Магомед-Емінов називає смисловим подвоєнням: нові смисли, породжені новою трансординарною ситуацією, створюють новий смисловий центр особистості, який не збігається з попереднім, але і не скасовує його. «Два смислових центра поляризують навколо себе смислові змісти, які при перетині один з одним вступають в конфліктні відносини взаємного позбавлення сенсу, створюючи те, що можна назвати втратою смислу» [9]. Цей конфлікт стає виразним після повернення до мирного життя, продукуючи «сміслові відчуження» людини. «Смісловий досвід, набутий людиною в аномалії, стає тепер для неї тягарем, важким життєвим вантажем, який відторгається нею як щось чуже і чужорідне» [9]. Смісловий конфлікт розглядається автором як один з основних етіологічних чинників, що обумовлюють аномальний розвиток особистості і виникнення післятравматичного стресового розладу. «Можна припустити, що ПТСР і є процесом, спрямованим на подолання невдалого смислоутворення в ситуації втрати смислу» [9].

Найважливішим шляхом травмотерапії особистості, усунення смислового подвоєння є елімінація сенсу: щоб знайти сенс, його треба втратити. Це положення М. Магомед-Емінов поширює і на нетравматичні неврози, де роль дублюючого смислового центру виконують захисні конструкції. «Тільки звільнившись від смислів, що задаються «комплексами», особистість може набутти справжні смисли. Втрата несправжнього сенсу є етап на шляху відродження особистості – здобуття справжнього сенсу» [9].

Дещо інші смислові механізми та шляхи корекції смислових криз були описані на матеріалі роботи з постраждалими від землетрусу у Вірменії [10]. Найбільш сильні смислові кризи були породжені втратою близьких, що приводило до втрати сенсу життя. Для багатьох постраждалих були типові захисні спотворення реальності як спосіб справитися з цією кризою: їм здавалося, що близькі не загинули, а перебувають в іншому місті або будинку, поки вони самі лікуються в іншій країні. «Ці приклади ілюструють перетворення смислових структур переживання, які проводилися механізмами психологічного захисту: травмуючі негативні смисли реальної життєвої ситуації (втрата близьких) замінялися позитивними, але ілюзорними смислами (рідні живі), причому саме такими, які зберігали для хворих такі необхідні їм звичні смислові опори, що визначають їхнє минуле життя. Отже, прийняття ілюзорних смислів диктувалося необхідністю вирішення життєвої кризи, однак такий «захисний» дозвіл був неефективним, тому що не дозволяло хворим прийняти втрату як реальну життєву подію, це блокувало пошук нових смислів, здатних внести позитивну орієнтацію в їхнє майбутнє життя, і, по суті справи, консервували пережитий криза» [10].

У другій групі постраждалих, виявилось порівняно успішне подолання кризових ситуацій, переважали інші стратегії, зокрема, «подолання кризових станів за допомогою смислового приписування» – приписування реальній життєвій ситуації такого сенсу, який допоміг би подолати те, що трапилося, знаходження в ній позитивних цінностей. Автори виокремили дві основні смислові стратегії ресурсної поведінки. «Одна з них – віднесення події в

минуле, коли землетрус і пов'язані з ним переживання розглядалися як події минулого, які не впливають на теперішнє. В результаті зникали страхи, пов'язані з майбутнім, і з'являлися плани, досягнення яких залежало від власних зусиль. Іншу стратегію ми позначили як розширення смислового поля ситуації, що проявлялося в зміні постраждалими сенсу травмуючої ситуації, яка починала сприйматися не як особисте нещастя, а як спільне горе. У групі пацієнтів було виявлено, що співвіднесення свого становища з положенням інших людей, прилучення до їхніх переживань, прийняття і розуміння їхніх точок зору дозволяли подолати відчуття ізольованості, фіксованості на особистому нещасті, зайняти осмислену позицію по відношенню до своєї життєвої ситуації, відкрити нові смислові опори» [10].

Сенс – надзвичайно об'ємне поняття, яке посідає важливе місце в багатьох гуманітарних науках. Як явище воно має екстралінгвістичну природу, є результатом розуміння, належить сфері свідомості. Сенс розглядається як індивідуальне психічне утворення, факт свідомості, який характеризується відношенням до інших фактів психічного життя. Регулююча функція сенсу і вплив смисложиттєвої орієнтації на адаптацію особистості визначає реалізацію її взаємин зі світом, специфіку, унікальність і спрямованість життєвого шляху. Смилова сфера особистості як особливим чином організована сукупність смислових утворень забезпечує смислову регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта у всіх її аспектах. Сенс життя, маючи стійкі характеристики, формує основу особистості, систему «стримувань і противаг», базис моральної цензури, життєві цінності, пріоритети [11].

Поряд з цим життєві смисли в тій чи іншій мірі, під впливом різних чинників, схильні до змін. Одним з таких факторів є екстремальна ситуація, яка ставить перед військовослужбовцем завдання критики сформованих смислів і вироблення програми свого виживання в умовах, що змінилися, переосмислення цілей свого розвитку. Як вважає М. Магомед-Емінов, екстремальна ситуація ініціює процес переосмислення дійсності, сприяє переструктуризації цінностей, мотивів, смислів. Екстремальна ситуація,



обумовлюючи просування особистості шляхом переосмислення свого життя, стимулює як потужні особистісні злети, так і падіння [8]. З точки зору В. Чудновського, успішність реадаптації в післяекстремальний період пов'язана з набуттям «оптимального сенсу життя», «будівництво» якого заснована на фундаменті загальнолюдських цінностей [12]. Якщо в ієрархії ціннісних орієнтацій збережеться важливість сім'ї, професії, любові, здоров'я, творчої активності – основних життєвих цінностей, що характеризують цілісну особистість, можна говорити про успішність адаптації [13].

**Висновок.** Підсумовуючи, можна виокремити характеристики смислової сфери військовослужбовця, що визначають стан дезадаптації, основними з яких є: зміна змісту провідного мотиву діяльності, заміна змісту провідного мотиву змістом більш низького порядку, зниження рівня опосередкованості діяльності, звуження основного кола відносин людини зі світом, збіднення мотиваційної сфери. Стан дезадаптації перебуває між безпосередньо пережитими смислами, визначальними реальну поведінку, і смислами, які виступають як усвідомлюваних, що призводить до порушення самоконтролю і корекції поведінки.

Адаптація особистості в післяекстремальних умовах детермінована особливостями смислової сфери, пов'язаними з переживанням екстремальної ситуації. Збереження таких цінностей, як щасливе сімейне життя, любов до близьких, творчість, пізнання, цікава робота, інтеграція екстремального смислового досвіду в систему життєвих смислів і цінностей в звичайних умовах, активне прогнозування майбутнього обумовлюють наявність оптимального сенсу життя у таких особистостей. Смислова інтеграція гуманістичних цінностей дозволяє військовослужбовцю інтегрувати екстремальний смисловий досвід в систему життєвих смислів.

Таким чином, в структурі бойового стресу виділяються особливості смислової сфери особистості. Післятравматичний стресовий розлад також має свої особливості, які характеризуються у вигляді різних поведінкових аномалій,

порушень в сфері міжособистісних комунікацій, а також втрати смислової сфери особистості.

**Перспективи подальших досліджень** можуть стати дослідження особливостей смислової сфери та розробка комплексу заходів щодо психологічної корекції наслідків бойового стресу і соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

### Список використаної літератури

1. Знаков, В. В. Непостижимое и тайна как атрибуты экзистенциального опыта // Психологические исследования. – 2013. – Т.6, № 31. – С.1.
2. Тарабрина, Н. В. Психологічні характеристики осіб, що пережили військовий стрес / Тарабрина Н. В., Лазебная Є. О., Зеленова М. Є. // Праці Інституту психології РАН. – М., 1997. – С. 254–262.
3. Катаева, Л. И. К вопросу об особенностях мотивационно-смысловой сферы личности государственного служащего. – М. : «Мир психологии». – №2, 2001. – С. 118–121.
4. Утюганов, А. А. Ценностно-смысловой аспект изучения последствий боевого стресса / Утюганов А. А. – Сибирский педагогический журнал. – № 13/2009.
5. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства: учеб. пособие / Ю. А. Александровский. – М. : Медицина, 2000. – С. 125–126.
6. Магомед-Эминов, М. Ш. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: метод. рекомендации / М. Ш. Магомед-Эминов, А. Т. Филатов, Г. Л. Кадук. – 2-е изд, исправл. – М. : Инсайт, 2004. – С. 33–39.
7. Дорожевец, А. Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / Дорожевец А. Н. // Жури, практич. психолога. – 1998. – № 4. – С. 3–17.
8. Магомед-Эминов, М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / Магомед-Эминов М. Ш. // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. № 4. – С. 26–35.
9. Магомед-Эминов, М. Ш. Трансформация личности / Магомед-Эминов М. Ш. – М. : ПАРФ, 1998. – 494 с.
10. Мазур, Е. С. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / Мазур Е. С., Гельфанд В. Б., Качалов П. В. // Психол. журн. – 1992. – № 2. Т. 13. – С. 54–65.
11. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – С. 37–39.

12. Чудновский, В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3–18.

13. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2000. – С. 11–13.

*Рецензент – доктор психологічних наук, професор Сафін О. Д.*

Стаття надійшла до редакції 2.12.2016

***Карачинский А. Особенности смысловой сферы личности в процессе преодоления жизненных кризисов***

*В статье рассматривается взаимосвязь смысловой сферы личности в процессе преодоления жизненных кризисов. Исследуется важность роли личностного смысла личности при боевом стрессе. Проводится анализ процессуальной динамики развития посттравматического стрессового расстройства, поиск смысловых механизмов и путей коррекции смысловых кризисов в следствие посттравматического опыта.*

**Ключевые слова:** *смысл, кризис, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство.*

***Karachynskiyi O. Features of semantic sphere of personality as a result of overcoming the life crises***

*The article presents the relationship of semantic sphere of personality in the process of overcoming the life crises. The importance of individual personal meaning under combat stress is explored. The analysis of the procedural dynamics of posttraumatic stress disorder progression is conducted, as well as the search of semantic mechanisms and ways of correction of semantic crises as a result of posttraumatic experience.*

*There are several stages of post-traumatic stress disorder which has a procedural dynamics. At the mobilization stage, which is directly observed during the traumatic situation itself, the readaptation for everyday life takes place, the transformation of the person occurs and the adaptation of behavior in extreme circumstances is formed.*

*At the stage of immobilization, when a soldier comes out of the emergency situation, the world has no demands to him. The author notes that at this stage there are new challenges that differ from those soldier solved at the stage of mobilization. Thus, immobilization appears in so-called "psychological block". When a psychological block occurs, the realizing of the purpose and the meaning of his own life is in space, a failure of life orientations occurs, affective blockade of mental processes is observed, and a temporary disability and estrangement from society may take place.*

*The author notes that at the aggression stage soldiers suffer from anxiety, guilty conscience, suicidal thoughts, anxiety, aggressive behavior and representation of aggression, obsessive memories of experiences that seize the imagination, impaired concentration, sleep disorder, mistrust, and trying to avoid contact with*

*doctors, asthenia, characterological changes. During the aggression stage the deformation of the meaning of life take place, ideas of revenge reach fanaticism, the militarization of the meaning of life is observed. The behavior in all spheres of life is changing. A soldier can not control the events of his own life, he feels alienation, lack of faith in his own strength, and ignores the humanistic values of society.*

*During the stage of depression, the soldier feels a sense of guilt, depression, bad mood, lack of strength. Characteristic features of semantic sphere are loss of meaning, exhaustion of personal image of "Me". Thus, the frequency and severity of stress disorder increases simultaneously with the loss of the semantic motivation to participate in the war.*

*The reduction stage is observed when the soldier overcomes, under the influence of internal and external factors, the chronic influence of combat stress, integrates into life, creatively realizes himself in different spheres of life and changes the values of life.*

**Keywords:** *sense, crisis, stress, post traumatic stress disorder (PTSD).*