

Данилевич Лариса Арсеніївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Основним негативним наслідком посттравматичного стресового синдрому є те, що з роками у значної частини психотравмованих війною людей його наслідки можуть не згладжувати, а навпаки, посилюватися і проявлятися в асоціальній поведінці, невротичних реакціях.

Психологи відмічають, що військові, які пережили екстремальний досвід життя в бойових умовах, безумовно переживають психічну травму і стрес, і наслідком цього є посттравматичний розлад смислів, сенсів життя. Військові дії є для людини екстремальною стресовою ситуацією, так як відбувається різкий перехід з буденності в іншу реальність - небезпеки. У результаті зміни ситуації з бойової на мирну відбувається смислова перебудова, коли знову військові повертаються з бойових дій у звичайне життя.

Внаслідок пережитих стресових ситуацій для самовідновлення психічної діяльності в подальшому можлива така послідовність етапів: «розлад – стійкість (відновлення) - зростання».

Розлад психіки виявляється за певними орієнтовними ознаками:

- порушення психічної рівноваги, яка викликається певною подією (травмою, втратою, кризою); людині важко стримувати гнів, агресію;
- порушення нормального функціонування виявляється в душевних і фізичних стражданнях людини; незадоволення своїм життям, собою;
- порушення благополуччя проявляється у вигляді депресії, переживання горя, особистісної кризи.

На думку психологів, для відновлення психічної рівноваги людині в травматичній ситуації може допомогти особистісний феномен - почуття

стійкості. Стійкість, як внутрішня психологічна робота самої людини, що забезпечує протидію травматизації, підтримку стійкості психічної діяльності, відновлення стійкості при порушенні рівноваги, допомагає ефективній адаптації та розвитку.

Стійкість людини полягає у постійному пошуку сенсу, смислів життя. Стійкість особистості в психології пояснюється, як «збереження» буття, можливе як його становлення, продовження і розвиток. Отже стійкість безпосередньо пов'язана з витривалістю, волею до сенсу (Франкл В., 1990), мужністю та ін.

Після посттравматичної ситуації відбувається відродження стійкості, перебудова особистості, що є основою особистісного зростання. Це явище учені назвали «посттравматичне зростання» (Тадеші і Калхаун, 1996). Особистісна стійкість оберігає від виникнення хвороб, поєднує дію таких внутрішніх процесів, які підтримують стан здоров'я (нормального функціонування). Наприклад, людина може змінювати ставлення до себе, починає собі довіряє, і казати собі: « я – хороший, я люблю себе, я роблю правильні вчинки». З такого відношення до себе людина відкрита досвіду до зовнішнього світу. Але рухає це відродження саме прагнення людини до зміни, тобто, завдяки мотивації подолання внутрішньої кризи. Посттравматичний стрес поступово проходить і цей процес прискорюється в ході реабілітації військових, коли виникає мотивація (бажання, прагнення) до подолання екстремального досвіду в мирному житті.

Особливості подолання екстремальної ситуації в першу чергу будуть залежати від вражень про екстремальну ситуацію, специфіки смислової роботи особистості, рівня осмислення життя. Чим більше людиною усвідомлюється життя вцілому, тим вище рівень емоційної залученості або бажання, задоволеність самореалізацією, цілеспрямованість подолати екстремальну ситуацію.

Психологи-практики визначають, що в звичайних життєвих умовах у військових продовжується переживання екстремальних ситуацій в їх

свідомості, які можуть по-різному виявлятися: у вигляді криз (опускаються руки), конфліктів з оточуючими, стреси, агресивне ставлення до близьких людей, в сім'ї, депресії (замкнутість).

У військових, які пережили стресотравмуючі ситуації, в процесі адаптації в мирному середовищі виникають внутрішні протиріччя, які поєднують у свідомості людини відповідні мотиваційні компоненти: когнітивний (розуміння), афективний (почуття) і поведінковий (прагнення).

Когнітивна сторона може проявляється у вигляді невизначеності, що призводить до помилок, невдач, проблем, не вирішених життєвих задач, запитань, які не мають відповіді. У загальному виявляється невизначеність смислів життя, головних цінностей.

В афективній сфері можуть переважати негативні почуття (протиріччя), що проявляються у вигляді занепокоєння, побоювань, страхів через невіру в себе, тривог. Поведінкова сторона протиріч представляється у вигляді дифузії прагнень, потягів, бажань.

У реальному житті людини невизначеність, неспокій і прагнення нерозривно пов'язані одне з одним. Чим більшою є невизначеність, неспокій і не розуміння своїх прагнень, мотивів – тим більше у людини виникає внутрішніх протиріч. Відбувається перенесення стресу (власного негативного стану) на конфлікт, а з конфлікту створюється внутрішня криза. Виникає ніби замкнуте коло.

Кожна людина має різний рівень подолання своїх кризових станів. Але кожна людина має у своїй свідомості психічну напругу (емоційну і розумову), психічне зусилля (розумове і вольове зусилля), внутрішню психічну боротьбу (боротьба мотивів, цілей); визначитись, що найважливіше, а що – другорядне.

Для практичних психологів важливо, щоб в ході реабілітаційної роботи з військовими, які побували в екстремальних ситуаціях бойових дій, вдалося активізувати мотивацію (прагнення) потенціал для життя в мирних умовах життя. Для самої людини важливі самі переживання: вони формують мотиви

і потреби, пов'язані з подоланням психічного дискомфорту. Людина має оцінити свої почуття – сум, тривогу, занепокоєння, злість. Навчитися розуміти себе і сприймати себе позитивно.

Зміни мотиваційної структури насправді не є легкими і простими, які відбуваються протягом тривалого часу. По-перше, сам розлад психічної рівноваги формує мотивацію його подолання. Людина відчуває, що треба щось змінювати. По-друге, посилюється вже існуюча мотивація діяльності, яку людина може повністю не усвідомлювати. По-третє, посилюється мотив, спрямований на припинення діяльності. Якщо робота з подолання оцінюється людиною як надважка, то необхідність виконання даної діяльності ставиться під сумнів. Це явище за Г.В. Суходольським визначено у поняттях антимотив, антиціль (Г. В. Суходольський, 1988). Виникає боротьба мотивів: між мотивами уникнення невдачі і мотивами досягнення успіху. В такій ситуації необхідна активація волі, як внутрішня «робота» самої особистості. Наприклад, досить складно змінити свою роль військового на ролі в мирних умовах, адже необхідно набувати нових умінь, навичок, оволодівати новою професією.

Особистість, яка переживає несприятливі психологічні наслідки травматичного досвіду, потребує пошуку нових смислів сьогодення, формування певного ставлення до майбутнього і минулого досвіду, його переосмислення.

Література.

1. Ільїна І.Г., Соловейчик М.Я. (Ред.) Методичні матеріали по роботі з вторинною травмою // Конфлікт і травма. Вип.1. Актуальні питання надання допомоги при травматичних і посттравматичних стресових розладах / Г.С. Ільїна, М.Я. Соловейчик. - СПб., Ін-т психотерапії та консультування «Гармонія», 2002.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.