

Gubenko (gol. red.), V. V. Andrievs'ka, V. M. Bebič, O. V. Beca i dr.]. – 2004. – №6. – S. 76-78.

5. Kondratjuk S.V. Osoblivosti psihomotorної aktivnosti studentivu procesi adaptacii do navchannja: dis. k. psihol. nauk : 19.00.07 / Kondratjuk Svitlana Mikolaïvna. – Kam'janec'-Podil's'kij, 2013. – 249 s.

N.P. Kulesza. Experimental programme of improvement of adaptation of first-year students from distant families to the studying environment in higher education establishments. The article is dedicated to usage of psychological training of psychological adaptation of first-year students from distant families to the conditions of studying in higher education establishments.

The structure of the training programme takes into consideration the features of components of psychological adaptation to university studies (emotional, behavioural, cognitive, educational and motivational). The programme includes two interrelated parts: theoretical and practical.

The training consists of three parts: introduction, basic, final. The introductory part contains such issues as purpose, task, rules and expectations of the training. Also the exercises for introduction of the participants of the training are given. The main part of the programme includes exercises for improvement of students' psychological adaptation and consists of four modules: emotional, behavioural, cognitive, educational and motivational.

In the final part the feedback of all the training is carried out. That makes it possible for first-year students from distant families to make self-knowledge and self-improvement and to express their own wishes and comments concerning ongoing programme.

This training programme gives students an opportunity to improve such issues as: communication skills, establishing emotional ties in the student group, expanding the range of optimal models of training situations, learning the rules of behaviour in different situations concerning university studies, helping to reduce the level of anxiety and reflection's development.

The training can be used in the practice of psychological support for first-year students in higher education establishments.

Key words: adaptation, first-year students with families distantly, training, program.

Отримано: 15.12.2015 р.

УДК 159.963

О.В. Кухарчук

АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СХИЛЬНОСТІ ДО ПТСР ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

О.В. Кухарчук. Аналіз індивідуально-психологічних детермінант схильності до птср військовослужбовців. Статтю присвячено аналізу індивідуально-психологічних детермінант схильності військовослужбовців до ПТСР. Розгляд проблеми здійснюється на основі феноменології посттрав-

матичних наслідків та психологічної травми. З'ясовуються психологічні стани, які є найбільш вразливими до посттравматичного стресу. Доводиться необхідність психологічної підготовки військовослужбовців до екстремальних ситуацій для збільшення стресостійкості.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, стрес, психологічна травма, екстремальна ситуація.

О.В. Кухарчук. Анализ индивидуально-психологических детерминант подверженности птср военнослужащих. Стаття посвящена анализу индивидуально-психологических детерминант подверженности военнослужащих ПТСР. Рассмотрение проблемы осуществляется на основе феноменологии посттравматических последствий и психологической травмы. Выясняются психологические состояния, которые являются наиболее уязвимыми к посттравматическому стрессу. Доказывается необходимость психологической подготовки военнослужащих к экстремальным ситуациям с целью увеличения стрессоустойчивости.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, стресс, психологическая травма, экстремальная ситуация.

Постановка проблеми. Тема породжена реальним становищем серед працівників силових структур, які беруть участь в екстремальних ситуаціях (ведення бойових дій, ліквідація масових заворушень, нейтралізація озброєних злочинців, інші посилені варіанти несення служби). Екстремальні умови роботи з психологічного погляду характеризуються сильним психотравмуючим впливом подій, випадків та обставин на психіку військовослужбовця, що позначається на всій професійній діяльності. Також розвиток психологічної допомоги військовослужбовцям, що перенесли стан дистресу, пов'язаного з професійною діяльністю, зараз на низькому рівні та знаходиться на стадії розвитку.

Ті події, які виходять за рамки звичайного людського досвіду, не завжди є прийнятними. Інколи резерву психіки недостатньо, щоб упоратися з пережитим стресом. Так, через кілька тижнів після екстремальної ситуації може виникнути та розвинутих ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) або, як його ще називають, посттравматичний стресовий синдром.

Стан розробленості проблеми. Одним із напрямків психологічної допомоги при супроводі проходження служби є дослідження проблематики виходу людини з екстремальної (стресової) ситуації та становлення (адаптація) її в суспільстві.

Протягом усієї історії людства були війни, природні катаклізми, вбивства та катастрофи, і все це відповідно супроводжувалося стресом та постстресовим розладом. У різні часи ці симптоми описувалися неоднаковими термінами, але мали однакове значення та симптоматику.

Перша згадка про таке самопочуття датується 1871 роком, коли терапевт Дж.М. Да Коста описав психічні розлади в солдатів громадянської

війни в Америці, такі як "окопний синдром", синдром "серце солдата", "снарядний шок" та інші. У 1884 році було описано травматичний невроз як наслідок великої катастрофи на залізниці. Над цією тематикою також працював вітчизняний науковець П.Б. Ганнушкін, який відзначав набуття психопатії внаслідок соціальних катаклізмів у молодих революціонерів під час Жовтневої революції. Однак термін "посттравматичний стресовий розлад" було введено лише в 60-70 роках американськими науковцями, які помітили, що після участі в бойових діях (Корея, В'єтнам, Афганістан) військовослужбовці отримали психічні травми та розлади.

Діагноз ПТСР у міжнародних класифікаціях з'явився відносно недавно – в 1980 р. у DSM III і в 1995 р. у МКХ 10 [1; 4].

Активно вивчаються психологічні наслідки стресу, викликаного участю в бойових діях (Р.А. Абурахманов, М.Є. Зеленова, Є.О. Лазебна, Н.В. Тарабрина) [5].

Поряд з подіями сьогодення активно вивчається діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій (П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, І.В. Лінський).

Метою статті є аналіз індивідуально-психологічних детермінант схильності до ПТСР військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Посттравматичний стресовий розлад вважається реакцією на подію, яка травмує і не є стандартною для людини. Це такі події, як серйозний нещасний випадок, природна катастрофа, напад, зґвалтування, участь у бойових діях.

При різних травматичних впливах на людину виникає стрес. Стрес – це неспецифічна реакція психіки людини на зовнішні дії. Інтенсивність стресу залежить не від об'єктивних показників дії, а від її суб'єктивної значущості для людини.

Для стресу є багато причин і маса чинників, що стосуються цього стану. Одними з найважливіших є:

- стресогенні життєві події, викликані стосунками з іншими людьми;
- особи, які більш схильні до стресу, ніж інші;
- чинники довкілля, що сприяють розвитку стресу, такі як підвищена температура чи шум [6].

Починаючи з періоду Другої світової війни, науковці різних галузей активно вивчали функціональні стани людини, що виникають у бойовій обстановці. На основі досліджень та психофізіологічних оцінок негативного впливу екстремальних факторів встановлено, що в бойовій обстановці виникають тяжкі змішані психологічні стани, які негативно впливають на рівень босздатності й надійності військових у цілому. Розлади проявляються й через тривалий період після закінчення дії екстремальних факторів. Великий відсоток становить частота таких розладів [8].

Завідувач відділу соціальної психіатрії й психіатрії екстремальних станів Українського науково-дослідного інституту соціальної і судової психіатрії і наркології, професор кафедри загальної медичної психології і педагогіки Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, доктор медичних наук Чабан О.С. відзначає, що проблема розвитку ПТСР є досить актуальною. В Україні є свої мішені для посттравматичних стресових розладів, такі як воїни-афганці, учасники бойових дій на Кавказі та в Югославії, ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, Закарпаття, яке постійно страждає від паводків та його наслідків, аварійність на залізниці. Також цей список поповнили події 2013-2014 років у столиці України та згодом і на її сході.

Розглядаючи наслідки катастроф, стихійних лих та бойових дій, необхідно враховувати не тільки наявність прямих санітарних втрат, зумовлених ушкоджуючими факторами, але й психотравмуючі впливи, наслідком яких є психічні порушення різного ступеня вираженості.

У міжнародній класифікації психічних порушень у травматичному стресі виділяють три групи симптомів: симптом повторного переживання, або симптом "вторгнення", симптом уникнення і симптом фізіологічної гіперактивації [2; 3].

Відповідно до особливостей прояву та перебігу розрізняють три підвиди ПТСР:

1. гострий – розвивається протягом трьох місяців (його не варто плутати з гострим стресовим розладом, який розвивається протягом одного місяця після критичного інциденту);
2. хронічний – триває більше трьох місяців;
3. відстрочений – коли розлад виникає після шести й більше місяців з моменту травми.

Із зазначеного можна зробити висновок, що посттравматичні стани є дуже важкими для людини, особливо якщо особа тривалий час знаходилася в стані стресу або під впливом певних зовнішніх умов. Багато залежить від самої психіки військовослужбовця, його підготовки, як психологічної, так і фізичної. Так, у разі бойових дій посттравматичний стресовий розлад є хронічним та відстроченим. У військових спостерігаються симптоми ПТСР, навіть якщо вони не брали активної участі в бойових діях, а перебували в прифронтовій зоні [7].

Враховуючи неналежну підготовку військових до екстремальних умов, важливо визначити низку психологічних детермінант. Визначивши детермінанти схильності до ПТСР, ми зможемо проводити відповідну корекційну роботу в формі індивідуальної або групової терапевтичної роботи, що вплине на емоційну стійкість військовослужбовця, а отже, й на його поведінку в екстремальних умовах.

Для визначення актуальних питань, пов'язаних із симптоматикою ПТСР, нами проведено опитування військовослужбовців, які брали участь в охороні громадського порядку під час масових акцій 2013-2014 років та яких у липні 2014 року було відправлено на схід України для участі в антитерористичній операції.

Проаналізувавши результати проведеного дослідження взаємозв'язку ступеня пережитої загрози та посттравматичних наслідків у військовослужбовців, можна зазначити, що з-поміж опитаних військовослужбовців 50% брали участь в операціях та виконували завдання підвищеної складності. Під час знаходження в зоні АТО 47% військових більше одного місяця (від одного до трьох) знаходилися на території противника задля розвідки або інших бойових операцій. В оточенні ворога до трьох разів перебували 47% бійців.

Каталізатором стресу є також поранення або загибель бойового товариша – у підрозділі близько 25% загинуло під час бойових дій. Близько 70% військовослужбовців брали участь в обстрілі ворога, з них 35% бачили, як було вбито або поранено людину під час бойових дій. Самі ж військові неодноразово були під загрозою смерті або поранення, в середньому до 15 разів за три місяці, – це становить 53% опитуваних.

Після знаходження в зоні АТО ці військовослужбовці стали більш дезадаптованими та внутрішньо напруженими, проявлялась замкненість, підвищення тривожності та схильність до шкідливих звичок. У багатьох очевидні ознаки безсоння та дратівливості.

Звертаючи увагу на зв'язок визначених показників опитувальника травматичного стресу з факторами опитувальника Р. Кеттелла, визначено низку особистісних показників: спостерігається значна схильність до депресивного стану, впертість, схильність до невиправданого ризику. Далі можна зазначити, що в стосунках з людьми військовослужбовці з ПТСР є прямолінійними та скептичними, важко йдуть на компроміс. За першої можливості уникнути розмови вони закриваються в собі, не діляться почуттями та переживаннями. Через постійні переживання та страх дають волю почуттям у складних ситуаціях, стають м'якосердими та поступливими. Усі складні питання та їхнє вирішення відкладають на потім, схильні до нав'язливої стурбованості. Під час рутинної роботи або ж роботи, яка не приносить морального задоволення, в них зменшується мотивація, при цьому знижується прагнення будь-що змінювати в своєму житті. Зменшення самоконтролю, спонтанність у поведінці, недотримання загальноприйнятих правил призводить до порушення соціальних зв'язків. Прийняття тільки старих правил, норм і традицій, що були до стресової ситуації, ускладнює чи навіть унеможлиблює їхню соціальну адаптацію.

Виходячи з теоретичних знань, постраждалими є не тільки фізично обмежені особи, а й люди, в яких виявлено психологічні зміни. Ці зміни

можуть бути негативними та проявляться як у робочих моментах, так і в буденному житті.

Аналізуючи індивідуально-психологічні детермінанти схильності до ПТСР, можна виділити, що саме через високу тривожність та невпевненість у собі у військових знижений поріг стресостійкості. Під час бойових дій саме ця характеристика страждає першою, тобто підвищується невпевненість і тривожність, а це призводить до неувважності та необачності, що своєю чергою робить військового легкою мішенню.

Виходячи з кореляційного аналізу проведених методик, подразником для виникнення посттравматичного розладу є небажання ділитися почуттями, що накопичилися під час бойових дій. Замкнутість та скептичність у спілкуванні не дозволяє військовим пережити ситуацію та прийняти її, що своєю чергою може призвести до нервового зриву.

Після повернення з зони АТО військовим не було надано тимчасової відпустки, а це позначається на їхньому ставленні до суспільства та знаходженні "свого місця" в ньому. Через страх неприйняття себе соціальним середовищем військові з ПТСР стають закритими. У колективі мовчазні, на прямі запитання дають неконкретні відповіді. При надмірній увазі оточення воліють залишатися на самоті.

Через недостатню підготовку до бойових дій та неволодіння інформацією військові дають волю почуттям, а це позначається на їхньому самозахисті. Після сильного стресу впадають у відчай.

Якщо військовий мав упевненість у собі, не боявся складних ситуацій, то після впливу на нього стрес-фактора він стає дратівливим та емоційно нестійким.

Якщо під час несення служби у військовій частині військовослужбовці мали мотивацію та поставлені життєві цілі, то залежно від тривалості впливу екстремальної ситуації вони стають мало мотивовані. Цінності та поставлені цілі стають неконкретними, невпевненість у завтрашньому дні позначається на їхньому ставленні до служби.

Ці переживання позначаються й на внутрішній конфліктності. Бажання зробити все наперекір суперечить поняттям, встановленим у житті військової частини. З'являється спонтанність у поведінці, недисциплінованість.

Прагнення залишити все як є, заперечення нових ідей та змін призводять до консерватизму в поняттях. Усе це послабляє й руйнує взаємозв'язки з іншими людьми та, як наслідок, веде до зниження адаптивних можливостей. Але специфіка роботи військовослужбовця не дозволяє йому дистанціюватися від спогадів та подій. Контакти з цивільними стають рідшими та більш напруженими, оскільки військовослужбовці вважають, що людина, яка не побувала в схожій ситуації, не зможе зрозуміти та підтримати.

Отже, в цьому випадку важливим є конкретне визначення психологічних детермінант, які визначають вразливість до стрес-факторів та схильність до ПТСР військовослужбовців внаслідок бойових дій. Їхній аналіз дозволить сформувати правильні підходи для:

- ранньої діагностики осіб, професійно непридатних до дій у ризиконебезпечних умовах службово-бойової діяльності;
- розробки цілеспрямованих програм професійно-психологічної підготовки, спрямованої на розвиток тих значущих якостей, які визначають готовність до такої діяльності;
- корекції та профілактики наслідків ПТСР.

Наведені дані та їхній аналіз свідчать про те, що на сьогоденному етапі розвитку психологічна підготовка військовослужбовців на недостатньому рівні. Через непередбачуваність подій відбувається спонтанна та невідповідна підготовка військових до екстремальних ситуацій. Особи, які схильні до ПТСР, потребують особливої уваги як від служб психологічного забезпечення, так і від самого соціального середовища військовослужбовця.

Отже, зростає необхідність психологічної підготовки військовослужбовців до екстремальних ситуацій для збільшення їхньої стресостійкості. Потрібне ретельне вивчення груп військових, які будуть брати участь у бойових діях, та постійне вивчення військовослужбовців, які вже побували в екстремальних ситуаціях або були свідками тих чи інших військових дій, для попередження небажаних наслідків.

Підвищення кваліфікації співробітників психологічних служб Національної гвардії України та Збройних сил України сприятиме покращенню внутрішнього клімату колективу військових та попередження виникнення посттравматичних наслідків у військовослужбовців.

Висновки. Отже, за даними проведеного дослідження можна визначити, що військовослужбовці, які мають схильність до посттравматичного розладу, стають замкнутими та не бажають втручання сторонніх у свій внутрішній світ. Також вони мають схильність до шкідливих звичок і небажання розповідати про події, які з ними стались, що шкодить їхньому самопочуттю як душевному, так і фізичному. Таким особам потрібна допомога, але у зв'язку зі специфікою роботи та проходження служби 90% військовослужбовців її не отримують. З моменту впливу стрес-фактора до виникнення розладу проходить значно менше часу, ніж у військовослужбовців з високою стресостійкістю. Постійно закритий режим роботи та обмежене спілкування призводить до збільшення терміну адаптації після події.

Військовослужбовці, в яких схильність до ПТСР також наявна, однак на меншому рівні, є більш активними в суспільстві, мають власну думку й не соромляться її висловлювати. Через це вони менш схильні до депресії, але більш агресивні та збуджені. Нерозуміння суспільством

таких осіб призводить до зростання ймовірності скоєння ними правопорушень.

При небажанні отримати допомогу від кваліфікованих психологів та психіатрів можуть спостерігатися суїцидальні думки та дії.

Дослідження показують, що військовим потрібна допомога як від професіоналів, так і від самого суспільства, та завдяки йому ми можемо сформулювати правильні підходи для:

- ранньої діагностики осіб, професійно непридатних до дій у ризиконебезпечних умовах службово-бойової діяльності;
- розробки цілеспрямованих програм професійно-психологічної підготовки, спрямованої на розвиток тих значущих якостей, які визначають готовність до такої діяльності;
- корекції та профілактики наслідків ПТСР.

На сучасному етапі розвитку цієї теми важливим фактором є розробка програм та пропозицій для такої верстви населення, адже ситуація, що склалася в сучасній Україні, турбує не лише людей, яких вона безпосередньо торкається, а й тих, хто просто проживає в цій державі.

Список використаних джерел

1. Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. : навч.-метод. посіб. / Д.О. Александров, Я.Ю. Кондратьев. Психологічне забезпечення переговорної діяльності. Частина III. – К. : НАВСУ, 2003.
2. Погоди́н И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие / И.А. Погоди́н. – М. : Флинта ; МПСИ, 2008.
3. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К. : Рута, 2001.
4. Психология телесности между душой и телом / [ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви]. – М. : АСТ, 2007.
5. Решетников М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006.
6. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – М. : Из-дво "Институт психологии РАН", 2009.
7. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. / О.Е. Хухлаев. – М., 2006.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Aleksandrov D.O. Psykholohichne zabezpechennya operatyvno-sluzhbovoyi diyal'nosti pratsivnykiv militsiyi. : navch.-metod. posib. / D.O.

Aleksandrov, Ya. Yu. Kondrat'yev. Psykholohichne zabezpechennya perehovornoyi diyal'nosti. Chastyna III. – K. : NAVSU, 2003.

2. Pogodin I.A. Suicidal'noe povedenie: psihologicheskie aspekty: ucheb. posobie / I.A. Pogodin. – M. : Flinta ; MPSI, 2008.

3. Psihologija osobystosti : slovnyk-dovidnyk / za red. P.P. Gornostaja, T.M. Tytarenko. – K. : Ruta, 2001.

4. Psihologija telesnosti mezhdou dushoj i telom / [red.-sost. V.P. Zinchenko, T.S. Levi]. – M. : AST, 2007.

5. Reshetnikov M.M. Psihicheskaja travma / M.M. Reshetnikov. – SPb. : Vostochno-Evropejskij institut psihoanaliza, 2006.

6. Tarabrina N.V. Psihologija posttravmaticheskogo stressa: Teorija i praktika / N.V. Tarabrina. – M. : Iz-dvo "Institut psihologii RAN", 2009.

7. Huhlaev O.E. Obychnaja rabota v neobychnyh uslovijah: psihologicheskoe konsul'tirovanie, oslozhnennoe travmaticheskim stressom. / O.E. Huhlaev. – M., 2006.

O.V. Kukharchuk. Analysis of individual psychological determinants to PTSD soldiers. The article is devoted to the analysis of individually – psychological determinants of 0 to PTSD soldiers. Review of the problem is based on the phenomenology of post-traumatic effects and psychological trauma. Turns out psychological States that are most vulnerable to post-traumatic stress disorder.

The article proves the necessity of psychological preparation of military personnel to extreme situations with the goal of increasing stress tolerance. The theoretical analysis allows to state that post-traumatic stress disorder is one of the main problems of troops stationed in extreme situations, took part in the fighting. It is concluded that a significant proportion of soldiers who participated in combat have a tendency to post-traumatic stress disorder.

Identifies specific psychological determinants that are the most susceptible to changes in military after taking part in the fighting. Their analysis helps to establish the right approaches for the treatment and prevention of negative conditions, depression. The article proves the necessity of psychological preparation of military personnel to extreme situations with the goal of increasing stress tolerance.

The importance of a careful study of the groups of soldiers who will take part in the fighting and constant study of soldiers who were in extreme situations, or have witnessed some military action to prevent undesirable consequences.

Key words: post-traumatic stress disorder, stress, psychological trauma, extreme situation.

Отримано: 16.12.2015 р.