

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ БОЕВОГО СТРЕССА*А. А. Утюганов*

Война является всесторонним испытанием для военнослужащих, выполняющих свое предназначение в региональных и локальных военных конфликтах. Трагические последствия войн не исчерпываются множеством убитых, раненых и изувеченных людей. В структуре боевых поражений значительное место занимает боевой стресс. Он значительно ослабляет боеспособность войск. Факторы боевой обстановки оказывают сильнейшее психотравмирующее воздействие, грубо нарушая баланс между адаптационными механизмами и внешним миром, что и определяет специфичность возникающих стрессовых расстройств. Признаки посттравматических стрессовых расстройств сохраняются на протяжении многих лет и даже десятилетий после участия в боевых действиях.

В нашей стране, вовлеченной последние два десятилетия в череду локальных конфликтов, количество людей, перенесших боевую психическую травму, неуклонно возрастает. В их число входят не только военнослужащие, но и огромное количество беженцев, а также родных и близких жертв войны. Поэтому реальная оценка последствий боевого стресса уже не поддается учету. В своей статье мы остановимся на рассмотрении особенностей смысловой сферы военнослужащих, переживших боевой стресс.

Исследование психологических механизмов переживания стрессового события является одной из важнейших задач современной психологии. Сегодня она приобретает особую значимость не только в связи с ростом в различных регионах планеты природных и антропогенных катастроф, «горячих точек» и террористических актов. Актуальность изучения данной проблемы обусловлена требованиями практики психологической помощи человеку, который в силу различных причин, оказался подвержен воздействию боевого стресса. Несмотря на растущий интерес к этому вопросу, психология до сих пор не располагает сформированной системой представлений относительно механизмов переживания боевого стресса.

Изучение боевого стресса началось с публикации работы Якоба Да Коста, в которой описывался комплекс, включавший боль в груди, тахикардию, нарушения ритма, одышку, головную боль и головокружение, слабость и диарею у участников граж-

данской войны в Соединенных Штатах Америки [12]. Применявшийся тогда термин «солдатское сердце» – первый предшественник боевого стрессового расстройства и посттравматического стрессового расстройства. Этиология этих нарушений оставалась неясной, но чаще всего потерю боеспособности в то время объясняли слабодушием и трусостью.

Невозможно переоценить вклад, который внес К. Ясперс в развитие взглядов на механизмы развития психогенных расстройств [11]. Сформулированные им критерии диагностики реактивных состояний включают: возникновение этих расстройств под действием психических травм; понятная связь их содержания с психотравмирующим переживанием; исчезновение реакции после устранения причины. В дальнейшем эти критерии были дополнены.

Отечественные психологи, изучая психические нарушения у участников войн в начале двадцатого века, обратили внимание на расстройства, возникающие вследствие боевых взрывных поражений. «Контузионные (травматические) психоневрозы» рассматривались как особая форма заболеваний военного времени [4; 7].

Во время Великой Отечественной войны в Красной армии психогенные нарушения встречались вообще очень редко, а психотравматический фактор не имел ведущего патогенетического значения в связи с «особенностями психологии советских людей». Такие выводы базировались на результатах официальной статистики, в которой все многообразие психических расстройств у пострадавших на войне обозначалось «контузией».

Боевые действия Советских войск в Афганистане послужили толчком к началу изучения в нашей стране боевой психической травмы. Исследования, проведенные отечественными учеными за последние двадцать лет, показали, что особенности боевого стресса предопределяют отличие «военных» или «боевых» посттравматических стрессовых расстройств от всех иных постреактивных симптомокомплексов [4].

В числе типичных психопатологических феноменов у ветеранов войны в Афганистане разные авторы указывают: тревожные расстройства, гипотимию, чувство вины, суицидальные мысли, возбу-

димось, агрессивное поведение и представление агрессивных действий, навязчивые воспоминания о пережитом, овладевающие представления, нарушение концентрации внимания, расстройства сна, недоверие и выраженное стремление избегать общения с врачами, астению, характерологические изменения [1; 2; 4].

В некоторых психологических исследованиях отмечается роль внутреннего конфликта в развитии и закреплении психических нарушений у военнослужащих. Так, по мере утраты смысловой мотивации на участие в войне, нарастает частота и выраженность стрессового расстройства. Важным представляется то, что посттравматическим стрессовым расстройством чаще страдают ветераны «проигранных войн», хотя «личное поражение» может переживаться и военнослужащим победившей стороны.

Исследование психического состояния ветеранов локальных войн показало, что, под влиянием комплекса патогенных факторов боевой обстановки и в связи с необходимостью адаптироваться к условиям войны, происходят радикальные изменения личности, коренной перелом во взаимоотношениях с окружающим миром [2; 4; 5].

Личностные изменения могут появляться как после острых стрессовых и постстрессовых расстройств, так и без предшествовавших симптомов посттравматического стрессового расстройства.

Наблюдения за процессом адаптации Российских военнослужащих, принимавших участие в локальных войнах, подтвердили большое значение социальных факторов для послевоенной адаптации. Среди них особенно важны доминирующие в обществе представления о войне и ее участниках, обычно опосредованные деятельностью средств массовой информации, понимание близкими проблем военнослужащих, особенности восприятия окружающими их защитно-адаптивного поведения, государственная поддержка ветеранов, признание их заслуг [6].

В настоящее время под словом «стресс» понимают состояние повышенного напряжения организма, вызываемое каким-либо раздражителем. Стресс – это всегда проверка адаптивных способностей человека. Физические и психические реакции на стрессовый импульс могут носить полярный характер: психомоторное возбуждение или психомоторный ступор. В итоге реакция при стрессе может оказаться совершенно непредсказуемой.

Боевой стресс – это частная разновидность стресса, формирующаяся вследствие воздействия комплекса патогенных факторов боевой обстановки. Среди них выделяются: длительная и мало прогнозируемая, непосредственная и эмпирически наглядная угроза жизни и благополучию индивида и его близких; значительно превосходящие повседневный уровень по длительности и интенсивности психические и физические нагрузки; психогенные влияния ранений, травм и заболеваний; переживание наблюдаемых случаев гибели людей; утраты друзей и близких [7].

Под постэкстремальными условиями понимаются условия мирной, обыденной жизни доэкстре-

мального периода, в которые возвращаются военнослужащие, участвовавшие в боевых действиях в «горячих точках» страны и получившие опыт войны.

Описывая состояние дезадаптации личности военнослужащих, переживших боевой стресс, авторы отмечают в нем регулирующую функцию ценностных ориентаций, подтверждают недостаточную сформированность эмоционально-смыслового опыта, устойчивых смысловых отношений у личности в состоянии дезадаптации, упрощенность и поляризованность содержательной структуры мотивов [6; 7].

Смысл – чрезвычайно объемное понятие, которое занимает немаловажное место во многих гуманитарных науках. Как явление он имеет экстралингвистическую природу, является результатом понимания, принадлежит сфере сознания. Смысл рассматривается как индивидуальное психическое образование, факт сознания, который характеризуется отношением к другим фактам психической жизни.

Регулирующая функция смысла и влияние смысловых ориентаций на адаптацию личности, определяют реализацию ее взаимоотношений с миром, специфику, уникальность и направленность жизненного пути. Смысловая сфера личности как особым образом организованная совокупность смысловых образований обеспечивает смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах. Смысл жизни, имея устойчивые характеристики, формирует основу личности, систему «сдержек и противовесов», базис морально-нравственной цензуры, жизненные ценности, приоритеты [3].

Наряду с этим, жизненные смыслы в той или иной степени, под влиянием различных факторов, подвержены изменениям. Одним из таких факторов, является экстремальная ситуация, которая ставит перед человеком задачу критики сложившихся смыслов и выработки программы своего выживания в изменившихся условиях, переосмысления целей своего развития. Как считает М. Ш. Магомед-Эминов, экстремальная ситуация инициирует процесс переосмысления действительности, способствует переструктуризации ценностей, мотивов, смыслов. Экстремальная ситуация, обуславливая продвижение личности по пути переосмысления своей жизни, стимулирует как мощные личностные взлеты, так и падения [5].

Одной из составляющих мотивационно-смысловой сферы являются личностные ценности – осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни. Именно они, как считает В. Франкл, определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе, позволяя личности сохранять свою устойчивость в изменяющихся условиях [8]. Ценностные ориентации наименее всего подвержены изменениям. Однако, как считает М. Ш. Магомед-Эминов, жизненные ценности, как и мотивы, и смыслы, в экстремальных условиях военного времени имеют тенденцию к переструктуризации, что определяет состояние

адаптации или дезадаптации в постэкстремальный период. При этом ценности, мотивы и смыслы не исчезают – меняется их иерархия: доминирующие ранее материальные ценности могут смениться альтруистическими, семейными или станет актуальной мотивация агрессивного, противоправного поведения, или же возникнет потребность в мести за страдания, гибель близких людей, или выйдет на первый план стремление вернуться в условия военного времени как смысл жизни. Изучая особенности адаптации в постэкстремальных условиях, М. Ш. Магомед-Эминов отмечает, что перед субъектом, пережившим экстремальную ситуацию, встает сложная задача переосмысления трагического опыта, смыслообразования в смыслоутратной ситуации. Личность погружается в жизненную ситуацию с иной ценностно-смысловой системой, которая характеризуется, в первую очередь, изменением смысла категорий «жизнь» и «смерть», что приводит к конфликту «смыслового отчуждения» при возвращении в мирное время. Тот смысловой опыт, который был приобретен в экстремальной ситуации, становится крайне тягостным для личности. С точки зрения М. Ш. Магомед-Эминова, для того чтобы эффективно адаптироваться в постэкстремальной ситуации, человек должен обрести новый смысл. Для того чтобы его обрести, нужно утратить прежний [5].

Основой смыслостроительства может стать изначально данное человеку стремление к смыслу. Если же это стремление остается нереализованным, человек испытывает «фрустрационный вакуум». Согласно экзистенциальному подходу, личность, как субъект собственного жизненного пути, несет ответственность за преодоление экзистенциального вакуума, переосмысление своей жизни, за выбор направления жизненного пути в критической ситуации.

С точки зрения В. Э. Чудновского, успешность реадaptации в постэкстремальный период связана с обретением «оптимального смысла жизни», «строительство» которого основано на фундаменте общечеловеческих ценностей [9]. Если в иерархии ценностных ориентации сохранится значимость семьи, профессии, любви, здоровья, творческой активности – основных жизненных ценностей, характеризующих целостную личность, можно говорить об успешности адаптации [10].

Важным критерием эффективности адаптации в постэкстремальных условиях, является максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей, сохранение смысла жизни и ценностных ориентаций.

«Слом» механизма психической регуляции в экстремальных условиях, условиях военного конфликта происходит на этапе непосредственного выполнения задач, в условиях ведения боевых действий. Однако негативное психическое состояние военнослужащих отмечается после прекращения боевых действий или снижения их интенсивности. Даже через год после завершения боевых действий у военнослужащих чеченских событий наблюдалось значительное повышение уровня нервно-

эмоционального напряжения и тревоги, что обычно характерно для стрессовых ситуаций. Следовательно, процесс адаптации к обычным условиям жизни и деятельности у них протекает более тяжело.

Это обусловлено 3 факторами:

- во-первых, степенью интенсивности психотравмирующих нагрузок;
- во-вторых, социально-психологическими особенностями молодого пополнения;
- в-третьих, отношением государства и общества к участникам этих событий.

По нашему мнению, для предотвращения негативных последствий любых экстремальных событий, в том числе событий на Северном Кавказе, или хотя бы частичного блокирования их проявлений, необходимо официально сформулировать отношение государства и общества к ветеранам этих событий и как можно быстрее разработать действенную систему мероприятий (на уровне государственной программы) по оказанию им специализированной психологической, социальной и экономической помощи.

Подводя итог, можно выделить, характеристики мотивационно-смысловой сферы личности, определяющие состояние дезадаптации, основными из которых являются: изменение содержания ведущего мотива деятельности, замена содержания ведущего мотива содержанием более низкого порядка, снижение уровня опосредованности деятельности, сужение основного круга отношений человека с миром, обеднение мотивационной сферы. Состояние дезадаптации находится между непосредственно переживаемыми смыслами, определяющими реальное поведение, и смыслами, выступающими в качестве осознаваемых, что приводит к нарушению самоконтроля и коррекции поведения.

Адаптация личности в постэкстремальных условиях детерминирована особенностями мотивационно-смысловой сферы, связанными с переживанием экстремальной ситуации. Сохранность таких ценностей, как счастливая семейная жизнь, любовь к близким, творчество, познание, интересная работа, интеграция экстремального смыслового опыта в систему жизненных смыслов и ценностей в обычных условиях, активное прогнозирование будущего обуславливают наличие оптимального смысла жизни у таких личностей. Смысловая интеграция гуманистических ценностей позволяет личности интегрировать экстремальный смысловой опыт в систему жизненных смыслов.

Таким образом, в структуре боевого стресса выделяются особенности ценностно-смысловой и мотивационной сфер личности. Посттравматическое стрессовое расстройство также имеет свои особенности, которые проявляются в виде различных поведенческих аномалий, нарушений в сфере межличностных коммуникаций, а также деформации ценностно-смысловой и мотивационной сфер личности. Указанные особенности ценностно-смысловой сферы следует учитывать при разработке комплекса мероприятий по психологической

коррекции последствий боевого стресса и социально-психологической реабилитации военнослужащих, участвовавших в боевых действиях.

Литература

1. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства: учеб. пособие [Текст] / Ю. А. Александровский. – М.: Медицина, 2000. – 496 с.
2. Александровский, Ю. А. Психические расстройства во время и после чрезвычайной ситуации [Текст] / Ю. А. Александровский // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2001. – Т. 3. – № 4. – С. 48 – 62.
3. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
4. Литвинцев, С. В. Боевая психическая травма в локальном военном конфликте: методическое пособие [Текст] / С. В. Литвинцев, Е. В. Снедков. – М., 2003. – 126 с.
5. Магомед-Эминов, М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Серия: Психология. – 1996. – № 4. – С. 26 – 45.
6. Снедков, Е. В. Медико-психологические последствия боевой психической травмы: клинико-динамические и лечебно-реабилитационные аспекты [Текст] / Е. В. Снедков, С. В. Литвинцев, В. В. Нечипоренко, В. М. Лыткин // Современная психиатрия. – 1998. – Т. 1. – № 1. – С. 21 – 25.
7. Ушаков, И. Б. Боевой стресс и постстрессовая адаптация участников боевых действий: сборник научных трудов [Текст] / И. Б. Ушаков, Ю. А. Бубеева / под ред. И. Б. Ушакова. – М.: ИСТОКИ, 2003. – 130 с.
8. Франкл, В. Воля к смыслу [Текст] / В. Франкл. – М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 368 с.
9. Чудновский, В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни [Текст] / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3 – 18.
10. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система [Текст] / М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. – 204 с.
11. Ясперс, К. Общая психопатология [Текст] / К. Ясперс. – М.: Практика, 1997. – 1056 с.
12. Jakob Da Kosta. On irritable Heart [Text] / J. Da Kosta // Journal of Experimental Psychology. – 1966. – Vol. 75. – P. 23 – 31.