

УДК 316.6+159.98

Оксана ХУРТЕНКО,
кандидат психологічних наук, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

У статті описано деякі аспекти оволодіння стресовою ситуацією студентами вузів різного профілю та курсантами, поверхнево розглянуто проблему оцінки особистісних факторів, які впливають на процес травматизації і посттравматичної адаптації, а також вказано на роботи, в яких досліджувались методики саморегуляції психічного стану.

Ключові слова: адаптація, стрес, екстремальні ситуації, посттравматичні розлади.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Дослідження станів працюючої людини є традиційним предметом вивчення для цілого комплексу наукових дисциплін, зайнятих аналізом трудової діяльності, і насамперед – психологічних.

Актуальність даної проблематики істотно зросла в останні десятиліття у зв'язку з розвитком нових, більш складних за технічним оснащенням і організаційною структурою видів трудової діяльності, що ставлять підвищені вимоги до ефективності і якості праці [7]; у стрімко мінливих соціально-економічних умовах, умовах життєдіяльності, що ускладнюються, та інтенсифікації обсягів одержуваної інформації, зростанні емоційних, інформаційних навантажень і ви-

мог до психологічного адаптаційного потенціалу особистості спостерігається підвищення нервово-психічної напруженості у всіх сферах діяльності людини, що супроводжується підвищеними вимогами до психічної стійкості й адаптивності. Гостро постає проблема адаптації до умов особистісно-середовищної взаємодії, профілактики стресогенних впливів та їх наслідків для особистості, а також підтримки необхідного для успішної діяльності рівня психічного і фізичного здоров'я [1; 3].

Складнощі включення у взаємодію з соціальним оточенням є джерелом стресу для людей будь-якого віку. Життя сучасної людини насичене стресовими ситуаціями, тому здатність їм протистояти є необхідним ресурсом самореалізації людини як особистості, благополуччя взаємин з іншими людьми [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких розглядається дана проблема та на які опирається автор. Аналіз науково-методичної літератури та спеціалізованих періодичних видань з психології переконливо свідчить, що проблема адаптації особистості в екстремальних і післяекстремальних умовах є актуальною для сучасного суспільства з позиції визначення факторів, які є підставою для внутрішньої стійкості особистості в екстремальних ситуаціях, а також перетворень, детермінованих екстремальною ситуацією.

До теперішнього часу не склалося загальноприйнятої концепції, що дозволяє пояснити причини, які призводять до погіршення функціонального стану, зміни особистісного статусу, порушення професійної ефективності та безпеки праці, розвитку психосоматичних захворювань, стійких порушень психічного і соматичного здоров'я більшості осіб, які зазнали впливу стресу та факторів різних екстремальних ситуацій.

Так, низка авторів [1–3; 6; 8] зазначають, що стрес, особливо довгостроково існуючий, може призвести до поступового виснаження адаптаційних механізмів і ресурсів особистості і, як наслідок, до порушення психічної адаптації, до зриву функціональних систем життєдіяльності та розвитку розладів у психічній та соматичній сфері різного ступеня вираженості.

Безперечним залишається те, що у формуванні різноманітних психічних і соматичних порушень під час виникнення посттравматичних стресових станів важливу роль відіграють психологічні особливості особистості.

Ураховуючи вищезазначене, у роботі ми ставили такі завдання:

1. Розглянути стан вивчення проблеми психологічної саморегуляції та психопрофілактики негативних функціональних станів людини;
2. Визначити складові психологічної профілактики негативних емоційних станів у курсантів та співробітників різного роду військ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема вивчення негативних психічних станів та їх впливу на поведінку людини розглядалася як з позицій загальної психології (Ф. Е. Василюком, Ф. Д. Горбовим, Л. П. Гримак, Л. Я. Гозманом, Н. Д. Левітовим, В. І. Пановим, А. О. Прохоровим), так і в психофізіології та психотерапії посттравматичних і гостротравматичних розладів (Ю. А. Олександрівський, П. Б. Ганнушкіна, Є. К. Краснушкин, Г. Сельє, О. М. Дерябін, Е. О. Лазебний, Н. В. Тарабрина). Авторами описано психічні стани та поведінку людини в періоди перед-, пост- і власне екстремальної ситуації.

Широке висвітлення проблема психологічної діагностики гострих стресових і посттравматичних стресових порушень отримала в працях зарубіжних психологів (Я. Агреля, М. Горовітця), що досліджували військовослужбовців у роки Другої світової війни, війни в Кореї і у В'єтнамі.

Разом з тим у роботах цих авторів посттравматичні стресові стани розглядалися в основному з позиції впливу на особистість екстремальних стресорів, до яких належать явна загроза власному життю, життя товаришів по службі і мирних жителів; втрати серед особового складу підрозділу; попадання у "ситуацію заручника"; застосування зброї на поразку або смертельне поранення людини; катастрофа чи руйнівне стихійне лихо, що спричинило за собою масову загибель людей.

Однак досліджень внутрішньоособистісних психологічних механізмів виникнення і вияву посттравматичних стресових станів в указаних вище робота не проводилися.

Зазначимо, що педагогічна та вікова психологія в аспекті “подолання стресу” особливу увагу приділяє юнацькому віку, оскільки дослідження плеяди авторів (П. І. Олександрович, Є. В. Будико, В. Das Gupta) свідчать про особливу вразливість учнів у старших класах школи і вузах у плані нервово-психічного здоров'я; наголошується, що юнацький вік пов'язаний з кризовими ситуаціями, які посилюються для студентів і курсантів особливостями їх життєвої ситуації та діяльності (А. І. Бурханов, Л. І. Носова, С. А. Тапонова і ін.), а зростаючий рівень конфліктів в основних сферах життя учнів виступає як основний патогенетичний чинник неврозів і причина ослаблення здібностей адаптуватися до складних умов навчальної діяльності (В. А. Ташликов, Н. Д. Творогова, Е. Н. Юрасова, Е. Haim, E. Olbrich, та ін.).

Наприклад, Ісаєва О. Р. (2010) встановила, що поведінка, яка дозволяє впоратися зі стресом, має вікові та тендерні відмінності, може змінюватися протягом життя залежно від завдань і вимог, що ставляться до людини середовищем на різних етапах онтогенезу і соціогенезу. Вищевказаний автор заявляє, що репертуар поведінки для подолання стресу в поєднанні з механізмами психологічного захисту являє собою широкий спектр різноманітних варіантів: від гнучких, ситуаційно обумовлених стратегій подолання труднощів до стійких особистісних паттернів (стилів) реагування. Його потенційна адаптивність залежить від співвідношення ступеня вираженості свідомих і несвідомих форм адаптаційних механізмів особистісного функціонування. Стійкі сполучення стилів поведінки подолання стресу визначають характер (специфіку) психічної адаптації і рівень пристосувальних можливостей особистості; вони є одними з параметрів, складових поняття “психологічної уразливості” особистості, розгляд якої необхідно проводити тільки при обліку особистісних ресурсів [3].

При цьому в науковій літературі широко описані захисні фактори, які протидіють дезадаптації. У їх числі “копінг” – особливий механізм оволодіння стресовою ситуацією. Механізми оволодіння можуть бути посилені психопрофілактичною роботою, у руслі якої рекомендується застосовувати низку засобів фізичної підготовки [8].

Щодо впливу фізичної підготовки та фізкультурно-спортивної діяльності на психічні стани, а також соціалізації особистості у фізкультурно-спортивній діяльності можна виділити роботи авторів С. М. Ашкіназі, А. А. Горелова, В. В. Миронова, В. Г. Федорова, Н. В. Романенко, А. В. Зюкіна.

Постійно вдосконалюються рекомендації авторів щодо формування і розвитку індивідуального стилю саморегуляції у спорті: зокрема, Я. Х. Вилканова наголошує на важливості роботи з розвитку особистісних передумов стійкості до змагального стресу у юних спортсменів, до числа яких належать: стійка і реалістична самооцінка, адекватний можливостям рівень домагань, мотивація, що сприяє успішності виступів на змаганнях [1]. У той же час до перелічених передумов стійкості до змагального стресу можна додати, що в екстремальних умовах, які передують і супроводжують відповідальні змагання, засобів психопрофілактики може виявитися недостатньо для забезпечення стану психічної готовності спортсмена до змагань. У цих умовах оптимізація психічного стану досягається за рахунок використання саморегуляції (Н. А. Худадов). Розробка і включення усвідомлених засобів і методів психічної саморегуляції психічного стану в змагальний процес спортсменів вищої кваліфікації є одним з перспективних напрямків досліджень у проблемі підвищення результативності їх змагальної діяльності. У запропонованому аспекті цікавими є роботи щодо оцінки розвитку здатності до саморегуляції психічного стану юних борців в умовах спортивної діяльності (Р. Монгуш), а також удосконалення засобів саморегуляції психічного стану хокеїстів вищої кваліфікації [5], де вказується що ефективність методики саморегуляції психічного стану може бути значно підвищена, якщо її розробка буде заснована на індивідуальних особливостях виявів психічного стану.

Разом з тим ще раз вкажемо на актуальність досліджень щодо визначення психічних станів студентів у вузах різного профілю, курсантів у вищих військово-навчальних закладах, оскільки навчання молодих людей у вузі пов'язано з постійним нарощуванням обсягу інформації при дефіциті часу для її ефективної переробки, з незвичним для студентів розумовим та психічним навантаженням (Г. А. Ковальов,

В. А. Ганзен). Психологами і соціологами відзначається певна дезадаптація особистості в умовах, пов'язаних з необхідністю прийняття непростих рішень і пошуку виходів зі складних ситуацій, констатується нарощування невротизації суспільства і особливо його молодого покоління [8].

Можемо констатувати, що вияви стресу у студентів у вигляді підвищеної тривожності і зміни функціонального стану залежать від рівня сформованості системи довільної саморегуляції, а до факторів, які сприяють підвищенню рівня сформованості саморегуляції, належать мотивація досягнення успіху, висока самооцінка, високий ступінь свідомості життя, високий рівень суб'єктивного контролю, високі показники інтелектуального розвитку, низька особистісна тривожність [1].

Актуальність досліджень психічних станів студентів у вузах різного профілю та курсантів у вищих військових навчальних закладах є беззаперечною, в аспекті вищезазначених умов важливе місце посідає проблема оцінки особистісних факторів, які впливають на процес травматизації і посттравматичної адаптації.

Необхідно відмітити, що висока психотравматизація особистості і її соціальна значимість в сучасних умовах визначають необхідність оптимізації основних форм, підходів і методів психологічного супроводу людей, які зазнали стресу будь-якого походження. Особливо актуальним це питання є для курсантів вищих військових навчальних закладів та військовослужбовців.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що післястресові стани у військових супроводжуються деструктивною поведінкою [9], а люди даної професії вимагають психологічної допомоги в її подоланні. Так, Сальникова О. Ю. наголошує, що посттравматичний стресовий стан (ПТСС) є не просто емоційною реакцією особистості на сформовані складні обставини, а результатом складної глибокої перебудови особистості в результаті підвищення екстремальності умов її життєдіяльності.

При високій вираженості ПТСС у співробітників змінюється структура міжособистісних відносин: спілкування збіднюється, стає субординаційно-рольовим, втрачає свою легкість, що призводить до

зниження самоповаги і зростання внутрішнього конфлікту. При посиленні психотравматизації змінюється структура захисної сфери особистості співробітника, приводячи до більшої виразності заміщення-переносу. Крім того, у співробітників виявляється регрес до примітивних форм поведінки, де агресія зганяється на оточення (підлеглих, сім'ю, дітей та ін.).

Для попередження негативних наслідків психотравм, викликаних впливом на співробітників умов повсякденної службової діяльності, необхідна кваліфікована психологічна допомога на ранніх стадіях формування ПТСС.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що потенціал подолання стресогенних подій відбивається у виборі успішних або неуспішних пристосувальних стратегій поведінки, а рівень розвитку і репертуар адаптаційних механізмів мають величезне значення як для соціально-психологічного функціонування людини, так і для збереження його психічного благополуччя (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонський, А. Г. Маклаков, В. А. Абабков, М. L. Cooper, E. Ashton, M. Vosvick, M. Chesney).

Домагаючись об'єктивної оцінки психологічної реальності, слід пам'ятати, що людиною приймаються рішення часто не з урахуванням зважених імовірностей можливих подій і визначення співвідношення ризику і корисності, а під впливом пережитих психічних станів. З іншого боку, успішно вироблений індивідуальний стиль поведінки, що забезпечує продуктивність навчальної та службової діяльності, відбивається в особливостях формування та актуалізації психічних станів. Позитивну роль при цьому може грати цілеспрямоване застосування засобів фізичної підготовки і спорту [4; 6].

Завдання формування адекватних внутрішніх засобів саморегуляції може бути вирішене за допомогою спеціальних методів психопрофілактичного впливу, що одержали назву методів психологічної (психічної) саморегуляції стану. Ці методи утворюють досить великий клас корекційних засобів (аутогенне тренування, різні техніки релаксації, прийоми ідеомоторного тренінгу та ін.) і мають тривалу історію використання в медичній та психотерапевтичній практиці [7].

У той же час, недостатня вивченість формування та розвитку посттравматичного стресового розладу обмежує можливість його діагностики, прогнозу, динаміки, а також оцінки прогнозу ефективності реабілітації [6].

На сучасному етапі важливим завданням дослідників є вивчення психологічних механізмів і закономірностей реадaptaції посттравматичних стресових розладів з позиції збереження особистістю свого статусу і позитивних позицій.

Висновки. Численні дослідження, спостереження, експерименти не лише не вичерпали проблему адаптації до стресових ситуацій, а, й, навпаки, показали її глибину і багатовимірність.

Вияви стресу у студентів залежать від рівня сформованості системи довільної саморегуляції та визначаються такими факторами, як типологічні особливості темпераменту й акцентуації характеру, специфіка мотивації досягнення, рівень суб'єктивного контролю, смисложиттєві орієнтації, рівень інтелектуального розвитку.

У той же час, питання посттравматичного стресового стану та його профілактики є актуальним для курсантів вищих військових навчальних закладів та військовослужбовців, оскільки часті екстремальні ситуації – масові заворушення, стихійні лиха, катастрофи, локальні війни тощо, які потребують швидкої орієнтації і рішучих дій, чинять сильний травмуючий вплив на психіку і призводять до розвитку в особового складу внутрішніх військ станів психічної дезадаптації.

Умови, в яких доводиться працювати співробітникам різного роду військ, з психологічної точки зору характеризуються значним психотравмуючим впливом, а проблема високої ймовірності виникнення післястресових станів у співробітників стоїть досить гостро. Перебування на військовій службі призводить до того, що курсанти та молоді офіцери піддаються негативному впливу інформаційних, соціально-психологічних та інших стресоутворюючих факторів, які сприяють формуванню когнітивних, афективних, комунікативних та інтрактивних перевантажень.

Психологічна профілактика негативних емоційних станів у курсантів і співробітників різного роду військ містить: проведення спе-

ціального навчання і психологічного тренінгу, надання співробітникам спеціальної, невідкладної та реабілітаційної психологічної допомоги. Ефективність допомоги можна підвищити, надаючи її з урахуванням знання особливостей функціонально-психодинамічних механізмів виникнення і розвитку ПТСС в умовах повсякденної навчальної і службової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в уточненні змісту та специфіки післятравматичної адаптації (реадаптації) осіб з боєвим досвідом під час їх інтеграції до умов мирного життя.

Список використаної літератури

1. Бадмаева Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях : на примере экзаменационного стресса : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / Бадмаева Дарима Гындынжаповна. – Красноярск, 2004. – С. 3–11.

2. Вылканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / Вылканова Яна Христовна. – Краснодар, 2005 – С. 4–8.

3. Исаева Е. Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза : автореф. дис. на соиск. ученой степени доктора псих. наук : спец. 19.00.04 / Исаева Елена Рудольфовна. – Санкт-Петербург. – 2010. – С. 4–15.

4. Караван А. В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Караван Александр Васильевич. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 4–6.

5. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности : автореф. на соиск. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Валерий Евгеньевич Карпов. – Челябинск, 2002. – С. 4–8.

6. Косова Е. Г. Психическая ригидность как фактор развития посттравматического стрессового расстройства у сотрудников оперативных подразделений, перенесших боевой стресс в возрасте : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.04 / Косова Елена Германовна. – Томск, 2005. – С. 4–10.

7. Кузнецова А. С. Методы психологической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.03 / Кузнецова Алла Спартаковна. – М., 1993. – С. 1–5.

8. Мельников В. И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / Мельников Владимир Иванович. – Новосибирск, 2000. – С. 5–7.

9. Сальникова О. Ю. Психологические особенности возникновения посттравматических стрессовых состояний у сотрудников уголовно-исполнительной системы в различных условиях служебной деятельности : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.06 / Сальникова Ольга Юрьевна. – М., 2010. – С. 5–8.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Томчук М. І.

Стаття надійшла до редакції 25.02.2016.

Хуртенко О. Психологические особенности личности в условиях посттравматических стрессовых состояний

В статье описаны некоторые аспекты совладания со стрессовой ситуацией студентами вузов разного профиля и курсантами, поверхностно рассмотрена проблема оценки личностных факторов, влияющих на процесс травматизации и посттравматической адаптации, также указано на исследования методик саморегуляции психического состояния.

Ключевые слова: *адаптация, стресс, экстремальные ситуации, посттравматические расстройства.*

Khurtenko O. Psychological characteristics of personality under posttraumatic stress condition

This article describes some aspects of mastering stressful situation with university students of different profiles and cadets, superficially considers the problem of evaluation personal factors that affect the process of trauma

and posttraumatic adaptation and indicated on the work which studied methods of self mental state.

The research conditions of working man is a traditional subject of study for the whole range of scientific disciplines involved analysis of work and above all – psychological.

Until today has not developed common concepts that can explain the causes that lead to poor functional status, change personal status, violation of professional effectiveness and safety, development of psychosomatic diseases, persistent mental disorders and physical health of most individuals exposed to stress factors and various extreme situations.

We can state that the manifestations of students stress in the form of increased anxiety and changes in functional status depend on the formation of a system of voluntary self-regulation and to the factors that contribute to the level of formation of self-regulation appertain motivation to succeed, high self-esteem, a high degree of awareness of life, a high level subjective control, high performance intellectual development, low personal anxiety.

It should be noted that high psychological trauma of personality and its social significance in modern conditions determine the need for optimization of the basic forms, approaches and methods of psychological support for people who have experienced the stress of any origin. Especially important this issue is for the cadets of higher military educational institutions and military personnel.

To prevent psycho trauma negative consequences caused by exposure to everyday conditions for staff performance requires qualified psychological help on the early stages of formation of post-traumatic syndrome.

At the present stage the important task of researchers is study of psychological mechanisms and regularities of readaptation post-traumatic stress disorder from a position of preserve their status and personality positive position.

Keywords: *adaptation, stress, extreme situations post traumatic disorders.*