Section 7. Psychology

https://doi.org/10.29013/EJHSS-22-6-93-97

Zhusupov Marat Muskenovich,
candidate of military sciences, PhD,
professor at the National Defense University them
First President of the Republic of Kazakhstan – Elbasy, Nur-Sultan

Trubnikov Viktor Petrovich,
PhD doctoral student of the Kazakh National University
them. al-Farabi, Republic of Kazakhstan, Almaty

CONSTELLATION OF PREVENTIVE MEASURES TO PREVENT PTSD

Abstract. The article briefly discusses the constellation of preventive measures to prevent PTSD, in the form of acquiring the skills of effective coping – strategies that impoverish emotional, cognitive and behavioral components. The relevance of effectively-tested means to reduce the impact of medical and psychological consequences on human health is differentiated by occupational risk groups and quality of life. In addition to negative consequences, positive variations in eustress were noted, often expressed in post-traumatic personal and career growth.

Keywords: PTSD, soldier, coping, aggression, depressive triad, eustress, post-traumatic growth.

Жусупов Марат Мускенович,
кандидат военных наук, доктор PhD,
профессор Национального университета обороны
им. Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, г. Нур-Султан

Трубников Виктор Петрович,
PhD докторант Казахского национального университета
им. аль-Фараби, Республика Казахстан, г. Алматы

КОНСТЕЛЛЯЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПТСР

Аннотация. В статье кратко рассматривается констелляция профилактических мер предупреждения ПТСР, в виде приобретения навыков действенных coping – стратегий, обедняющих в себе эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. Актуальность эффективно-апробированных средств снижения влияния медико-психологических последствий на здоровье

человека дифференцируется по группам профессионального риска и качестве жизни. Кроме негативных последствий отмечены положительные вариации эустресса, зачастую выраженные в посттравматическом личностно-карьерном росте.

Ключевые слова: ПТСР, военнослужащий, coping, агрессия, депрессивная триада, эустресс, посттравматический рост.

Посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР), при негативном развитии весьма тяжелое расстройство здоровья, которое может развиться у человека, пережившего неординарно-экстремальные события. Негативные проявления пролонгированных последствий ПТСР отражаются не только на самом пострадавшем, но и на ближайшем его окружении как дома, так и на работе (службе). Когнитивно-поведенческие отклонения могут выражаться в виде панических атак, нетривиально-суицидального поведения, физиолого-психологических аддикций, неконтролируемой агрессии или полного ухода в себя в сопровождении депрессивной триады.

В этой связи профилактические меры предупреждения ПТСР необходимы практически всем, но особенно военнослужащим.

В этой связи интересны исследования Э. Бивора который в своё время отметил, что после Великой Отечественной войны (далее – ВОВ) военнослужащие более цивилизованных, по его мнению, армий Англии, Канады и США были более подвержены «боевой усталости», чем солдаты вермахта или СССР не без основания предположив, что именно нацистская пропаганда и суровые условия жизни сталинской эпохи способствовали обретению навыков стрессоустойчивости [1].

Современный термин «стрессоустойчивость» прочно вошёл в повседневный обиход. Руководители самых разных структур единодушны во мнении, что «качества» претендента определяется не только образованием, но и его психолого-социальной адаптацией к любой ситуации. В этой связи изучению coping-поведения, по принципу «Владеешь собой – владеешь миром», посвящено большое количество исследований на самые разные темы. Например, авторы в своих статьях: «Теория «Денежного copinga … » и «Использование религиозных ценностей экстремистскими организациями», рассмотрели разные вариации применения copinga в действии [2; 3].

Далее для ясности уточним термины. Стрессоустойчивость – «Это набор личностных чёрт, определяющих устойчивость к различным видам стресса, состоящим из трёх связанных между собой компонентов: 1) ощущения важности своего существования; 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; 3) открытость и интерес к изменениям, и отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития» [4].

Термин coping (от англ. «cope» – совладать), непосредственно введенный в психологию Х. Хартманом – это динамичное взаимодействие человека с ситуацией, связанное с эмоциональными, когнитивными и поведенческими реакциями индивидуума, направленными на защиту, адаптацию, устранение внешних или внутренних противоречий, являющимися стрессовыми факторами для организма и рассматриваемые как транзакция между людьми и окружающей средой. Защитные эго-автономные механизмы человека возникают сами по себе формируясь в результате конфликтов разных фаз детства и могут быть полезны для разрешения проблем, возникающих позже, что способствует адаптации человека к внешнему миру и в этой связи именно его «эго» считается органом психической адаптации [5].

Далее термин «coping» был использован Л. Мэрфи при исследовании способов преодоления детьми кризисов развития, а закрепил его

окончательно в научной литературе по психологии А. Маслоу [6].

Р. Лазарус и С. Фолькман считают, что именно индивидуум даёт свою субъективную оценку возникшей ситуации – является она для него стрессом или нет, а сам coping – это поведение человека при преодолении психологического стресса в процессе совладания с ним. Coping-стили совладающего поведения это динамичный, постоянно изменяющийся процесс, не терпящий шаблона, указывающий ***на взаимосвязь и взаимовлияние личности и среды.*** Р. Лазарус и С. Фолькман, определили их как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидуумом для ослабления влияния стресса, предполагающего все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, выраженных в попытках овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований, предъявляемой проблемной ситуацией. Динамический процесс copinga зависит от когнитивной оценки стрессора индивидуумом, специфики возникшей ситуации и фазы непосредственного столкновения со стрессовым фактором как таковым. В своих работах эти исследователи выделили *два глобальных стиля совладающего (coping) поведения*: 1) проблемно-ориентировочное совладание, связанное с разрешением возникшей стрессовой ситуации, зависящее от когнитивной оценки; 2) эмоционально-ориентированное совладание, которое «преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать и в этой связи необходимо изменить лишь «способ интерпретации случившегося».

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолькман, во всех случаях происходит «развивающийся динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки ситуации». Когнитивные оценки делятся на первичный и вторичный уровни. Первичная когнитивная оценка является ответом на вопрос *«Извлеку ли я из этого пользу или же окажусь в какой-либо неприятной ситуации сейчас или в будущем?»*. Вторичная когнитивная оценка ищет ответ на вопрос – *«Возможно ли в этой ситуации что-либо предпринять?»*. Кроме того, три вида первичной когнитивной оценки содержат в себе: 1) стрессовая – восприятие в виде угрозы, вреда, вызова; 2) безразличие – восприятие стрессора в качестве безразличного фактора; 3) позитивная – взаимодействие со стрессором оценивается как слегка позитивное, что относится к эмоционально-ориентированному совладанию, помогающему изменить *«способ интерпретации случившегося»* в случае, когда саму ситуацию изменить нельзя. Первичная когнитивная оценка дает субъективную оценку характеру столкновения с различными факторами. Вторичная когнитивная оценка определяет выбор стратегии совладающего поведения и предположительный исход ситуации [7].

Дж. Фланери, Н. Агазаде, Д. Максвелл, С. М. Флетчер, Шато де Босси и другие под эффективными coping-стратегиями совладающего поведения объединяют комплекс определенных навыков, используемых для контроля и управления любыми сложными обстоятельствами, а также приведение в действие социальной сущности человека, осознано направляемой на действенное оказание помощи другим. Эти авторы неоднозначно считают, что одной из основных проблем, напрямую связанных с психическим здоровьем человека во время кризиса и чрезвычайных ситуаций, становится *способность людей обратиться к своим психосоциальным потребностям,* предоставляющим реальную возможность конструктивно применить coping-стратегии для преодоления внутренних и внешних трудностей. По их мнению – применение в действии принципа помощи другим людям отодвигает стресс отдельного индивидуума в сторону, тем самым активно защищая его эмоциональную сферу и душевное здоровье [8; 9; 10; 11; 12].

Данные выводы полностью подтверждается практическими исследованиями, проведенными

в концлагере в качестве заключенного во время ВОВ доктором Виктором Франклом, автора логотерапии (исцеления смыслом), весьма перспективного направления в психотерапии и экзистенциональной психологи. В понимании этого специалиста – основные характеристики человека это, прежде всего *его духовность, ответственность и свобода.* Проявление бездуховности, по его мнению, происходит именно при потере человеком смысла существования, т.к. только в человеке (в отличии от животного) можно увидеть не только стремление к удовольствию или власти, но и стремление к поиску смысла жизни [13; 14; 15].

Некоторые люди для избавления от ПТСР, обращаются к таким деструктивным привычкам как курение, алкоголь, наркотики, транквилизаторы, нейролептики и иным седативным средствам, которые отравляют организм, существенно снижая его естественную сопротивляемость путем выключения психологических механизмов регуляции функционального состояния и поведения субъекта. Именно все эти привычки больше всего отражаются на близких жертвы ПТСР [16].

Однако необходимо отметить и положительные стороны ПТСР. Ричард Г. Тедески и Лоуренс Г. Калхун исследовали ПТСР не только с точки зрения сугубо негативных последствий, но и положительной динамики в виде эустресса – глобальной переоценки ценностей и приоритетов, выражающиеся в явном обогащении духовной и экзистенциальной жизни, а также личностного и карьерного роста. По их мнению, важную роль во всём этом играют индивидуальные характеристики, а также поддержка и когнитивная обработка, которые сводят на нет события, причинившие травму [17].

Констелляция профилактических мер предупреждения ПТСР состоит из нескольких компонентов и в заключение можно прийти к выводу, что:

1) эмоциональные, когнитивные и поведенческие coping – стратегии человека социальной направленности т.е. реальное оказание помощи другим пострадавшим, сохраняют не только его здоровье во всех смыслах этого слова, но и прививают индивидууму стрессоустойчивость, а также динамичные навыки стратегий реального управления возникшей ситуацией;

2) посттравматический рост – это переживание позитивных изменений, которые происходят с человеком в результате борьбы с очень сложными жизненными ситуациями и проявляющиеся как в повышении оценки самой жизни, так и межличностных отношений, а также реального роста чувств собственной значимости и силы.

Список литературы:

1. Энтони Бивор. «Вторая мировая война», издательство КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. ISBN:978–5–389–07286–2
2. Трубников В. П. Теория «Денежного copinga» // Proceedings of the 3rd International Conference “Education and Applied Psychology in 21 century: actual perspectives”. Premier Publishing s.r.o.– New York. 2018.– P. 57–63.
3. Жусупов М. М. Использование религиозных ценностей экстремистскими организациями / М. М. Жусупов // 70-летие ООН: Инициативы Казахстана и Беларуси, направленные на укрепление мира и безопасности: материалы междунар. науч.-практ. конф.,– Минск, 1 декабря 2015 г.– Минск: ООО «РублевМедиаГрупп», 2015.– С. 81–90.
4. Гражданская защита. Энциклопедический словарь МЧС России.– М.: ДЭК-ПРЕСС, 2005.– 568 с.
5. Heinz H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation March, 1958.– New York. 14th Edition URL: https://www.amazon.com/Psychology-Problem-Adaptation-Heinz-Hartmann/dp/0823616002
6. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus.– New York: McGraw-Hill, 1966.

7. Lazarus R. S., & Folkman S. (Stress, appraisal and coping).– New York, Springer. 1984.– 445 p.
8. Flannery Jr. R. B. The Assaulted Staff Action Program: Coping with the psychological aftermath of violence. R. B. Jr. Flannery.– Ellicott City, MD: Chevron Cop Pub.
9. Agazade N. All. Faces of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova.– New York: Createspace, 2010.
10. Maxwell D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual / D. Maxwell, R. Caldwell.– 2d Ed.–2008.
11. Stephanie M. Fletcher,1 Jodi Thiessen,1 Anna Gero,2 Michele Rumsey, 1 Natasha Kuruppu, 2 and Juliet Willetts 2. Traditional Coping Strategies and Disaster Response: Examples from the South Pacific Region. URL: https://www.hindawi.com/journals/jeph/2013/264503
12. Château de Bossey, Bogis-Bossey, Switzerland. Mental Health in Complex Emergencies (MHCE12). Course Programme October, 9–19. 2016.
13. Frankl Viktor. Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 1946.
14. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Электронная библиотека RuBooks 1985.– 14 с.
15. Франкл В. «Человек в поисках смысла» 1986 г.– 17 с. Электронная библиотека RuBooks 1985.– 14 с. URL: http://rubooks.org/author.php?author=608
16. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. 2006 г.,– 280 с. ПЕР СЭ; – Москва; 2006. ISBN5–9292–0146–3.
17. Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun. Psychological Inquiry 2004.– Vol. 15.– No. 1.– P. 1–18. TARGET ARTICLE Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.