ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРИЗНАКОВ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА, ЧУВСТВА ВИНЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГЙИ У ВЕТЕРАНОВ АФГАНИСТАНА

Диана ПАНТЕЛЕЕВА,

студентка, III курс, Факультет Психологии, Педагогических наук, Социологии и Социальной помощи

CZU: 159.944.4:616.89-07:355.01(581) Email:dianapanteleeeva@gmail.com

Военные действия в Афганистане завершились более 30 лет назад и, по воспоминаниям комбатантов, отличались особой жестокостью [4]. Пережив испытания войны, бойцам часто тяжело вновь вступить в гражданскую жизнь из-за новых стрессовых факторов, связанных с трудностями адаптации (непонимание со стороны окружающих, сложности в межличностном общении, профессиональном самоопределении и т.д.) [2]. Часть ветеранов так и не адаптировались, продолжая снова и снова возвращаться к роли солдата, которая становится наиболее привычной для них и их травмированной психики. Таким образом, особую актуальность приобретает не только сохранение психического здоровья бывших военнослужащих, но и проблема их реабилитации и адаптации в обществе.

Согласно оценкам, Посттравматическое стрессовое расстройствоПТСР составляет от 3 до 11% всех медицинских последствий боевых действий, а от 60 до 70% индивидов переживают кризис реадаптации и ресоциализации [5].

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – серьезное психическое нарушение, развивающееся вследствие одного или нескольких событий, оказывающих сверхмощное пагубное воздействие на психику индивида и сопровождающееся экстремальным стрессом [6]. Важной детерминантой, с помощью которой личность способна справиться с пережитым стрессом и его различными последствиями являются копинг-стратегии – совокупность сознательных, когнитивных и поведенческих действий, направленных на управление внутренними и внешними требованиями, которые воспринимаются как стрессовые или превышающие адаптивные ресурсы человека [1;2]. Чувство вины идет рука об руку с ПТСР, являясь одним из возможных его последствий. Виной называют сложное эмоционально-психическое состояние, опосредованное нарушением личностных или социальных норм индивидом и сопряженное моральными переживаниями [3].

Целью нашего исследования являлось выявить взаимосвязь признаков ПТСР, копинг-стратегий и чувства вины у ветеранов войны в Афганистане.Мы предположили, что наличие посттравматического стрессового расстройства

или отдельных его признаков у ветеранов войны в Афганистане влияет на выбор используемых копинг-стратегий. Кроме того, чувство вины усиливает субъективную тяжесть посттравматического опыта, а также выступает одной из детерминант, опосредующих выбор стратегий совладания со стрессом. Для проверки выдвинутых нами гипотез были использованы следующие диагностические методики: «Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС)» М. Хоровиц; «Опросник совладания со стрессом, COPE» К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб; «Опросник вины» К. Куглер, У. Джонс**.** Исследуемая выборка включала 43 мужчин в возрасте 55-65 лет, все репондены являлись участниками войны в Афганистане.

На основании полученных данных нами былаобнаружена прямая взаимосвязь между ПТСР и копинг-стратегией «Мысленный уход от проблемы» ($r = 0,405$; $p \leq 0,01$), что свидетельствует о тенденции прибегать к различным способам избегания неприятных мыслей, связанных с травматическим событием, по мере усиления симптомов расстройства. Прямая взаимосвязь установлена и со стратегией «Использование успокоительных» ($r = 0,389$; $p \leq 0,01$): по мере роста выраженности ПТСР повышается вероятность употребления алкоголя, наркотиков или лекарств в качестве способа избегания проблемной ситуации.Обратная взаимосвязь обнаружена с копинг-стратегией «Активное совладание» ($r = -0,315$; $p \leq 0,01$), что указывает на адаптивность и эффективность использования целенаправленных действий для решения проблемы при выраженном ПТСР. Также обратная связь выявлена со стратегией «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($r = -0,317$; $p \leq 0,01$), отражая снижение стремления делиться переживаниями и искать сочувствие как способ эмоциональной регуляции.

Анализ результатов исследования взаимосвязи признаков ПТСР и чувства вины, позволяет сделать вывод о наличии единственной статистически значимой прямой взаимосвязи между таким признаком, как «вторжение» и приверженностью моральным нормам ($r = 0,411$ при $p \leq 0.01$). Это указывает на то, что интенсивная ориентированность личности на моральные принципы сопровождается большей выраженностью симптомов «вторжения», включающих в себя возникновение навязчивых воспоминаний, ночных кошмаров и флешбэков, ассоциированных с травматическим инцидентом. В проведенном нами исследовании, не было выявлено статистически значимых взаимосвязей между выраженностью чувства вины и выбором копинг-стратегий.

Адаптация к экстремальной ситуации зачастую требует глубоких личностных трансформаций: изменения в системе ценностей, уровне бдительности, эмоциональной включенности и отношению к самому себе. Способность справляться с виной и другими последствиями пережитого, во многом зависит от используемых копинг-стратегий, которые могут как способствовать восстановлению, так и усиливать симптомы ПТСР, если носят деструктивный и дезадаптивный характер.Результаты проведённого нами исследования среди бывших воен-

нослужащих, принимавших участие в боевых действиях в Афганистане, позволяют сделать вывод о том, что выраженность симптомов посттравматического стрессового расстройства, а также его общая тяжесть могут опосредованно влиять на выбор копинг-стратегий, используемых индивидом.

Практическая значимость заключается в возможностидальнейшей разработки и апробации комплекса рекомендаций и профилактических мероприятий, позволяющих преодолеть травматические воспоминания о пройденном опыте, пережитый стресс и адаптироваться к гражданской жизни. А также в возможности использования результатов исследования в практике консультирования, как и бывших комбатантов, так и других личностей, страдающих от ПТСР.

Библиография:

1. АСКАРОВА, Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В: *SCIENTIFIC PROGRESS*, 2021, Т. 1, № 5 с. 308-316.
2. ЗАЙЦЕВ, А.А.; ЛЕВИЦКАЯ, Т.Е.; ДМИТРИЕВА, Е.Н. Проблема здоровья и адаптации военнослужащих, принимавших участие в современных локальных войнах и вооруженных конфликтах. В: *Вестник Томского государственного университета*, 2009, № 319, с. 165-169.
3. ИЛЬИН, Е.П. *Психология совести: вина, стыд, раскаяние*. Санкт-Петербург: Питер, 2017, 288 с.
4. РУКОМОЙНИКОВА, А.Н.; СУХАРЕВА, И.В. Афганская война в воспоминаниях её участников. В: *Новое прошлое,* 2021, №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/afganskaya-voyna-v-vospominaniyah-ee-uchastnikov[доступно 15.05.2025]
5. КАРАЯНИ, А.Г. Методы социально-психологической помощи инвалидам боевых действий. В: Психологическая газета, 2023. URL: https://psy.su/feed/11429/ [доступно 15.05.2025]
6. КОСТЮК, Г.П. *МКБ-11. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация*. Москва: КДУ, Университетская книга, 2021, 432 с.

Рекомендовано

***Стела ВЫРТОСУ**, ассистент, магистр психологии*