



УДК 159.9

Каяшева Ольга Игоревна

доцент кафедры детской и подростковой клинической психологии,
Московский институт психоанализа
art1230@list.ru

Колосова Ксения Александровна

магистрант,
Московский институт психоанализа
art230@list.ru

Olga I. Kayasheva

Associate Professor of the Department of Psychological Counseling,
Moscow Institute of Psychoanalysis
art1230@list.ru

Ksenia A. Kolosova

Master's student,
Moscow Institute of Psychoanalysis
art230@list.ru

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ
У МУЖЧИН С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ
(НА ПРИМЕРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ)**

**EXISTENTIAL ASPECTS OF ATTITUDES TOWARDS LIFE IN MEN WITH POST-TRAUMATIC
STRESS DISORDER (USING THE EXAMPLE OF MILITARY PERSONNEL)**

***Аннотация.** В статье обращено внимание на отношение к жизни у мужчин с посттравматическим стрессовым расстройством на примере военнослужащих. В исследовании раскрыты различия отношения к жизни у мужчин, служащих в разных родах войск. Показаны основные экзистенциальные проблемы, раскрывающиеся перед человеком в условиях высоких рисков. Участие в боевых действиях способствует актуализации экзистенциальных вопросов, относящихся к смыслу жизни, жизненных ценностей, времени, саморазвитию, отношений с самим собой и с другими.*

***Ключевые слова:** стресс, поведенческое расстройство, тревога, экзистенциализм, экзистенциальная психотерапия, экзистенциальная психология, бытие, существование, смысл жизни, ценности человека.*

***Annotation.** The article draws attention to the attitude to life of men with post-traumatic stress disorder using the example of military personnel. The study reveals the differences in attitudes towards life among men serving in different branches of the armed forces. The main existential problems that are revealed to a person in conditions of high risks are shown. Participation in combat operations contributes to the aggravation of existential issues related to the meaning of life, life values, time, self-development, relationships with oneself and with others.*

***Keywords:** stress, behavioral disorder, anxiety, existentialism, existential psychotherapy, existential psychology, being, existence, meaning of life, human values.*

***Введение.** Экзистенциальный подход в психологической практике раскрывает основополагающие моменты в отношении к жизни человека, который встречается с пограничными ситуациями, обостряющими вопросы конечности жизни, осмысления возможности собственной смерти и смерти значимых Других [3;5;6]. Отношение к жизни – это отношение к своему существованию в его различных проявлениях, экзистенциалах. Сложные стрессовые события в жизни человека, включающие военные конфликты, могут негативно влиять на психическое здоровье, способствуя развитию ПТСР и изменяя отношение к жизни. Пережитая военнослужащими психологическая травма*

в результате боевых действий может носить тяжелый характер, поскольку военнослужащие вынужденно встречаются с угрозой для жизни и здоровья.

Изменение отношения к жизни в условиях встречи с конечной экзистенциальной данностью – смертью являются основой для перестройки экзистенциальных смыслов и ценностей у военнослужащих. Полученный военный опыт оказывает значительное влияние на восприятие жизни и экзистенциальных ценностей, эмоциональное состояние и социальные взаимодействия, что приводит к изменениям в поведении, самочувствии и социальной жизни. Несмотря на проведенные исследования по предложенной проблеме, остаются вопросы о том, как ПТСР влияет на отношение к жизни, и какие факторы могут смягчить его негативные последствия. Понимание этих аспектов поможет улучшить качество жизни участников военных действий и повысить эффективность их социальной адаптации, что обуславливает актуальность предложенной работы.

Цель исследования: выявить экзистенциальные особенности отношения к жизни у участников боевых действий с посттравматическим стрессовым расстройством.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 29 военнослужащих, участников боевых действий (мужчины в возрасте от 20 до 56 лет с ПТСР). Данные были собраны с помощью Яндекс-форм. Методы исследования: теоретический анализ, синтез и обобщение научной литературы по проблеме исследования; тестирование (тест «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» (А.А. Баканова), тест смысложизненных ориентаций (СЖО) J. Crumbaugh и L. Maholic (в адаптации Д.А. Леонтьева), шкала для клинической диагностики ПТСР F.W. Weathers и др. (в адаптации Н.В. Тарабриной), опрос участников исследования; методы математической статистики.

Результаты исследования. Результаты проведенного теоретического исследования по экзистенциальному подходу позволили обратить внимание на основные составляющие экзистенции, которые претерпевают изменения при пограничных ситуациях, в том числе, у участников боевых действий: бытие-в-мире, бытие-с-другими, бытие-в-себе, бытие-для-себя, понимание, забота, саморазвитие, пространственность, телесность, временность (темпоральность), историчность, смертность, открытость, страх, вера и др. [1;2;3;9;10].

Согласно опросу участников исследования, были выявлены различные экзистенциальные аспекты отношения к жизни. Так, наличие смысла жизни необходимо для продолжения существования в мире, в котором человек встречается с опасностями конечности жизни, с экзистенциальной тревогой и страхом; мир может представляться как равнодушный, холодный и непринимаящий, а человек оказывается «вброшенным» в подобные сложные условия бытия. Отсутствие смысла и веры в ее различных проявлениях не позволяют человеку открыто существовать в бытие, в его различных проявлениях в бытие-в-мире, в бытие-с-другими, в бытие-для-себя [6]. По отношению к смыслу жизни: 37,93% военнослужащих отметили ощущение сильного чувства смысла и цельности своей жизни, 24,14% написали, что их жизнь в целом осмысленна и значима для них, у остальных отмечаются сложности с данным экзистенциалом (у 24,14% - ощущение смысла только в определенные временные периоды; у 13,79% смысл жизни появляется только эпизодически, кратковременно).

Жизненные смыслы связаны с ценностями человека; среди значимых ценностей семья заняла первое место (34,48%) (семья дополнительно была отмечена военными как ведущий фактор успешной адаптации к гражданской жизни – в 24,14%), на втором месте оказалось саморазвитие (20,69%), далее были отмечены - самостоятельное преодоление трудностей, здоровье, друзья, карьера и духовность. Несмотря на то, что саморазвитие среди ценностей заняло второе место, потребность в саморазвитии, согласно опросу, испытывают 62,07% участников, подобное стремление возникает лишь иногда, у 24,14%, чувствуют его время от времени, незначительно, оставшиеся испытуемые. Саморазвитие в экзистенциальном подходе является основой для сложных психологических изменений у человека, оно необходимо для осуществления осознанных выборов, познания себя и глубокой рефлексии своего бытия. Человек способен созидать самого себя и создавать себя как некий проект, остановка в данном процессе есть некая завершенность, а завершенность - это смерть, поэтому ему необходимы постоянные развитие и движение вперед [2;8;4;9;11].

Изменение отношения к жизни после участия в боевых действиях показали большинство участников: 24,14% указали на значительное улучшение отношения к жизни (сама жизнь как ценность), 37,93% респондентов отметили, что восприятие жизни немного улучшилось, у 13,79% восприятие жизни не изменилось, 24,14% отметили изменения в худшую сторону. Среди основных жизненных проблем 37,93% военных отметили общие сложности с социальной адаптацией, 24,14% не смогли полностью адаптироваться и испытывали сложности при возвращении к привычному ритму гражданской жизни, к общению с окружающими, 20,69% испытывают повышенное напряжение и трудности в расслаблении, 17,24% - проблемы со сном (бессонница, тревожные сны или кошмары),

17,24%- раздражительность, 10,35% - резкие вспышки воспоминаний о боевых событиях, 10,35% - апатию и грусть.

Время является одной из сложных категорий в экзистенциальной психологии и может пониматься, как ценность, ресурс человека. Участие в боевых действиях подводит к осознанию конечности жизни и ситуации того, что «потом уже может и не быть», в связи с этим, «растрачивание» времени начинает пониматься в других контекстах. Изменения отношения ко времени и к постановке краткосрочных и долгосрочных целей отметили все участники опроса.

Сложным вопросом остается бытие-с-другими; открытость Другим (в том числе, близким людям) переходит в достаточно выраженную проблему. 75,86% военных не всегда готовы делиться своими переживаниями, поскольку предпочитают решать проблемы самостоятельно, у оставшихся военных отмечалась готовность делиться либо частично (поскольку не всегда ощущают поддержку окружающих людей), либо отмечалась полная неготовность к взаимодействию, что было связано с опасениями нанести вред близким своими переживаниями (в эту последнюю и наиболее сложную группу вошли 17,24% военных).

На следующем этапе исследования испытуемые были разделены на 3 выборки: первая - войска специального назначения; вторая - артиллерия и ракетные войска; третья - мотострелковые войска. Значения критерия Н-Крускалла-Уоллеса по результатам обработки теста смысловых ориентаций (СЖО) позволили выявить, что существуют значимые различия у выборок. Войска специального назначения превосходят по уровню осмысленности, цели в жизни, процесса жизни, локусу контроля - я вторую и третью выборки, в третьей выборке отмечена тенденция к низкому уровню осмысленности к жизни, цели в жизни, результативности жизни, локуса контроля – я.

Таблица 1 - Значения критерия Н-Крускалла-Уоллеса (тест СЖО)

Названия шкал	Н-Крускалла-Уоллеса
Показатель осмысленности жизни	0***
Цели в жизни	0***
Процесс жизни	0,007**
Результативность жизни	0,001***
Локус контроля - я	0,001***
Локус контроля - жизнь	0,394

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Военнослужащие первой группы демонстрируют высокие показатели осмысленности жизни, ясности целей, удовлетворённости процессом и результатами своей деятельности, что предположительно связано с особенностями их службы, которая требует готовности принимать решения в условиях неопределённости и брать на себя ответственность. Высокий уровень по шкале «Локус контроля – я» также подтверждает их внутреннюю уверенность в своей способности влиять на события. Такой профиль характерен для специалистов, которые воспринимают свою деятельность как значимую и целесообразную, что может поддерживать их психологическую устойчивость.

Военнослужащие второй группы показывают умеренно высокие показатели по некоторым шкалам, например, «Локус контроля – жизнь» и «Показатель осмысленности жизни», что может быть связано с системным характером их работы. В третьей выборке по шкалам СЖО результаты были ниже, чем в первой и второй выборках.

Предположительно специфика самой службы влияет на восприятие осмысленности жизни, целей и личной значимости у военнослужащих. Сравнение показателей теста СЖО по критерию Краскела-Уоллеса подтвердил, что войска первой группы имеют преимущество в плане психологической устойчивости, военнослужащие третьей группы нуждаются в дополнительных мерах поддержки, направленных в первую очередь на повышение субъективной значимости их вклада. Вторая группа демонстрирует более сбалансированный профиль, однако у них также есть области для улучшения, особенно в плане целеполагания.

Таблица 2- Значения критерия Н-Крускалла-Уоллеса (Тест отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации)

Названия шкал	Эмпирическое	Уровень значимости критерия	Уровень значимости и	Вывод про уровень значимости	Психологический вывод

	значение критерия				
Принятие изменчивости жизни	6,000	3,500	4,500	7,070	0,029*
Онтологич. защищенность	6,250	6,000	4,000	10,840	0,004**
Принятие себя	6,375	5,375	7,000	9,961	0,007**
Стремление к росту	3,625	3,375	5,000	6,182	0,045*
Ответственность	5,750	6,500	4,000	9,057	0,011*
Концепция смерти	5,125	3,625	1,500	13,787	0,001***
Наличие смысла жизни	6,625	7,000	4,000	16,899	0***
Принятие смерти	5,375	6,125	3,000	15,355	0***
Концепция кризисной ситуации	5,375	6,250	2,250	13,604	0,001***

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Тест «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» между тремя группами военнослужащих также позволил выявить значимые различия между выборками по 9 шкалам. Результаты показали аналогичную ситуацию, как в СЖО, военные из первой группы превосходили опрашиваемых из второй и третьей групп по принятию изменчивости жизни, онтологической защищенности, принятию себя, стремлению к росту, ответственности, наличию смысла жизни, принятию смерти.

Выводы:

1. При работе с военнослужащими необходимо обратить внимание на определенные экзистенциальные аспекты их профессиональной деятельности. Целесообразно проведение ряда профилактических мероприятий направленных на повышение адаптации к гражданской жизни и преодоления рисков развития аддикций и ухода от взаимодействия с Другими (избегающий тип поведения). Ознакомление с ПТСР и его последствиями для человека. Необходимо создание условий для поддержания семейных связей и развитие сообществ ветеранов, где участники могут делиться опытом и находить поддержку от тех, кто имел военный опыт и смог справиться с последствиями травматического стресса. Трудности в общении с гражданским населением после возвращения могут быть компенсированы работой с психологами и созданием групп поддержки ветеранов.
2. У военнослужащих, участников боевых действий, происходят изменения в отношении к темпоральности (времени), поскольку данный экзистенциал начинает осмысливаться как важнейшая ценность, имеющая свойства, сопряженные с материальными ограничениями бытия человека, необратимости и однонаправленности. В экстремальных условиях свойство внезапной конечности времени при встрече со смертью для человека приобретают первоочередной значение и, безусловно, возрастает важность качественного проживания настоящего времени. Деструктивную функцию может выполнять погружение в травматичное прошлое, негативно влияющее на психологическое здоровье опрашиваемых.
3. Согласно опросу, участники подчеркивали, что их адаптация зависит от отношения окружающих к их военному опыту, обесценивание участия в боевых действиях способствует снижению самооценки и вызывает чувство изоляции. Сохранение уважения к их прошлому и поддержание связи с армейским сообществом воспринимаются как важные элементы реабилитации. Опрашиваемые среди основных составляющих успешного восстановления и снижения психоэмоционального напряжения отметили роль физической активности и спорта, семьи и близкого окружения (друзья, товарищи по службе).
4. У военнослужащих сохраняются трудности в выражении эмоций, связанных как с личными убеждениями, так и с восприятием реакции окружающих.
5. У участников, находящихся в близости к зоне конфликта, наблюдается снижение уровня осмысленности жизни. Это связано с высокой интенсивностью острых стрессовых ситуаций и необходимостью фокусироваться на выживании и выполнении текущих задач, что затрудняет формирование и поддержание долгосрочных смыслов. Участники старшего возраста демонстрируют

более высокие показатели осмысленности жизни, что может быть связано с их жизненным опытом и более устойчивой системой ценностей, сформированной до или в процессе участия в боевых действиях.

6. Результаты исследования позволяют сделать выводы о различиях в отношении к жизни у военнослужащих разного рода войск, что связано со спецификой каждого из направлений их служебной деятельности.
7. В процессе реабилитации необходимо осуществление индивидуального подхода в связи с высокой вариативностью в предпочтениях участников, согласно опросам (от обеспечения стабильности и уединения; закрытости от контактов, нежелания перемен до перехода к жизненным изменениям и близости со значимыми Другими). Особое внимание необходимо обратить на военнослужащих с избегающим типом поведения, имеющих высокие риски развития аддиктивного поведения (алкоголизм и др.). В настоящее время обнаруживается противоречие: при высокой потребности в психологической помощи для участников боевых действий, данная помощь не является достаточной в связи с трудностями оказания длительного бесплатного сопровождения специалистами - кризисными психологами, введения эффективных программ психологической поддержки и др.

Литература:

1. Босс М. Недавние размышления о Дазайн-анализе // Московский психотерапевтический журнал. 2009. №2. 147-167.
2. Каяшева О.И. Проблема свободы личности в экзистенциальном подходе // Гуманитарный научный вестник. №1. 2020. С.73-79.
3. Каяшева О.И. Экзистенциальный подход к проблеме рефлексии конечности жизни человеком // Казанский педагогический журнал. 2023. № 2 (157). С.222-227.
4. Леонтьев Д.А., Моспан А.Н. Картина мира, мировоззрение и определение неопределенного // Мир психологии. 2017. № 2 (90). С.12-19.
5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ депрессии. Возникновение, понимание и феноменологический подход к лечению // Московский психотерапевтический журнал. №48 (1). 2006. С. 53-82.
6. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. 2-е изд. М.: Смысл, 2024. 767 с.
7. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М.: АСТ. 2024. 1072 с.
8. Трофимова Ю.В. Выбор как условие саморазвития в контексте экзистенциальной психологии // Мир науки, культуры, образования. 2011. №3(28). С.198-201.
9. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. В.В. Бибикина. М.: Ad Marginem, 1997. 452 с.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М.: Класс, 2014. 576 с.
11. Ялом И. Мы все творения на день. М.: Эксмо, 2019. 224 с.

References:

1. Boss M. Recent reflections on Dasein analysis // Moscow Psychotherapeutic Journal. 2009. №2. 147-167.
2. Kayasheva O.I. The problem of individual freedom in an existential approach // Humanitarian Scientific Bulletin. No. 1. 2020. pp.73-79.
3. Kayasheva O.I. An existential approach to the problem of reflecting the finiteness of human life // Kazan Pedagogical Journal. 2023. No. 2 (157). pp. 222-227.
4. Leontiev D.A., Mospan A.N. Worldview, worldview and definition of the indefinite // The World of Psychology. 2017. No. 2 (90). pp.12-19.
5. Langle A. Existential analysis of depression. The emergence, understanding, and phenomenological approach to treatment // Moscow Psychotherapeutic Journal. No.48 (1). 2006. pp. 53-82.
6. Sapogova E.E. Existential psychology of adulthood. 2nd ed. Moscow: Smysl, 2024. 767 p.
7. Sartre J.-P. Being and nothing. Moscow: AST. 2024. 1072 p.
8. Trofimova Yu.V. Choice as a condition of self-development in the context of existential psychology // The world of science, culture, and education. 2011. No. 3(28). pp.198- 20.
9. Heidegger M. Genesis and time / Translated by V.V. Bibikhina. Moscow: Ad Marginem, 1997. 452 p.
10. Yalom I. Existential psychotherapy, Moscow: Klass, 2014. 576 p.
11. Yalom I. We are all creations for a day. Moscow: Eksmo, 2019. 224 p.