

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХИАТРИИ

УДК 616-001-06:159.96:355.01

Абрамов В.А.¹, Мельниченко В.В.¹, Бабура Е.В.²**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА,
СВЯЗАННЫЕ С БОЕВЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ, С ПОЗИЦИЙ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

¹Государственная образовательная организация высшего профессионального образования
«Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»,
Донецк, ДНР, Российская Федерация

²Психиатрическая больница № 1, г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

Человек в условиях боевых действий и в условиях «мирной» жизни под обстрелами, как это в течение 9 лет происходит в Донбассе, сталкивается с огромным количеством трудных (критических) жизненных ситуаций, нарушающих привычный уклад жизни. В субъективной реальности людей, проживающих эти критические стрессогенные ситуации значительно возрастает риск накопления негативного травматического опыта их переживаний, который психофизиологически оформляется как стресс-реакции, стресс-синдромы и стойкие посттравматические стрессовые состояния (ПТСС).

Специфика формирования этих феноменов представляет собой континуум от причин стресса, которые определяются содержательными особенностями и условиями функционирования личности – к симптоматике переживаний стресса в виде острых и хронических стрессовых состояний – и до фиксации негативных последствий стресса в форме устойчивых личностных и поведенческих деформаций, нарушающих целостность личности, отрицательно сказывающихся на продуктивности, самоактуализации и качестве жизни личности.

Критическая ситуация определяется как ситуация невозможности реализации человеком внутренних потребностей своей жизни [1; 2]. Конкретная критическая ситуация имеет многообразное по своему составу внутреннее движение, в котором различные неосуществимые и невыполнимые в будущем ситуационные модели взаимно влияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее человеческое поведение и его объективные следствия.

Война как экстремальная, критическая жизненная ситуация (ЭКЖС) относится к ситуациям, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности и в которых человек неожиданно встречается с невозможностью реализации внутренних мотивов, стремлений и ценностей. В широком смысле экстремальная ситуация – это опыт человека, в котором он столкнулся с возможностью небытия (смерти, утраты, невозможности оставаться прежним) [3]. В отличие от привычных трудных (проблемных) ситуаций, экстремальные обстоятельства требуют использования непривычных ресурсов их проживания и поиска нестандартных путей их преодоления.

Критическая жизненная ситуация, связанная с участием в боевых действиях, представляет собой экзистенциальную ситуацию или психологическую катастрофу, ставящую под сомнение возможность дальнейшего существования человека, продуктивность его жизнедеятельности. Эта ситуация насыщена негативными событиями, связанными с угрозой жизни для человека, переживанием утраты экзистенциальной перспективы.

Критическая ситуация проявляется осознанием трагичности собственной экзистенции, это период разрушения образа мира, образа «Я», когда привычные представления о себе приводят к неразрешимым конфликтам, в результате чего происходит нарушение целостности жизни. Эта ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое

рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека [4].

Трудные ситуации возникают в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации или качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его внутреннему потенциалу, ограничивают его активность.

Ведущими характеристиками критической ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания, как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

К. Муздыбаев (1983) классифицирует трудные жизненные ситуации по: - интенсивности; - величине потери или угрозы; - длительности (хронические, краткосрочные); - степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые); - уровню влияния.

В качестве наиболее типичных ЭКЖС, характерных как для периода военных действий, так и для иных экстремальных ситуаций, рассматриваются также ее виды как стресс, фрустрация, конфликт и кризис [5]. Автор исходил из общего представления, согласно которому тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» же эта определяется, в свою очередь, тем, какая жизненная необходимость оказывается парализованной в результате неспособности имеющих у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Эти внешние и внутренние условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость и являются теми главными пунктами, по которым характеризуются и

отличаются друг от друга основные типы критических ситуаций.

Травматический стресс ЭКЖС обладает мощным негативным воздействием на психику и личность человека, коренным образом нарушает чувство безопасности индивида, вызывая переживания стресса, травматического стресса и его разнообразных психопатологических последствий. Под стрессом, связанным с войной, понимается ответная реакция личности на специфические, витально-сфокусированные воздействия внешней среды, сопровождающиеся угрозой, нарушением адаптации, контроля и способности к самоактуализации. Стресс становится травматическим (травматическим дистрессом), когда он сопровождается травматизацией психической сферы человека (психическая травма) и возникают психопатологические реакции и феномены. В этом случае личностных ресурсов оказывается недостаточно для преодоления стресса, и он начинает оказывать деструктивное воздействие на человека, нарушается аффективная сфера, структура «самости», когнитивная модель мира, происходит полная дезорганизация жизнедеятельности.

Источником травматических переживаний при боевом стрессе является не сама травматическая ситуация, а тот негативный смысл, который приобретает ситуация для пострадавшего. Другими словами, непосредственной причиной травматического стресса является выраженная степень негативных переживаний и психического напряжения, являющихся результатом субъективного восприятия ситуации как насыщенной противоречиями, угрозами личной безопасности и невозможности принятия самостоятельного решения по ее преодолению. Травматический стресс включает в себя три самостоятельные фазы, что позволяет рассматривать его как развернутый во времени процесс.

Первая фаза ЭКЖС – переживание ненормальных обстоятельств, выходящих за рамки обычного человеческого опыта, когда возникает угроза собственной жизни, физическому здоровью и психическому благополучию. Основными признаками этой фазы являются угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности.

Вторая фаза – воздействие – характеризуется выраженными эмоциональными ре-

акциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления, крайней интенсивностью и сопровождаются болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием.

Третья фаза характеризуется либо процессом выздоровления (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), либо происходит фиксация на травме и последующий переход постстрессового состояния в хроническую форму. Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия) и лежат в основе формирования посттравматических стрессовых расстройств и стойких личностных изменений.

Следует отметить, что, по мнению Т. Greening [6], к возникновению ПТСР приводит не только травма, полученная на войне, но и прежнее социальное окружение пострадавшего, и особенности его характера, которые усугубили его ранимость, а также условия послевоенной жизни, которые также добавили стресса и лишили его поддержки и смысла существования. Более тщательный анализ посттравматического стресса, связанного с войной, показывает, что значение воздействия самой войны преувеличивается, а влияние социального окружения, в которое включены сами жертвы и те, кто хотел бы им помочь, не замечается. Это не означает, что надо отрицать ужасы войны, однако необходимо видеть связь между этими ужасами и другими не прекращающими свое действие дегуманизирующими, отрицающими жизнь силами.

Изучая глубинные эмоции у ветеранов войны во Вьетнаме, С.С. Scull [7] установил наличие шести тем: чувство вины, покинутость/предательство, утрата, одиночество, потеря смысла и страх смерти, которые задают контекст и выявляют причины симптоматики ПТСР и что «обращаясь к тому, что больше всего волнует ветеранов вьетнамской войны, следует опираться прежде всего на экзистенциальную перспективу», а также на роль факторов окружения в пролонгации посттравматического стресса.

Опыт клинической работы с лицами, пережившими травматический стресс, связанный с боевыми действиями, свидетельствует о том, что официально принятая классификация психических расстройств (МКБ-10) не охватывает всех психопатологических феноменов (включая субклинические формы и социопатии), выявляемых у этой категории пациентов, особенно при использовании экзистенциально-гуманистического подхода.

Что происходит при боевом стрессе, боевой психической травме? Являются ли ПТСР непосредственным следствием стрессогенных переживаний исключительно военного характера? Ответ на этот вопрос в широком (экзистенциальном) контексте заключается в том, что ПТСР – это не только «посттравматический» феномен, но и непрерывная реакция на непрерывный стресс, который поддерживается негативными аспектами окружающей жизни, нескончаемым негативным жизненным опытом или отсутствием жизнеутверждающих моментов, в том числе в «нормальной» мирной жизни [6], в которой человек противостоит универсальным экзистенциальным беспокойством. Кроме того, применительно к структурам внутреннего мира лиц, принимавших участие в боевых действиях, существенное значение приобретает индивидуальность пострадавших, несводимая к общим схемам (диагностические критерии МКБ-10) личного опыта, конкретного человека, реализуемая в его подлинной личностной самоидентичности.

Фрустрация – реакция личности на ситуационно обусловленное блокирование поведения, направленного на достижение значимой цели и реализацию субъективно-значимых интересов человека. Это состояние характеризуется значительным увеличением психической напряженности и эмоционального возбуждения, утрачивается конструктивность действий, человек впадает в панику, теряется контроль. Возникает когнитивная ограниченность – становятся невозможными рациональные процессы размышления и адекватности принятия решений. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, возбудимости, враждебности и негативизму. Основными типами фрустрационного поведения при травматическом стрессе, связанном с

боевыми действиями, являются бесцельное и неупорядоченное двигательное возбуждение, апатия, агрессия с деструктивно-ущербным поведением, стереотипно-бессмысленное поведение, регрессивные поведенческие модели.

Конфликт. В контексте возникновения критических жизненных ситуаций и многочисленных стрессогенных воздействий военного времени в качестве важнейшего аспекта рассматривается ситуация внутриличностного конфликта [1; 8-11]. Конфликты и стресс – два явления, которые неразрывно связаны. С одной стороны, стресс практически всегда сопровождает любые конфликты, как социальные, так и внутриличностные. С другой – стресс может быть прямой или косвенной, главной или второстепенной причиной конфликтов. Стресс – почти неизбежное следствие любого конфликта – наиболее деструктивного способа развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, а также борьба подструктур личности.

В психологической науке существует несколько взглядов на сущность, природу и особенности внутриличностных конфликтов. Однако любой конфликт возникает в результате столкновения двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей. Внутренний конфликт протекает в форме особого «ценностного переживания». Показателем внутриличностного конфликта является сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовался в жизни субъект. Любой конфликт сохраняет свои основные признаки: наличие противоречия; восприятие его как значимой, требующей разрешения проблемы; активность, направленная на преодоление противоречия.

В концепции внутриличностного конфликта в рамках психоаналитического направления акцент делается на его биопсихологической трактовке. У человека в состоянии внутриличностного конфликта происходит столкновение желаний, часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их (Фрейд З.). В теории К. Юнга внутриличностный конфликт – это регресс на более уровень психики, т.е. происходит в сфере бессознательного. У К. Хорни внутриличностный конфликт анализируется с двух позиций: как столкновение стремлений к удовлетворению желаний и к безопасности

и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других.

В рамках гуманистической психологии предполагается, что в основе конфликта личности лежит противоречие, возникающее у нее между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне (Роджерс К.). Другой представитель данного направления А. Маслоу сущность внутриличностного конфликта рассматривает как нереализованную потребность человека в самоактуализации. Он считал, что в основе внутриличностного конфликта человека находится отсутствие связи и согласованности между его стремлением к реализации своих высших потребностей и реальным результатом. Человек стремится реализовать свои способности и таланты, то есть стремится самоактуализироваться, что не всегда получается в жизни. У большинства людей самоактуализация присутствует в качестве способности, но только меньшинство способно ее реализовать.

По К. Левину [12] внутриличностный конфликт - это ситуация, в которой на субъект одновременно действуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины, и субъект вынужден делать выбор: между положительной и отрицательной тенденциями.

Когнитивная психология рассматривает внутриличностный конфликт через когнитивный диссонанс [13]. Диссонанс представляет собой негативное состояние, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения или несовпадения двух знаний. Субъективно когнитивный диссонанс переживается как дискомфорт. Поэтому личность стремится устранить его.

В рамках бихевиоризма внутриличностный конфликт трактуется как плохая привычка, результат ошибочного воспитания (Скинер Д.). В работах необихевиористов (Миллер Н., Доллард Дж.) конфликт определяется как фрустрация, т.е. реакция на препятствие. Основатель концепции психосинтеза Р. Ассаджоли [14] видит сущность внутриличностного конфликта в наличии острых противоречий внутри личности, снижающих цельность «Я».

Таким образом, в большинстве зарубежных теорий внутриличностного конфликта

основу последнего составляет категория противоречия, внутренней борьбы и понятие психологической защиты (преодоление конфликта). Протекание внутриличностного конфликта связывается с негативными переживаниями.

Среди отечественных психологов одним из первых внутренние конфликты исследовал А. Лурия. Под внутриличностным конфликтом он понимал ситуацию, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции.

Значительный вклад в развитие теории внутриличностного конфликта внесли психологи В. Мерлин, В. Мясичев, Н. Левитов. Л. Славина. В. Мерлин [15] рассматривал внутриличностный конфликт как «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности». Если в процессе деятельности возникает состояние длительной дезинтеграции личности, то такое психическое состояние называется внутриличностным конфликтом».

По Н. Левитову [16] внутренний конфликт представляет собой борьбу мотивов, которая осознается как переживание душевного разлада. Ф. Василюк (2004) рассматривает внутренний конфликт как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом), а О.О. Шемякина [17] – как противоречие, борьбу между внутренними тенденциями личности и возможностями их удовлетворения.

Отечественный ученый А.Н. Леонтьев считал, что внутренний конфликт личности - обычная и постоянная часть личностной структуры, которой нельзя избежать и которую нельзя предотвратить. С его точки зрения, конфликт разных интересов и целей - вполне нормальное для каждого человека явление, так как невозможно выстраивать свою жизнь, руководствуясь наличием какой-либо одной цели или побудительного мотива. Таким образом, с учетом приведенных мнений и применительно к условиям военного времени внутриличностный конфликт можно определить как субъективное, связанное со стрессом, негативно переживаемое столкновение витально значимых, но противоположно направленных структур внутреннего мира личности (мотивов, ценностей, целей и т.п.), требующее своего разрешения и вызывающее актуальность, направленную на его преодоление. Для внутриличностного

конфликтного состояния характерно наличие взаимоисключающих и несовместимых друг с другом мотивационно-ценностных оснований, и целевых устремлений, противоречивую силу которых личность в настоящее время не может преодолеть [18].

Применительно к структурам внутреннего мира лиц, принимаемых участие в боевых действиях, наибольшее концептуальное значение имеют 4 классических типа ВЛК: конфликт между «Я-концепцией» и идеальным «Я» (Роджерс К.); конфликт между стремлением к самоактуализации и реальным результатом (Маслоу А.); конфликт между стремлением к смыслу жизни и экзистенциальным вакуумом, т.е. «ноогенный» конфликт, или «экзистенциальная фрустрация» (Франкл В.); конфликт между элементами внутренней структуры личности, между ее мотивами (Леонтьев А.). В целом экзистенциальном подходе внутриличностный конфликт понимается как ситуация потери личностного смысла жизни (Франкл В.).

Исчерпывающая классификация внутриличностных конфликтов представлена А.Я. Анцуповой и А.И. Шипиловой [19]. В ее основу взята ценностно-мотивационная сфера личности:

1. Мотивационный конфликт – это конфликт между бессознательными стремлениями, между стремлениями к обладанию и безопасности, между двумя положительными тенденциями.

2. Нравственный конфликт – конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными предпочтениями.

3. Конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности, между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение.

4. Ролевой конфликт. Он выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (межролевой внутриличностный конфликт), а также с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (внутриролевой конфликт).

5. Адаптационный конфликт. В широком смысле он понимается как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой, в узком смысле – как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации, между требованиями, которые

предъявляет к личности действительность и возможностями самого человека.

6. Конфликт неадекватной самооценки – возникает из-за расхождения между претензиями личности и оценкой своих возможностей.

7. Невротический конфликт – результат сохраняющего в течение длительного времени обычного внутриличностного конфликта, характеризуется высшим напряжением и противоборством внутренних сил и мотивов личности.

Наиболее приемлемой для анализа мотивационных конфликтов (т.е. конфликтов, возникающих в результате борьбы мотивов, одновременной актуализации противоречащих друг другу или несовместимых мотивов) у лиц, мобилизованных на службу в армии, фиксация, исходящая из проблем, возникающих в результате взаимодействия человека с внешним миром, а не в результате противоречий внутри психики (Левин К., 1982):

1. Эквивалентный тип. В данном случае речь идет о ситуации выбора между двумя одинаково привлекательными объектами, взаимоисключающими друг друга. Например, в ситуации выбора (например, между стремлением к безопасности и сохранением жизни и моральным долгом при выполнении приказа).

2. Витальный тип. Подобного рода конфликты возникают, когда человеку нужно выбрать между двумя в равной степени непривлекательными объектами. Эта ситуация сопровождается наибольшим напряжением и негативными эмоциями, так как не содержит в себе позитивного исхода. Например, ситуация, когда стоит выбор между нежелательной мобилизацией и уменьшением от призыва на службу в армии.

3. Амбивалентный тип конфликта. Возникает в ситуации, когда необходимый для удовлетворения потребности объект объединяет в себе одновременно привлекательные и непривлекательные стороны. Например, в ситуации конфронтации между профессиональными интересами и мобилизационной обязанностью.

ВЛК, возникающий в ситуации боевых действий, оказывает влияние на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы человека. При деструктивном развитии конфликта и невозможности его разрешить, найти рациональный выход из сложившейся ситуации, конфликт может трансформироваться в невротический – болезненно фиксируемых

переживаний. В этом случае ВЛК (конфликты структурных элементов личности) характеризуются следующими особенностями.

Когнитивная сфера: противоречивость образа «Я»; снижение самооценки; осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения; субъективное признание наличия проблемы ценностного выбора, сомнения в истинности мотивов и принципов, которыми руководствовался субъект.

Эмоциональная сфера: переживание (ценностное переживание по Ф.Е. Василюку) внутриличностного конфликта отличается от других переживаний тем, что: обычно представлено как психоэмоциональное напряжение; в нем выражается осознание личностью трудности данной ситуации; выражает процесс выбора, сомнения и борьбы; отражает перестройку ценностно-мотивационной системы личности.

Поведенческая сфера: снижение качества, продуктивности и удовлетворенности деятельностью, деструкция межличностных отношений.

Деструктивные переживания ВЛК становятся источником невротического расстройства в том случае, когда занимают центральное место в системе отношений личности. Человек не может изменить конфликт так, чтобы исчезло патогенное напряжение, и был найден рациональный выход из сложившегося положения. Такой конфликт занимает ведущее место в жизни человека, оказывается для него неразрешимым, усугубляет и болезненно фиксирует переживания, снижает продуктивность и самоконтроль.

Невротизация конфликта проявляется также в виде определенных признаков личностной деформации: состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия; появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт; появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности; разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни. ВЛК в этом случае выступает как фактор возникновения и развития деструктивных (психопатологических) последствий травматического стресса военного времени.

Как уже отмечалось ранее, внутриличностный конфликт у лиц, пострадавших в результате боевых действий, затрагивая ценностно-смысловую сферу их переживаний, представляет собой конфликт экзистенциальный как целостное явление внутреннего мира и самосознания личности.

Экзистенциальный конфликт возникает тогда, когда человек попадает в экзистенциальную кризисную ситуацию.

Экзистенциальные кризисные ситуации – это ситуации, затрагивающие самые основы существования человека и обращающие его к проблемам жизни и смерти, свободы и ответственности, одиночества и отношений с этим миром, поиска и обретения смысла своего существования. Они могут возникать как развитие психологического конфликта или кризиса человека, когда переживаемые им проблемы жизнедеятельности начинают затрагивать сами основы его существования, переходят в «экзистенциальное измерение» [20].

Экзистенциальный конфликт – это конфликт, являющийся следствием конфронтации с одной или несколькими «данностями субъекта», шок бытия в этом мире.

К данностям существования И. Ялом [21] относил конечные факторы, как неотъемлемые и неизбежные составляющие человеческого бытия: смерть, свободу, экзистенциальную изоляцию и бессмысленность. Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить рассматривается ученым как центральный экзистенциальный конфликт.

Он рассматривает смыслы травматических переживаний с точки зрения «экзистенциальных данностей», таких как «смерть», «свобода», «изоляция», «бессмысленность», представляющих собой базовые, неизменные условия человеческого бытия. В ситуации травмы эти экзистенциальные данности выступают как реальные объекты переживаний, и травматические расстройства являются реакциями на эти смысловые отношения.

Свобода как конечная данность представляется человеку однозначно позитивным явлением. Но именно она как первичный принцип порождает ужас, ибо в экзистенциальном смысле «свобода» - это отсутствие внешней структуры, защищающей нас, т.е. бездна. Открытие этой пустоты вступает в конфликт с нашей потребностью в почве (в основе) и структуре. Экзистенциальная изоляция – это

экзистенциальный конфликт между сознаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к большему целому; бессмысленность – конфликт между поиском смысла и его утратой.

Экстраполируя эти «данности существования» на проблему боевого травматического стресса, можно выделить 4 типа экзистенциальных внутриличностных конфликта:

1) между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить;

2) между осознанием собственной свободы и необходимостью быть ответственным за свою жизнь;

3) между осознанием собственного глобального одиночества и желанием быть частью большего целого;

4) между потребностью в некоей структуре, смысле жизни и осознанием безразличия вселенной, не предлагающей нам конкретных смыслов.

В соответствии с концепцией «экзистенциальной дихотомии» Э. Фрома [22], причины личностных конфликтов заключены в дихотомичной природе человека, которая проявляется в его экзистенциальных проблемах:

1) проблеме жизни и смерти;

2) ограниченности человеческой жизни;

3) громадных потенциальных возможностях человека и ограниченности условиями их реализации и др.

Участие в боевых действиях обычно сопровождается попаданием человека в экзистенциальные кризисные ситуации и возникновением экзистенциального конфликта. Экзистенциальные кризисные ситуации - это ситуации, затрагивающие самые основы существования человека и обращающие его к проблемам жизни и смерти, свободы и ответственности, одиночества и отношений с этим миром, поиска и обретения смысла своего существования. Они могут возникать как развитие психологического конфликта или кризиса человека, когда переживаемые им проблемы жизнедеятельности начинают затрагивать сами основы его существования, переходят в «экзистенциальное измерение». Возникновение экзистенциальных конфликтов всегда связано с выраженной тревогой – тревогой как неизбежным состоянием человека, сталкивающего со своей свободой, свободой выборов и возможностей [23; 24].

Центральным звеном формирования названных конфликтов, на наш взгляд, является

смыслообразующий мотив. По утверждению Д.А. Леонтьева [25] смыслообразующий мотив выявляется в изучении всей системы психических свойств и состояний личности: потребностей; интересов; склонностей; идеалов; ценностных ориентаций; убеждений; способностей; волевых, эмоциональных, интеллектуальных и характерологических особенностей. Его отсутствие или слабая выраженность снижает его ответственность за свою судьбу, активность в самых разных сферах жизни, а также облегчает действие деструктивных психологических защит личности.

Экзистенциально-гуманистический подход к лечению посттравматического боевого стресса и устранения структурно-личностных дисфункций должен фокусироваться на восстановлении человеческих связей, преодолении потрясений, когда кажется, что «сделать ничего нельзя», восстановлении смысла жизни перед лицом разрушительного личного, социального или собственно человеческого опыта [9; 26; 27].

Учитывая, что возникновение экзистенциальных конфликтов всегда связано с нарушением самореализации и самоактуализации личности, ее полноценного функционирования В.Н. Ковалевым [20] выделено 5 принципов организации жизнедеятельности, в том числе в посттравматическом периоде, позволяющие ей преодолеть экзистенциальный конфликт.

1. Принцип конструктивного отношения к жизни, событиям и ситуациям. Он означает принятие ситуации как данности, рациональной оценки событий и принятия разумных решений, исходя из знаний и жизненного опыта, а там, где заканчиваются знания и опыт – веру.

2. Принцип активности и ответственности за собственную судьбу. Он указывает на то, что только так возможно преодоление действия деструктивных защит, тормозящих личностную динамику. Только активность позволит человеку открыть новые возможности. Только ответственность позволяем ему стать хозяином своей судьбы, раскрыть и реализовать собственное «Я». Она обеспечивает совладание с собой (эмоциями, мыслями, поведением) в сложных ситуациях, когда нужна мобилизация сил

3. Принцип «смыслопорождения» и «смыслостроительства» - эмоциональное переживание кризисной ситуации, каким бы сильным

оно ни было, само по себе не ведет к ее преодолению; точно так же анализ ситуации, ее обдумывание приводит лишь к ее лучшему осознанию. Подлинная же проблема состоит в созидании нового смысла, в «смыслопорождения», «смыслостроительстве», когда результатом внутренней работы личности по преодолению, проживанию критических жизненных ситуаций становятся изменения в ее внутреннем субъективном мире - обретение нового смысла, новое ценностное отношение, восстановление душевного равновесия и т. д.

4. Принцип обогащения ведущих видов жизнедеятельности личности (игровой, коммуникативной, когнитивной, творческой, сексуальной, трудовой, физической, профессиональной и др.). Он в качестве разрешающего личностный конфликт механизма предполагает расширение сфер деятельности человека, насыщение их новым содержанием, поиск новых позитивных впечатлений, знаний, контактов, актуализацию удовлетворение витальных и духовных потребностей.

5. Принцип ноосферности (по В.И. Вернадскому). Он направлен на осмысление человеком корней единства социального и природного, что позволяет понять место и роль исторического развития человечества в эволюции биосферы, закономерности ее перехода в ноосферу, и, главное, свою миссию в этом процессе. Последнее позволит человеку принять данность своего существования и постичь смысл жизни.

Кризис. В отличие от нормативных (внутренних) кризисов, причинами возникновения которых являются естественные изменения в процессе возрастного развития личности, возникновение ненормативных (внешних) кризисов, определяется внешними травматическими событиями. Травматические кризисы являются ответом на психотравмирующую ситуацию. Здесь кризис личности имеет оттенок угрозы, чрезвычайности. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент. Психологический кризис, по мнению А.Г. Амбрумовой [28], это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами. Также кризис определяется психологически как ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается

с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). Различают два типа кризисных ситуаций, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в последующей жизни: или после серьезных потрясений существует возможность выхода на прежний уровень жизни, или кризис перечеркивает текущие жизненные замыслы и планы, а изменение самой личности и смысла ее жизни становится единственной возможностью справиться с ситуацией. Этот тип соответствует определению Ф.Е. Василюка (1995), который под кризисом понимает критический момент и поворотный пункт на жизненном пути, который сопровождается чувством безнадежности, беспомощности, переживании жизни как тупика. Личностный кризис, по Л.Н. Юрьевой [29] возникший в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся потерей основных жизненных ориентиров (в Я-концепции, базовой мотивации, системе ценностей). Если конфликт, каким бы острым или глубоким он ни был, связан с какой-то отдельной проблемой или сферой жизнедеятельности человека, то понятие кризиса имеет более глобальный характер, относящийся к индивидуальной жизни человека в целом, разрушая или деформируя его личность и жизнь. Понятие кризиса затрагивает наиболее фундаментальные, жизненно значимые ценности и потребности человека, становится доминантой внутренней жизни человека и сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Кризис, нарушая привычный ход жизни, дезорганизуя или даже делая невозможной обычную жизнедеятельность, требует от человека переосмысления своей жизни в ее наиболее существенных составляющих, переосмысления своих жизненных целей, отношений с окружающими, образа жизни и др. Успешное преодоление кризиса является жизненно значимой задачей для человека, а результатом его разрешения часто становится появление каких-то новых качеств жизни.

В отличие от внутриличностного конфликта, нарушающего равновесие и затрудняющего основные виды деятельности, кризис означает невозможность реализации планов и программ, «разрыв жизни», невозможность выполнять свои жизненные функции.

Дж. Каплан [30] описал четыре последовательные стадии кризиса человека:

1. Первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблемы;
2. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультативными;
3. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
4. Если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и депривацией личности.

Кризис личности, связанный с военными (боевыми) действиями, как правило, приобретает экзистенциальную окраску. Он всеобъемлющ и может проникать в каждый аспект жизни, разрушая все экзистенциальные данности человека, его «бытие-в-мире» и проявляясь потерей смысла, отчаянием, ужасом перед будущими событиями, болезненно поглощающим страхом смерти. В целом кризис, связанный с длительными негативными переживаниями угроз существованию, характеризуется состоянием дезорганизации на психологическом уровне и дезадаптации на социальном, часто сопровождается острыми конфликтами как внешними, так и внутренними, субъективной неудовлетворенностью собой, своей жизнью, а иногда и миром в целом. Это состояние эмоционального напряжения и болезненных переживаний, потеря наиболее значимых ценностей и целей в жизни, утрату смысла существования, когда снижается самооценка, дестабилизируется картина мира, нарастает неопределенность, человек становится повышено уязвимым. Фундаментальная особенность экзистенциального кризиса при неблагоприятном развитии посттравматического стресса, связанного с боевыми действиями, заключается в повышенном риске закрепления виктимогенных переживаний, аутистических установок и маргинализации личности. Это происходит при слиянии в единую проблему личностного кризиса всех видов экзистенциальных конфликтов:

- 1) между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить;
- 2) между осознанием собственной свободы и необходимостью быть ответственным за свою жизнь;
- 3) между осознанием собственного гло-

бального одиночества и желанием быть частью большего целого;

4) между потребностью в некоей структуре, смысле жизни и осознанием безразличия вселенной, не предлагающей нам конкретных смыслов.

Одним из фундаментальных переживаний в условиях военных действий, имеющих кризисный характер, являются переживания утраты (близких, сослуживцев, друзей, значимых знакомых и т.д.). Утрата – это исчезновение из жизни чего-либо или кого-либо очень значимого для личности, воспринимающееся как безвозвратная потеря. Это удар по идентичности, целостности внутреннего мира человека и его взаимоотношениям с окружающим миром [31]. Внешним выражением утраты чаще всего является чувство горя – нестерпимое болезненное переживание [32]. Переживаемые после потери близкого человека психофизиологические состояния называются синдромом утраты или синдромом особого горя.

Систематизировав многочисленные работы по переживанию утраты, Ю.В. Заманаева [33] выделила ряд подходов к разработке данной проблемы: переживание утраты как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами [34-36]; переживание утраты как последовательное решение психологических задач [37; 38]; переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим [34]; переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции» [39]; переживание утраты как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности [40-44].

В рамках настоящего исследования наибольшее значение приобретает представление об утрате как травмирующем событии, разрушающем личность. В исследованиях данного направления, утрата исследуется в комплексе с другими сопутствующими травмирующим событиями [45-49]. Травма рассматривается как состоявшийся, свершившийся акт разрушения, поэтому травмирующие события в ситуации утраты всегда вызывают внутреннюю боль, оказывают повреждающее воздействие на уровне системы самоотношения, смысловой сферы личности, приводят к разрушению

целостной картины мира, изменениям жизненного пути.

Таким образом, посттравматические стрессообусловленные феномены, связанные с военными действиями, представляют собой результат столкновения человека с экзистенциальными проблемами, реализующие уникальность бытия отдельного человека и его ответственность как личности за свою экзистенцию, содержание и длительность переживаний.

Так как при экзистенциальном кризисе базовые категории жизни человека составляют ее ядро, находящееся в духовном Я, то порожденные ими конфликты могут приводить к возникновению духовного кризиса, утрате у человека его бытийно-ценностной основы и необходимости формирования новой экзистенциальной опоры, построения новой системы жизненных ориентиров, основанных на вновь приобретенном опыте травматических переживаний. Факторами, приводящими к манифестации духовного кризиса в условиях, связанных с боевыми действиями, чаще всего бывают обусловлены страхом смерти, бессмысленности, неудовлетворенности и страдания. Возникающие при этом личностные изменения носят негативный (деструктивный), разрушительный характер.

Экзистенциально-гуманистический подход, созданный И. Ялом, Р. Мэем и Д. Бьюдженталем, рассматривает смыслы травматических переживаний с точки зрения «экзистенциальных данностей», таких как «смерть», «свобода», «изоляция», «бессмысленность», представляющих собой базовые, неизменные условия человеческого бытия. В ситуации боевой травмы и ее неблагоприятных последствий эти экзистенциальные данности выступают как реальные объекты переживаний и травматические (посттравматические) расстройства являются реакциями на эти смысловые отношения. Поэтому работа с травмой должна быть направлена на принятие этих данностей человеческой жизни – принятие факта конечности жизни, обретения свободы и способности делать жизненные выборы, принятие факта своего одиночества и преодоление изолированности, а также обретение жизненного смысла [50].

Абрамов В.А.¹, Мельниченко В.В.¹, Бабура Е.В.²
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА,
СВЯЗАННЫЕ С БОЕВЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ,
С ПОЗИЦИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

¹Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»,
Донецк, ДНР, Российская Федерация

²Психиатрическая больница № 1, г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

В статье представляются экзистенциально-гуманистические взгляды на вопросы негативного переживания травматического боевого опыта, который клинически оформляется в стресс-реакции, стресс-синдромы и стойкие посттравматические стрессовые состояния (ПТСС). Экстремальная критическая жизненная ситуация (ЭКЖС), связанная с участием в боевых действиях, представляет собой экзистенциальную ситуацию или психологическую катастрофу разрушения образа мира, образа «Я» личности, в результате чего происходит нарушение целостности жизни. Под боевым стрессом понимается ответная реакция личности на специфические, витально-сфокусированные воздействия внешней среды, сопровождающиеся угрозой, нарушением адаптации, контроля и способности к самоактуализации. В качестве типичных ЭКЖС авторами рассматриваются такие виды как стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Эти посттравматические стрессообусловленные феномены представляют собой результат столкновения человека с экзистенциальными проблемами, реализующие уникальность бытия отдельного человека и его ответственность как личности за свою экзистенцию, содержание и длительность переживаний. В ситуации боевой травмы и ее неблагоприятных последствий эти экзистенциальные данности выступают как реальные объекты переживаний, а травматические (посттравматические) расстройства являются реакциями на эти смысловые отношения.

Ключевые слова: боевые действия, ПТСР, экзистенциально-гуманистический подход

Abramov V.A.¹, Melnichenko V.V.¹, Babura E.V.²
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS ASSOCIATED WITH MILITARY
OPERATIONS FROM THE STANDPOINT OF AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC
APPROACH

¹State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR, Russian Federation

²Psychiatric Hospital № 1, Makeevka, DPR, Russian Federation

The article presents existential and humanistic views on the questions of the negative experience of traumatic combat experience, which is clinically designed in stress reaction, stress syndromes and persistent post-traumatic stress (PTSS). An extreme critical life situation (ECLS) associated with participation in hostilities is an existential situation or psychological catastrophe of destruction of the image of the world, the image of the "I" of the personality, as a result of which there is a violation of the integrity of life. Military stress is understood as a personality response to specific, vital-focused influences of the external environment, accompanied by a threat, impaired adaptation, control and the ability to self-actualization. As typical ECLS, authors consider such species as stress, frustration, conflict and crisis. These post -traumatic stressful phenomena are the result of a person's clash with existential problems that realize the uniqueness of the being of an individual and his responsibility as a person for his existence, content and duration of experiences. In a situation of combat trauma and its adverse consequences, these existential reasons act as real objects of experiences, and traumatic (post -traumatic) disorders are reactions to these semantic relations.

Keywords: hostilities, PTSD, existential-humanistic approach

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ; 1984.200.
2. Василюк Ф.Е. Типологический анализ критических ситуаций. Психологический журнал. 1995 №3. 91-101.

3. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Смысл; 1998. 328.
4. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions. A history of changing outlook. *Ann.Rev. Psychol.* 1993.44.1-21.
5. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: Типологический анализ критических ситуаций. М.: Инфра; 2009. 34-36.
6. Greening T. PTSD from the perspective of existential-humanistic psychology. *Stress.* 1990.
7. Scull C.S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans. Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology. 1989.
8. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Учебник. М.: Юнити; 1999. 551.
9. Дмитриев А.В. Конфликтология. Учебное пособие. М.: Гардарика; 2000. 320.
10. Буртова Е.В. Конфликтология. Учебное пособие. М.: АСТ; 2005. 421.
11. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология. Учебное пособие. М.: ИНФРА; 2001. 224.
12. Левин К. Типы конфликтов. Психология личности. Тексты. М. Изд-во МГУ. 1982. 288.
13. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента; 1999. 320.
14. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Теория и практика. М.: RELF-book; 1994. 314.
15. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности. 1970. 6. Пермь. 107.
16. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М., 1964. 344.
17. Шемякина О.О. Исследование внутриличностных конфликтов юношеского этапа развития. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2012. 2.1-11.
18. Русанова Н.А., Вербина Г.Г. Внутриличностный конфликт в рамках исследования жизненной перспективы личности. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. №1А. 30-36.
19. Анцупов А.Я, Шипилов А.И. Конфликтология. СПб.: Питер; 2013. 512.
20. Ковалев В.Н. Азы конфликтологии. Теоретический модуль по курсу «Основы конфликтологии». Учебно-методическое пособие. Севастополь. 2010. 120.
21. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Римис; 2008. 52-61.
22. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ; 2011. 288.
23. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. СПб.: «Ленато»; 1999. 300.
24. Бинсвангер Л. Экзистенциальная психология. Экзистенция. М.: Апрель Пресс; 2001. 308 - 332.
25. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл; 1999. 42-45.
26. Gendlin E. Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective. N. Y: Glencoe Free Press, 1982.
27. Mahrer A. Therapeutic experiencing: The process of change. N.Y.: Norton, 1986.
28. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. Психологический журнал. 1985. 6. 6. 107-115.
29. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск: Арт-Пресс; 1999. 146.
30. Caplan G., Grunebaum H. Perspectives on primary prevention. *Archives of General psychiatry.* 1967. Vol. 17. No 3. 331-347.
31. Красовская Н.Р. Переживание утраты как детерминанта формирования кризисной идентичности. Мир педагогики и психологии. Международный научно-практический журнал. 2021. №02(55). Режим доступа: <http://scipes.ru/pedagogy/articles/perezhivanie-utrati-kak-determinanta-formirovaniya-krizisnoj-identichnosti.html> (Дата обращения: 10.11.2022)
32. Линдемманн Э. Клиника острого горя. Психология эмоций. Тексты; Под. ред. Вилюнаса В.К., Гишпенрейтер Ю.Б.. М. МГУ 1984. 212-220.
33. Заманаева Ю.В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем личности. Дис. канд. психол. наук. СПб. 2004. 320. 7.
34. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Гардарика; 2004. 136.
35. Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарика; 2003. 450
36. Василюк Ф.Е. Пережить горе. О человеческом в человеке. М., 1991. 45-55.
37. Busch C.J. On creating a healing story: one chaplain's reflection on bereavement, loss and grief II *Innovations in End-of-Life Care.* 2001: 3(3) www.edc.org/lastacts.
38. Silverman P.R. Living with grief, rebuilding a world. *Innovations in End-of-Life Care.* 2001: 3(3). www.edc.org/lastacts.

39. Hendricks L.D. Life and death of an emergency physician. by the American academy of experts in traumatic stress. Inc.. 1999. www.aaets.org.
40. Франк С.Л. Смысл жизни. Антология. М.: Прогресс; 1994. 430-448.
41. Франкл В. Воля к смыслу. М.: ЭКСМО-пресс; 2000. 543.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 360.
43. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Речь; 2001. 321.
44. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: София; 2001. 327.
45. Джармен Р. Консультирование людей в дистрессе: психосоциальная реабилитация пострадавших от травматических переживаний в результате войны. Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. №1-2.
46. Miller L. Tough guys: psychotherapeutic strategies with law enforcement and emergency services personnel. Psychotherapy. 32. 1995. 592-600.
47. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер; 2001. 590.
48. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы. Психологический журнал. 1992. №2. 14-29
49. Калмыкова Е.С., Падун М.А. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы. Психологический журнал. 2002. №5. 88-99.
50. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. Класс. 1999. 525.

References

1. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya [Psychology of experience]. М.: MGU; 1984.200. (in Russian).
2. Vasilyuk F.E. Tipologicheskii analiz kriticheskikh situatsii [Typological analysis of critical situations]. Psikhologicheskii zhurnal. 1995 №3. 91-101. (in Russian).
3. Magomed-Eminov M.Sh. Transformatsiya lichnosti [Personality transformation]. М.: Smysl; 1998. 328. (in Russian).
4. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions. A history of changing outlook. Ann.Rev. Psychol. 1993.44.1-21.
5. Vasilyuk F.E. Zhiznennyi mir i krizis: Tipologicheskii analiz kriticheskikh situatsii [Life world and crisis: typological analysis of critical situations]. М.: Infra; 2009. 34-36. (in Russian).
6. Greening T. PTSD from the perspective of exictential-humanistic psychology. Stress. 1990.
7. Scull C.S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans. Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology. 1989.
8. Antsupov A.Ya., Shipilov A.I. Konfliktologiya [Conflictology]. Uchebnik. М.: Yuniti; 1999. 551. (in Russian).
9. Dmitriev A.V. Konfliktologiya [Conflictology]. Uchebnoe posobie. М.: Gardarika; 2000. 320. (in Russian).
10. Burtova E.V. Konfliktologiya [Conflictology]. Uchebnoe posobie. М.: AST; 2005. 421. (in Russian).
11. Vorozheikin I.E., Kibanov A.Ya., Zakharov D.K. Konfliktologiya [Conflictology]. Uchebnoe posobie. М.: INFRA; 2001. 224. (in Russian).
12. Levin K. Tipy konfliktov. Psikhologiya lichnosti [Types of conflicts. Psychology of Personality]. Teksty. М. Izd-vo MGU. 1982. 288. (in Russian).
13. Festinger L. Teoriya kognitivnogo dissonansa [Theory of cognitive dissonance]. SPb.: Yuventa; 1999. 320. (in Russian).
14. Assadzhioli R. Psikhosintez [Psychosynthesis]. Teoriya i praktika. М.: RELF-book; 1994. 314. (in Russian).
15. Merlin V.S. Problemy eksperimental'noi psikhologii lichnosti [Problems of experimental psychology of personality]. 1970. 6. Perm'. 107. (in Russian).
16. Levitov N.D. O psikhologicheskikh sostoyaniyakh cheloveka [About the psychological states of man]. М., 1964. 344. (in Russian).
17. Shemyakina O.O. Issledovanie vnutrilichnostnykh konfliktov yunosheskogo etapa razvitiya

- [The study of intrapersonal conflicts of the youthful stage of development]. Elektronnyi zhurnal «Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie». 2012. 2.1-11. (in Russian).
18. Rusanova N.A., Verbina G.G. Vnutrilichnostnyi konflikt v ramkakh issledovaniya zhiznennoi perspektivy lichnosti [Intrapersonal conflict in the framework of the study of the life perspective of the individual]. Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. 2018. T. 7. №1A. 30-36. (in Russian).
 19. Antsupov A.Ya, Shipilov A.I. Konfliktologiya [Conflictology]. SPb.: Piter; 2013. 512. (in Russian).
 20. Kovalev V.N. Azy konfliktologii. Teoreticheskii modul' po kursu «Osnovy konfliktologii» [The basics of conflictology. The theoretical module for the course "Fundamentals of Conflictology"]. Uchebno-metodicheskoe posobie. Sevastopol'. 2010. 120. (in Russian).
 21. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya [Existential psychotherapy]. M.: Rimis; 2008. 52-61. (in Russian).
 22. Fromm E. Begstvo ot svobody [Freation from freedom]. M.: AST; 2011. 288. (in Russian).
 23. Binsvanger L. Bytie-v-mire [Genesis-in-Mir.]. SPb.: «Lenato»; 1999. 300. (in Russian).
 24. Binsvanger L. Ekzistentsial'naya psikhologiya [Existential Psychology]. Ekzistentsiya. M.: Aprel' Press; 2001. 308 - 332. (in Russian).
 25. Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla [Psychology of meaning]. M.: Smysl; 1999. 42-45. (in Russian).
 26. Gendlin E. Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective. N. Y: Glencoe Free Press, 1982.
 27. Mahrer A. Therapeutic experiencing: The process of change. N.Y.: Norton, 1986.
 28. Ambrumova A.G. Analiz sostoyanii psikhologicheskogo krizisa i ikh dinamika [Analysis of the states of the psychological crisis and their dynamics]. Psikhologicheskii zhurnal. 1985. 6. 6. 107-115. (in Russian).
 29. Yur'eva L.N. Krizisnye sostoyaniya [Crisis states]. Dnepropetrovsk: Art-Press; 1999. 146. (in Russian).
 30. Caplan G., Grunebaum N. Perspectives on primary prevention. Archives of General psychiatry. 1967. Vol. 17. No 3. 331-347.
 31. Krasovskaya N.R. Perezhivanie utraty kak determinanta formirovaniya krizisnoi identichnosti [Experience in loss as a determinant of the formation of crisis identity]. Mir pedagogiki i psikhologii. Mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii zhurnal. 2021. №02(55). Rezhim dostupa: <http://scipes.ru/pedagogy/articles/perezhivanie-utrati-kak-determinanta-formirovaniya-krizisnoj-identichnosti.html> (Data obrashcheniya: 10.11.2022). (in Russian).
 32. Lindemann E. Klinika ostrogo gorya [Clinic of acute grief. Psychology of emotions]. Psikhologiya emotsii. Teksty; Pod. red. Vilyunasa V.K., Gippenreiter Yu.B.. M. MGU 1984. 212-220. (in Russian).
 33. Zamaeva Yu.V. Perezhivanie utraty blizkogo kak protsess izmenenii vo vnutrennem lichnosti [Experience in the loss of a close as a process of changes in the inner personality]. Dis. kand. psikhol. nauk. SPb. 2004. 320. 7. (in Russian).
 34. Boulbi D. Sozдание i razrushenie emotsional'nykh svyazei [Creation and destruction of emotional connections]. M.: Gardarika; 2004. 136. (in Russian).
 35. Boulbi D. Privyazannost' [affection]. M.: Gardarika; 2003. 450. (in Russian).
 36. Vasilyuk F.E. Perezhit' gore. O chelovecheskom v cheloveke [Survive grief. About human in man]. M., 1991. 45-55. (in Russian).
 37. Busch C.J. On creating a healing story: one chaplain's reflection on bereavement, loss and grief II Innovations in End-of-Life Care. 2001: 3(3) www.edc.org/lastacts.
 38. Silverman P.R. Living with grief, rebuilding a world. Innovations in End-of-Life Care. 2001: 3(3). www.edc.org/lastacts.
 39. Hendricks L.D. Life and death of an emergency physician. by the American academy of experts m traumatic stress. Inc.. 1999. www.aaets.org.
 40. Frank S.L. Smysl zhizni. Antologiya [Meaning of life. Anthology]. M.: Progress; 1994. 430-448. (in Russian).
 41. Frankl V. Volya k smyslu [Volya to the meaning]. M.: EKSMO-press; 2000. 543. (in Russian).
 42. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]. M., 1990. 360. (in Russian).
 43. Gnezdilov A.V. Psikhologiya i psikhoterapiya poter' [Psychology and psychotherapy of losses]. SPb.: Rech'; 2001. 321. (in Russian).

44. Kyubler-Ross E. O smerti i umiranii [On death and dying]. M.: Sofiya; 2001. 327. (in Russian).
45. Dzharman R. Konsul'tirovanie lyudei v distresse: psikhosotsial'naya reabilitatsiya postradavshikh ot travmaticheskikh perezhivaniy v rezul'tate voyny [Consulting people in distress: psychosocial rehabilitation of the victims from traumatic experiences as a result of the war]. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. 2001. №1-2. (in Russian).
46. Miller L. Tough guys: psychotherapeutic strategies with law enforcement and emergency services personnel. Psychotherapy. 32. 1995. 592-600.
47. Tarabrina H.B. Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa [Workshop on the psychology of post -traumatic stress]. SPb: Piter; 2001. 5 90. (in Russian).
48. Tarabrina N.V., Lazebnaya E.O. Sindrom posttravmaticheskikh stressovykh narushenii: sovremennoe sostoyanie i problem [Syndrome of post -traumatic stress disorders: current state and problems]. Psikhologicheskii zhurnal. 1992. №2. 14-29. (in Russian).
49. Kalmykova E.S., Padun M.A. Rannyya privyazannost' i ee vliyanie na ustoichivost' k psikhicheskoi travme: postanovka problem [Early affection and its impact on resistance to mental injury: Problem]. Psikhologicheskii zhurnal. 2002. №5. 88-99. (in Russian).
50. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya [Existential psychotherapy]. M. Klass. 1999. 525. (in Russian).

Поступила в редакцию 14.11.2022