

УДК 130.3:355

Вікторія Синишина
(Ужгород, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті проаналізовано чинники суїцидальної поведінки серед військовослужбовців. Визначено, що не завжди бойовий досвід та стрес-фактори є основною детермінантою суїциду в армійському середовищі. Наведено приклади досвіду превентивної роботи з запобігання суїцидів у зарубіжних країнах.

Ключові слова: суїцидальна поведінка, чинники суїцидальної поведінки, бойовий досвід, превенція суїцидів, військовослужбовці, самогубство.

The article analyzes the factors of suicidal behavior among servicemen. It is determined that combat experience and stress factors are not always the main determinant of suicide in the military environment. Examples of experience of preventive work on suicide prevention in foreign countries are given.

Keywords: suicidal behavior, factors of suicidal behavior, combat experience, suicide prevention, servicemen, suicide.

Наразі явище суїциду і його профілактика знаходиться в стадії активного наукового вивчення. Особливо актуальним є дослідження суїцидальної поведінки у військовому середовищі, так як для Збройних Сил України та армій інших країн існує тенденція до збільшення кількості самогубств серед військовослужбовців. За останніми даними військової прокуратури, у період із 2014 по 2018 рік щонайменше 554 особи наклали на себе руки через наслідки посттравматичного синдрому [3]. Відтак, аналіз останніх подій стосовно того, що самогубство стало займати значиме місце в структурі безповоротних втрат військовослужбовців в зоні АТО та після повернення з бойових подій, свідчить, що існує нагальна необхідність вивчення чинників суїцидальних поведінки та пошуку шляхів зниження до мінімуму суїциду серед військових.

У дослідженнях вчених О.В. Громико, Л.М.Овчарової, Л. І. Постовалова, В. А. Тихоненко, В. Є. Цупрун, А. Н. Казакова, В. А. Родіонова, О. А. Старцевої висвітлювалися клініко-психологічні аспекти самогубств у армійському середовищі, розкривалися методи діагностики та заходи профілактики суїцидальної поведінки. Аналіз психологічної літератури, вивчення досвіду практики розв'язання проблеми самогубства свідчить про те, що лише через розуміння причин входження особистості у групу суїцидального ризику можлива превенція та профілактика суїциду. Але, нажаль, суїцид буде існувати завжди як соціально-психологічне явище, тому мета нашої статті розкрити деякі психологічні чинники суїцидальної поведінки серед військовослужбовців та розглянути передовий досвід профілактики проявів самогубства військовими у інших країнах.

Суїцид (від англ. suicide) – самогубство, що чинить людина у стані афекту, фрустрації, під впливом психічних аномалій. Суїцид – усвідомлений акт відходу з життя під впливом психотравмуючих ситуацій, за якого власне життя як найвища цінність втрачає сенс для даного індивіда в силу особистісних психічних деформацій, соціально-економічних і морально дестабілізуючих факторів [2].

Детальний аналіз наукової літератури з суїцидології показує, що суїцид легше всього зрозуміти як намагання припинити потік свідомості й уникнути психічний біль і нестерпне страждання. До останнього часу в психології і суїцидології не існувало ефективних методик, здатних оцінити ступінь психічного болю. У 1998 році Е. Шнейдман розробив Шкалу оцінки психічного болю (ШОПБ), що являє собою інструмент для кількісної та якісної оцінки душевного болю. Як свідчить практика, ШОПБ є досить ефективною методикою, яка дозволяє виявляти окремі компоненти психології як симптоми аутодеструктивної поведінки.

З моменту закінчення бойових дій і до 1990 року покінчили із собою понад 50 тисяч ветеранів війни у В'єтнамі. Серед ветеранів, бойовий досвід яких був пов'язаний з стрес-фактором – ризик для життя, спостерігається виражена тенденція будь-яким способом (в основному через алкоголь і наркотики) уникнути болі від переживань, яких вони зазнали від війни.

Так, за останніми дослідженнями американських психологів, сімдесят двоє солдатів у Форт-Карсон, штат Колорадо, на питання, чому вони намагалися вбити себе, із тридцяти трьох причин, з яких їм довелося вибирати, всі комбатанти визнали одну загальну для всіх причину, зокрема, бажання покласти край сильним емоційним переживанням. Основна проблема полягає в тому, що військові, які роблять спроби самогубства, не хочуть заподіяти собі шкоду настільки, наскільки хочуть припинити біль, який вони переживають, і не бачать іншого виходу. Це справді перше дослідження, яке містить наукові дані, в яких говориться, що головною причиною, чому військові намагаються вбити себе є те, що вони мають сильні психологічні страждання і біль. Згідно з даними Пентагону, кількість самогубств серед військових зростає з 2005 року, оскільки військові вели дві війни одночасно, і цього року може встановитися рекорд, коли у військах вчиняється самогубство з розрахунку одне на день" [8].

"Коли хтось служить своїй країні в мирний час чи на війні, ризикуючи своїм здоров'ям, особистими стосунками і навіть своїм життям, він має право жити довго і продуктивно. На жаль, смерть через самогубство військовослужбовців має тривожно високі показники, це відбувається також серед ветеранів похилого віку, що мають "Ефект Хемінгуея". У науковому співтоваристві ведуться значні дискусії щодо впливу бойових дій на самогубства військових. Є ті, хто стверджує, що бойові дії пов'язані із самогубством, тоді як з іншого боку є ті, хто стверджує, що між боєм і самогубством немає зв'язку, самогубство пояснюється станом психічного здоров'я. Але науковці, які притримуються цих протилежних думок одноставно стверджують, що бойові дії несуть значні ризики для психологічного здоров'я військовослужбовців. Зокрема, вищі показники як ПТСР, так і депресії спостерігаються у військовослужбовців, які пройшли бойові дії порівняно з тими, хто не приймав участі у безпосередніх бойових подіях" [7].

Посеред інших чинників суїцидальної поведінки військовослужбовців, найбільш важливими факторами, що сприяють розвитку суїцидальної поведінки військовослужбовців, науковці виділяють психотравмуючі конфлікти. Всі багаточисельні конфлікти, що лежать в основі суїцидальної поведінки військовослужбовців можуть бути кваліфіковані, за висновком Т. Глушкової, таким чином:

1. Конфлікти, зумовлені специфікою військово-професійної діяльності і військово-соціальної взаємодії: індивідуальні адаптаційні труднощі військової служби; міжособисті конфлікти з військовослужбовцями інших періодів служби.

2. Конфлікти, зумовлені специфікою особисто-сімейних взаємостосунків військовослужбовця: конфлікти у родині; переживання за можливі наслідки розлучення з коханою, дружиною; зради коханої, дружини; самотність; тяжка хвороба, смерть близьких; інтимно-сексуальні конфлікти.

3. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою військовослужбовця: нестатутні взаємостосунки; побоювання кримінальної відповідальності за скоєний вчинок; боязнь ганьби за антисоціальний проступок.

4. Конфлікти, пов'язані зі станом здоров'я військовослужбовця: психічні захворювання; хронічні тілесні захворювання; фізичні вади (дефекти мови, особливості зовнішності, які сприймаються як недолік, тощо) [1].

Військовий психолог П.А. Корчемний пов'язує суїцидальну ситуацію з взаємодією різних типів конфліктів. Розпочатий зовнішній конфлікт може придбати внутрішній характер і привести до суїциду. Суїцидальні реакції, зниження або втрата цінностей життя не можуть з'явитися поза зв'язком з особистісними особливостями. При цьому автор відзначає, що якоїсь єдиної особистісної структури, специфічної для суїцидальної поведінки і яка досить виразно вказує на ймовірність виникнення суїциду, виявити до сих пір не вдалося [5].

Військовими дослідниками виокремлюються риси характеру військовослужбовців, найбільш уразливих до суїцидальної поведінки. Військовослужбовці групи ризику схильні до ригідного, неадаптивного поводження, мають акцентуовані і психопатичні риси характеру. Як правило, мова йде про практично здорових людей, що відрізняються гіпертрофованою загостреністю характерологічних рис, у яких межові розлади в нстрессогенних умовах життя можуть бути стертими та компенсовані адаптивними паттернами поведінки. В особливих умовах діяльності компенсаторні механізми нівелюються, що і призводить до дезадаптивної поведінки.

У науковій літературі виділяються наступні особистісні особливості суїцидентів-військовослужбовців: низький або занижений рівень самооцінки; невпевненість у собі; висока потреба в самореалізації, яка пов'язана з надмірними очікуваннями та нетерпимістю до невдач тощо. Надзвичайно важливим є також труднощі в вольових зусиллях при прийнятті рішень; зниження рівня оптимізму і активності в ситуації труднощів; тенденція до самозвинувачення, перебільшення своєї провини; несамостійність; високий рівень тривожності; інфантильність і незрілість особистості. В якості найбільш ймовірних причин для прийняття рішення про самогубство в умовах військової служби виступають утруднена адаптація військовослужбовця; знуцання з боку товаришів по службі; втрата соціального статусу у військовому колективі; страх відповідальності за вчинення злочину, проступок; смерть або зрада близької людини; тривале соматичне захворювання; слабкий фізичний розвиток. Імовірність виникнення суїциду значно вище в початковий період служби, під час несення служби у варті, а також якщо в підрозділі склалася важка морально-психологічна обстановка [4].

Очевидно, що таке складне явище як суїцидальна поведінка вимагає розгляду різних чинників – біологічних, соціологічних, культурних, міжособистісних, особистісних. Відповідно необхідно застосовувати заходи превенції самогубств, що враховують всі ці фактори. Ефективність державних превентивних заходів за останні двадцять років була доведена в декількох країнах світу (США, Ізраїль, Фінляндія, Норвегія, Латвія).

Наприклад, у Сполучених Штатах Америки VA (навчально-клінічний центр з вивчення психічних захворювань VA Rocky Mountain) розпочав загальний скринінг на ризик суїциду у всіх закладах первинної медичної допомоги в жовтні 2018 року, і з тих пір понад 3,8 мільйона ветеранів пройшли обстеження на предмет самогубства. "Це стало одним із найбільших впроваджень стандартизованого процесу скринінгу та оцінки в системі охорони здоров'я. Протокол скринінгу та оцінки складається з трьох частин: по-перше, первинний скринінг на ризик суїциду за допомогою опитувальника «Здоров'я пацієнта», як правило, проводиться медсестрою в умовах первинної медичної допомоги. Якщо цей скринінг є позитивним, медсестра надасть інформацію лікареві первинної медичної допомоги, який має ліцензію, для проведення вторинного скринінгу за колумбійською шкалою оцінки тяжкості суїцидів. Якщо вторинний скринінг є позитивним, лікар первинної медичної допомоги може провести комплексну оцінку ризику самогубства.

Після виявлення тих, хто ризикує життям, наступним кроком є пропонування ефективних втручань. Протягом останніх десяти років дослідники виявили, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може зменшити суїцидальні думки та поведінку серед ветеранів групи ризику. Але існує обмеження психотерапевтичних підходів і полягає воно в тому, що

психотерапія вимагає декількох сеансів і не може бути легко здійснена в умовах гострої медичної допомоги. Намагаючись надати більш нагальну допомогу пацієнтам з суїцидальними тенденціями, фахівці розробили 20-40-хвилинне втручання під назвою "Планування безпеки", покликане надати пацієнтам різні стратегії подолання кризи. Перспективні втручання щодо запобігання суїциду зосереджуються на технологіях, що допомагають пацієнтам із ризиком самогубства. Додаток для смартфонів, розроблений психологами DNA Connected Health, продемонстрував успіх у збільшенні здатності ветеранів справлятися з неприємними думками та емоціями. Додаток Virtual Hope Vox нагадує пацієнтам про позитивний досвід, цілі та сенс життя, про людей, які про них піклуються тобто про те, що є ресурсами у профілактиці суїциду. У програмі користувачі можуть завантажувати особисті значущі фотографії, відео, пісні та мотивуючі цитати, вправи на розслаблення та керовані медитації; отримати доступ до засобів вирішення проблем, включаючи самостійно створені картки та телефонний список контактів Психіатричної служби" [7].

Армія США має найкращу систему реабілітації своїх військових, проте відсоток самогубств серед них залишається досить високим. На противагу можна навести приклад армії Ізраїлю, де бійців та їхніх командирів ґрунтовно навчають уникати бойового стресу і долати його, причому це відбувається ще до потрапляння в реальні бойові умови. Відсоток самогубств у ізраїльській армії є дуже низьким, хоча її бійці ведуть реальні бойові дії. Відтак, українська «Психологічна кризова служба» запозичила досвід та ініціювала навчання бійців, які мають невдовзі вирушити на передову, основам профілактики та подолання ПТСР.

Отже, можемо прийти до висновку, що суїцидальність серед військових є поширеним явищем як в Україні, так і зарубіжжям, оскільки стрес-фактори військової служби провокують появу психологічних переживань, що ускладнює соціально-психологічну адаптацію. Відтак, потенційному суїциденту можна допомогти зберегти його життя, вивести з будь-якої травмуючої чи кризової ситуації, головне – своєчасно застосовувати міри превенції та профілактики суїцидальних проявів, орієнтуючись і враховуючи чинники суїцидальної поведінки, перш за все, особистісні особливості військовослужбовця та опиратися на прогресивний досвід країн, які успішно намагаються запобігти негативному явищу позбавлення військових себе життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Глушкова Т.О. Профілактика суїцидів у військових частинах. *Практична психологія і соціальна робота*. 2000. №1. С. 26–30.
2. Психологія. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
3. Самогубства в армії: Матіос заявляє, що Мініборони бреше. URL: <https://gkpress.if.ua/samogubstvav-armiyi-matios-zayavlyaye-shho-minoborony-breshe> (дата звернення: 15.07.2021).
4. Караяни А.Г. Прикладная военная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 480 с.
5. Корчемный П.А. Военная психология: методология, теория, практика. Учебно-методическое пособие/ под ред. П. А. Корчемного, Л.Н. Кузнецов, А.В. Боенко и др. Москва, 2008. 280 с.
6. Лебедев Д.В., Назаров О.О., Тімченко О.В., Христенко В.Є., Шевченко І.О. Психологія суїцидальної поведінки: посібник / за заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Харків, 2007. 129 с.
7. Amy Novotney. Stopping military and veteran suicides. URL: <https://www.apa.org/monitor/2020/01/ce-corner-suicide> (дата звернення: 15.07.2021).
8. Study reveals top reason behind soldiers' suicides. URL: <https://msrc.fsu.edu/news/study-reveals-top-reason-behind-soldiers-suicides> (дата звернення: 15.07.2021).