

Михайлишин У. Б., кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (м. Ужгород)

Собченко О. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (м. Ужгород)

ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ В ПЕРІОД РЕАДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Стаття присвячена виявленню індивідуально-особистісних особливостей рятувальників в кризових ситуаціях. За результатами дослідження виявлено, що вплив психологічного стресу на психіку рятувальників має негативні наслідки, що проявляється у відстрочених проявах різної психологічної симптоматики. Використання сформованої методики обстеження дало змогу виявити психологічні властивості рятувальників, для яких було характерним наявність посттравматичної симптоматики.

Ключові слова: індивідуально-психологічні властивості, психологічний і посттравматичний стрес, посттравматична симптоматика, реадaptaція, психологічне забезпечення професійної діяльності.

Статья посвящена выявлению индивидуально-личностных особенностей спасателей в кризисных ситуациях. По результатам исследования выявлено, что влияние психологического стресса на психику спасателей имеет негативные последствия, проявляется в отсроченных проявлениях различной психологической симптоматики. Использование сформированной методики обследования позволило выявить психологические свойства спасателей, для которых было характерно наличие посттравматической симптоматики.

Ключевые слова: индивидуально-психологические свойства, психологический и посттравматический стресс, посттравматическая симптоматика, реадaptaция, психологическое обеспечение профессиональной деятельности.

Постановка проблеми. Аналіз професійної діяльності рятувальників засвідчує, що остання відбувається в умовах дії на особистість та її психіку різноманітних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища, що призводить до зниження якості функціонування психічних функцій, розвитку негативних посттравматичних наслідків під впливом великих фізичних та емоційних перевантажень [1,2,3,5,7]. Відповідно до цього виникає потреба у психологічному супроводженні професійної діяльності рятувальників з метою зменшення впливу негативних стрес-факторів, які негативно впливають на працездатність останніх і потребує ефективних психопротективних заходів.

Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, різноманітність і різноплановість підходів до вивчення особливостей, механізмів, способів та прийомів реадaptaції рятувальників, питання психологічного супроводу їх професійного становлення та психологічної оптимізації залишаються недостатньо вивченими. Крім того, переважна більшість досліджень проводилась на вибірках в яких не достатньо враховувалась специфіка професійної діяльності рятувальників.

Метою даної статті є оцінка та аналіз отриманих емпіричних даних за результатами психокорекційних процедур із використанням тренінгу „Стрес-менеджмент”.

Виклад основного матеріалу. Дослідження ефективності психологічного тренінгу „Стрес-менеджменту” рятувальників проводилося у місцях постійного розташування рятувальників після прибуття останніх із зон стихійного лиха та аварій. У емпіричному дослідженні брали участь рятувальники, які підлягали дослідженню на попередньому етапі, до відрядження, і вони були поділені нами на контрольну та експериментальну групи. З експериментальною групою впродовж місяця проводився цикл психокорекційних занять з метою подолання досліджуваними наслідків впливу негативних стрес-факторів професійної діяльності. Для контрольної групи не входило цілеспрямоване подолання посттравматичного стресового синдрому, тому група набувала професійних навичок та вмінь в межах планових занять повсякденної діяльності.

Процедура тестування проводилася після закінчення тренінгу, а також через три місяці після тренінгу. Добір визначених груп рятувальників здійснювався відповідно до

Питання психології

загальних принципів добору: за принципом добровільності і принципу інформованої участі. Усі учасники мали однакову професійну підготовку, досвід перебування в особливих умовах, при ліквідації наслідків аварії.

Для вивчення оцінки ефективності психологічного тренінгу проводилося визначення результатів психологічного впливу і вибір способів його виміру за двома групами змінних:

а) суб'єктивно пережиті зміни у внутрішньому світі; б) об'єктивно реєструємі параметри, що характеризують зміни в різних модальностях внутрішнього світу людини, стійкість змін у наступному після психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту”; в) вивчення діагностичних ефектів психологічного тренінгу стрес-менеджменту - змін у когнітивних структурах, що відбулися в результаті рефлексії, само - і взаємодіагностики учасників психологічного тренінгу як результативної сторони пізнання і розуміння рятувальників.

Психодіагностичне дослідження ми, як правило, починали з короткої бесіди з потерпілим, в якій він висловлював суть самої проблеми на основі певних симптомів. Це дозволяє учасникам обстеження зробити попередні висновки про свій внутрішній стан і ухвалити рішення про активну і свідому участь в психодіагностичних процедурах. На підставі результатів групових психодіагностичних досліджень будувалася індивідуальна психодіагностична і психокорекційна робота з урахуванням специфіки особистісних рис людей, що входять до даної професійної групи.

Для успішної корекції психічних порушень необхідно знати механізми посттравматичних розладів виникненням внутрішньої напруги в людині, коріння якої лежить в інстинкті самозбереження. При усвідомленні реальної загрози життя і власної безпорадності у людини з'являється відчуття страху, яке виявляється в різних формах, у тому числі і в зростанні агресії. Тому при корекції подібних станів

враховувався принцип, який свідчить про те, що, впливаючи на конкретні прояви психічних порушень в поведінці людини, можна добитися загального поліпшення психічного стану.

Для рятувальників, що побували в зоні аварії, характерна тенденція жити сьогоденням і минулим. Психокорекція в цьому випадку будувалася з двох позицій: опора на позитивний досвід з минулого, перенесення його в майбутнє і сьогодення, і перенесення позитивного досвіду з сьогодення в майбутнє. Бажано все, що пов'язано з психотравмуючими подіями у минулому, розглядати з мета-позиції, тобто відчужено міркувати на важку тему і руйнувати емоційний зв'язок з цими подіями. У такому разі працювати потрібно вже не з обставинами психотравмуючої події, а з емоціями і відчуттями, його супроводжуючими.

Нами встановлено, що реадaptaція рятувальників після повернення з зони аварії залежить від впливу психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту” вже на початковому етапі дослідження.

Перевірка результатів застосування цього реабілітаційного комплексу здійснювалася нами з використанням „шкали оцінки впливу травматичної події – переглянутої”. Як свідчать дані, представлені в таблиці 1, симптоми, що виявляються у рятувальників зразу після психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту”, істотно ослаблилися і наблизилися до показників в групі контролю, а вже через три місяці після тренінгу у рятувальників спостерігалися значні зміни, що були, в їх психіці.

Нижче наводяться дані, використані з метою отримання відомостей про віддалені наслідки прояву симптомів феномена, що вивчається. У зв'язку з цим за допомогою тих же методів рятувальники обстежувалися зразу після тренінгу і через три місяці по тому.

Таблиця 1

Сумарні оцінки впливу травматичних подій на психіку рятувальників після здійснення психокорекції (n=82)

Шкали оцінки	ГРУПИ		
	КГ	ЕГ - зразу після тренінгу.	ЕГ – через 3 місяці після тренінгу
Вторгнення	19,86±7,03	9,21*±2,18	4,93±0,78
Уникнення	15,52±6,86	8,11*±3,03	5,28±0,64
Гіперзбудження	11,44±5,36	7,78±2,03	4,0±0,84
Сумарна оцінка	39,82±16,83	25,10*±7,84	14,21±3,33

* Вірогідність відмінності між показниками при $p \leq 0,05$.

Питання психології

Сумарна оцінка впливу травматичних подій на психіку реадитантів проведена зразу після тренінгу і через три місяці після його проведення представлена в таблиці 1. Дані цієї таблиці свідчать, що зміни в часі досліджених показників зменшилися приблизно в два рази.

На основі вивчення динаміки змін досліджуваних симптомів посттравматичних стресових розладів протягом дослідження можна констатувати наступне. Інтенсивність посттравматичного стресового розладу визначається тим, наскільки сильно виражена тенденція до вторгнення мимовільних спогадів, до уникнення і заперечення. Як видно з проведеного дослідження, прояв вказаних симптомів після тренінгу зменшився, але більшість з них залишилася на високому рівні. Іншими словами вони ще досить стійкі, а значить, інтенсивність

посттравматичного синдрому залишається високою.

Як видно з таблиці 2, частота симптомів посттравматичного стресового розладу, що зустрічаються у рятувальників, протягом тренінгу змінилися не суттєво. Немає жодного показника, який би за період тренінгу наблизився до показників досліджуваних до відправлення у зону аварії. Понад усе до контролю наблизилися такі симптоми, як „утруднення із зосередженням уваги” і „підвищений рівень настороженості”. Динаміка більшості показників посттравматичного синдрому свідчить про незначне їх зниження зразу після тренінгу та через три місяці після його проведення.

Дані, приведені в таблиці 3 дозволяють простежити особливості в динаміці показників реадитації, які відбуваються насамперед в психоемоційній сфері.

Таблиця 2

Частота різних симптомів посттравматичних стресових розладів у (%).

Спостережувані симптоми по DSM-4	Групи		
	КГ	ЕГ зразу після тренінгу	ЕГ через 3 місяці.
УНИКНЕННЯ			
1. Зусилля по уникненню переживань.	36,3	32,1	27,5*
2. Труднощі пригадування.	14	10,1	8,4*
3. Втрата інтересу, нездатність радіти, любити.	48,4	47,2	41,1*
4. Відчуття відчуженості.	10,1	10,0	9,0
5. Відсутність життєвої перспективи.	71,5	63,4	58,8
НАВ'ЯЗЛИВІ СТОГАНИ			
1. Нав'язливі спогади.	23,8	18,2	14,3*
2. Кошмарні сновидіння.	98,7	90,3	70,2
3. Переживання при нагадуванні.	47,7	30,4*	22,0*
4. Оживання минулого.	15,4	12,1	8,1
ПІДВИЩЕНА ЗБУДЛИВІСТЬ			
1. Порушення сну.	76,4	67,7*	51,8*
2. Дратівливість.	86,4	85,1	79,4
3. Труднощі із зосередженням уваги.	30,2	25,7*	12,1*
4. Підвищений рівень настороженості.	56,5	41,6*	25,4*
5. Гіпертрофована реакція переляку.	12,8	10,7	10,0
6. Фізіологічна реактивність.	80,6	76,7	70,3*

* відповідність відмінності при $p \leq 0,05$

Таблиця 3

Показники змін рівня реадитації рятувальників у динаміці (ум. од.)

Група і терміни дослідження	Середні показники реадитивності						
	КВ	З	СР	ПС	Т	Пр	КА
ГРУПИ							
КГ	1,4	16,2	-3,0	9,2	8,6	3,3	0,23
ЕГ зразу після тренінгу	1,7	15,0	-4,5	8,1	8,0	4,0	0,29
ЕГ через три міс. після тренінгу	1,8	13,1	-5,0*	7,3	6,7	4,6*	0,33

Примітка: КВ – вегетативний коефіцієнт; З – сумарне відхилення від аутогенної норми; СР – саморегуляція; ПС – психічне стомлення; Т – тривожність; Пр – працездатність; КА – коефіцієнт адаптації; * відповідність відмінності при $p \leq 0,05$

Як бачимо зміни в показниках рівня реадитації рятувальників після використання психокорекційних процедур є

не надто суттєвими, хоча в цілому має місце позитивна динаміка. Найбільших зрушень в кращий бік зазнали показники

Питання психології

працездатності і саморегуляції. Показники тривожності адаптації також характеризуються позитивною тенденцією, хоча достовірні відмінності в порівнянні з контрольною групою відсутні. Як бачимо, на підставі викладеного можна зробити висновок про те, що прояв посттравматичних стресових розладів у досліджених нами рятувальників дійсно має низку особливостей. Саме тому, їх сукупність формує ті особливі прояви посттравматичного стресового синдрому, які виникли в результаті специфіки роботи на аварії і тих соціально-психологічних умов, в яких вони знаходилися. Спираючись на наші дослідження, а також на дані провідних фахівців у вивченні посттравматичних стресових розладів М.С. Корольчука [3], Г.В. Ложкіна [4], В.О. Моляко [6], В.В. Стасюка [7], Н.В.Тарабріної [8], О.В. Тімченка [9] та ін. можна ще раз стверджувати, що досліджувані нами феномени проявляються

як стійкий стресовий посттравматичний синдром.

Разом з тим, є підстави стверджувати, що застосування психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту” дає можливість суттєво нормалізувати негативні психологічні зміни, що спостерігалися у реадaptантів і через 3 місяці після проведеного тренінгу. Має місце і певна суперечливість даних, скоріше за все свідчить про те, що процес реадaptації у рятувальників відбувається досить складно.

Для отримання даних про динаміку здоров'я реадaptантів після застосування психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту”, а також обов'язкового засвоєння ними технік аутогенної релаксації, вони обстежувалися з використанням опитувальника „Загальне здоров'я”. Цікаво, що застосування психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту” дало вельми відчутні результати у відновленні психіки потерпілих, які представлені у табл. 4.

Таблиця 4

Узагальнені дані, одержані за допомогою методики „Загальне здоров'я”

Назва шкали	Середні значення		
	КГ	ЕГ після тренінгу	ЕГ через 3 міс
Сом. (соматичні симптоми)	14,2	11	10*
Тр (тривога і безсоння)	20,9	16*	12*
Соц. (соціальні дисфункції)	12,7	9,3	8,4*
Д (депресія)	19,6	15,8*	10,4*
Загальний рівень здоров'я	67,9	58,4*	47,5*

Примітка : * достовірні відмінності при $p \leq 0,05$

Одержані дані підтверджують той факт, що психологічний тренінг “Стрес-менеджмент”, для рятувальників, дає позитивні результати. Так, показники тривоги, що залишилися достатньо високими зразу після тренінгу, депресії і безсоння істотно зменшуються через три місяці. А в бесідах з досліджуваними з'ясувалося, що вони тепер сплять практично спокійно (якщо немає додаткових нервово-психічних напруг), ознаки депресії, що виявлялися у них достатньо часто, також стали виникати в одиничних випадках. Тоді як у контрольній групі досліджуваних всі скарги залишилися. Таким чином, одержані дані свідчать про можливість підвищити показники здоров'я рятувальників за рахунок застосування психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту”.

Для цілеспрямованого ослаблення стану гіперактивності, симптомів „вторгнення”, нав'язливих спогадів, подолання унікаючої

поведінки у потерпілих, Н.В.Тарабріна рекомендує використовувати когнітивно-біхевіоральну психокорекцію з обов'язковою мотивацією на неї пацієнтів.

Суть механізму дії окремих формул методу, при подоланні посттравматичних стресових розладів, на потерпілого діє страх не тільки відповідних травм і подразників, але й сам спогад про них. Тому спогад пацієнта про події, що викликають страх, повинен супроводжуватися переосмисленням того, що відбувалося.

Висновки. Отримані дані підтверджують той факт, що психологічний тренінг “Стрес-менеджмент”, що проводився, дає позитивні результати. Так, показники тривоги, що залишилися достатньо високими зразу після тренінгу, депресії і безсоння істотно зменшуються через три місяці. А в бесідах з досліджуваними з'ясувалося, що вони тепер сплять практично спокійно (якщо немає

Питання психології

додаткових нервово-психічних напруг), ознаки депресії, що виявлялися у них достатньо часто, також стали виникати в одиничних випадках, тоді як у контрольній групі досліджуваних всі скарги залишилися. Таким чином, одержані дані свідчать про можливість підвищити показники здоров'я рятувальників за рахунок застосування

психологічного тренінгу “Стрес-менеджменту”. Застосування нами тренінгу “Стрес-менеджменту” для відновлення психічного здоров'я рятувальників після прибуття із зони аварії де вони знаходилися тривалий час під впливом психотравмуючих чинників, показало на його ефективність.

Література

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О.Ф. Бондаренко. - Харків : ФОЛІО, 1996. - 237 с.
2. Корольчук М.С. та ін.. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник / М.С. Корольчук . - К.: Фірма “ІНККОС”, 2002. - 272 с.
3. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник / М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк . - К.: Ельга, Ніка-центр, 2006. - 576 с.
4. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов / Г.В.Ложкін. - К.: МОУ, 2003. - 218 с.
5. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях. Монографія / О.П. Макаревич . - К.: НАОУ, 2001. – 183 с.
6. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) / В.А.Моляко // Психологический журнал. - 1992. - Т. 13, №2. - С. 66-73.
7. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів. Монографія / В.В.Стасюк. - К.: НАОУ - 20054. - 322 с.
8. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы / Н.В.Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. // Психологический журнал. - 1992. - Т. 13, № 2. - С. 103-115.
9. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування / О.В. Тімченко. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. - 268 с.

*Mykhaylyshyn U., PhD in psychology
Sobchenko A., PhD in psychology*

OVERCOMING POST-TRAUMA SYNDROME DURING THE PERIOD OF RESCUERS' RE-ADAPTATION

The article is devoted to detection of individual and personal features of the rescuers in crisis. The research results prove a negative impact of stress on the psychics of rescuers, which appears in the form of deferred manifestation of various psychological symptoms.

Using the developed examination method, the psychological features of the rescuers with the post-trauma syndrome have been defined.

It has been proven that the “Stress-management” training and the activities of post-trauma rehabilitation were able to reduce sufficiently the manifestation of post-trauma syndrome disorders among surveyed persons. It is possible to maintain an optimal level of rescuers' functional status and performance during the period of re-adaptation using psychological provision of their professional activity.

Key words: individual psychological features, psychological and post-trauma stress, post-trauma symptoms, re-adaptation, psychological provision of professional activity.