ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ В ПЕРІОД РЕАДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Собченко О. М.
Донецький інститут соціальної освіти

Анотація. У статті розглядаються питання психологічної діагностики і корекції індивідуально-особових якостей рятувальників за результатами виконання професійної діяльності в екстремальних умовах. 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

© Собченко О. М., 2009

підлягали дослідженню на попередньому етапі, до відрядження. Вони були поділені на контрольну та експериментальну групи. Дані дослідження відображені у таблицях.
Ключові слова: індивідуально-психологічні властивості; психологічний і посттравматичний стрес; посттравматична симптоматика, реадаптація; психологічне забезпечення професійної діяльності.
Аннотация. Собченко О.М. Преодоления посттравматического синдрома в период реадаптации спасателей. В статье рассматриваются вопросы психологической диагностики и коррекции индивидуально-личностных качеств спасателей за результатами выполнения профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Исследование эффективности психологического тренинга «Стресс-менеджмента» спасателей проводилось в местах постоянного расположения спасателей по прибытии последних из зон стихийного бедствия и аварий. В эмпирическом исследовании принимали участие спасатели, которые подлежали исследованию на предыдущем этапе, до командировки. Они были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Данные исследования отображены в таблицах.
Ключевые слова: индивидуально-психологические свойства; психологический стресс, посттравматические расстройства, реадаптация, психологическое обеспечение профессиональной деятельности.
Annotation. Sobchenko A. M. Overcoming of posttraumatic syndrome is in the period of readaptation of rescuers. In the article the questions of psychological diagnostics and correction of individually-personality qualities of rescuers are examined as a result of implementation of professional activity in extreme terms. Research of efficiency of psychological training of “Stress - management” of rescuers was carried out in places of a constant arrangement of rescuers after the arrival of last from zones of act of nature and failures. Rescuers who were subject to research at the previous stage took part in empirical research, before business trip. They have been divided into control and experimental groups. The given researches are displayed in tables.
Key words: specific features-personal; psychological stress, posttraumatic semiology, readaptation, professional work of rescuers.

Вступ.

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 психопрофілактичних заходів.

Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, різноманітність і різноплановість підходів до вивчення особливостей, механізмів, способів та прийомів реадаптації 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.

Робота виконана за планом НДР Донецького інституту соціальної освіти.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Відповідно до актуальності проблеми *метою* даної статті є оцінка та аналіз отриманих емпіричних даних за результатами психокорекційних процедур із використанням тренінгу „Стрес-менеджмент”.

Результати дослідження.

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 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) параметри, що об’єктивно реєструються, 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 потерпілими, в якій вини висловлювали 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 стра-

ху, 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 метапозиції, 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 реадаптація 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 ослабилися 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 одразу після тренінгу і через три місяці по тому.

Сумарна оцінка впливу травматичних подій на психіку реадаптантів 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 реадаптації, які відбуваються насамперед в психоемоційній сфері.

Як бачимо, зміни в показниках рівня реадаптації рятувальників після використання психокорекційних процедур є не надто суттєвими, хоча в цілому має місце позитивна динаміка. Найбільших зрушень в кращий бік зазнали показники 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], В. О. Тимченка [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 реадаптантів і через 3 місяці після проведеного тренінгу. Має місце і певна суперечливість даних, скоріше за все свідчить про те, що процес реадаптації у рятувальників відбувається досить складно.

Для отримання даних про динаміку здоров'я реадаптантів 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 таблиці 4.

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

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≤ 0,05.

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 СТАНИ			
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≤0,05

Таблиця 3.

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

Група і терміни дослідження	Середні показники ре адаптивності						
	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≤0,05*

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

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 $p \leq 0,05$

Суть механізму дії окремих формул методу, при подоланні посттравматичних стресових розладів, на потерпілого діє страх не тільки відповідних травмі 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 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.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо вивчення інших проблем подолання посттравматичного синдрому в період реадаптації рятувальників.

Література:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: ФОЛІО, 1996. – 237 с.
2. Корольчук М.С. та ін.. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник:. МОН. – К.: Фірма "ІНКОС", 2002. – 272 с.
3. Корольчук М.С. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. МОН. – К.: Ельга, Ніка-центр, 2006. – 576 с.
4. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. – К.: МОУ, 2003. – 218 с
5. Макаревич О.П.. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях. Монографія. – К.: НАОУ, 2001. – 183 с.
6. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) 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. К.: НАОУ – 2004. – 322 с.
8. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 2. – С. 103-115.
9. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru