

ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ СНУ У ХВОРИХ НА НЕВРОТИЧНІ РОЗЛАДИ

Кудінова О.І.

Харківська медична академія післядипломної освіти,

кафедра психотерапії

Відомо, що однією з найпоширеніших форм вегетативної дисфункції є панічний розлад (ПР), що проявляється пароксизмальними порушеннями у вигляді панічних атак (ПА) з вегетативними, емоційними та ідеаторними включеннями.

ПА звичайно виникають на тлі психогенних (кульмінації конфлікту, гострого стресового впливу), а також біологічних (гормональна перебудова, початок половою життя). У той же час, у загальних діагностичних критеріях ПР зазначено, що ПА розвиваються поза яким-небудь зв'язком з поточними психологічними факторами.

Детально вивчивши проблему та взявши до уваги світовий досвід, нами було проведено клініко-психопатологічне дослідження 40 хворих на ПР, що в результаті дозволило визначити структуру проявів та загальні закономірності формування несприятливих порушень психічної сфери.

В результаті роботи була побудована система психотерапії за етапним та мультимодальним принципами. Вона включала в себе наступні етапи:

I етап «Оцінювання психоемоційного стану» – починався з моменту надходження хворого в стаціонар і був спрямований на визначення стану емоційної сфери та мішеней психокорекції (1 сеанс).

II етап «Формування комплаєнсу» – містив в собі заходи з формування комплаєнсу, первинного встановлення психологічного контакту та формування позитивної мотивації до лікування (2 сеанси).

III етап «Психотерапія і психокорекція» – включав індивідуальну і групову психотерапію, що були спрямовані на зміни активної життєвої стратегії, самосприйняття шляхом усвідомлення змісту життя та його якості, наявності важливої стратегічної мети (10 сеансів).

IV етап «Психологічний супровід та аналіз ефективності системи психотерапії» – включав 4 сеанси індивідуальної психотерапії з елементами сімейної психокорекції.

Розроблена схема показала свою значну ефективність. Значне поліпшення було визначено у 14 пацієнтів, незначне у 4 пацієнтів, та у 2 хворих практично без змін.

ПЕРЕВАЖАЮЧІ СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З РІЗНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

Курганов Р.І., Селюкова Т.В.

Національний університет цивільного захисту України

Актуальність проблеми полягає в тому, що умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це пов'язано з багатьма чинниками і погрозами, у тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними.

Для того, щоб упоратися із стресовими ситуаціями, людина впродовж свого життя виробляє так звані копінг-стратегії, тобто систему цілеспрямованої поведінки по свідомому опануванню ситуації для зменшення шкідливого впливу стресу. Зараз можна говорити про загальне зниження відчуття безпеки і захищеності сучасної людини. Ситуація загрози життю в сучасному світі все більше стає звичним атрибутом так званого мирного життя. Це пов'язано в першу чергу з підвищенням загрози фізичного та іншого насильства, терористичних актів, техногенних і екологічних катастроф тощо.

Вивчення локусу контролю (ЛК) дозволяє визначити особову характеристику, що відображає схильність індивіда приписувати відповідальність за успіхи і невдачі своїй активності, або зовнішнім обставинам, умовам і силам. Зв'язок спрямованості локусу контролю і моделі поведінки людини у стресових ситуаціях ґрунтується на таких важливих аспектах людського життя, як відповідальність, схильність до рішучих дій. Відповідальність людини за своє життя є важливою характеристикою життєвої позиції, яка розглядається як здатність людини до організації своєї життєдіяльності. Узагальнюючи всі наявні досягнення особистості, життєва позиція починає визначати її спрямованість.

Ступінь розвиненості почуття відповідальності може розглядатися як одне з головних відносин до життя. Давно було відмічено, що люди по-різному визначають причини своїх життєвих успіхів і невдач. Одні більшою мірою

схильні брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ними, шукати причини того, що відбувається в особливості свого характеру і поведінки, в наявності чи відсутності якихось рис особливості (інтернальний ЛК). Інші покладають цю відповідальність на оточуючих людей, події, що відбуваються, на збіг обставин, долю тощо (екстернальний ЛК).

Методологічною основою дослідження локусу контролю були основні теоретичні та методологічні положення, сформульовані у працях таких дослідників як Дж. Роттер, А. Бандура, Д. Майерс, Р. Лао та ін. Вітчизняні вчені, що вивчали дану проблему – С. Пантелєєв, В. Столін, Є. Бажин, Є. Голинкіна. Теоретичною і методологічною основою дослідження стратегій копінг-поведінки були праці таких дослідників як А. Лазарус, С. Фолкман.

В нашому дослідженні були використані наступні методики: для визначення спрямованості локусу контролю – методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера. Для виявлення переважаючих моделей копінг-поведінки була використана методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. В дослідженні взяли участь 80 респондентів віком 18 – 22 років.

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки.

Теоретичні підходи вивчення проблеми стратегій копінг-поведінки та локусу контролю в працях зарубіжних і вітчизняних авторів дозволили відмітити, що копінг – це безупинно мінливі когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини. До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенними ситуаціями відноситься поняття спрямованості локусу контролю як риси особистості, що виражається у схильності людини брати на себе відповідальність за події, що відбуваються або заперечувати свою відповідальність і приписувати її зовнішнім обставинам.

В дослідницькій частині роботи – визначили типи спрямованості локусу контролю і виділили три групи випробовуваних, які володіють різним ступенем інтернальності-екстернальності локусу контролю: 1 група – екстернали (40%), 2 група – інтернали (32%), 3 група – проміжний тип (28%).

Вивчили домінуючі копінг-стратегії у осіб в виділених групах обстежених. При порівнянні базисних стратегій у групах з різною локалізацією локусу контролю, отримані результати дають нам можливість стверджувати, що інтернальний тип локусу контролю знаходить яскраве вираження у копінг-стратегії вирішення проблеми ($p \leq 0,01$). Екстернали переважно використовують стратегію уникнення ($p \leq 0,01$), у той час як проміжний тип намагається застосовувати в разі зіткнення з проблемою різноманітні стратегії поведінки. Так як проміжний тип володіє більш широкими можливостями змінювати свою поведінку в залежності від вимог ситуації, нам здається, що це робить його найбільш адаптивним в порівнянні з особами інших типів, а отже позиція проміжного типу є найбільш вигідною і ефективною при зіткненні зі стрес-ситуацією.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Лещина І.В., Мозгова Т.П., Латанська Н.С.

*Харківський національний медичний
університет, м. Харків*

Вступ. Порушення психічного здоров'я внаслідок психологічної травми, пов'язаної з війнами та конфліктними ситуаціями, є серйозною проблемою системи охорони здоров'я багатьох країн світу. І, нажалю, сьогодні Україна не є винятком. Великий тягар наслідків збройного конфлікту лягає на плечі цивільного населення. За даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій, в країні налічується понад один мільйон внутрішньо переміщених осіб, серед яких значну частку складають особи молодого віку та студентська молодь. У осіб, які мають досвід перебування в зоні збройного конфлікту, спостерігається широкий спектр психічних розладів, в структурі яких важливе місце посідають розлади адаптації, що мають несприятливі психосоціальні наслідки. Розробка та впровадження заходів психопрофілактики розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб молодого віку в університетському середовищі на сьогодні є одним з найактуальніших питань збереження їх психічного здоров'я. Зазначене вище визначає мету дослідження: на підставі комплексного дослідження розробити