

УШАКОВА ІРИНА МИХАЙЛІВНА,
к. психол. н., доцент, доцент кафедри
психології діяльності в особливих умовах
Національного університету
цивільного захисту України
USHAKOVA IRINA
k.psyhol.n., Assistant Professor,
Assistant Professor in kafedra of
psychology activity in special conditions
National University
of Civil Defense of Ukraine
Ushakova@nuczu.edu.ua

ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ НА СХОДІ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглянуто питання психологічної реабілітації працівників ДСНС, які працювали в зоні АТО та на прилеглих територіях. Результати констатуючого дослідження показали високі показники дистресу, дезадаптації, повторного переживання травми, вегетативних розладів, істеричного типу реагування та тривоги. Це доводить необхідність цілеспрямованої роботи з психологічної реабілітації таких працівників. Розроблена програма такої роботи.

Abstract. The questions DSNS psychological rehabilitation of employees who worked in the area ATO and the surrounding areas. Results ascertaining studies have shown high rates of distress, exclusion, re-experiencing trauma, autonomic disorders, such hysterical response and anxiety. This proves the need for targeted work with the psychological rehabilitation of employees. The program of the work is developed.

Ситуація, яка складається зараз в нашій країні, характеризується виникненням у значної частини населення ознак гострих стресових реакцій (ГСР) та посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Такі порушення виникають у учасників бойових дій, звільнених з полону та поранених, членів їх сімей, у осіб, які постійно проживають на лінії зіткнення та у прифронтових населених пунктах, вимушених переселенців і тих, хто має на Донбасі родичів та друзів, у медиків та волонтерів. Таким чином, все більше і більше людей потребує психологічної допомоги для подолання негативних наслідків стресових розладів.

До цього переліку слід додати також людей, які здійснюють на Сході країни свої професійні обов'язки: медиків, поліціантів а також працівників ДСНС різних професійних спрямувань (пожежних, вибухотехніків, водолазів,

гірничо-рятувальників, психологів тощо). Кожен з них має свої професійні обов'язки, які, як вже давно визнано науковцями, реалізуються в особливих та екстремальних умовах. У цьому ж випадку ми маємо справу з примноженням (мультиплікацією) екстремальності, оскільки на "звичні" специфічні умови професійної діяльності, які проявляються в складності оперативної обстановки, проблемах соціальної сфери, різких змінах умов, що пов'язано з невизначеністю чи швидкою зміною ситуації, психофізичних перевантаженнях, підвищеній відповідальності за свої дії, відсутності повноцінного відпочинку, ненадійності технічних засобів захисту тощо "накладаються" екстремальні умови бойової обстановки. Всі перераховані фактори очікувано призводять до значних змін в психічних станах та особистісних особливостях працівників ДСНС, які здійснюють свою професійну діяльність в зоні збройного конфлікту на Сході України. Це приводить до необхідності організованої і цілеспрямованої роботи з психологічної підтримки, реабілітації та реадаптації таких працівників.

Розвиток соціально-адаптивних можливостей людини, опірності до стресів, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм досить давно і активно розглядається у психології, психіатрії, реабілітології, соціальній роботі (О. Карояні, Є. Миско, Є. Снедков та ін.). Однак, проблеми реадаптації до мирного життя, можливості створення системи психологічної допомоги зосереджуються, насамперед, на учасниках бойових дій, ветеранах (А. Єна, В. Маслюк, А. Сергієнко Н. Жуматій та інші). Зміни свідомості і смислового ядра особистості внаслідок участі у війні досліджено в роботах Н. Тарабріної, М. Зеленової, О. Лазебної. Водночас, дуже мало проведено досліджень специфіки психологічної реабілітації мирного населення (Х. Ахмедова). Узагальнення цих підходів і визначення основних напрямків психологічної реабілітації постраждалих від збройного конфлікту в Україні здійснено Т. Титаренко. А от питання реабілітації спеціалістів, які працюють в зоні збройного конфлікту не знайшло достатнього відображення в психологічній літературі.

Психологічну реабілітацію ми розуміємо як систему заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження здорової особистості; це також заходи зі своєчасної профілактики і лікування психічних порушень, по формуванню у особистості свідомої і активної участі в реабілітаційному процесі з метою відновлення порушених психічних функцій та емоційно-вольової стійкості [1, 2].

Проведене нами за допомогою опитувальника травматичного стресу (Г.О. Котенєв) та клінічного опитувальника для виявлення та оцінки невротичних станів (К.К. Яхін, Д.М. Менделєвич) дослідження показало, що працівники ДСНС, які виконували свої професійні обов'язки в зоні АТО, мають доволі виражені постстресові симптоми (ПТСР і особливо ГСР). Найбільш вираженими є симптоми дистресу та дезадаптації, а також повторного переживання травми. Інші симптоми (подія травми та гіперактивація) також проявляються на достатньо високому рівні. Не виявлені лише симптоми уникнення та депресії.

Показники оцінки невротичних станів досліджуваних свідчать про хворобливий характер виявлених у них розладів за шкалами вегетативних розладів, істеричного типу реагування та тривоги.

Це свідчить про негативний психоемоційний фон у цих досліджуваних та високу вірогідність появи у них розладів різного ступеня вираженості, якщо вчасно не провести з ними реабілітаційні заходи, і приводить до думки про необхідність проведення цілеспрямованої психологічної реабілітаційної роботи з такими особами.

Розроблена нами програма тренінгу для працівників ДСНС, які виконували професійні обов'язки в зоні бойових дій та на прифронтових територіях, містить розділи, спрямовані на регуляцію та саморегуляцію психічних станів (з'ясування способів керування своїми емоціями, прийняття власних почуттів, формування умінь саморегуляції своїх психічних станів), зниження тривожності (навчання засобам зняття м'язового та емоційного напруження,

умінню володіти собою у психологічно напружених ситуаціях, зниження рівня тривожності за рахунок дихальних та м'язових вправ, медитації тощо), знаходження комунікативних ресурсів та формування уміння регуляції своїх психічних станів в процесі спілкування і групової роботи.

Такий тренінг довів свою ефективність і може виступати засобом психологічної реабілітації названої категорії осіб. Подальше його удосконалення і впровадження в практику психологічної роботи з працівниками ДСНС – завдання на майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т.М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей. / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3 – 14.

2. Ушакова І.М. Проблеми психологічної реабілітації осіб, що переживають наслідки збройного конфлікту в Україні / І.М. Ушакова. // Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції "психолого-педагогічні та політичні проблеми у трансформаційних процесах українського суспільства" (КрНУ 21-22 квітня 2016 року). – Кременчук, 2016. – С. 81-84