

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СИНДРОМА В ПЕРИОД РЕАДАПТАЦИИ У ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

**А.М. Собченко, кандидат психологических наук, доцент.  
Университет гражданской авиации**

Рассматриваются вопросы психологической диагностики и коррекции индивидуально-личностных особенностей у пилотов по результатам выполнения профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Исследованием установлено, что влияние психологического стресса на психику пилотов имеет отсроченную природу и может проявляться после выполнения деятельности в виде постстрессовой симптоматики разной природы.

*Ключевые слова:* индивидуально-психологические свойства, психологический стресс, посттравматические расстройства, реадaptация, психологическое обеспечение профессиональной деятельности

## OVERCOMING POSTTRAUMATIC SYNDROME IN THE PERIOD OF RECOVERY FROM CIVIL AVIATION PILOTS

A.M. Sobchenko. University of civil aviation

In the article the questions of psychological diagnostics and correction of individual personality features of pilots for performance of professional activity in extreme conditions.

The study found that the influence of psychological stress on the psyche of the pilots is delayed nature and can manifest itself after performing the activities in the form of poststress symptoms time of a different nature.

*Keywords:* individual psychological characteristics, psychological stress, post-traumatic stress disorder, rehabilitation, psychological support of professional activities

Анализ профессиональной деятельности пилотов удостоверяет, что стресс происходит в условиях действия на личность и ее психику разнообразных факторов внешней и внутренней среды, которые приводят к снижению качества функционирования психических функций, развитию негативных посттравматических последствий под воздействием больших физических и эмоциональных перегрузок [1–5]. В соответствии с этим возникает потребность в психологическом сопровождении профессиональной деятельности пилотов с целью уменьшения влияния негативных стрессовых факторов, которые влияют на работоспособность и нуждаются в эффективных психопрофилактических мероприятиях.

Невзирая на многочисленные теоретические и эмпирические исследования, разнообразие и разноплановость подходов к изучению особенностей, механизмов, способов и приемов реадaptации пилотов, вопросы психологического сопровождения и их профессионального становления в психологической оптимизации остаются недостаточно изученными. Кроме того, подавляющее большинство исследований проводились на выборках, в которых не достаточно учитывалась специфика профессиональной деятельности пилотов. В соответствии с актуальностью проблемы целью данной статьи является оценка и анализ полученных эмпирических данных по результатам психокоррекционных процедур с использованием тренинга «Стресс-менеджмент».

Исследование эффективности психологического тренинга «Стресс-менеджмент» у пилотов проводилось в Университете гражданской авиации в тренажерном центре

с введением внештатных ситуаций полета. В эмпирическом исследовании участвовали пилоты, которые обследовались на предыдущем этапе, на плановых полетах. Они были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). С ЭГ на протяжении месяца проводился цикл психокоррекционных занятий в целях преодоления исследуемыми последствий влияния негативных стрессовых факторов профессиональной деятельности. Для контрольной группы не входило целеустремленное преодоление посттравматического стрессового синдрома, поэтому группа приобретала профессиональные навыки и умения в пределах плановых занятий повседневной деятельности.

Процедура тестирования проводилась после окончания тренинга, а также через три месяца после тренинга. Отбор определенных групп пилотов осуществлялся в соответствии с общими принципами отбора – по принципу добровольности и информированного участия. Все участники имели одинаковую профессиональную подготовку, опыт пребывания в особых условиях полета. Для изучения оценки эффективности психологического тренинга проводилось определение результатов психологического влияния и выбор способов его измерения за двумя группами переменных:

а) субъективно пережитые изменения во внутреннем мире;

б) объективно регистрируемые параметры, которые характеризуют изменения в разных модальностях внутреннего мира человека, стойкость изменений к следующему после психологического тренинга «Стресс-менеджмента»;

в) изучение диагностических эффектов психологического тренинга «Стресс-менеджмент» – изменений в когнитивных структурах, которые состоялись в результате рефлексии и взаимодиагностики участников психологического тренинга как результативной стороны познания и понимания пилотов. Психодиагностическое исследование начиналось с короткой беседы с пилотами, которые находились в экстремальных ситуациях. Они излагали суть самой проблемы на основе определенных симптомов. Это позволяет участникам обследования сделать выводы о своем внутреннем состоянии и принять решение об активном и сознательном участии в психодиагностических процедурах. На основании результатов групповых психодиагностических исследований строилась индивидуальная психодиагностическая и психокоррекционная работа с учетом специфики личностных черт людей, которые входят в данную профессиональную группу. Для успешной коррекции психических нарушений необходимо знать механизмы посттравматических расстройств, возникновения внутреннего напряжения в человеке, корень которого лежит в инстинкте самосохранения. При осознании реальной угрозы жизни и собственной беспомощности у человека появляется ощущение страха, которое проявляется в разных формах, в том числе и в росте агрессии. Поэтому при коррекции подобных состояний учитывался принцип, который свидетельствует о том, что, влияя на конкретные проявления психических нарушений в поведении человека, можно добиться общего улучшения психического состояния. Для пилотов, которые побывали в экстремальных ситуациях полета, характерна тенденция жить нынешним временем и прошлым. Психокоррекция в этом случае строилась с двух позиций: опора на положительный опыт из прошлого, перенесение его в будущее и нынешнее время; перенесение положительного опыта из нынешнего времени в будущее. Желательно все, что связано с психотравмирующими событиями в прошлом, рассматривать с целевой позиции, то есть отчужденно рассуждать на «тяжелую тему» и разрушать эмоциональную связь с этими событиями. В таком случае работать нужно уже не с обстоятельствами психотравмирующего события, а с эмоциями и ощущениями его сопровождающими. Установлено, что реадaptация пилотов после возвращения экстремальных условий полета зависит от влияния психологического тренинга «Стресс-менеджмент» уже на начальном этапе исследования. Проверка результатов применения этого реабилитационного комплекса осуществлялась с использованием «шкалы оценки влияния травматического события – пересмотренной». Как свидетельствуют данные, представленные в табл. 1, симптомы, которые оказываются у пилотов сразу после

психологического тренинга «Стресс-менеджмента» существенно ослабились и приблизились к показателям в группе контроля, а уже через три месяца после тренинга у пилотов наблюдались значительные изменения, которые были в их психике. Ниже приводятся данные, использованные с целью получения сведений об отдаленных последствиях проявления симптомов феномена, которые изучаются. В связи с этим с помощью тех же методов пилоты обследовались сразу после тренинга и через три месяца спустя.

Таблица 1. Суммарные оценки влияния травматических событий на психику пилотов после осуществления психокоррекции (n=82)

Шкала оценки	Группы		
	КГ	ЭГ сразу после тренинга	ЭГ через 3 месяца после тренинга
Вторжения	19,86±7,03	9,21*±2,18	4,93±0,78
Избегания	15,52±6,86	8,11*±3,03	5,28±0,64
Гипервозбуждения	11,44±5,36	7,78±2,03	4,0±0,84
Суммарная оценка	39,82±16,83	25,10*±7,84	14,21±3,33

\* – достоверность отличия между показателями при  $p \leq 0,05$

Суммарная оценка влияния травматических событий на психику риадаптантов проведена сразу после тренинга и через три месяца после его проведения (табл. 1). Данные табл. 1 свидетельствуют, что изменения во времени исследованных показателей уменьшились приблизительно в два раза. На основе изучения динамики изменений исследуемых симптомов посттравматических стрессовых расстройств в течение исследования можно констатировать следующее: интенсивность посттравматического стрессового расстройства определяется тем, насколько сильно выраженная тенденция к вторжению произвольных воспоминаний, к избеганию и отрицанию. Как видно из проведенного исследования, проявление указанных симптомов после тренинга уменьшилось, но большинство из них осталось на высоком уровне. Другими словами, они еще достаточно стойкие, а значит интенсивность посттравматического синдрома остается высокой.

Как видно из табл. 2, частота симптомов посттравматического стрессового расстройства, которые встречаются у пилотов, в течение тренинга изменились не существенно. Нет ни одного показателя, который бы за период тренинга приблизился к показателям, исследуемым к отправлению к экстренным ситуациям. Более всего к контролю приблизились такие симптомы, как «затруднение с сосредоточением внимания» и «повышенный уровень настороженности». Динамика большинства показателей посттравматического синдрома свидетельствует о незначительном их снижении сразу после тренинга и через три месяца после его проведения. Данные, приведенные в табл. 3, позволяют проследить особенности в динамике показателей риадаптации, которые происходят в первую очередь в психоэмоциональной сфере.

Таблица 2. Частота разных симптомов посттравматических стрессовых расстройств (%)

Наблюдаемые симптомы по DSM-4	Группы		
	КГ	ЭГ сразу после тренинга	ЭГ через 3 месяца
Вторжения			
Усилие по избеганию переживаний	36,3	32,1	27,5*
Трудности воспоминания	14	10,1	8,4*
Потеря интереса, неспособность радоваться, любить	48,4	47,2	41,1*
Ощущение отчужденности	10,1	10,0	9,0
Отсутствие жизненной перспективы	71,5	63,4	58,8

Наблюдаемые симптомы по DSM-4	КГ	ЭГ сразу после тренинга	ЭГ через 3 месяца
<b>Навязчивые состояния</b>			
Навязчивые воспоминания	23,8	18,2	14,3*
Кошмарные сновидения	98,7	90,3	70,2
Переживания при воспоминании	47,7	30,4*	22,0*
Оживление прошлого	15,4	12,1	8,1
<b>Повышенная возбудимость</b>			
Нарушение сна	76,4	67,7*	51,8*
Раздражительность	86,4	85,1	79,4
Трудности с сосредоточением внимания	30,2	25,7*	12,1*
Повышенный уровень осторожности	56,5	41,6*	25,4*
Гипертрофированная реакция испуга	12,8	10,7	10,0
Физиологическая реактивность	80,6	76,7	70,3*

\* – достоверность отличия между показателями при  $p \leq 0,05$

Таблица 3. Показатели изменений уровня реадaptации пилотов в динамике (ус. ед.)

Группа и сроки исследования	Средние показатели реадaptации						
	КВ	С	СР	ПУ	Т	Р	КА
КГ	1,4	16,2	-3,0	9,2	8,6	3,3	0,23
ЭГ сразу после тренинга	1,7	15,0	-4,5	8,1	8,0	4,0	0,29
ЭГ через 3 месяца после тренинга	1,8	13,1	-5,0*	7,3	6,7	4,6*	0,33

Примечание: КВ – вегетативный коэффициент; С – сумарные отклонения от аутогенной нормы; СР – саморегуляция; ПУ – психическое утомления; Т – тревожность; Р – работоспособность; КА – коэффициент адаптации; \* – достоверность отличия между показателями при  $p \leq 0,05$

Изменения в показателях уровня реадaptации у пилотов после использования психокоррекционных процедур являются не слишком существенными, хотя в целом имеет место положительная динамика. Наибольшие сдвиги в лучшую сторону испытали показатели работоспособности и саморегуляции. Показатели тревожности адаптации также характеризуются положительной тенденцией, хотя достоверные отличия по сравнению с контрольной группой отсутствуют. На основании изложенного можно сделать вывод о том, что проявление посттравматических стрессовых расстройств у обследованных пилотов действительно имеет ряд особенностей. Именно поэтому их совокупность формирует те особенные проявления посттравматического стрессового синдрома, которые возникли в результате специфики работы и в тех социально-психологических условиях, в которых они находились. Опираясь на исследования автора, а также на данные ведущих специалистов в изучении посттравматических стрессовых расстройств М.С. Корольчука [3], Г.В. Ложкина [6], В.О. Моляко [7], В.В. Стасюка [5], Н.В. Тарабриной [8], В.А. Тимченка [9] и других, можно еще раз утверждать, что исследуемые феномены проявляются как стойкий стрессовый посттравматический синдром. Вместе с тем есть основания утверждать, что применение психологического тренинга «Стресс-менеджмента» дает возможность существенно нормализовать негативные психологические изменения, которые наблюдались у реадaptантов через три месяца после проведенного тренинга. Имеет место и определенная противоречивость данных, которые скорее всего свидетельствуют о том, что процесс реадaptации у пилотов происходит достаточно сложно.

Для получения данных о динамике здоровья реадaptантов после применения психологического тренинга «Стресс-менеджмент», а также обязательного усвоения ими техники аутогенной релаксации, они обследовались с использованием опросника «Общее здоровье». Интересно, что применение психологического тренинга «Стресс-менеджмент» дало весьма ощутимые результаты в возобновлении психики потерпевших, которые представлены в табл. 4.

Таблица 4. **Обобщенные данные, полученные с помощью методики «Общее здоровье»**

Названия шкалы	Средние значения		
	КГ	ЭГ после тренинга	ЭГ через 3 месяца
Сом. (соматические симптомы)	14,2	11	10*
Тр (тревога и бессонница)	20,9	16*	12*
Соц. (социальные дисфункции)	12,7	9,3	8,4*
Д (депрессия)	19,6	15,8*	10,4*
Общий уровень здоровья	67,9	58,4*	47,5*

\* – достоверность отличия между показателями при  $p \leq 0,05$

Полученные данные подтверждают тот факт, что психологический тренинг «Стресс-менеджмент» для пилотов дает положительные результаты. Показатели тревоги, которые остались достаточно высокими сразу после тренинга, депрессии и бессонницы существенно уменьшаются через три месяца. А в беседах с исследуемыми выяснилось, что они теперь спят спокойно (если нет дополнительных нервно-психических напряжений), признаки депрессии, которые оказывались у них достаточно часто, также стали возникать в единичных случаях. Тогда как в КГ исследуемых все жалобы остались. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о возможности повысить показатели здоровья пилотов за счет применения психологического тренинга «Стресс-менеджмент». Для целеустремленного ослабления состояния гиперактивности, симптомов «вторжения», навязчивых воспоминаний, преодоления избегающего поведения у потерпевших, Н.В. Тарабрина рекомендует использовать когнитивно-бихевиориальную психокоррекцию с обязательной мотивацией на нее пациентов.

Суть механизма действия отдельных формул метода в преодолении посттравматических стрессовых расстройств. На потерпевшего действует страх не только соответствующих травме раздражителей, но и само воспоминание о них, поэтому воспоминание пациента о событиях, которые вызывают страх, должно сопровождаться переосмыслением того, что происходило.

Применение тренинга «Стресс-менеджмент» для возобновления психического здоровья пилотов по прибытии из экстремальных условий полета, где они находились длительное время под воздействием психотравмирующих факторов, показало его эффективность.

### Литература

1. Бондаренко О.Ф. Психологическая помощь личности. Харьков: ФОЛИО, 1996. 237 с.
2. Корольчук М.С. Психологическое обеспечение психического и физического здоровья: учеб. пособие. К.: Фирма «ИНКОС», 2002. 272 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Социально-психологическое обеспечение деятельности в обычных и экстремальных условиях: учеб. пособие. К.: Ельга, Ника-центр, 2006. 576 с.
4. Макаревич А.П. Психологическая подготовка личности к поведению в сложных ситуациях: монография. К.: НАОУ, 2001. 183 с.

5. Стасюк В.В. Система социально-психологического обеспечения функционирования воинских подразделений в условиях вооруженных конфликтов: монография. К.: НАОУ, 2005. 322 с.

6. Ложкин Г.В. Психологическое сопровождение военнослужащих в деятельности при экстремальных условиях. К.: МОУ, 2003. 218 с.

7. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 2. С. 66–73.

8. Тарабрина В.Н., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 2. С. 103–115.

9. Тимченко О.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: концептуализация, диагностика, коррекция и прогнозирование. Харьков: Изд-во Ун-та внутр. дел, 2000. 268 с.

### References

1. Bondarenko O.S. Psychological help of personality. Kharkov: FOLIO, 1996. 237 s.

2. Korolchuk M.S. Psychological providing of psychical and physical health: train aid: K.: Firma «INKOS», 2002. 272 s.

3. Korolchuk M.S., Krajniuk V.M. The Socially-psychological providing of activity is in ordinary and extreme terms: train aid. K.: Elga, Nika Center, 2006. 576 s.

4. Makarevich A.P. Psychological preparation of personality to behavior in difficult situations: monograph. K.: NALU, 2001. 183 s.

5. Stasiuk V.V. System socio-psychological ensure the functioning of the military personnel in situations of armed conflict: monograph. K.: NALU, 2005. 322 s.

6. Lozhkin G.V. Psychological accompaniment of servicemen in activities at extreme terms. K.: MAIS, 2003. 218 s.

7. Moljako V.A. Particular manifestations of a panic in the face of environmental disaster (on the example of the Chernobyl nuclear disaster) // Theoriescue magazine. 1992. Vol. 13. № 2. S. 66–73.

8. Tarabrina N.W., Lazebnaya E.O. Syndrome posttraumatic stress disorders: current status and issues/problems // Psychological Journal. 1992. T. 13. № 2. S. 103–115.

9. Timchenko O.V. Syndrome of posttraumatic stress disorders: theory, Diagnostics, correction and prediction. Kharkov: Publishing House of University extension. Affairs, 2000. 268 s.