

# Психология служебной деятельности

УДК 159.9: 61  
ББК Ю994.5

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ И ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

**Ю.Ю. Стрельникова**

*Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербурга*

Представлена программа краткосрочной групповой психологической коррекции посттравматических симптомов, изменений личности и затруднений адаптации у сотрудников МЧС России, принимавших участие в ликвидации последствий стихийных бедствий, и результаты оценки ее эффективности. Установлено, что после психокоррекции психическое состояние обследованных приблизилось к аутогенной норме, снизился уровень психической напряженности, утомления, улучшилась нервно-психическая и социальная адаптация, отмечалась высокая субъективная удовлетворенность участников.

*Ключевые слова:* чрезвычайная ситуация, факторы риска, личность, посттравматические стрессовые расстройства, групповая психологическая коррекция.

*Чрезвычайная ситуация (ЧС)* – это сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия обстановка на определенной территории, повлекшая за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери или нарушения условий жизнедеятельности (Малкина-Пых, 2006). Все ЧС по характеру источника происхождения классифицируются на техногенные, природные, эколого-биологические, социоантропогенные и др.).

По мнению Л.Г. Пыжьяновой (2011), на развитие социально-психологических последствий в зоне ЧС влияют выраженность и характер угрозы жизни; количество пострадавших в ней, погибших и пропавших без вести; возраст жертв; степень выраженности разрушений инфраструктуры и изменений жизненного стереотипа; степень «завершенности» ситуации и перспективы ее развития; своевременность и полнота информированности жертв и их родственников; однородность национальной и конфессиональной среды; территориальные особенности; необходимость эвакуации пострадавших; характер освещения последствий ЧС в СМИ и др.

В посткатастрофный период происходит интерференция и взаимное потенцирование множества психогенных факторов, приводящих у попавших в ЧС людей к перенапряжению механизмов физиологической и психологической защиты, истощению ресурсов и резервных возможностей организма и, в целом, к снижению способности человека к совладанию с последствиями психических и физических травм (Травматический стресс..., 2011). Существует связь такого рода неблагоприятных психологических последствий и характеризующих ЧС объективных и субъективных факторов риска. К объективным характеристикам относятся, например, степень внезапности и масштабность ЧС; длительность воздействия экстремальных факторов ЧС; своевременность/несвоевременность и эффективность/неэффективность оказания помощи; семантика ситуации (природный либо социогенный характер воздействия). Характерно, что психические реакции на массовые насильственные действия носят более затяжной и тяжелый характер, чем реакции на ЧС природного происхождения, при том, что особой психотравматичностью обладают также смешанные ЧС, вызванные сочетанием причин технического, организационного и природно-

го характера (например, землетрясение и цунами, спровоцировавшие аварию на АЭС «Фукусима» в 2011 г. в Японии, наводнение в г. Крымске в 2012 г. и т. п.).

Возникновение, степень выраженности и тяжесть клинических и психологических последствий также определяется взаимным влиянием факторов индивидуальной уязвимости: возрастными, психологическими, соматическими, генетическими и гендерными психофизиологическими особенностями, пластичностью гомеостатических и регуляторных систем организма, наличием предшествующего травматического опыта, социальной поддержки, степенью психологической, физической и профессиональной подготовленности человека к действиям в экстремальной обстановке и др.

В зарубежных публикациях (Garmezy, Masten, 1984; Rutter, 1987; Hobfoll, 1989) представлена концепция внешних и внутренних факторов, как ухудшающих адаптацию (факторы уязвимости), так и улучшающих ее (ресурсы преодоления). Ресурсы психологического преодоления представляют собой актуализированные потенциальные возможности человека в виде инструментов психической саморегуляции, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих жизненных ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления являются осмысленность, осознанность, мотивированность, значимость, целенаправленность их использования и осознанного накопления для совладания с прогнозируемыми в будущем стрессовыми ситуациями (Водопьянова, 2009). По мнению St.E. Hobfoll (1989), стратегия накопления такого рода ресурсов является антиципаторным копингом, который обуславливает стресс-реакции и влияет на стрессоустойчивость в целом.

Сотрудники Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Российской Федерации (МЧС России), принимающие участие в аварийно-спасательных работах, также как пострадавшие и очевидцы трагических событий, в наибольшей мере подвергаются воздействию факторов риска. Понимание роли вышеперечисленных факторов риска в развитии состояний дезадаптации лежит в основе комплексного динамического подхода к профилактическому и психокоррекционным мероприятиям, прово-

димым среди сотрудников МЧС России в периоды до, в течение и после ликвидации ЧС.

В предэкспедиционном периоде профилактика развития негативных последствий проводится в виде необходимой психологической подготовки, подбора психологически совместимых групп сотрудников, оперативного психологического контроля и прогноза их деятельности. В очаге стихийного бедствия возможна психокоррекционная помощь (в виде психологического дебрифинга, применения техник, направленных на структурирование и выражение эмоциональных переживаний и т. п.). Психологическое сопровождение в постэкспедиционном периоде включает в себя:

1) психодиагностику последствий ЧС, вынесение рекомендаций по реабилитации и психокоррекции сотрудников;

2) психокоррекционные мероприятия, направленные на восстановление функционального состояния организма, достижение оптимального уровня личностной адаптации и профессиональной работоспособности;

3) психологический мониторинг психофизиологического состояния в течение всего срока службы;

4) при необходимости – углубленную оценку профессиональной пригодности (включая медико-психиатрическую и психологическую экспертизу).

В связи с вышеизложенным было проведено исследование, имеющее своей целью разработать и применить программу краткосрочной групповой психологической коррекции посттравматических симптомов, изменений личности и затруднений адаптации у сотрудников МЧС России, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС, а также оценить ее эффективность.

**Дизайн исследования и характеристика психокоррекционной программы.** На *первом этапе* исследования проводилась оценка потребности в психологической помощи среди сотрудников МЧС (всего численностью 110 человек), прошедших психодиагностическое обследование до и после участия в ликвидации последствий стихийных бедствий (командировки в зону ЧС). Изучались психологические особенности, психическое состояние, наличие симптомов посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), статистические показатели годовой заболеваемости сотрудников в период до и после командировки в зону ЧС.

Во *втором этапе* исследования участвовали сотрудники системы МЧС России, которые нуждались в психологической помощи вследствие наличия жалоб на психическое и соматическое состояние, сниженную работоспособность, нарушения сна, признаков психической дезадаптации (раздражительность, тревожность, эмоциональная и вегетативная лабильность, экстрапунитивность реакций и донозологическая симптоматика ПТСР).

Для создания положительной мотивации к психокоррекционной работе всем участникам программы объяснялась цель этих мероприятий. По итогам оценки мотивации курсантов в группу также были включены 4 участника с отрицательной мотивацией, являющейся следствием недостаточной осознанности (вытеснения) имеющихся психологических проблем, нежелание их решать.

**Методическими основаниями** программы таких мероприятий являлись принципы системности психокоррекционных, профилактических и развивающих задач; единства коррекции и диагностики; комплексности методов психологического воздействия когнитивно-поведенческого, бихевиорального, психодинамического и экзистенциального направлений; сочетания группового взаимодействия с индивидуальным подходом. **Мишенями психологической коррекции** являлись: информированность в проблеме воздействия ЧС на личность; психологические особенности личности; межличностные отношения; симптомы ПТСР; психическое состояние; техники самозащиты от профессионального стресса.

Далее определялись **форма, содержание и задачи** психокоррекционных мероприятий. Содержательными **задачами** психокоррекционной программы являлись:

1) создание комфортной атмосферы доверительного контакта и социальной поддержки, способствующей повторному эмоциональному переживанию психотравмирующей ситуации в безопасной обстановке;

2) информирование участников группы о клинической картине ПТСР и возможностях психокоррекционного вмешательства, устранение представлений об уникальности имеющихся психологических проблем, установление связи между психогенными факторами и возникновением симптомов ПТСР;

3) способствование пониманию присутствующими своего состояния, структурированию травматических эмоций и образов-

воспоминаний с целью установления контроля над ними;

4) содействие в определении связи между психотравмой, изменением образа «Я» и межличностных отношений, помощь в планировании личного будущего;

5) помощь в оценке собственных реакций на жизненные трудности, выявление индивидуально фрустрирующих ситуаций, их когнитивное переструктурирование, коррекция искаженных восприятий, ригидных убеждений, эгоцентрической личностной позиции, эмоциональной неустойчивости, формирование критического отношения к собственному поведению;

6) обучение методам формирования личностных ресурсов психологической резистентности, приемам снятия стрессового напряжения и самопомощи в целях улучшения субъективного самочувствия.

Для решения вышеперечисленных задач в рамках психокоррекционной программы осуществлялись следующие **мероприятия**:

– создание атмосферы доверительного контакта;

– групповая симптоматическая психокоррекция с использованием элементов краткосрочного психологического консультирования, ориентированного на решение проблемы;

– техники нейро-лингвистического программирования, направленные на сознательную трансформацию и отреагирование образов психотравмирующей ситуации, актуализацию психических ресурсов и изменение психического состояния;

– иммерсионные методы коррекции страхов, упражнения на отреагирование агрессивных эмоций, принятие себя, осознание связи между травмой, образом «Я» и планированием будущего;

– техники психической саморегуляции (прогрессивной мышечной релаксации, концентрационные и релаксационные упражнения), обучение приемам «разрядки» негативных эмоциональных состояний.

С целью эмоционально-волевой саморегуляции тревоги, расстройств сна, стимулирования решительности при возникновении нестандартных ситуаций и активизирования творческих способностей проводилось прослушивание медитативных сеансов («Сон», «Уверенность», «Выбор», «Творчество») аудиокурса «Щит», разработанного в службе социальных программ «Вера» г. Санкт-Петербурга для сотрудников силовых струк-

тур (Аникеев, Мохряков, Павлов, 1998). Психокоррекционные мероприятия выполнялись отдельно в трех группах примерно равной численности на протяжении 4 дней ежедневно с 14.00–18.00 (всего 16 часов), в психотерапевтических условиях комнаты психологической разгрузки Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России (СПбУ ГПС МЧС России).

Распределение содержания краткосрочной групповой психокоррекционной программы по дням работы осуществлялось следующим образом:

1-й день – установление позитивного контакта и работа с личными целями участников группы (краткосрочное психологическое консультирование, ориентированное на решение).

2-й день – знакомство с понятием и проявлениями ПТСР, психологическая коррекция отдельных симптомов ПТСР, не достигших клинически выраженного уровня;

3-й день – коррекция личностных особенностей и реакций участников групповой работы (страхов, агрессии, искаженных восприятий, ригидных убеждений, эмоциональной неустойчивости), принятие, укрепление и реконструкция образа «Я».

4-й день – обучение приемам и методам психической саморегуляции.

Все участники программы дважды прошли *психодиагностическое обследование* (до и после групповой симптоматической психокоррекции),

**Эффективность** краткосрочной групповой психокоррекции оценивалась по двум критериям:

1) субъективному, отражающему мнение участников о сильных и слабых сторонах программы; об изменении их эмоционального состояния в течение и после ее окончания (с помощью опроса и анонимной анкеты);

2) объективному – посредством экспресс-методики оценки социально-психологической адаптации (СПА) и прогноза вероятности развития дезадаптационных нарушений у лиц с признаками ПТСР (по В.А. Корзунину, П.А. Зиборовой, 2009, с. 141–145); теста «Нервно-психическая адаптация» (НПА) И.Н. Гурвича (1992) и теста М. Люшера (модификация «попарные сравнения», Ю.И. Филимоненко (1993), предназначенных для экспресс-оценки психического состояния.

Достоверность различий психодиагностических показателей в зависимых выборках оценивалась с помощью непараметрического Т-критерия Уилкоксона (Wilcoxon), с уровнем значимости  $p < 0,05$ , рассчитываемого в пакете компьютерных статистических программ SPSS Statistics ver. 19.0. Оценка субъективного мнения участников об эффективности психокоррекционной программы проводилась на основании данных частотного анализа выборов пунктов анонимной анкеты, оцененных в диапазоне от 1 до 5 баллов.

**Выборку исследования** на втором этапе составили 37 мужчин в возрасте  $22,6 \pm 0,4$  лет, все – курсанты 5-го курса факультета пожарной безопасности СПбУ ГПС МЧС России, принимавшие участие в ликвидации последствий ЧС в г. Крымске Краснодарского края (2012 г.) и на Дальнем Востоке (наводнение в бассейне р. Амур в 2013 г.). Все участники исследования были разделены на 3 группы численностью 14, 12 и 11 человек соответственно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В табл. 1 представлены результаты сравнительного анализа показателей психического состояния и интегральной оценки социально-психологической адаптации сотрудников МЧС, установленных до и после краткосрочной групповой психокоррекции.

Среднегрупповые данные теста НПА, рассчитанные в период до проведения краткосрочной психокоррекции, свидетельствуют, что у обследованных в этот период сотрудников МЧС уровень психического здоровья соответствовал критериям 1-й его группы ( $9,6 \pm 8,9$  баллов). Анализ структуры выборки по уровням НПА свидетельствует, что в ней преобладали лица с полной нервно-психической адаптацией (менее 10 баллов, здоровые) – 62,2 % лиц. Признаки стресса (11–20 баллов, практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками) отмечались у 27 % сотрудников; нервно-психическая неустойчивость (21–30 баллов, практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками) выявлялась у 10,8 % обследованных.

По данным методики оценки СПА показатели уровня социально-психологической адаптации перед проведением психокоррекционных мероприятий в целом снижены ( $8,7 \pm 5,1$  баллов, 7 стенов). Распределение по уровню ее выраженности в выборке сходно с выше описанным: у 48,6 % курсантов признаки дезадаптации отсутствовали (0–8 баллов,

8–10 стенов), а у 43,2 % наблюдались лишь отдельные признаки дезадаптационных расстройств и доклинических симптомов ПТСР. В единичных случаях отмечались сниженный уровень СПА (9–18 баллов, 5–7 стенов) и дезадаптация с умеренно выраженными признаками ПТСР (21–28 баллов, 3–4 стенов).

Таким образом, по данным обследования в 51,4 % случаев установлена необходимость в психокоррекционных мероприятиях. Косвенным подтверждением этому выводу являлись результаты экспресс-оценки психического состояния по тесту М. Люшера. Перед уча-

стием в программе усредненная последовательность цветных выборов (иерархическая раскладка карточек) испытуемыми обследованной группы отличалась от аутогенной нормы и была представлена следующим рядом: 2 – 4 – 3 – 1 – 0 – 5 – 7 – 6 (см. рисунок).

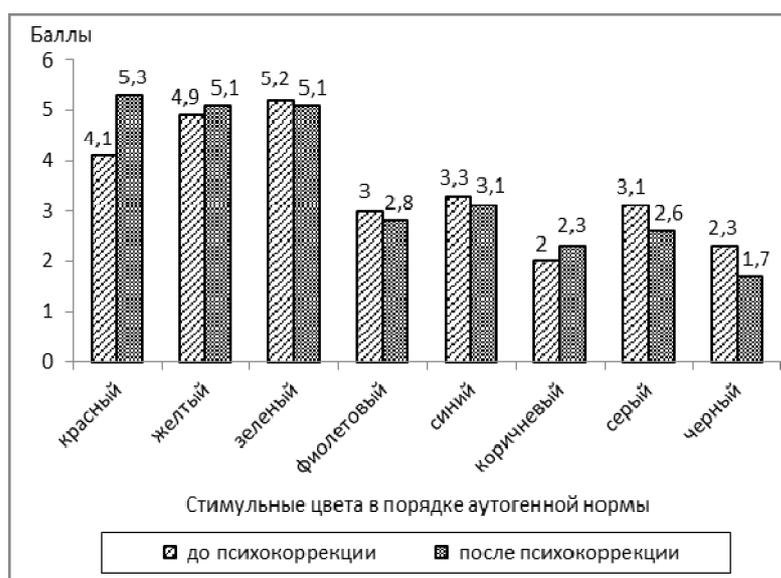
Исходя из принятой интерпретации психологического смысла цветных предпочтений (зеленый и желтый в начале ряда, черный и коричневый в конце) участники групповых психокоррекционных мероприятий перед их началом характеризовались волевым самоконтролем, независимостью взглядов и пове-

Таблица 1

Динамика психического состояния и уровня социально-психологической адаптации сотрудников МЧС России в период до и после краткосрочной групповой психокоррекции

Психодиагностические показатели	Значения показателей в группах обследованных, в баллах ( $M \pm \sigma$ )		Значения P
	до психокоррекции	после психокоррекции	
Тест М. Люшера <sup>1</sup>			
«3» (красный)	4,1 ± 1,7	5,3 ± 1,4	0,0001
«0» (серый)	3,1 ± 1,9	2,6 ± 1,7	0,04
«7» (черный)	2,3 ± 2,5	1,7 ± 2,0	0,01
Суммарное отклонение (СО)	15,7 ± 7,0	12,9 ± 5,7	0,0001
Вегетативный коэффициент (ВК)	1,2 ± 0,6	1,3 ± 0,5	0,01
Тест НПА (И.Н. Гурвич)			
Нервно-психическая адаптация (НПА)	9,6 ± 8,9	5,6 ± 6,6	0,0001
Тест СПА (В.А. Корзунин, П.А. Зиборова)			
Социально-психологическая адаптация (СПА)	8,7 ± 5,1	6,0 ± 4,5	0,0001

<sup>1</sup> Психодиагностические данные обследования по тесту М. Люшера сгруппированы следующим образом: в первом столбце указаны номер карточки (по ее цвету), по второму и третьему столбцам – значения в баллах, установленных по ранговому месту карточки в раскладке.



Ранговые характеристики цветных предпочтений (по методике М. Люшера) у сотрудников МЧС, обследованных до и после краткосрочной групповой психокоррекции

дения, упорством, сосредоточенностью на деятельности, стремлением избегать углубления в сложные проблемы, добровольным пренебрежением отдыхом, и, несмотря на усталость, стремлением не выказывать проявлений «слабости», демонстрируя окружающим стойкость характера. Такая установка может способствовать нарастанию утомления и психической напряженности.

Перед проведением психокоррекционных мероприятий для каждого шестого обследованного были характерны сниженный энергopotенциал, эмоциональная лабильность, склонность к обидчивости, вспышкам раздражения, агрессивной самозащите, обостряющейся в связи с хронической усталостью и внутренним дискомфортом. При этом отмечалось стремление дистанцироваться от происходящего с целью избегания неудач, конфликтных и стрессовых ситуаций (расположение карточек черного и серого цвета в начале ряда, красного – в конце). Примерно так же часто (у 16,2 % выборки исследования) наблюдались повышенный уровень непродуктивной напряженности (показатель суммарного отклонения  $CO=20,1-25,3$ ) и потребности в оптимизации расходования сил (значения вегетативного коэффициента  $BK=0,48-0,99$ ), несколько реже (у 13,5 % обследованных) встречалась выраженная психическая напряженность ( $CO=25,4-30,0$ ), истощение энергоресурсов, парасимпатическое доминирование – установка на бездействие и отдых ( $BK=0,3-0,47$ ). Значительно чаще (у 21,6 % обследованных сотрудников МЧС) отмечались высокие значения  $BK$  (1,51–3,0), свидетельствующие о симпатическом доминировании в виде избыточного сковывающего напряжения и гипервозбудимости. Все перечисленные психовегетативные показатели отражали неблагоприятный прогноз для успешности деятельности в экстремальных условиях.

После краткосрочной групповой психокоррекции психическое состояние обследованных сотрудников МЧС достоверно улучшилось. Так, например, усредненная последовательность цветового ряда выборов по тесту М. Люшера приблизилась к аутогенной норме: 3 – 2 – 4 – 1 – 5 – 0 – 6 – 7 (см. рисунок), свидетельствуя об использовании ими резервов работоспособности и стрессоустойчивости. Отмечалась дискордантность изменения предпочтительности выборов красного и черного цветов: с 21,6 и 16,2 % в период перед психокоррекцией до 51,4 и 8,1 % – после

групповых занятий. Непродуктивная напряженность у испытуемых либо совсем отсутствовала ( $CO=0-5,3$  у 5,4 % выборки), либо ее уровень оценивался как незначительный ( $CO=5,4-12,4$  у 48,6 %) либо – как средний ( $CO=12,5-20$  у 32,4 %). В динамике психокоррекции почти в два раза (с 29,7 до 13,5 %) уменьшилась распространенность выраженной психической напряженности ( $CO$  в диапазоне 20,1–30,0). Примерно в таком же размере (с 24,3 до 10,8 %) уменьшилось число курсантов с признаками утомления. Кроме этого, на 16,2 % увеличилось число сотрудников с оптимальным уровнем мобилизованности (с 54 до 70,2 % численности выборки).

После групповой психокоррекции численность обследованных с полной нервно-психической адаптацией выросла на 21,4 % и составила 83,8 %, число социально адаптированных сотрудников увеличилось на 27 % (с 48,6 до 75,7 %). И, наоборот, на 18,9 % снизилось число лиц с признаками стресса и настолько же – уменьшилось число курсантов с отдельными признаками дезадаптации. По завершении программы коррекционных мероприятий лишь у 3 участников (8,2 % выборки) сохранились проявления нервно-психической неустойчивости, и в группе совершенно не было лиц с умеренно выраженными симптомами ПТСР.

Субъективные впечатления от психотехник, упражнений, соображения о степени их результативности, заключения об изменении своего самочувствия высказывались участниками программы ежедневно в течение 4 дней. В заключительный день было проведено анонимное анкетирование с целью получения субъективной оценки собственного участия сотрудников в психокоррекционной программе. Такая субъективная оценка эффективности своей деятельности в программе и программы в целом выносилась по нескольким критериям, а ее результаты оформлялись по 5-балльной шкале, в которой 1 баллу соответствовала минимальная степень удовлетворенности. Обобщенные и усредненные результаты по каждому критерию (в процентных долях) представлены в табл. 2.

Представленные выше критерии результативности коррекционной программы были объединены в пять семантических блоков: организационный; информационный; психологического климата; личностного роста и самопознания; посттравматической коррекции и саморегуляции (релаксации).

Таблица 2

Частота распространенности дифференцированных субъективных оценок  
эффективности психокоррекционной программы

№ п/п	Критерии эффективности	Оценка в баллах (%)				
		5	4	3	2	1
1	Получение новой информации	32,5	62,1	5,4	–	–
2	Благоприятная психологическая атмосфера (сплоченность коллектива, дружеская обстановка, поддержка, веселье, интерес)	56,8	35,1	8,1	–	–
3	Развитие доверия, искренности, «чувства локтя»	35,2	37,8	27	–	–
4	Осмысление своего внутреннего состояния и черт характера	40,6	37,8	18,9	2,7	–
5	Осмысление целей и способов решения жизненных проблем	32,5	45,9	16,2	5,4	–
6	Получение оценки своего характера в глазах окружающих	35,2	37,8	27,0	–	–
7	Возможность глубже посмотреть внутрь себя и сделать выводы (познание себя)	43,3	37,8	18,9	–	–
8	Понимание того, что личная психологическая травма требует коррекции	37,8	35,2	27,0	–	–
9	Возможность группового взаимодействия в сочетании с индивидуальным подходом	35,2	43,2	18,9	2,7	–
10	Помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом	21,7	45,9	29,7	2,7	–
11	Разделение с другими и коррекция эмоциональных переживаний	29,7	29,7	35,2	5,4	–
12	Коррекция отношений к другим людям и самому себе	24,2	43,4	27,0	5,4	–
13	Обучение навыкам изменения эмоционального состояния	43,3	40,6	16,1	–	–
14	Получение навыков саморегуляции настроения	46,1	37,8	16,1	–	–
15	Применение полученных навыков в повседневной жизни	35,2	40,6	24,2	–	–
16	Кратковременность программы	13,5	40,6	29,7	10,8	5,4
17	Обязательность посещения	29,7	27,0	24,2	13,5	5,4
18	Проведение программы во второй половине дня	16,1	24,2	29,7	19,2	10,8

С точки зрения участников психокоррекционной программы, максимально эффективно (с оценкой 4 и 5 баллов) были решены следующие ее задачи: получение новой информации (так ее оценили 94,6 % выборки респондентов), создание благоприятного психологического климата (91,9 %), обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния (83,9 %) и самопознания (81,1 %). Для 78,4 % сотрудников эффективность программы связана с процессом группового взаимодействия и индивидуальным подходом тренера, возможностью осмысления своего внутреннего состояния, черт характера, целей и способов решения жизненных проблем. Почти столько же респондентов (75,8 %) положительно рассматривают полученные навыки и перспективу их применения в повседневной жизни, а 73 % (27 опрошенных) почувствовали атмосферу искренности и доверия, осознали, что личная психотравма требует коррекции и получили оценку своего характера в

глазах окружающих. Несколько реже (в 67,6 % случаев) такая эффективность связывалась с позитивной оценкой помощи в освобождении от преследующих воспоминаний, с изменением отношения к себе и окружающим, а в 59,4 % – с возможностью разделить с другими участниками группы свои эмоциональные переживания.

Отмечается более явное расхождение мнений об обязательности посещения психокоррекционной программы (56,7 % опрошенных одобряют это и 18,9 % этим не довольны); о необходимости проведения такой программы во второй половине дня, вне расписания учебных занятий (40,3 % поддерживающих такой график и 29,7 % негативно к этому относящихся); в оценке удовлетворенности завершением краткосрочного проведения программы (54,1 % респондентов считают окончание программы обоснованным, 16,2 % хотели бы продолжить психокоррекционный процесс). В последнем случае

предлагалось либо проведение индивидуального психологического консультирования, либо контактная информация с возможностью осуществления такой работы при необходимости в будущем.

Кроме структурированных вопросов участникам была предоставлена возможность вписать в анкету личные отзывы, пожелания и замечания. Наибольшее число положительных отзывов касалось информационной и релаксационной стороны программы («интересный материал», «новые знания», «актуальность полученной информации» и «улучшение самочувствия», «психологическое расслабление»). Наиболее часто негативные оценки выносились в части организационной составляющей программы («необходимо проводить тренинг в другое время», «желательно организовать работу в отдельно отведенный день, с начала рабочего дня, так как после учебных занятий курсанты менее работоспособны»).

### Заключение

Таким образом, предложенная программа краткосрочной групповой психологической коррекции может эффективно применяться для улучшения психического состояния, восстановления изменений личности, коррекции донозологической постстрессовой психотравматической симптоматики и проявлений затруднения адаптации, возникающих у сотрудников МЧС России под воздействием стрессогенных и психотравмирующих факторов чрезвычайной ситуации.

После психокоррекционных мероприятий психическое состояние сотрудников МЧС приблизилось к аутогенной норме ( $p=0,0001$ ), снизился уровень психической напряженности ( $p=0,0001$ ) и утомления ( $p=0,01$ ), улучшилась нервно-психическая ( $p=0,0001$ ) и социальная адаптация ( $p=0,0001$ ), отмечалась высокая субъективная удовлетворенность участников как результатами программы в отношении себя, так и в отношении самой программ-

мы(ее информационным и релаксационным блоком, психологическим климатом в группе, собственным участием в процессе самопознания и др.). Вероятно, психокоррекционные мероприятия будут более эффективны, если их проводить комплексно (в сочетании с психофизиологическими, общемедицинскими, групповыми и индивидуальными психологическими методами), в ином графике вне рамок учебного процесса.

### Литература

1. Аникеев, А.И. Аудиокурс «Щит». Комплекс аудиальных компьютерных программ: «Сон», «Уверенность», «Выбор», «Творчество» / А.И. Аникеев, О.В. Мохряков, А.В. Павлов. – СПб.: Вера, 1998.
2. Водопьянова, Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н.Е. Водопьянова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2009. – Вып. 1. – Ч. 1. – С. 75–86.
3. Гурвич, И.Н. Тест нервно-психической адаптации / И.Н. Гурвич // Вестник гипнологии и психотерапии. – 1992. – № 3. – С. 46–53.
4. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
5. Пыжьянова, Л.Г. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций федерального характера: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Г. Пыжьянова. – СПб., 2011. – 27 с.
6. Травматический стресс. Этиология. Патогенез. Диагностика. Психотерапия: учебное пособие / под ред. С.Л. Соловьевой, С.В. Чермянина. – СПб.: Айсинг, 2011. – 152 с.
7. Филимоненко, Ю.И. Цветовой тест М. Люшера. Модификация «попарные сравнения»: метод. рук. / Ю.И. Филимоненко. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993. – 42 с.
8. Hobfoll, St.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / St.E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44 (3). – P. 513–524.

**Стрельникова Юлия Юрьевна**, кандидат психологических наук, доцент, докторант, Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России (Санкт-Петербург), ulich1969@yandex.ru

*Поступила в редакцию 17 января 2015 г.*

## PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF POSTTRAUMATIC SYMPTOMS AND CHANGES OF THE PERSON AT THE EMPLOYEES' OF EMERCOM OF RUSSIA WHO PARTICIPATED IN THE ELIMINATION OF CONSEQUENCES OF EMERGENCIES

*Ju.Yu. Strelnikova, St.-Petersburg University of State Fire Service, EMERCOM of Russia,  
St.-Petersburg, Russian Federation, ulich1969@yandex.ru*

The results of an assessment of effectiveness of the program of group collective psychological intervention of posttraumatic symptoms, changes of the person and difficulties of adaptation at the employees' of EMERCOM of Russia who participated in the elimination of consequences of emergencies were presented. It was established that after psychocorrection the mental condition of the surveyed came nearer to autogenic norm, the level of mental strength, defatigations decreased, improved psychological and social adaptation, high subjective satisfaction of participants was noted.

*Keywords: emergency, risk factors, personality, posttraumatic stress disorder, group psychological intervention.*

### References

1. Anikeev A.I., Mokhryakov O.V., Pavlov A.V. [Audiocourse "Board". Complex of Programs: "Dream", "Confidence", "Choice", "Creativity"]. St. Petersburg, 1998. (in Russ.)
2. Vodop'yanova N.E. [Counteraction to a Burnup Syndrome in the Context of the Resource Concept of the Person]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 12* [Newsletter of the St. Petersburg University. Ser. 12], 2009, vol. 1, Ch. 1, pp. 75–86. (in Russ.)
3. Gurvich I.N. [Test of Psychological Adaptation]. *Vestnik gipnologii i psikhoterapii* [Newsletter of a Gipnologiya and Psychotherapy], 1992, no. 3, pp. 46–53. (in Russ.)
4. Malkina-Pykh I.G. *Ekstremal'nye situatsii: spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Extreme Situations: Reference Book of the Practical Psychologist]. Moskva, 2005. 960 p.
5. Pyzh'yanova L.G. *Otsenka sotsial'no-psikhologicheskikh faktorov riska i operativnoe prognozirovaniye neblagopriyatnykh sotsial'no-psikhologicheskikh posledstviy chrezvychaynykh situatsiy federal'nogo kharaktera*. Avtoref. diss. Kand. [Assessment of Social and Psychological Risk Factors and Expeditious Prediction of Adverse Social and Psychological Effects of Emergencies of Federal Character. Abstract of kand. diss.]. St. Petersburg, 2011. 27 p.
6. Solov'evya S.L., Chermyanin S.V. *Travmaticheskiy stress. Etiologiya. Patogenez. Diagnostika. Psikhoterapiya* [Traumatic Stress. Etiology. Pathogenesis. Diagnostics. Psychotherapy]. St. Petersburg, 2011. 152 p.
7. Filimonenko Yu.I. *Tsvetovoy test M. Lyushera. Modifikatsiya «poparnye sravneniya»* [Luscher Color Test. Modification «Paired Comparisons»]. St. Petersburg, 1993. 42 p.
8. Hobfoll St.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, vol. 44 (3), pp. 513–524.

*Received 17 January 2015*

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Стрельникова, Ю.Ю. Психологическая коррекция посттравматических симптомов и изменений личности у сотрудников МЧС России, принимавших участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций / Ю.Ю. Стрельникова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 25–33.

### REFERENCE TO ARTICLE

Strelnikova Ju.Yu. Psychological Correction of Post-traumatic Symptoms and Changes of the Person at the Employees' of EMERCOM of Russia who Participated in the Elimination of Consequences of Emergencies. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 2, pp. 25–33. (in Russ.)