Mgr Małgorzata Fludra

ZASOBY PSYCHOLOGICZNE PACJENTA W PROCESIE ADAPTACJI DO SZUMÓW USZNYCH - STRESZCZENIE

Szumy uszne to heterogeniczna i złożona dolegliwość. Stanowią one istotny problem społeczny z powodu częstości występowania, przewlekłego charakteru (w większości wypadków) oraz wysokich kosztów opieki medycznej i zmniejszenia produktywności osób ich doświadczających.

Szumy uszne wiążą się z różnym nasileniem odczuwanego dyskomfortu i/lub cierpienia. Dostępne metody leczenia, w większości przypadków są niezadowalające, gdyż nie prowadzą do całkowitej eliminacji tej dolegliwości. Oznacza to zatem potrzebę takiego zarządzania szumami usznymi, aby miały one jak najmniejszy wpływ na codzienne funkcjonowanie osób ich doświadczających. Zrozumienie, dlaczego niektórzy ludzie radzą sobie dobrze, a dla innych szumy uszne są źródłem stresu i cierpienia, stanowi wyzwanie dla specjalistów wszystkich dziedzin zajmujących się osobami z tą dolegliwością. Wśród czynników, mogących pomagać ludziom w radzeniu sobie ze stresującymi bądź kryzysowymi sytuacjami, którymi dla niektórych osób może być doświadczanie szumów usznych, psychologia pozytywna zwraca uwagę na zasoby psychologiczne (wewnętrzne) człowieka.

Głównym celem przeprowadzonych badań, opisanych w poszczególnych artykułach, jest ocena wpływu wybranych zasobów psychologicznych na proces adaptacji do szumów usznych. Zrealizowanie powyższego celu pozwoli na określenie sposobów/technik pracy psychologicznej mogących wpłynąć na rozwój badanych zasobów, a dzięki temu na poprawę efektywności indywidualnej i grupowej terapii psychologicznej osób z szumami usznymi. Do badań zostały wybrane następujące zasoby: poczucie koherencji, prężność psychiczna, orientacja pozytywna, nadzieja podstawowa, religijność i duchowość.

Grupę badaną stanowiło łącznie 256 osób z szumami usznymi, w tym 123 kobiety i 133 mężczyzn, w wieku od 26 do 80 lat. W badaniach wykorzystano kwestionariusze: Tinnitus Handicap Inventory (THI) i Tinnitus Functional Index (TFI) (oba do oceny uciążliwości szumów usznych czyli ich wpływu na codzienne funkcjonowanie badanych osób), Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC 29) – mierzący poziom poczucia koherencji, Skalę Orientacji Pozytywnej (Skala P), Kwestionariusz Nadziei Podstawowej (BHI-R), Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25), Kwestionariusz Samoopisu (KS) – oceniający poziom religijności

i duchowości oraz ankietę socjodemograficzną. Przeanalizowano również dokumentację medyczną pod kątem oceny słuchu osób badanych.

Analiza uzyskanych wyników wskazuje na istotny wpływ na pozytywną adaptację do szumów usznych poczucia zaradności (komponentu poczucia koherencji), orientacji pozytywnej, harmonii (komponentu duchowości) oraz kompetencji osobistych do radzenia sobie i tolerancji negatywnych emocji (jeden z czynników prężności psychicznej). Odnotowano brak związku między odczuwaną uciążliwością szumów usznych a nadzieją podstawową.

Na podstawie uzyskanych wyników sformułowano następujące wnioski:

1. Można oczekiwać, że osoby z wysokim poziomem zasobów osobistych (harmonii, orientacji pozytywnej, poczucia zaradności oraz kompetencji osobistych do radzenia sobie i tolerancji negatywnych emocji) będą miały zmniejszoną uciążliwość szumów usznych.
2. Badanie, przez psychologa, poziomu omawianych zasobów osobistych pozwala zidentyfikować, wśród osób doświadczających szumów usznych, zarówno te, które wymagają większego wsparcia (niski poziom zasobów), jak i te, które prawdopodobnie nie będą potrzebować długoterminowej pomocy/terapii psychologicznej, ponieważ mają wystarczające zasoby psychologiczne pozwalające efektywnie radzić sobie w sytuacji pogarszającego się stanu zdrowia. Ułatwi to zatem zarządzanie środkami osobowymi i finansowymi ośrodków terapeutycznych.
3. W programach interwencji psychologicznych dla osób z szumami usznymi należy uwzględnić techniki terapeutyczne, sposoby pracy kształtujące i rozwijające zbadane zasoby psychologiczne m.in.: terapie oparte na uważności (MBCT - Terapia Poznawcza Oparta na Uważności, MBSR - Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności, ACT - Terapia Akceptacji i Zaangażowania), interwencje mające na celu zwiększanie możliwości doświadczania pozytywnego afektu, elementy psychoterapii zintegrowanej duchowo.
4. Należy kontynuować szeroko zakrojone badania w celu poszukiwania innych, istotnych zasobów osobistych, które mogą wpływać na efektywną, pozytywną adaptację do szumów usznych.
5. Opieka zdrowotna dla osób z szumami usznymi powinna być holistyczna - powinna uwzględniać wzajemne powiązania ciała, psychiki i duchowości.