

(5) керуючий вплив на процес з метою відновлення порушеної відповідності.

На сьогодні в східній Європі можна виділити три дослідницькі групи, які будують свою роботу навколо поняття саморегуляція. Перша бере свій початок від робіт Д.О. Ошаніна і О.О. Конопкіна і представлена роботами В.І. Моросанової, О.К. Осніцко. До основних здобутків цієї школи відносять виділення О.О. Конопкіним функціональних ланок процесу саморегуляції, введення В.І. Моросановою поняття «стиль саморегуляції», О.К. Осніцким – «регуляторний досвід» [7-8].

Роботи другої дослідницької групи ґрунтуються на ідеях Б.Ф. Ломова та представлена дослідженнями О.О. Сергієнко та Л.Г. Дикої. В них особливу увагу приділяється проблемі суб'єктності та індивідуальним особливостям суб'єкта саморегуляції; саморегуляції функціонального стану в складній професійній діяльності в екстремальних умовах; вивчаються питання образу функціонального стану та внутрішніх ресурсах людини, як суб'єкта саморегуляції. Ці дослідження стали основою для розробки багатьох програм корекції несприятливих функціональних станів, зокрема, програм представлених в роботах Г.Б. Леонової [7-8].

В третій групі дослідження ведуться під керівництвом Д.О. Леонтьєва і вони генетично пов'язані з ідеями Л.С. Виготського, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова. Спираючись на висунуті ними ідеї опосередкування Д.О. Леонтьєв розвиває ідеї смислової регуляції і вважає евристичним розглядати духовність, як вищий рівень людської саморегуляції. Особливу увагу він приділяє питанням ресурсів саморегуляції, ресурсів особистості та психологічним потенціалам та їх ролі у переживанні психологічного благополуччя особистістю. Натхнений ідеями японських дослідників саморегуляції Дж. Накамури та М. Чіксентміхайі Д.О. Леонтьєв пропонує розглядати у якості системоутворюючого елемента саморегуляції не лише ціль а й переживання.

Можливості застосування психічної саморегуляції в різних цілях, а саме регулювання діяльності в екстремальних умовах в досліджувалися в роботах - О.В. Дашкевіча; підвищення надійності

діяльності при втомі у роботах Н.Ф. Круглової; стабілізація діяльності в екстремальних умовах В.Р. Мажина. Вивчення методів саморегуляції у роботах - А.В. Алексеева, В.А. Ананьева, Т.І. Ахмедова, Л.П. Грімак, Е.Т. Соколової, В.М. Кандиби, А.С. Карпенко, Л.Б. Забелова та ін.), засобів тілесно-орієнтованої психотерапії – у роботах Ф. Александер, Д. Боаделла, М.Д. Лінде, А. Лоуена, В. Райха, Г.Є. Рупчева, М. Фельденкрайца та ін.; корекції психосоматичних захворювань у роботах - Д.Н. Ісаєва, Х. Лейнера, Н. Пезешкіана; використання психотехніки клієнтом і в професійній діяльності практичного психолога у працях - М.Є. Бурно, Д. Бретт, А.С. Захаревич, О.П. Ситникова, А. Річарда, Н.Ю. Хрящевої, Л.Б. Шнейдера, О.О. Юрченко та ін. [1-8].

Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми психічної саморегуляції, більшість робіт присвячено загальним підходам. Залишається недостатньо розробленим питання вивчення ролі складових системи психічної саморегуляції в формуванні посттравматичних стресових розладів.

Мета статті. Визначити внесок, який роблять різні складові системи саморегуляції в формуванні посттравматичних стресових реакцій у комбатантів.

Виклад основного матеріалу. Оскільки прийнято реакцію на стресові події, як вихідну точку розвитку ПТСР, пов'язувати з особливостями інтернальності, вольової організації особистості, копінг-стратегіями, стилями саморегуляції та сталими емоційними, вольовими, інтелектуальними рисами особистості, та рисами особистості, які визначають особливості ставлення до свого оточення, то в цьому дослідженні було застосовано наступні психодіагностичні методики:

- Опитувальник COPE (Ч. Карвер, М. Шейер, Д. Вентрауб);
- Методика “Психологічна безпека особистості” (І.І. Приходько);
- “Локус контролю” (в модифікації Є.Г. Ксенофонтової);
- Опитувальник “ССП-98” (стиль саморегуляції поведінки) (В. Моросанової);

– Методика “Вольова регуляція особистості” (М.С. Гуткіна, Г.Ф. Міхальченко);

– “Шкала фашизму” (антидемократичної організації особистості) (Т. Адорно, Э. Френкель-Брунsvик, Д. Левинсон, Р. Сэнфорд);

– 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (форма А).

Крім того, використовувались такі показники, як тривалість перебування в АТО та тривалість останнього відрядження в АТО. В дослідженні взяли участь 286 військовослужбовців НГУ.

Результати за цими психодіагностичними методиками опрацьовувались за допомогою регресійного аналізу. В якості залежної змінної використовувався показник ПТСР (“Опитувальник травматичного стресу” І.О. Котенєва), незалежні змінні – показники за шкалами зазначених вище методик.

Проведений регресійний аналіз дозволив скласти наступне рівняння регресії, яке описує роль різних складових системи саморегуляції у розвитку ПТСР:

Посттравматичний стресовий розлад = 4,152 – 4,998 ЛК + 2,608 Ін – 5,322 пс – 3,614 мк – 6,475 гсп – 2,552 Уп + 1,909 Зп + 1,406 Ср – 2,598 Г – 2,256 Пп + 4,863 ВЗ – 0,341 ЦС + 2,242 ЗР – 1,260 Б + 1,726 D – 0,842 F(ad) + 12,377 А – 9,033 Е – 3,910 F + 4,196 I – 3,696 N + 2,573 O – 6,452 Q₁ – 4,807 Q₂ – 6,963 Q₄ + 4,171 F1 + 8,678 F3 + 6,070 F4 + 0,337 КдВ + 0,27)

де, 4,152 – константа,

ЛК – інтернальність при описі особистого досвіду (методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової));

Ін – інтернальність у сфері невдач (методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової));

пс – професійно-соціальний аспект інтернальності (методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової));

мк – компетентність у сфері міжособистісних відносин (“Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової));

гсп – готовність до самостійного планування (методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової));

Уп – уявлене уникнення проблеми ((Діагностика копінг-стратегій:

опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

Зп – заперечення (Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

Ср – спрямування до релігії (Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

Г – гумор (Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

Пп – поведінкове уникнення проблем (Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

ВЗ – використання заспокійливих (Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ (автори Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб));

ЦС – ціннісно-сміслова організація особистості (методика “Психологічна безпека особистості” (І.І. Приходько));

ЗР – загальний рівень саморегуляції (методика В. Моросанової);

Б – показник брехні (методика М.С. Гуткіна, Г.Ф. Міхальченко);

D – анти-інтрацепція (шкала фашизму (Т. Адорно, Э. Френкель-Брунsvик, Д. Левинсон, Р. Сэнфорд));

F (ad) – комплекс влади (шкала фашизму (Т. Адорно, Э. Френкель-Брунsvик, Д. Левинсон, Р. Сэнфорд));

A – замкнутість-товариськість (методика Кеттелла);

E – комфортність-домінантність (методика Кеттелла);

F – стриманість-експресивність (методика Кеттелла);

I – жорсткість-чутливість (методика Кеттелла);

E – підпорядкованість-домінантність (методика Кеттелла);

N – прямолінійність-дипломатичність (методика Кеттелла);

O – спокій-тривожність (методика Кеттелла);

Q₁ – консерватизм-радикалізм (методика Кеттелла);

Q₂ – конформізм-нонконформізм (методика Кеттелла);

Q₄ – розслабленість-напруженість (методика Кеттелла);

F1 – низька тривожність-висока тривожність (методика Кеттелла);

F3 – сенситивність-реактивна урівноваженість (методика Кеттелла);

F4 – комфортність-незалежність (методика Кеттелла);

КдВ – кількість днів останнього відрядження, 0,27 – помилка оцінки.

Як бачимо з укладеного рівняння регресії, розвитку ПТСР сприяють підвищення показників інтернальності у сфері невдач та високий загальний рівень саморегуляції, надання переваги таким копінг-стратегіям, як заперечення, спрямування до релігії та використання заспокійливих; страх проявляти справжні почуття, відреагувати стрес в уяві, висока чутливість, тривожність, залежність від свого соціального оточення та тривалість останнього відрядження.

Знижують показник ПТСР: інтернальність при описі особистого досвіду, інтернальність у професійно-соціальному аспекті, компетентність у сфері міжособистісних відносин, готовність самостійно планувати свою діяльність, використання таких копінгів, як уявне і поведінкове уникнення проблем, гумор, ціннісно-сміслова організація особистості, висока самооцінка, нонконформізм, стриманість, прямолінійність, самостійність, радикалізм, зібраність.

Це дослідження показало, що зниження показників ПТСР пов'язано з:

- розвиненою ціннісно-сміисловою регуляцією діяльності (мотивація обов'язком, орієнтацією на цінності суспільства, патріотичність);

- побудова стосунків за принципом не “залежності”, а “співбуття” зі своїм соціальним оточенням (комунікативною і конфліктологічною компетентністю; довірою товаришам і прийняттям від них допомоги, відвертість);

- здатністю самостійно приймати рішення в складних ситуаціях;

- здатністю прогнозувати виникнення і розвиток стресових ситуацій;

- впевненістю в собі, своїх цінностях, у правильності своїх дій (довіра собі), оптимізмом.

Підвищення показників ПТСР пов'язано з:

- схильність до надконтролю – боязнь втратити контроль над ситуацією, яку об'єктивно неможливо контролювати;

- відсутністю навичок переживання ситуації – схильністю використовувати “заперечення” та “заспокійливі” у якості

провідних копінг-стратегій, страх проявляти свої почуття;

- низькими порогами захисту від негативних соціальних впливів – вразливістю, ранимістю, сенситивністю.

Крім того, зазначимо, що воно більш ретельно описує формування ПТСР у таких типів, як: “прогнозуючий небезпеку” – об'єднує військовослужбовців НГУ з низьким рівнем задоволеності життям, високою здатністю до передбачення негативних наслідків подій і критичним ставленням до своїх можливостей, які будучи “помножені” на стратегію уникнення прогнозованої небезпеки забезпечують меншу психологічну травматизацію особистості в актуальній ситуації, зменшують вірогідність розвитку ПТСР чи “відкритий небезпеці” – військовослужбовці НГУ, які віднесені до другого типу адаптації, характеризуються

деяким “недооцінюванням” небезпеки подій, що ними переживаються. Мають найменші показники реактивної тривожності та “подій травми”. У даних військовослужбовців порівняно з іншими є менш вираженими показники ГСР. Така “непідготовленість” призводить до субекстремального рівня напруженості адаптаційних здібностей в актуальній стресовій ситуації, деякої незадоволеності собою, своєю здатністю контролювати конкретну ситуацію, її динаміку і свою життєдіяльність у цілому. Проте, попри набуті ознаки ПТСР, пережиті події не змінили їх загальної установки щодо оточуючого світу, який вони і надалі не сприймають, як небезпечний і загрозливий, не змінили їх відвертості, відкритості зовнішньому світу, і менше – “приймаючий роль жертви” – військовослужбовці цього типу адаптації демонструють усі ознаки ГСР та ПТСР, критичне напруження адаптаційних здібностей. Проте ці показники поєднуються з найменшими з поміж перших трьох груп показниками особистісної тривожності і досить високим рівнем задоволеності своїм функціональним станом. Військовослужбовці цього типу прагнуть викликати співчуття, виправдати свою поведінку відомими даними про стрес та ПТСР, “приховуючий свій страх” – характерним є демонстрація повної відсутності ознак ГСР та ПТСР, підкреслення високого рівня власних адаптаційних здібностей. Військовослужбовці цього типу

усвідомлюють власну тривогу, намагаються її приховати від оточуючих (а можливо і від самих себе), компенсувати зайвою бравадою. Це засвідчує необхідність здійснення диференціації вибірки за принципом реагування на стресову ситуацію, як основи організації дослідження розвитку ПТСР.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дає змогу констатувати, що зниження показників ПТСР пов'язано зі: розвиненою ціннісно-сміисловою регуляцією діяльності; побудовою стосунків за принципом не “залежності”, а “співбуття” зі своїм соціальним оточенням; здатністю самостійно приймати рішення в складних ситуаціях; здатністю прогнозувати

виникнення і розвиток стресових ситуацій; впевненістю в собі, своїх цінностях, у правильності своїх дій, оптимізмом. Підвищення показників ПТСР пов'язано зі: схильністю до надконтролю; відсутністю навичок переживання ситуації; низькими порогами захисту від негативних соціальних впливів.

Вираз “дати спокій прийняти те, чого неможливо виправити, дати мужність змінити те, що можливо і дати мудрість відрізнити одне від іншого”, певним чином визначає роль складових системи саморегуляції в протіканні та формуванні посттравматичних стресових реакцій.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О.С. Засоби психологічної підтримки військовослужбовців при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. // Вісник Національного університету оборони України. – 2016. – Вип. 1 (47). – С. 58-64.
2. Колесніченко О.С. Розроблення програми профілактики посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : звіт про науково-дослідну роботу / О.С. Колесніченко, І.І. Приходько, Я.В. Мацегора та ін. – Х., 2017. – 704 с. – (№ держреєстрації 0116U004047).
3. Колесніченко, О.С. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора та ін. // Честь і закон. – 2014. – № 3. – С. 68-74.
4. Корольчук М.С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко та інші. – К. : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2014. – 276 с.
5. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / Н.В. Оніщенко. – Х. : Право, 2014. – 584 с.
6. Приходько І.І. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І.І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. – Х. : НА НГУ, 2015. – 408 с.
7. Приходько, І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності [Текст]: моногр. / І.І. Приходько. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.
8. Приходько, І.І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2017. – 127 с.

REFERENCES

1. Kolesnichenko, O.S. (2016). Zasoby psykhologichnoi pidtrymky viiskovosluzhbovtsiv pry vykonanni sluzhbovo-boiovykh zavdan v ekstremalnykh umovakh [Harm psychologically pidtrimki viiskovosluzhbovtsiv with Vikonanni service-fighting zavda in extreme minds]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 1 (47), 58-64 (in Ukrainian).
2. Kolesnichenko, O.S. (2017). Rozroblennia prohramy profilaktyky posttravmatychnykh stresovykh rozladiv u viiskovosluzhbovtsiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Programming of professional programs of post-traumatic stressful roses at the national service of the National Guard of Ukraine]. Zvit pro naukovo-doslidnu robotu. Kh., 704 s. – (№ derzhriestratsii 0116U004047) (in Ukrainian).
3. Kolesnichenko, O.S. (2014). Psykhologichnyi suprovod sluzhbovo-boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy v ekstremalnykh umovakh [Psychological suprovod of service-fighting activities of the military service of the National Guard of Ukraine in extreme minds]. Chest i zakon, 3, 68-74 (in Ukrainian).
4. Korolchuk, M.S. (2014). Psykhologichni osoblyvosti viddalenykh naslidkiv stresohennykh vplyviv [Psychology of special aspects of stress nasledkiv of stress generations]. Monohrafiia. K. : Kyiv. nats. torh.-ekon. Un-t, 276 (in Ukrainian).

5. Onishchenko N.V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty [Ekstrena psychological aid is postred in the minds of the supreme situation: theoretical and applied aspects]. Monohrafiia. Kh. : Pravo, 584 (in Ukrainian).
6. Prykhodko, I.I. (2015). Psykholohiia ekstremalnoi diialnosti [Psychology extremally]. Navch. posib. Kh. : NA NHU, 408 (in Ukrainian).
7. Prykhodko, I. I. (2013). Zasady psykholohichnoi bezpeky personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti [Ambush psychological safety staff ekstremnogo vidiv diyalnost]. Monohr. Kh.: Akad. VV MVS Ukrainy, 745 (in Ukrainian).
8. Prykhodko, I.I. (2017). Osnovy psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do vykonannya sluzhbovo-boiovoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Establish the psychological preparation of the service for the National Guard of Ukraine before entering the service-combat in the extreme minds]. Kh. : NA NHU, 127 (in Ukrainian).

SUMMARY

Kolesnichenko O., candidate of psychological sciences
ID ORCID: 0000-0001-6406-1935

ROLE OF SELF-REGULATION OF COMBATANTS IN FORMATION OF POSTROUMATIC STRESS DISORDER

Service and combat activity of military men qualifies as very tense, therefore, it requires the corresponding psychological support and training at all stages of their activity in order to reduce the rate of psychological traumatism.

The analysis of scientific publications has shown that researchers focus their attention on the general features of psychological support for the training of military specialists in peacetime, and the issue of psychic self-regulation in view of their activities in the context of the danger to one's life, are insufficiently developed and require more in-depth study.

These and other insights on the importance of the problem became the starting point for a detailed study of the role of the components of the psychological self-regulation of the combatants in forming post-traumatic stress disorder.

Since the reaction to stressful events as a starting point for the development of PTSD is accepted, it is associated with the peculiarities of internality, voluntary organization of a personality, coping strategies, styles of self-regulation and constant emotional, volitional, intellectual personality traits, and personality traits that determine the peculiarities of their attitude towards their environment, then in this study we used a set of psych diagnostic techniques.

The results of these psych diagnostic techniques were processed using regression analysis, which allowed formulating the following regression equation, which describes the role of various components of the system of self-regulation in the development of PTSD.

It has been determined that the development of PTSD is also caused by increasing the indicators of internality in the field of failures and high overall level of self-regulation, giving preference to such coping strategies as denial, referral to religion and the use of sedative; fear to express true feelings, to respond to stress in imagination, high sensitivity, anxiety, dependence on one's social environment, and duration of the last assignment.

The PTSD indicator is reduced by internality in the description of personal experience, internality in the professional-social aspect, by the competence in the field of interpersonal relationships, readiness to independently plan one's own activities; the use of such copings as mental and behavioral avoidance of problems, humor, value and sense organization of personality, high self-esteem, non-conformism, restraint, straightforwardness, autonomy, radicalism, concentration.

Our research makes it possible to state that the decline of PTSD indicators is associated with: the development of value-semantic regulation of activities; building relationships on the principle of not "a dependence", but "coping" with one's social environment; the ability to independently make decisions in difficult situations; the ability to predict the emergence and development of stress situations; confidence in oneself, own values, in the correctness of own actions, optimism. The increase in PTSD indicators is associated with a tendency to excessive control; lack of experience to cope with a certain situation; low thresholds of protection against negative social influences.

Key words: self-regulation, psychic self-regulation, mechanisms of self-regulation, military men, post-traumatic stress disorder, psychological traumatism.