

УДК: 616-008:612.017.1

*Голоденко О.Н.***САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ МЕХАНИЗМ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА**

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: адаптация, саморегуляция, личностный потенциал, экстремальная ситуация, посттравматический стресс

В ряду травматических факторов воздействие военного конфликта относится к числу наиболее тяжелых. Психологический ущерб, полученный в результате такого конфликта, приводит к дезадаптации в окружающей среде, нарушению осмысления жизни, снижению волевых процессов, процессов стремления. Из чего вытекает: снижение самоуважения и чувства уверенности, утрата целостности Я, выбор неадекватных целей и способов поведения, развитие психической патологии.

Термин «стресс» с полным правом можно считать одним из символов нашего времени. И это отражение насущной потребности понять, что же движет развитием человека, какова его связь с миром и как он выживает в меняющейся среде, от чего зависит его здоровье и благополучие.

Человеческий организм является саморегулирующейся системой, зависящей от окружающей среды. В связи с постоянно меняющимися условиями среды в результате продолжительной эволюции у человека выработались механизмы, позволяющие приспособиться к данным изменениям. Эти механизмы называют адаптационными. Адаптация – это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм – среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм – среда» возникают значимые изменения, которые обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, что позволяет достигать максимальной эффективности физиологических

функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, постоянно должен осуществляться процесс адаптации [1].

Адаптация – это итог процесса изменений социальных, социально-психологических, морально-психологических, психических, экономических и демографических отношений между людьми, приспособление к социальной среде [2].

В процессе адаптации активно изменяется как личность, так и среда, в результате чего между ними устанавливаются отношения адаптивности [3].

Первой составляющей в структуре личности, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Инстинктивное поведение индивида можно охарактеризовать как поведение с опорой на естественные потребности организма. Но существуют потребности, адаптивные в данной социальной среде, и потребности, приводящие к дезадаптации. Адаптивность или дезадаптивность потребности зависят от личностных ценностей и объекта-цели, куда они направлены [4].

Дезадаптивность личности выражается в неспособности ее адаптации к собственным потребностям и притязаниям. Дезадаптивная личность не в состоянии отвечать требованиям, предъявляемым социумом, выполнять свою социальную роль. Признаком возникающей дезадаптации становится переживание личностью длительных внутренних и внешних конфликтов. Причем, пусковой механизм для адаптивного процесса – не наличие конфликтов, а факт того, что ситуация приобретает значение проблемной [5].

Для понимания особенностей адаптивного процесса следует знать тот уровень дезадаптивности, отталкиваясь от которого личность начинает свою адаптивную активность.

Адаптивная активность осуществляется дву-

мя видами [6]:

I. Адаптацией путем преобразования и устранения проблемной ситуации;

II. Адаптацией с сохранением ситуации – приспособлением.

Согласно Л. Филипу адаптивное поведение характеризуется [7]: успешным принятием решений и проявлением инициативы и ясным представлением своего будущего.

Налчаджян А.А. [8] выделил два основных признака эффективной адаптации:

- в сфере социальной активности – приобретение индивидом знаний, умений и навыков, компетентности и мастерства;

- в сфере личностных отношений – установление интимных, эмоционально насыщенных связей с желаемым человеком.

Чтобы адаптация была возможной, человеку требуется саморегуляция. Адаптация – это приспособление к внешней среде, а саморегуляция – это настройка человеком самого себя, своего внутреннего мира с целью адаптации [9].

Понятие саморегуляции применительно к любой динамической системе или процессу означают управление их параметрами в соответствии с заданными критериями; это управление осуществляется на основе регулярно поступающей в реальном времени информации о текущих параметрах как самой системы, так и окружения, с которым система взаимодействует [10]. Таким образом, именно в понятии саморегуляции такие функции, как поддержание стабильности, самосохранение системы, с одной стороны, и адаптация системы к внешним условиям – с другой, оказываются объединены, выступают как две тесно взаимосвязанные стороны единого процесса. О саморегуляции речь идет тогда, когда система регулирует сама себя, реагируя на отклонение процесса от заданных параметров [11].

Анализ научной литературы по исследуемой проблеме показал, что, несмотря на достаточно большое количество публикаций, многие исследователи не дают четкого определения понятия «саморегуляция».

В Большой советской энциклопедии термин «саморегуляция» раскрывается следующим образом: «Саморегулирование (самовыравнивание) – способность восстанавливать устойчивость после нарушения ее со стороны внешних или внутренних факторов».

В словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского [12] термин «саморегуляция» трактуется так: «Саморегуляция (от лат.

regulare - приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и является информационным процессом, носителем которого выступают различные психические формы отражения действительности. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания».

Краткий словарь психологических терминов дает следующее определение понятия «саморегуляция»: (лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Оксфордский толковый словарь по психологии [13]: саморегуляция - приблизительный синоним саморегулирования, но используемый более «нейтрально». То есть, этот термин не предполагает теоретических дискуссий, которые лежат в основе коннотаций его приблизительного синонима.

С.Ю. Головин [14] термин саморегуляция определяет как целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Саморегуляция психическая - один из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.

Таким образом, большинство авторов понимают под саморегуляцией процесс, который призван управлять, налаживать, приводить в порядок собственные психические и физиологические процессы.

Отдельные исследователи отождествляют понятие «саморегуляция» с другими терминами: «саморегуляция = рефлексорная деятельность» [15, 16], «саморегуляция = адаптация» [17], «саморегуляция = самоуправление» [18]. Многие согласны с Ю.А. Миславским [19, 20], который под саморегуляцией понимает «процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его

как личности».

Многие исследователи использовали термин «регуляция» при рассмотрении такого понятия, как «воля», из чего следует предположение о том, что эти процессы достаточно близки. Ещё Сеченов И.М. неоднократно подчеркивал в качестве главной особенности воли регулирование поведением. «Воля, как регулятор поведения, - писал он, - вопреки мнению идеалистов, не есть какая-то духовная сила, посредством мозгового механизма управляющая поведением человека. Регулятором поведения является сам сложный механизм коркового аппарата, закономерно реагирующий на раздражения внешнего мира». Сеченова И.М. можно считать первым ученым, который ввел понимание воли как особой формы психической регуляции. Его слова о том, что воля является деятельностью стороны разума и морального чувства, являются отражением именно такого понимания. Регулирующую роль воли отмечали также В.А. Иванников, В.К. Калинин, П.А. Рудик, В.И. Селиванов и др. Еще в 1927 году П.А. Рудик [21] определял волю как «способность человека сознательно регулировать свою деятельность и управлять поведением». Один из наиболее крупных исследователей воли В.И. Селиванов [22] связывает понятия «воля» и «саморегуляция». Он пишет: «Воля - это характеристика сознания по формам регулирования самой деятельности человека во внешнем мире. Одним из важнейших признаков воли человека является сознательное регулирование поведения. Воля является одним из средств саморегуляции, сложившимся в ходе овладения человеком различными видами деятельности. Это выработанное в процессе личного опыта умение осуществлять задачи целеполагания, привлекать для их решения внутренние ресурсы и арсенал активных средств по преодолению неопределенных ситуаций». Безволие при таком понимании можно определить как уклонение от решения поставленных задач, пассивно-оборонительное поведение, своеобразную реакцию избегания. Объективно воля выражается в осуществлении преобразований, преодолении препятствий и затруднений; субъективно для самого человека - в самопринуждении. Ильин Е.П. пишет, что волевые проявления человека осуществляются в подчинении прилагаемых им усилий и средств системы саморегуляции делу, может быть, менее интересному в настоящий момент, но более значимому с личностных позиций. Большое количество поступков человек совершает в своей жизни незаметно для себя

и для окружающих, когда навыки саморегуляции доводятся почти до автоматизма [23].

Процессы осознанной саморегуляции, осуществляемые субъектом активности, доводятся в процессе упражнений, в процессе решения сходных или одних и тех же задач до автоматизма, чтобы в случае стрессовой ситуации сохранить возможность немедленного возвращения автоматизированных способов и навыков под контроль сознания и поставить их на службу достижения важных для личности целей – преодоление стресса.

Необходимость волевой регуляции, подчеркивает Иванников В.А. [24], возникает тогда, когда «субъект не располагает средствами для достижения стоящей перед ним цели и должен осуществить активный сознательный поиск возможностей для ее достижения или компенсировать недостаток этих средств дополнительным побуждением к действию».

Калин В.К. [25] видит специфику воли в регуляции человеком собственных психических процессов (перестройке их организации для создания оптимального режима психической активности) и перенесении цели волевых действий с объекта на состояние самого субъекта. Исследователь главную задачу воли видит в том, чтобы обеспечить человеку овладение собственным поведением и психическими функциями.

Ильин Е.П. [23] считает, что для человека неизменными компонентами саморегуляции своим поведением и деятельностью являются эмоции и воля. Традиционно эмоционально-волевая регуляция является объектом рассмотрения общей психологии. В процессе саморегуляции поведения и деятельности эти компоненты могут выступать в различных соотношениях. В одних случаях, на фоне посттравматического стресса, возникающие эмоции могут оказывать на поведение и деятельность дезорганизующее и демобилизующее влияние, и тогда воля выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. Это отчетливо проявляется в развитии у человека патологических психофизиологических состояний. Например, состояние тревожности и сомнений в ходе кризисной ситуации преодолеваются с помощью волевого качества решительности. В других случаях эмоции, наоборот, стимулируют деятельность, и тогда проявления волевого усилия не требуются. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. Однако такая регуляция неэкономич-

на, расточительна, всегда заключает в себе опасность длительного эмоционального переутомления, что в свою очередь также ведет к развитию психофизиологических нарушений. Но и волевая регуляция имеет свою «ахиллесову пяту» - чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности. Поэтому Ильин Е.П. считает, что личность должна оптимально сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности, для более продуктивного совладания с посттравматическим стрессом.

Саморегуляцию следует считать одним из ключевых системообразующих признаков личности. Саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъективную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования даже в экстремальных ситуациях (состояния, поведения, деятельности, взаимодействием с окружением); настройка человеком самого себя, своего внутреннего мира с целью адаптации [26].

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику. Процесс саморегуляции в стрессовой ситуации не может полноценно осуществляться без активации эмоционально-волевой сферы. Активация и использование всех адаптивных механизмов изменяет и психическое состояние. По завершении адаптационного процесса оно имеет качественные отличия от состояния психики до адаптации.

Саморегуляция рассматривается как психологический ресурс адаптационного процесса посттравматического стресса.

Одно из современных направлений в развитии теории психологического стресса связано с понятием психологического ресурса. Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и стратегий поведения для предотвращения или купирования стресса. Процесс совладания с психической травмой требует сложной системы взаимосвязанных ресурсов: личностных, социальных, психологических, профессиональных, физических и материальных.

Известно, что восприятие того или иного психологического воздействия как стрессового, непосредственная или отдаленная реакция на это воздействие, механизмы совладания с психической травмой во многом зависят от индивидуаль-

но-личностных особенностей человека [27]. В частности, Айзенк в своей модели обусловливания неврозов показал, что у людей с высоким нейротизмом и низкой экстраверсией существует большая предрасположенность к неврозам, так как они сильнее реагируют на эмоционально возбуждающие стимулы и дольше сопротивляются угасанию этих реакций [28]. Ряд исследователей, изучая возможность прогнозирования посттравматического стрессового расстройства на основе личностных черт, пришли к выводу, что менее подвержены влиянию травмы активные, энергичные, устойчивые и выносливые люди. А те, кто имеет высокие показатели по нейротизму и интроверсии, сильнее реагируют на травму [29].

Посттравматический стресс – многоаспектный и многоуровневый феномен [27], и в его формировании принимают участие не только эмоционально-волевые, но и когнитивные и ценностные характеристики. Говоря о соотношении мышления и эмоций, С.Л.Рубинштейн утверждал, что эмоциональное самочувствие мыслящего субъекта связано с динамикой мыслительного процесса. Эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального. С.Л.Рубинштейн отмечал, что в норме сознательная познавательная интеллектуальная деятельность тормозит эмоциональное возбуждение, придавая ему направленность и избирательность; при аффектах, то есть при сверхинтенсивном эмоциональном возбуждении, избирательная направленность действий нарушается и возможна импульсивная непредсказуемость поведения, что влечет за собой возможное развитие психофизиологических расстройств [30]. Таким образом, процесс саморегуляции включает в себя эмоционально-волевые, когнитивные и ценностные ресурсы, и становится одним из основных механизмов совладания с травматическими стрессом.

В своих публикациях Ч. Карвер и М. Шейер [31] предложили новый общетеоретический взгляд на формирование механизмов стрессоустойчивости. Прежде всего, авторы обращаются к понятию человеческой силы, определяя ее как способность выдерживать какие бы то ни было невзгоды кризисных ситуаций. Это одновременно и гибкость, позволяющая гнуться, но не ломаться под сильными ветрами, и способность сохранять равновесие и оставаться на поверхности, не погружаясь в зыбучие пески

психического расстройства. Сила – это не просто упорство, не просто стремление к достижению цели любой ценой, но и возможность отказа. «Сила относится не только к ситуации победы, она также имеет прямое отношение к поражению и к тому, что из него следует». Это не только то, что позволяет нам «держаться», но и то, что позволяет нам, наоборот, «отпустить» и искать альтернативную опору. Она связана и с определенными изменениями в самом себе в ситуации посттравматического стресса.

М. Чиксентмихайи и Дж. Накамура [32] справедливо отмечают, что Карвер и Шейер не задаются вопросом, откуда берутся цели для активации процессов совладания с посттравматическим стрессом. Цели в модели саморегуляции Карвера и Шейера появляются без каких-либо объяснений. Чиксентмихайи и Накамура предлагают в качестве альтернативы другой, более, с их точки зрения, адекватный критерий – субъективные переживания. Они отмечают, что в раннем онтогенезе очевидна ориентация действий на достижение именно позитивных переживаний, а не целей. С их точки зрения, высшим критериальным параметром выступает прошлый опыт переживаний, а обратная связь касается переживаний текущих; если текущие эмоциональные переживания позитивнее прошлых, то целью становится сохранение нынешнего состояния, если они, с учетом прошлого опыта, оцениваются как неудовлетворительные, то целью становится изменение. Карвер и Шейер обходят вопрос о поиске и постановке целей для активации процессов саморегуляции, вообще об их источнике, что также имеет прямое отношение к «межцелевому пространству» – в их модели цели просто есть или порождаются уже на выходе работающих процессов саморегуляции. Эта критика в адрес теории Карвера и Шейера приложима и к одной из наиболее разработанных отечественных теорий и линий исследований саморегуляции деятельности [33, 34, 35]. В этой линии исследований под руководством В.И. Моросановой речь идет о саморегуляции осознанной произвольной активности, системообразующую роль в которой также выполняет принятая субъектом цель. В отличие, однако, от теории Карвера и Шрайера, в этом подходе основной акцент делается не на обратной связи, а на планировании действий и на индивидуально-стилевых характеристиках саморегуляции. В число переменных, охватываемых опросником стиливых особенностей саморегуляции поведения В.И. Моросановой, входят планирование целей, моделирование значимых условий их

достижения, программирование действий, оценивание и коррекция результатов, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции.

Саморегуляция подразделяется на психическую и личностную [36].

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Одновременно снижается уровень эмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта. Психическая саморегуляция способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности человека в экстремальных ситуациях.

В структуре личностной саморегуляции выделяют мотивы, чувства, волю, рассматривая их как детерминанты регуляции поведения и деятельности человека. Личностная регуляция, преодолевая внешние и внутренние препятствия посттравматического стресса, выступает как волевая линия деятельности. На этом уровне регуляция осуществляется не как действие одного мотива, а как сложное личностное решение, в котором учитываются желательное и нежелательное и их конкретно изменяющееся отношение по ходу деятельности.

Личностная саморегуляция условно может подразделяться на регуляцию деятельности, личностную волевую регуляцию, личностно-смысловую саморегуляцию.

Регуляция деятельности включает в себя: принятую субъектом цель деятельности; субъективную модель значимых условий; программу исполнительских действий; систему субъективных критериев достижения цели; контроль и оценку реальных результатов; решения о коррекции системы саморегулирования в экстремальных ситуациях.

Личностно-волевая регуляция характеризуется управлением следующими волевыми качествами: целеустремленность, терпеливость, упорство, настойчивость, выдержка, смелость, решительность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность (усердие) и энергичность, героизм и мужество, самоотверженность, принципиальность и др.

Личностно-смысловая саморегуляция обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой на основе процессов смыслообра-

зования [37].

Благодаря функционированию смыслового уровня саморегуляции раскрываются внутренние резервы человека, дающие ему свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных стрессовых условиях возможность самоактуализации. Имеются попытки дифференциации этого рода саморегуляции и волевого поведения. Волевое поведение возникает в условиях мотивационного конфликта возникающего вследствие посттравматического стресса, и не ориентировано на гармонизацию мотивационной сферы, а направлено только на устранение этого конфликта. Эффективная саморегуляция обеспечивает достижение гармонии в сфере побуждений. Выделяется волевая регуляция как целенаправленная, осознанная и личностно контролируемая форма регуляции. В качестве механизмов личностно-смыслового уровня саморегуляции рассматриваются смысловое связывание и рефлексия.

Смысловое связывание – это процесс формирования нового смысла в ходе особой внутренней сознательной работы содержания, путем связывания некоторого изначально нейтрального содержания с мотивационно-смысловой сферой личности.

Рефлексия является универсальным механизмом процесса личностной саморегуляции. Она фиксирует, останавливает процесс деятельности, отчуждает и объективирует его и способствует осознанному воздействию на этот процесс [38]. Рефлексия дает человеку возможность взгляда на себя «со стороны», она направлена на осознание смысла собственной жизни и деятельности. Она позволяет человеку охватить собственную жизнь в широкой временной перспективе, создавая тем самым «целостность, непрерывность жизни», позволяя субъекту необходимым образом перестроить свой внутренний мир и не оказаться всецело во власти психогенной ситуации. Рефлексия, как механизм личностно-смыслового уровня саморегуляции, представляет собою мощный источник устойчивости, свободы и саморазвития личности. Специально выделяется рефлексивный уровень регуляции.

Процессы личностно-смысловой саморегуляции могут протекать как на сознательном, так и на неосознаваемом уровнях [39]. Осознанная саморегуляция является механизмом овладения собственным поведением и собственными психическими процессами. На основе осознания человек получает возможность произвольно менять смысловую направленность своей дея-

тельности, изменять соотношение между мотивами, вводить дополнительные побудители поведения, т.е. в максимальной степени использовать свои возможности к саморегуляции. На неосознаваемом уровне личностно-смысловая регуляция осуществляется за счет функционирования различных психологических защитных механизмов.

Действие защитных механизмов проявляется в расхождении между непосредственно переживаемыми смыслами, определяющими реальное поведение, и осознаваемыми смыслами. Механизмы психологической защиты тормозят процесс рефлексии и приводят к искаженному, неадекватному осознанию реально действующих смысловых образований, в результате чего происходит нарушение психического и соматического здоровья. Защитные процессы направлены на устранение из сознания внутриспсихических конфликтов, однако конфликты тем самым отнюдь не разрешаются: устраненные из сознания смыслы продолжают оказывать патогенное влияние на организм, в то время как только их осознание открывает путь к конструктивной саморегуляции и перестройке смыслов в ситуации посттравматического стресса [40, 41].

Ценностные ориентации значимо коррелируют со смысложизненными. Исходя из этого, можно предположить, что влияние ценностных ориентаций индивида на совладание с последствиями пережитого стресса опосредуется смысложизненными ориентациями. По всей видимости, не имеет значения, какая ценность является ресурсом, но если она переживается и осознается индивидом как ценность, то становится смыслом. Важна не специфика ценности, а ее осмысленное переживание; такие ценности могут преобразоваться в смыслы и тем самым стать ресурсами для совладания с травматическим опытом.

Саморегуляция позволяет человеку меняться в соответствии с изменением обстоятельств внешнего мира и условий его жизни, поддерживает необходимую для деятельности человека психическую активность, обеспечивает сознательную организацию и коррекцию его действий в экстремальных ситуациях.

Саморегуляция – это раскрытие резервных возможностей человека, а, следовательно, развитие потенциала личности. Развитая сфера саморегуляции синтезирует все остальные процессы, протекающие в других сферах, она управляет, координирует все психологические состояния, поэтому она способствует сохранению и укреп-

лению собственного психического здоровья и, как следствие, является условием формирования сильной, ответственной, ценностно-ориентированной личности, которая способна оптимизировать адаптационные процессы и качественно совладать с посттравматическим стрессом.

Саморегуляция – важнейшее направление развития стресс-толерантности. Фактически способность к саморегуляции можно развивать не только с помощью техник эмоционального уровня; но также с помощью технологий когнитивной (изменение установок и представлений), экзистенциальной (развитие способностей к распознаванию смысловых планов реальности) и поведенческой психологии (развитие опыта оптимальных стратегий преодоления). Каждая сфера психики может делать свой вклад в преодоление стресса, и каждая развивает способности к саморегуляции. Ресурсы когнитивной заключаются в понимании причин трудностей, осмыслении, построении, уточнении образа ситуации и включении его в целостные представления субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с окружением. Способность к когнитивному переструктурированию жизненной ситуации позволяет чувствовать себя в большей ответственности за свои поступки и решения, полнее ощущать осмысленность жизни и быть более удовлетворенным ею. К ресурсам эмоциональной сферы относится осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлимыми формами проявления чувств, снятие эмоционального напряжения, контроль динамики переживания – устранение застреваний, неполного отреагирования, заикливания. Ресурсы поведенческой (и дея-

тельностью) сферы гармонизации настроения заключаются в перестройке поведения, в изменении целей, задач, стратегий, планов, режимов деятельности.

Данные, полученные при изучении особенностей саморегуляции у лиц, пострадавших во время военного конфликта в Донбассе, положены в основу индивидуально направленных комплексов упражнений и программ саморегуляции. Для оптимизации психического состояния предлагаются такие методы саморегуляции как гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие.

Каждый здоровый человек располагает предпосылками к овладению методами саморегуляции, но при этом необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность и результативность использования приемов эмоционально-волевой саморегуляции. Среди них можно выделить следующие: отношение лиц к выполнению данных упражнений; успех, достигнутый на ранних стадиях тренировки, может дезориентировать тренирующегося в его отношении к занятиям; плохие условия самотренировки; неправильный выбор метода саморегуляции, не соответствующий индивидуальным предпочтениям; особенности внушаемости и способности к воображению.

Таким образом, развитая сфера саморегуляции координирует все психологические состояния и способствует сохранению и укреплению психического здоровья и, как следствие этого, адаптации, в том числе, к ситуации травматического стресса.

Голоденко О.Н.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ МЕХАНИЗМ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: адаптация, саморегуляция, личностный потенциал, экстремальная ситуация, посттравматический стресс

В ряду травматических факторов воздействие военного конфликта относится к числу наиболее тяжелых. Психологический ущерб, полученный в результате посттравматического стресса, приводит к дезадаптации в окружающей среде, нарушению осмысления жизни, снижению волевых процессов, процессов стремления со снижением самоуважения и чувства уверенности, утратой целостности Я, выбором неадекватных целей и способов поведения, возможным развитием психической патологии.

Адаптация – это приспособление к внешней среде, а саморегуляция – это настройка человеком самого себя, своего внутреннего мира с целью адаптации. Саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъективную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностно параметров своего функционирования даже в экстремальных ситуациях (состояния, поведения, деятельности, взаимодействием с окружением).

Данные, полученные при изучении особенностей саморегуляции у лиц, пострадавших во время военного конфликта в Донбассе, положены в основу индивидуально направленных комплексов упражнений и программ саморегуляции. Для оптимизации психического состояния предлагаются такие методы саморегуляции как гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие.

Развитая сфера саморегуляции координирует все психологические состояния и способствует сохранению и укреплению психического здоровья и, как следствие этого, адаптации, в том числе, к ситуации травматического стресса. (Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2016. — № 1 (35). — С. 71-79).

SELF-REGULATION AS THE MOST IMPORTANT MECHANISM OF POSTTRAUMATIC ADAPTATION PROCESS

Donetsk National Medical University named after M. Gorky

Keywords: adaptation, self-control, personal potential, extreme situation, post-traumatic stress

Among the traumatic factors influence of military conflict is considered to be one of the most severe. The psychological damage as a result of post-traumatic stress, leads to maladjustment to the environment, violation of thinking about life, reduce volitional processes, processes with reduced desire to self-esteem and sense of confidence, loss of self-integrity, inadequate choice of goals and modes of behavior, the possible development of mental pathology.

Adaptation is an accommodation to the environment, self-regulation - is setting the man and his inner world by himself to adapt. Self-regulation - is a system characteristic that reflects the subjective nature of the personality, its ability to ensure stable functioning under different conditions of life, to the voluntary regulation of the performance parameters by the personality even in extreme situations (status, behavior, activity, interaction with the environment).

The data obtained in the study of the features of self-control in those who suffered during the military conflict in the Donbass, are set to the basis for individually designed complexes of exercises and self-regulation programs. To optimize the mental state of self-control are offered methods such as gymnastics, self-massage, neuromuscular relaxation, auditory training, breathing exercises, meditation, aromatherapy, art therapy, color therapy and others.

Developed scope of self-regulation is coordinating all psychological states and contributes to the preservation and promotion of mental health and, as a consequence, to adapt, including the situation of traumatic stress. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2016. — № 1 (35). — P. 71-79).

Литература

- Сукиасян С.Г. О некоторых аспектах динамики посттравматических стрессовых расстройств у участников боевых действий / С.Г. Сукиасян // Соц. и клин. психиатр. – 2009. – № 1. – С. 12-18.
- Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. -2-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо, 2010. - 368с.
- Величко М.А. Социально-психологическая адаптация / М.А. Величко. - 2009. - <http://rina-mikrjukova.livejournal.com/20583.html>
- Забегаяева Н.В. Адаптационные возможности человека / Н.В. Забегаяева. - 2013. - <http://www.studfiles.ru/preview/3108724/>
- Ковержнева И.А. Психология активности и поведения / И.А. Ковержнева. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316с.
- Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. / С.П. Евсеева; под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 296с.
- Пушкарев Ю.И. Личность как субъект адаптации и субъект интерпретации: системно-герменевтический подход к изучению личности: Монография. / Ю.И. Пушкарев. – Белгород: ИД «Белгород», 2012. – 209с.
- Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: (формы, механизмы и стратегии): монография. / А.А. Налчаджян. – АН Армянской ССР, 1988. – 263с.
- Бабич О.М. Саморегуляция. Часть 1. Эмоциональная саморегуляция / О.М. Бабич. - 2011. - <http://becmology.ru/blog/general/self-regulate02.htm>
- Кулоткин Ю.Н. Эвристические методы в структуре решений / Ю.Н. Кулоткин. - М.: Педагогика, 1970. – 229с.
- Леонтьев Д.А. О системном характере смысловой регуляции деятельности / Д.А. Леонтьев // Структура и динамика познавательной и исполнительной деятельности. (Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика). - М.: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1987. – Вып. 33. - С. 106-115.
- Краткий психологический словарь. / сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1985. – 431с.
- Оксфордский толковый словарь по психологии; под ред. А. Ребера, 2002.
- Головин С.Ю. Словарь практического психолога, 1998 // http://royallib.com/book/golovin_s/slovar_prakticheskogo_psihologa.html
- Осницкий А.К. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осницкий, Н.В. Бякова, С.В. Истомина. // Вопросы психологии. - 2009. - № 1. - С. 3-12.
- Симонов П.В. Мотивированный мозг: монография. / П.В. Симонов. - М.: «Наука», 1987. – 272 с.
- Ершов А.А. Время: монография / А.А. Ершов. - СПб.: ГУАП, 2000. – 134с.
- Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» / Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал, 1999. – Т. 20. - № 2. - С. 103-114.
- Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. - Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР - М.: Педагогика, 1991. – 207с.
- Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. Миславский // Вопр. психологии, 1988. - №3. – С. 27.
- Рудик П.А. Умственная одаренность и ее измерение / П.А. Рудик. - М., 1967. – 141с.
- Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В.И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. - Рязань, 1986. – 138с.
- Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 288с.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учебное пособие / В.А. Иванников. - М., 1998. – 142с.
- Калин В.К. Актуальные аспекты теории воли / В.К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. - Симферополь, 1986. – 159с.
- Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.
- Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н.В. Тарабрина; отв. ред. А.Л. Журавлев. - 2009. - <http://fictionbook.ru/static/trials/09/41/39/09413963.html>
- Айзенк Г.Ю. Структура личности. / Г.Ю. Айзенк. - СПб.: Ювента, 1999. – 332 с.
- Pitman R.K. Posttraumatic stress disorder: emotion, conditioning and memory / R.K. Pitman, A.Y. Shalev, S.P. Orr; ed. Gazzaniga M. - 2nd ed. - The new cognitive neurosciences. - Cambridge, Mass.: MIT Press, 1999. - P. 1133-1147.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2006. – 216с.
- Carver C., Scheier M. Three human strengths / C. Carver, M. Scheier; ed: L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger // A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field. - Washington (DC): APA, 2003. - P. 87-102.
- Csikszentmihalyi M., Nakamura J. Emerging goals and the self-regulation of behavior / M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura; ed: R.S. Wyer // Advances in social cognition. Perspectives on behavioral self-regulation. - Mahwah (NJ): Erlbaum, 1999. - Vol. 12. - P. 107-118.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. - М.: Наука, 2001. – 176с.
- Моросанова В.И. Субъект и личность в исследованиях осознанной саморегуляции произвольной активности человека / под ред. В.И. Моросановой. // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. - М.: Психол. ин-т РАО, 2006. - С. 7-16.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. - М.: Наука, 1980. – С. 19-30.
- Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 197с.
- Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осницкий, Н.В. Бякова, С.В. Истомина //

Вопросы психологии, 2009. - № 1. - С. 3–12.

38. Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход / А.В. Карпов. - М.: РАО, 2011. - 203с.

39. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис... д-ра психол. наук / Дикая

Л.Г. -. М., 2002. - 234с.

40. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности. - М., 1982. - 173с.

41. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 304с.

Поступила в редакцию 23.09.2016