

УДК 159.9.018 – 057.36

Сидоренко О.Б.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сидоренко О.Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. У статті висвітлено наукові підходи проблеми вивчення процесу саморегуляції. Розглянуто психічну саморегуляцію людини як управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Зазначено, що саморегуляція пов'язана з самопізнанням людини в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів, спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч. Представлено рівні саморегуляції психічної активності людини: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційно-вольовий, індивідуально - особистісний, операційно-технічний та відповідні їм механізми психорегуляції (методи).

Психологічна реабілітація забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми. Розкрито можливості різних методів саморегуляції з метою відновлення функціонального стану у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Ключові слова: саморегуляція, психічна саморегуляція, механізми саморегуляції, військовослужбовці, психологічна реабілітація.

Сидоренко О.Б. Саморегуляция как механизм психологической реабилитации военнослужащих. В статье освещены научные подходы проблемы изучения процесса саморегуляции. Рассмотрена психическая саморегуляция человека как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Отмечено, что саморегуляция связана с самопознанием человека в различных его видах от простого самовосприятия отдельных частей тела, звуков произношения к способности познания собственных психических процессов, направленная на устранение внутренних конфликтов и противоречий. Представлены уровни саморегуляции психической активности человека: информационно - энергетический, эмоционально-волевой, мотивационно - волевой, индивидуально - личностный, операционно-технический и соответствующие им механизмы психорегуляции (методы).

Психологическая реабилитация обеспечивает поддержание необходимого состояния боеспособности военнослужащих, способствует предупреждению инвалидности, позволяет восстанавливать психическое равновесие людей, создает условия для адаптации воинов, получивших психические травмы.

Раскрыты возможности различных методов саморегуляции с целью восстановления функционального состояния в процессе психологической реабилитации военнослужащих.

Ключевые слова: саморегуляция, психическая саморегуляция, механизмы саморегуляции, военнослужащие, психологическая реабилитация.

У статті висвітлено наукові підходи проблеми вивчення процесу саморегуляції. Розглянуто психічну саморегуляцію людини як управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Визначено зміст понять «саморегуляція», «психічна саморегуляція», «психологічна реабілітація». Зазначено, що саморегуляція пов'язана з самопізнанням людини в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів, спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч. Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів.

Представлено рівні саморегуляції психічної активності людини: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційно-вольовий, індивідуально - особистісний, операційно-технічний та відповідні їм механізми психорегуляції (методи).

Психологічна реабілітація представляє собою сукупність різнопланових медико-психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення чи компенсацію порушених психічних функцій і психічних станів. Забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми.

Розкрито можливості різних методів саморегуляції з метою відновлення функціонального стану у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Актуальність дослідження. Сучасний період в житті України характеризується глибокими, інтенсивними і багатоплановими перетвореннями, які проявляються в усіх сферах функціонування суспільства. У психологічній практиці вони супроводжуються кардинальним руйнуванням стереотипів в свідомості, діяльності та способі життя людини. Зачіпають всіх без винятку людей, і перш за все тих, хто включений в різні системи праці. Особливе місце серед них займають військовослужбовці, які піддаються впливу інформаційних, соціально-психологічних та інших факторів, що у подальшому призводять до навантаження і перевантаження когнітивного, емоційного, комунікативного та інтерактивного характеру. Кожного дня наше життя наповнено приємними і неприємними подіями, які у людини викликають певні емоції різного ступеня інтенсивності, від ледь помітних, до бурхливих і які важко піддаються контролю. Наше тіло застосовує певні механізми саморегуляції, щоб втримати постійність свого внутрішнього стану, забезпечити адекватним умовам

свою мінливість, пластичність, життєдіяльність, порушення яких призводить до особистісних та поведінкових змін.

Аналіз досліджень та публікацій. Вивченню проблеми саморегуляції присвячені багато наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених. Окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності висвітлені у працях - О.А. Конопкіна, Г.С. Нікіфорова, А.К. Осніцького, І.Ф. Трофімова та ін.; проблеми саморегуляції в дослідженнях рефлексії у роботах – І.Д. Бежа, В.В. Давидова, А.В. Зака, Б.В. Зейгарника, К.Н. Поліванова та ін.; моральний вчинок як основа саморегуляції у роботах М.В. Савчина, С.Л. Рубінштейна, В.О. Татенко, В.А. Ядова, П.М. Якобсона та ін.; вольову регуляцію особистості у роботах – Л.С. Виготського, В.А. Іваннікова, В.К. Котирло, В.І. Селіванова та ін. Проблеми психічної саморегуляції у вітчизняній психології розкрито у роботах - К.О. Абульханової-Славської, Б.Г. Ананьєва, П.К. Анохіна, Н.А. Бернштейна, О.М. Леонтьєва, Д.Н. Узнадзе та ін. 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. Алексєєва, В.А. Ананьєва, 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. Ліндє, 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.

Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми психічної саморегуляції, більшість робіт присвячено загальним підходам без урахування експериментального використання конкретних методів саморегуляції. Залишається недостатньо розробленим питання застосування психічної саморегуляції у роботі з військовослужбовцями.

Тому, **метою статті** - є теоретичне вивчення проблеми саморегуляції як механізму психологічної реабілітації військовослужбовців та методів психічної саморегуляції (ПСР).

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці і практиці поняття саморегуляції використовується досить широко. В силу апріорної складності і через застосування категорії саморегуляції в різних областях наукового знання існує цілий ряд трактувань її семантики. Зазвичай, під саморегуляцією розуміється процес, що забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу, а так само цілеспрямована зміна індивідом механізмів різних

психофізіологічних функцій, що стосуються формування особливих засобів контролю за діяльністю [6] .

Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних процесів і поведінки. Є процесом регулювання окремих видів людської активності або діяльності в цілому: побудова рухів та дій відповідно до виконавчих і тренувальних задач; свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам, велінням обов'язку, сумління; володіння собою - виявлення реакцій, ставлень, почуттів належним чином і гальмування неприйнятих за даних обставин чи для даного суспільства проявів; здійснення завдань самоудосконалення. Саморегуляція можлива на певному етапі розвитку самосвідомості і пов'язана з самопізнанням в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів (рефлексія), усвідомлення своїх прагнень і емоцій, застосування шкали оцінок до власних умінь, здатностей, поривань (самооцінка) та до самовиховання з метою здійснення життєвоважливих цілей.

Саморегуляція - це властивість особистості, що проявляється в здатності, по-перше, зберігати свою цілісність, єдність психічних явищ, рух до свідомо поставленої мети, рівновагу внутрішніх і зовнішніх сил; по-друге, цілеспрямовано самозмінюватися, розвивати своє «Я», окремі риси, потреби, стиль поведінки» [9].

Саморегуляцію можна розглядати більш широко, коли в цей процес включається не тільки приведення власного стану до оптимального рівня, а й всі окремі процеси управління на рівні власної особистості, її цілей, смислів, життєвого шляху (самодетермінація, самореалізація), на рівні різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю (регулювання властивостей пам'яті, уваги, мислення), поведінкою, діяльністю, спілкуванням.

На думку Боярінцева С.П., Моросанової С.І., Конопкіна О.А., Осніцького А.К., саморегуляція є процесом ініціації і висунення суб'єктом цілей активності, а також управління досягненням цих цілей. Процеси саморегуляції розглядаються науковцями як внутрішня цілеспрямована активність людини, яка реалізується за рахунок системної участі різних процесів, явищ та рівнів психіки. Механізм забезпечення такої активності відбувається різними засобами, де активність і саморегуляція доповнюють один одного - активність виражає мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність цієї активності. Основними принципами саморегуляції діяльності людини є: системність, активність і усвідомленість. Процеси саморегуляції по'язані з особистісними якостями людини і впливають на ефективність його діяльності [3;8].

Найбільш широко в психологічній науці представлений термін «психічна саморегуляція», яка є одним із вищих рівнів регуляції

активності біологічних систем, рівень якої залежить від еволюційного розвитку організму. У людини психічна саморегуляція виявляється в управлінні своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням; здатність керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки.

На думку В.М. Бехтерева, психологічна саморегуляція - це свідомий вплив людини на власну сферу психічних явищ (психічних процесів, станів, властивостей) з метою підтримки, або зміни характеру їх функціонування [2].

К. А. Абульханова-Славська розуміє психічну саморегуляцією людини її здатність до організації власної активності; її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами і активністю інших людей. У процесі саморегуляції проявляються суттєві властивості активності людини, її соціально - психологічного відображення зовнішніх умов, вироблення системи моральних взаємин, взаємодії з навколишнім середовищем як соціальним так і предметним. Таким чином, саморегуляція виступає як функціональна характеристика особистості, процес взаємозв'язку та взаємоузгодження завдань із станом суб'єкта [1].

Науковцями виділено рівні саморегуляції відповідно до рівнів життєдіяльності людини: 1) соціально-психологічний, який полягає в управлінні і регулюванні міжособистісних відносин; 2) особистісний - управління і регулювання поведінки особистості, включаючи її мотиви, самооцінку та рівень домагань; 3) рівень психічних процесів - особливості управління та регуляції діяльності; 4) психічних станів - управління і регулювання переживаннями; 5) рівень управління і регуляції функціональних станів.

Рівні саморегуляції психічної активності людини представлені Л.П. Гримаком: 1) інформаційно-енергетичний, що забезпечує необхідний ступінь енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. На даному рівні виділено три основних типи (механізми) саморегуляції: реакція «відреагування», катарсис, метод «прогресивної релаксації», зв'язок мисленнєвих асоціацій і розслаблення, аутотренінг, роль дихання в саморегуляції, ритуальні дії. 2) Емоційно-вольовий рівень психічної саморегуляції включає комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, що реалізуються за участю вольових процесів. Види (механізми) емоційно-вольової саморегуляції: самосповідь, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідтримка. 3) Мотиваційно-вольовий рівень - будь-які процеси саморегуляції починаються з саморегуляції мотивації [7]. Різновиди мотиваційної саморегуляції: безпосередня мотиваційна саморегуляція, яка полягає в тому, що особистість прямо й свідомо переглядає свою мотиваційну систему, коректує ті установки

і спонуки, які не влаштовують її з тих чи інших причин. Методи: логічне осмислення, аутогенне тренування, самогіпноз, бібліотерапія, имаготерапія (розділ ігрової терапії). Опосередкована мотиваційна регуляція відбувається в результаті опосередкованого впливу на ЦНС в цілому чи на її певні утворення. Методи: медитація, метод «другого народження», аутогенне тренування. 4) Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції мобілізується у тому випадку, коли потрібно зміни не обставини, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки. життєдіяльності мобілізується в тих випадках, коли треба змінювати не обставини, а себе, свої особистісні цінності і психологічні установки. Методи: самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація.

Зейгарник Б.В. визначає саморегуляцію як свідоме управління своєю поведінкою на основі рефлексивного аналізу себе і своєї діяльності. Визначаючи психологічний зміст поняття "саморегуляція" з позиції теорії діяльності, автор виділяє два її рівні: 1) операційно-технічний, пов'язаний зі свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію; 2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребовою сферою.

На мотиваційному рівні саморегуляції можна виділити дві її форми: саморегуляцію як вольову поведінку, що протікає в умовах мотиваційного конфлікту і саморегуляція, спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери. При цьому основна відмінність саморегуляції від волі, яка також виконує функцію управління мотиваційною сферою, полягає у тому, саморегуляція спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч на основі свідомої перебудови і породження нових смислів, в той час як воля спрямована, перш за все, на подолання перепон на шляху досягнення мети. Друга форма саморегуляції ефективна в критичних ситуаціях, коли досягнення і здійснення життєво важливих для особистості цілей і мотивів через об'єктивні причини стає неможливим, що є основою діяльності переживання [5;10].

Основними механізмами особистісно-мотиваційного рівня саморегуляції, ефективною в критичній ситуації, є рефлексія і смислове зв'язування. Рефлексію можна розглядати як оберненість суб'єкта на себе і свою діяльність. Вона є універсальним механізмом процесу саморегуляції, дозволяє людині поглянути на себе об'єктивно, проаналізувати і зіставити різні події власного життя, спрямована на усвідомлення свого сенсу життя, фіксує процес діяльності, відчужує і об'єктивує його, що і робить можливим усвідомлений вплив на цей процес.

Інший механізм саморегуляції - смислове зв'язування як складова переживання є одночасно і механізмом саморегуляції як вольової поведінки. Але у другому випадку воно полягає скоріше в посиленні

вже існуючих смислів шляхом їх ув'язування з іншими мотивами і цінностями, в той час як у першому випадку відбувається формування нової смислової системи.

Незважаючи на різноманітність проявів саморегуляція має чітку структуру, яка поєднує: 1) визначення суб'єктом мети своєї довільної активності; 2) програму виконавських дій, узгоджену з умовами діяльності; 3) непереривний контроль за ходом її реалізації; 4) оцінку досягнутих результатів; 5) рішення про необхідність корекції і характер корекційної діяльності.

За структурою саморегуляція є замкнутим контуром регулювання активності організму, який функціонує на основі інформації, носіями якої є психічні форми відображення дійсності (образи сприймання, уявлення, поняття).

Можна зазначити, що прийнята суб'єктом ціль не визначає однозначно умов для чіткого планування процесу виконання. Навіть за однакових умов можливі різні способи досягнення поставленої мети. Залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта, його звичок і особистісних якостей процес саморегуляції та її реалізація у різних людей відбувається неоднаково.

Існує безліч підходів у вітчизняній психології щодо вивчення процесу саморегуляції.

У когнітивному підході саморегуляція розглядається, як «інтегральний, наскрізний механізм поведінки і діяльності живих систем на всіх рівнях їх організації». Кожна функціональна система неминуче знаходиться між нижчим і вищим рівнем системної організації, що свідчить про ієрархію рівнів функціональних систем. На різних рівнях життя, процеси саморегуляції реалізуються по-різному: у тварин вони проявляються, як процеси пристосування до навколишнього середовища, і основним механізмом саморегуляції на мимовільному рівні є механізм нервової регуляції всіх систем і функцій організму. У людини механізм саморегулювання відбувається на довільному (поведінковому) рівні і виступає як цілеспрямований, усвідомлений процес управління та контролю людиною за своєю поведінкою і діяльністю.

Така ієрархічна система на думку А.О. Прохорова, забезпечує адаптацію суб'єкта до соціальних умов і вимог діяльності, характеризується різним ступенем стійкості і усвідомленості та пов'язана зі способом життя людини, його життєвими стратегіями, орієнтаціями, цінностями, цілями [14].

Таким чином, рівні ієрархії, з психологічної точки зору, обумовлюються різним ступенем участі свідомості в процесі саморегуляції. Психологічний рівень системної організації включає в себе ряд підсистем, що володіють різними функціональними особливостями: когнітивну, в рамках якої реалізується функція пізнання; регулятивну, що забезпечує регуляцію діяльності і поведінки;

комунікативну, що реалізує функцію комунікативної взаємодії. Отже, саморегуляція в контексті даного підходу, трактується, як універсальний механізм, що пов'язує різні функції психічних явищ (регуляторну, когнітивну, комунікативну) в єдине ціле [12].

У руслі суб'єктивно-діяльнісного підходу саморегуляція розглядається, як усвідомлене регулювання сенсомоторних реакцій, в цілому поведінки. Об'єктом саморегуляції є усвідомлені види і форми довільної активності особистості, при цьому людина, як суб'єкт діяльності, спілкування та праці ініціює власну активність, відповідно до поставленої мети. О.А. Конопкін визначає психічну саморегуляцію, як «системно-організаційний психічний процес по ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої і внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення суб'єктом цілей. Саморегуляції розглядається автором, як цілісна, замкнута за структурою, відкрита інформаційна система» [11].

Дотримуючись думки О.А. Конопкіна, В.І. Морасанова відзначає, що особистісні особливості впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних способів саморегуляції активності. Автор розмежовує поняття «суб'єкт» і «особистість», вважаючи, що суб'єктивні змінні формують внутрішній світ і поведінку людини з боку регуляції досягнення цілей суб'єктивної активності, а особистісні - з боку змісту цілей діяльності [13].

Згідно цього підходу, об'єктом саморегуляції є - досягнення результату діяльності і активність особистості, а засоби і способи саморегуляції, це - освоєні суб'єктом вміння враховувати значущі зовнішні і внутрішні умови діяльності: планування, програмування, оцінки результатів і зіставлення їх з метою [1].

Л.Г. Дика розглядає саморегуляцію, як діяльність, з притаманними будь-якої психічної діяльності компонентами. Дослідниця стверджує, що активність людини щодо зміни власного стану може бути усвідомленою (з використанням довільних способів саморегуляції) і неусвідомленою (мимовільною). Л.Г. Дика зазначає, що в звичайних умовах психологічна саморегуляція безпосередньо входить в процес діяльності (професійної, або навчальної), і регуляція активності відбувається автоматично, на несвідомому для індивіда рівні. В складних і екстремальних ситуаціях психічна саморегуляція може переходити з мимовільного рівня на довільний і при певних умовах набувати характеру специфічної діяльності, з усіма властивими їй компонентами: мотиви, цілі, програми, процеси прийняття рішень та ін. Л.Г. Дика доводить, що «повноцінною психічною діяльністю саморегуляція людиною свого стану стає тільки при усвідомленні суб'єктом мети цієї активності та довільному використанні методів і способів саморегуляції» [9].

Отже, саморегуляція в контексті даного підходу виступає, перш за все, як процес довільної діяльності суб'єкта, в яку включені наступні

основні функціональні ланки: планування цілей, моделювання значимих умов, програмування дій, оцінювання результатів і корекція дій. Всі ланки процесу системно взаємопов'язані і знаходять свою змістовну і функціональну значущість лише в структурі цілісного регуляторного процесу, і є основним механізмом забезпечення стійкості особистості, сприяє її розвитку, зміни поведінки, станів, індивідуальних можливостей.

Саморегуляція має велике значення у житті та діяльності людини. Особлива увага щодо розвитку регулятивної сфери приділяється військовослужбовцям, що в свою чергу вимагає від них певної витримки і самовладання. Отримавши в руки зброю людина миттєво змінюється, а саме змінюється її світосприйняття, самооцінка і ставлення до оточуючих. Зброя це сила і влада, яка дає впевненість в собі і диктує певний стиль поведінки, створює ілюзію власної значущості.

Перенесення всіляких позбавлень, переживання різних видів небезпеки або її очікування, втрата особистої свободи і примусовий характер поведінки – усі ці фактори війни і бою впливають на психіку бійців. Діючи постійно і безперервно характер реакцій на оточуючий світ викликає нові реакції, створює ряд умовних рефлексів, тобто призводить до змін, які в кінцевому результаті змінюють психіку військовослужбовців порівняно з нормальною людиною.

Поведінка людини умовах бойових дій у значній мірі обумовлена попередньою психологічною установкою по відношенню до війни в цілому. На думку соціолога В.В. Серебряннікова серед людей можна виділити наступні типи ставлень до війни: «бійці за покликанням», «бійці за службовим обов'язком», «бійці за зобов'язанням», «миротворці», «професійно працюючі на забезпечення армії або війни», «пацифісти», «антивоєнна людина» та ін. [15].

До першої категорії «бійці за покликанням» відносяться ті, хто бажає присвятити своє життя військовій справі, свідомо шукають можливість «повоювати». Війна для них – саме та стихія, де відкривається можливість для найбільш повної реалізації своїх сил і можливість самоствердитися в очах інших людей, задовольнити матеріальні і духовні потреби. Саме з цієї категорії військовослужбовців набираються добровольці для участі у локальних війнах і конфліктах, бойовики різноманітних воєнізуючих формувань, бійці особливих загонів по боротьбі з озброєною злочинністю. Як правило такі люди завжди готові до насилля. В окремих випадках даний тип «бійця» формується як результат посттравматичного синдрому, коли, людина, побувши на війні вже не уявляє собі існування поза даної екстремальної ситуації і усіма можливими способами намагається її відтворити навколо себе.

Друга категорія «бійці за зобов'язанням». Люди незалежно від свого суб'єктивного ставлення до війни, частіше негативного, опинившись

перед необхідністю захищати свою країну і родину від загарбників (агресора).

Третя, «бійці за обов'язком» у цілому негативно ставляться до служби в армії, не прагнуть воювати у випадках війни, але стають до строю по закону мобілізації. Однак, незалежно від свого ставлення до війни, в результаті мобілізації усі ці категорії військовослужбовців опиняються у бойових діях. У подальшому на емоційно-вольову сферу і поведінку людини починають впливати ціла система специфічних факторів, а саме: 1) героїчний порив (почуття бойового збудження, наступальний порив, екстаз атаки) і паніка (груповий страх, зневіра, пригніченість, уявна небезпека, крик, шум); 2) психологія бою (військовослужбовці, які переживають в бою страх і вимушені його долати, бойові дії їх не захоплюють; бійці, які прагнуть воювати, відчувають «насолоду від бою», їх психічний стан характеризується відсутністю страху і наявності бойового збудження; бійці у яких переважає безстрашність, яка виявляється у двох емоційних формах: як риса характеру і як тимчасовий ситуативний стан. Вони не відчувають страх через неусвідомлення до кінця небезпеки, не розуміючи специфічних умов бою. Така безстрашність властива недосвідченим військовослужбовцям); 3) солдатський фаталізм (закріплення одного з двох протилежних відчуттів, які є базою поведінки бійця). По - перше полягає у впевненості, що ти не будеш вбитий, що теорія ймовірності саме тебе відгородила куленепробівним ковпаком; по - друге, навпаки, засновано на впевненості, що не в цьому так в іншому бою ти обов'язково загинеш.

Тобто формулюється усе це просто: живі будемо – не помremo... Тільки з одним з двох цих відчуттів можна бути солдатом.

Тривале перебування під владою негативних емоційних станів (стан очікування, тривоги, невідомості, провини, незадоволеності, злості та ін.), невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів призводить до руйнування організму, зміни фізичного і психічного стану.

Можна зазначити, що відсутність чи недостатньо спрямованість діяльності саморегуляції посилює вплив актуальних потреб і пов'язаних з неуспіхом в їх реалізації емоцій, сприяє закріпленню негативного емоційного стану, що у кінцевому результаті призводить до стійких соматичних змін у психіці людини.

Усі військовослужбовці, які опинились у воєнних діях, і повернувшись з поля бою потребують психологічної реабілітації. Психологічна реабілітація - це сукупність різнопланових медико-психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій і психічних станів, особистісного та соціального статусу людей, що отримали психічну травму. Метою такої реабілітації є: відновлення

бойових і трудових здібностей; попередження інвалідності; соціальна адаптація воїнів.

Для регуляції емоційних станів, зняття нервово-психічного напруження, для керування ними застосовуються спеціальні методи саморегуляції, або способи самовпливу за активної участі самої людини. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою основних засобів, які застосовують окремо чи комплексно, поєднуючи с іншими методами психічної саморегуляції. Основними є:

Засоби, які пов'язані з регулюванням дихання.

Засоби, які пов'язані з регулюванням м'язовим тонусом, рухами.

Засоби, які пов'язані з регулюванням мисленнєвими образами.

Засоби, які пов'язані з мовними впливами.

Одним із серед профілактичних і психокорекційних засобів займає група методів, об'єднаних назвою «психологічна саморегуляція». Методи психічної саморегуляції (ПСР) використовуються для відновлення функціонального стану військовослужбовців за наявності помірно вираженої психоневрологічної симптоматики (порушення сну, високий рівень тривожності, дратівливість та ін.), а також для оперативного (за 20-30 хв) зняття втоми, емоційної напруги, збільшення працездатності в складних умовах діяльності на період до 7-ми годин. Крім того, попереднє формування навичок управління своїм станом за допомогою методів ПТСР вже саме по собі підвищує стійкість військовослужбовця до дій стрес-факторів, а в разі виникнення екстремальних ситуацій активізує необхідні резерви [4].

До них, перш за все, слід віднести техніки активної нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона, метод аутогенного тренування (АТ) І.Г. Шульца, хатха йогу, медитацію, техніку Александера – методика раціонального руху, прийоми самогіпнозу, ідеомоторного тренування, керовану саморегуляцію (Х. Алієва), поза Кучера для зняття нервового напруження після стресових ситуацій тощо. Позитивний ефект дають масаж і самомасаж, до яких військовослужбовець може вдаватися для відновлення і зміцнення нормального стану в будь-якій обстановці і на будь-якому етапі реабілітації. Найбільш поширеними прийомами є стародавні види масажною техніки, до яких відносяться: «а) погладження; б) пощипування; в) тиск; г) обертання; д) постукування; е) вібрація». та ін.

Найбільш релевантною для вирішення завдань психологічної реабілітації військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, і поширеною формою груповий раціональної терапії, є методика «Дебрифінг» стресу критичних інцидентів». Вона являє собою одноразову слабоструктуровану психологічну бесіду з людиною, яка пережила психологічну травму або екстремальну ситуацію. Мета дебрифінгу полягає у мінімізації страждань військовослужбовців після перенесеного стресу шляхом вислуховування точки зору потерпілого і пояснення йому, що конкретно відбулося. Дебрифінг проводиться в

перші 48 годин після травмуючої події. Основним механізмом його є техніка «закриття минулого», яка полягає в підведенні підсумку під тим, що було пережито, і в демонстративному, фіксованому розриві зі своїми тривогами, сумнівами, нічними кошмарами. У термінах майбутнього визначаються основні стратегії подолання наслідків бойового стресу.

Таким чином, психологічна реабілітація в бойовій обстановці припускає збереження боєготовності військовослужбовців, і уникнення ними ПТСР.

Розглянемо деякі з них. Метод прогресивно-м'язової релаксації Е. Джекобсона призначений для боротьби зі станами тривоги та емоційної напруги. Між тонусом скелетної мускулатури і негативним емоційним збудженням в його різних формах (тобто гнів, страх, нервозність, дратівливість) існує прямий зв'язок. Методика спирається на простий фізіологічний факт: після періоду напруги будь-який м'яз автоматично розслабляється. Отже, щоб домогтися глибокої релаксації всіх м'язів організму, треба одночасно або послідовно сильно напружувати й розслабляти всі ці м'язи.

Релаксаційний ефект після таких тренувань полягає не тільки в тому, щоб зняти м'язовий тонус, але й у досягненні розслаблення нервово-психічного стану, тобто, стресові ситуації і негативні емоції викликають напруження м'язів, а, навчившись їх розслабляти можна зменшити стрес.

Аутогенне тренування (АТ). В основі використання аутогенного тренування лежить оволодіння можливостями самонавіювання (аутосугестія). Самонавіювання – це процес, при якому людина задіює свою волю, цілеспрямованість та віру для досягнення чіткого кінцевого результату. Це систематичне і тривале повторення слів, що з часом призводить до перезапису інформації на всіх рівнях, включаючи клітинний, і дозволяє досягти бажаного результату в будь-якій сфері життя людини. Необхідними умовами цього є сконцентроване самоспостереження за протіканням внутрішніх процесів, здійснюване швидше в пасивній, ніж в активно-вольової формі.

Методика АТ по І.Г. Шульцу. Необхідну загальне розслаблення при навчанні на першій ступені аутогенного тренування по І.Г. Шульцу досягається за допомогою шести основних уявних вправ, кожне з яких направлено на певну область чи систему організму: 1) м'язи; 2) кровоносні судини; 3) серце; 4) дихання; 5) черевні органи; 6) голову. Сенс кожної з вправ складається в сконцентруванні уваги на певній частині тіла або на певному органі: фіксації пережитих внутрішніх відчуттів; подання бажаного переживання (почуття тепла, тяжкості, розслабленості та ін.) - на тлі повторення відповідної формули самонавіювання. Засвоєння кожної вправи проводиться поетапно, протягом декількох днів регулярних тренувань щодо конкретного відчуття.

Техніка Александера дозволяє навчитися інтегрованим рухам, заснованим на правильному збалансованому положенні голови і хребта. Ця техніка допомагає позбутися від больових відчуттів в області спини, порушення координації, надмірної напруги.

Ідеомоторне тренування – уявне програвання майбутньої діяльності (свідоме активне уявлення техніки рухів). Ця техніка полягає в послідовному напруженні і розслабленні м'язів тіла, але вправи виконуються не у часі, а подумки. Тобто, потенціал електричної активності м'язу при уявному відтворенні рухів такий самий, як потенціал цього ж м'язу при виконанні рухів у реальності. При уявному русі виникає внутрішній зворотний зв'язок, що несе інформацію про результати дії, як зворотна сигналізація при виконанні реального руху.

Отже, за допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруги, швидше відновити витрачену нервову енергію і, тим самим, істотно вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму військовослужбовців.

Висновки. Грунтуючись на проведенні теоретичного аналізу можна зробити висновки, що саморегуляція поведінки і діяльності людини є внутрішньою цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за участю різних процесів, явищ і рівнів психіки. Є процесом впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан, залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Шляхом регуляції психічного стану людини можна вплинути на цілісний хід її психічної діяльності. Процеси саморегуляції не є вродженими, а виробляються за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню.

Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів. Рівнями саморегуляції є: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційний, індивідуально-особистісний, операційно-технічний.

Психологічна реабілітація забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми. Застосування у роботі в процесі психологічної реабілітації тих чи інших методів саморегуляції залежить від характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем, готовності психолога використовувати той чи інший метод, а також індивідуальних особливостей того, кому надається допомога, і того, хто її надає.

Найбільш широке застосування роботи з військовослужбовцями знаходять такі способи психологічної реабілітації, як: фізіологічні (глибокий сон, якісна їжа, відпочинок та ін.); аутогенні (аутотренінг, саморегуляція, медитація); медикаментозні, організаційні;

психотерапевтичні (раціональна психотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, імаготерапія, арттерапія).

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Текст. / К.А. Абульханова-Славская.- М.: Мысль,1991. - 297 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы: монография / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
3. Бояринцев В.П. Структурно - функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В.П. Бояринцев // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Свердловск, 1989. - 40 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия. Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. - СПб.: Питер, 2003. -380с.

REFERENCES:

1. Abul'xanova-Slavskaja K.A. (1991) Stratehyja zhyzny [The strategy of life] Moscow: Mysl' [in Russian].
2. Anoxyn, P.K. (1980) Uzlovye voprosy teoryy funkcyonal'noj systemy: monohrafyja [Key questions of functional system theory: a monograph] Moscow: Nauka [in Russian].
3. Bojaryncev, V.P. (1989) Strukturno - funkcyonal'nyj analiz dynamyčeskyx projavlenyj samorehuljacyu povedenija cheloveka [Structural and functional analysis of dynamic manifestations of self-regulation of human behavior], Psyxolohyja aktyvnosty y samorehuljacyu povedenija y dejatel'nosty cheloveka - Psychology of activity and self-regulation of behavior and human activities.Sverdlovsk [in Russian].
4. Burlachuk L. F., Kocharyan A.S., Zhy`dko M.E.(2003) Psyxoterapyya. Uchebnyk dlya vuzov [Psychotherapy. Textbook for high schools] SPb.: Piter [in Russian].

Sydorenko, O.B. Self-regulation as a mechanism of psychological rehabilitation of military personnel. *The article deals with the problem of mental self-regulation as an individual's control over their psycho-emotional states achieved through words, mental images, muscle and breathing control. Self-regulation is associated with human self-knowledge in its various forms: from the simplest self-perception of body parts and pronunciation to the understanding of mental processes in order to handle internal conflicts and contradictions. Mental self-regulation has information-energy, emotional, motivational, personal, operational and technical levels and their corresponding mechanisms.*

Psychological rehabilitation maintains the required level of combat readiness of military personnel, helps prevent disability, recovers mental balance and facilitates adaptation of the traumatized soldiers. The author discusses different methods of self-regulation used to restore the functional status of servicemen.

Keywords: *self-regulation, mental self-regulation, self-regulation mechanisms, military personnel, psychological rehabilitation.*