

5. Олійник Н. А. Особливості функціонування сім'ї після повернення учасника бойових дій / Н. А. Олійник // Соціальна робота в Україні. 2022. № 3. С. 45–51.

УДК: 159.942.6:355.48(477)

Кішук Л., доктор філософії

Національний університет оборони України, Україна

Новіков О., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Національний університет «Острозька академія», Україна

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Анотація. У доповіді висвітлено концептуальні підходи до розуміння саморегуляції в умовах посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наведено психологічні механізми саморегуляції військовослужбовців, які зазнають дезінтеграції внаслідок бойових травм. Проаналізовано актуальні підходи до психокорекції саморегуляторних функцій у військовослужбовців, які зазнали психотравмуючих подій, у контексті сучасної системи психосоціальної реабілітації в Україні.

Ключові слова: саморегуляція, ПТСР, бойова психотравма, психологічна адаптація, емоційна регуляція, самоконтроль, когнітивна дезінтеграція, метапізнання, психокорекція, реабілітація

Kishchuk L. PhD

National University of Defense of Ukraine, Ukraine

Novikov O., PhD student

National University «Ostroh Academy», Ukraine

CONCEPTUAL FEATURES OF SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF POST- TRAUMATIC STRESS DISORDER

Abstract. The report highlights conceptual approaches to understanding self-regulation in the context of post-traumatic stress disorder (PTSD). It presents psychological mechanisms of self-regulation of military personnel who experience disintegration as a result of combat injuries. Current approaches to psychocorrection of self-regulatory functions in military personnel who have experienced traumatic events are analyzed in the context of the modern system of psychosocial rehabilitation in Ukraine.

Keywords: self-regulation, PTSD, combat trauma, psychological adaptation, emotional regulation, self-control, cognitive disintegration, metacognition, psychocorrection, rehabilitation.

Посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР) є однією з найпоширеніших психотравматичних реакцій серед учасників бойових дій, особливо в умовах повномасштабної збройної агресії російської федерації (далі рф) проти України, особливо з лютого 2022 року. Згідно з даними Національного дослідницького центру гуманітарних проблем ЗС України [1], понад 30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, виявляють симптоми ПТСР, що супроводжуються порушеннями емоційної регуляції, імпульсивності, нав'язливими спогадами, зниженням рівня самоконтролю та загальної адаптації.

У науковій спільноті, термін саморегуляція розглядається як здатність суб'єкта самостійно ініціювати, підтримувати, коригувати та завершувати власну діяльність, контролюючи її відповідно до внутрішніх цілей та зовнішніх вимог [2]. У випадку ПТСР порушення саморегуляторних механізмів набувають характеру стійких когнітивно-емоційних деформацій: афективна нестабільність, гіперзбудження, уникання та зниження метакогнітивного контролю [3].

У сучасній системі стратегічних комунікацій Збройних Сил України спостерігається зростаюче усвідомлення важливості формування системи саморегуляторної підтримки особового складу, яка ґрунтується не лише на медичних підходах, а й на психологічній, інформаційній та командній взаємодії [6, 7]. Така мультикомпонентна модель дозволяє ефективно підтримувати процеси психоемоційної саморегуляції навіть у випадках хроніфікованого (ПТСР). Особливої значущості такі підходи набувають у контексті реалізації Доктрини зі стратегічних комунікацій сектору безпеки і оборони України, наголошується на необхідності розвитку внутрішньокорпоративної комунікації, як основного чинника психологічної стійкості.

Згідно з положеннями Доктрини, ефективна військова комунікація є неможливою без належного рівня індивідуальної психологічної регуляції та відновлення після стресу.

Сучасні українські науковці Людмила Лушпай та Геннадій Балашов [4], запропонували у своєму дослідженні модель цілісної когнітивно-емоційної саморегуляції, в якій центральне місце займають такі компоненти:

1. Когнітивний контроль (КК) – здатність коректно інтерпретувати тригери, утримувати увагу на реалістичних оцінках ситуацій.

2. Емоційна стабілізація (ЕС) – здатність розпізнавати емоції, приймати їх і регулювати без уникання.

3. Тілесно-орієнтоване усвідомлення (Т-ОУ) – робота з тілесними маркерами тривоги, напруги, реакцій уникання.

Ключовими напрямками психокорекції в умовах реабілітації військовослужбовців з ПТСР виступають когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), майндфулнес-підходи, EMDR (десенсибілізація та репроцесінг рухами очей), а також командно-орієнтовані інтервенції, спрямовані на підтримку саморегуляції у взаємодії [5]. Психологічна адаптація в умовах війни потребує не лише клінічного втручання, але й стратегічного управління внутрішньокорпоративними комунікаціями, де механізми саморегуляції відіграють роль ключового психологічного ресурсу.

Таким чином, у системі післятравматичної підтримки постає завдання комплексної реабілітації, в якій саморегуляція впливає не тільки на процес відновлення, але й посилює психологічну стійкість військовослужбовців.

Джерела та література

1. Аналітичний звіт з оцінки психічного стану військовослужбовців ЗСУ. НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ. 2023.

2. Балашов Є. М. Психологічні ресурси подолання наслідків травматизації в умовах бойових дій: емпіричний аналіз. *Наукові записки НаУОА. Серія: Психологія*. 2023. № 27(1). С. 45–53.

3. Каламаж Р. С. Саморегуляція в умовах війни: психологічні механізми адаптації військовослужбовців. *Вісник Острозької академії. Серія: Психологія*. 2022. № 25. С. 33–40.

4. Лушпай О. І., Балашов Є. М. Когнітивно-емоційна саморегуляція у структурі психологічної стійкості ветеранів війни. *Вісник Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Т. 4(17). С. 88–97.

5. Титаренко Т. М. Психологічні стратегії подолання травматичних подій: від виживання до зростання. *Вісник НАПН України. Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 12–20.

6. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX. Відомості Верховної Ради України. 2021. № 4. С. 24.

7. Про схвалення Національної стратегії розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року: Розпорядження КМУ від 27.12.2021 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 10.04.2025).