

**Алонцева Александра Ивановна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и общей педагогики,  
Новокузнецкого института (филиала)  
Кемеровского государственного университета

**Лучшева Людмила Михайловна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и общей педагогики  
Новокузнецкого института (филиала)  
Кемеровского государственного университета

**ВЗАИМОСВЯЗЬ  
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО  
СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА  
С САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ  
У СОТРУДНИКОВ ВОЕНИЗИРОВАННЫХ  
ГОРНОСПАСАТЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ**

**Аннотация:**

*В статье приведены данные исследования зависимости развития посттравматического стрессового расстройства от показателей саморегуляции сотрудников военизированных горноспасательных частей. Проведено комплексное обследование по пяти методикам 55 человек со стажем работы от 2 до 10 лет, в возрасте от 24 до 30 лет. Используемые методики позволяют судить о возможной взаимосвязи симптомов посттравматического стрессового расстройства с личностными качествами: саморегуляцией, самоконтролем, locus control, планированием профессиональной деятельности, моделированием, самостоятельностью, автономностью. В ходе эмпирического исследования выявлен достаточный уровень общей саморегуляции, но при этом, неполное развитие некоторых регуляторно-личностных качеств, что свидетельствует о типичных и наиболее существенных особенностях самоорганизации, целенаправленной внешней и внутренней активности респондентов. Диагностика служащих ВГСЧ выявила отдельные симптомы посттравматического стрессового расстройства у незначительного количества респондентов. Анализ результатов показал наличие взаимосвязи уровня саморегуляции с развитием постстрессового синдрома.*

**Ключевые слова:**

*адаптивные возможности, саморегуляция, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, горноспасатели, экстремальные ситуации.*

**Alontseva Aleksandra Ivanovna**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Department of Psychology and  
General Pedagogy, Novokuznetsk branch  
Institute of Kemerovo State University

**Luchsheva Lyudmila Mikhailovna**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Department of Psychology and  
General Pedagogy, Novokuznetsk branch  
Institute of Kemerovo State University

**THE RELATIONSHIP  
OF POST-TRAUMATIC STRESS  
DISORDER WITH SELF-REGULATION  
AMONG EMPLOYEES  
OF PARAMILITARY  
MINE RESCUE UNITS**

**Summary:**

*The paper presents the data on the study of the relationship of post-traumatic stress disorder development with self-regulation indicators in employees of paramilitary rescue units. 55 people with work experience from 2 to 10 years, aged from 24 to 30 years were examined with a complex of five methods. The methods used make it possible to judge the possible relationship between the symptoms of post-traumatic stress disorder and personality traits such as self-regulation, self-control, locus control, professional planning, modeling, independence, autonomy. An empirical study revealed a sufficient level of general self-regulation, but at the same time, insufficient development of certain regulatory and personal properties, which indicates typical and most significant signs of self-organization and purposeful activity (external and internal) of respondents. The diagnostics of HCV employees revealed the presence of certain symptoms of post-traumatic stress disorder in a small number of respondents. The analysis of the results showed the relationship between the level of self-regulation and development of post-traumatic stress disorder.*

**Keywords:**

*adaptive capabilities, self-regulation, stress, post-traumatic stress disorder, mountain rescuers, extreme situations.*

Общеизвестен факт, что Кемеровская область богата огромными запасами, и один из крупных поставщиков каменного угля на мировом рынке. Более половины угля добывают подземным способом. Крупные объемы добычи обеспечивают десятки предприятий с коллективами в сотни человек, которые ежедневно и круглосуточно выполняют свою работу. К сожалению, история нашей области показывает, что не всегда производственный процесс протекает в штатном режиме, случаются аварийные ситуации, для ликвидации которых не обойтись без привлечения специальных спасательных структур.

В Российской Федерации проведением спасательных операций занимаются сотрудники военизированных горноспасательных частей (ВГСЧ).

Горноспасатель – это работник военизированных горноспасательных частей – российской государственной специализированной организации, которая занимается горноспасательным обслуживанием угольных (сланцевых) шахт, угольных разрезов, обогатительных и брикетных фабрик, а так же других предприятий по добыче и переработке угля. По роду своей деятельности горноспасателям приходится работать в среде, непригодной для функционирования без особых средств защиты.

В силу специфики своей деятельности горноспасатели подвергаются влиянию сильных стрессовых ситуаций, спровоцированных:

- окружающей тревожной обстановки;
- отсутствием права на ошибку;
- гибелью людей, которым они пытаются оказать помощь.

Вследствие напряженной деятельности у работников ВГСЧ развивается посттравматическое стрессовое расстройство.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это специфичное, отложенное по времени, проявление нарушения психики, вызванное разовым или множественным действием стрессового фактора, не входящего в пределы жизненного опыта человека, неосознанно воспринимаемое личностью обычным и, как следствие, вызывающим яркие эмоциональные проявления [1].

Существующие исследования говорят о том, что человеку достаточно провести нескольких часов в чрезвычайной ситуации для появления признаков ПТСР:

- утомление;
- головная боль;
- ухудшение памяти и внимания;
- навязчивые воспоминания о ситуациях гибели людей [2].

При этом ученые отмечают, что переживание одинакового стрессового воздействия находит неодинаковый отклик у различных людей – не у всех происходит формирование ПТСР. На формирование ПТСР влияет множество факторов (А.А. Кучера, Р.В. Кадырова, Е.М. Черепановой и др.). Однако одним из наиболее значимых – служит степень развития саморегуляции, которая позволяет сгладить негативные последствия ПТСР [3].

Реалии жизни показывают, что недостаток саморегуляции и самоконтроля в деятельности горноспасателя, губительны как для него самого, так и для его коллег, поскольку одно-единственное неправильное решение может привести к трагическим последствиям. Приходя в профессию горноспасателя, молодые люди хотят проявить себя, но не всегда имеют потенциал (способности, умения, навыки) для успешной реализации в такой профессиональной области.

По мнению Г. Селье (1936), стресс – это неспецифичный (состоящий в адаптации) ответ организма индивида на любой раздражитель. Автор предположил, что существует два вида стресса:

1. Конструктивный, положительно мотивирующий, – эустресс;
2. Деструктивный, чрезмерно ослабляющий, – дистресс.

В процессе развития стресса, на стадии истощения адаптационных возможностей, организм не может своими силами бороться со стрессовыми факторами. Появившийся стресс разрушает естественную защиту человека, и далее включается механизм травматического воздействия [4].

Н.В. Тарабрина в своей монографии указывает, что на психологическом уровне симптомы ПТСР представляют совокупность взаимосвязанных психологических характеристик, входящих в семантическое поле понятия «посттравматического стресса» [5].

Симптомы дезадаптации требуют от человека, подверженного стрессовому фактору, способности к регуляции личных поведенческих реакций для поддержания на требуемом уровне качества выполняемых трудовых функций. Данные условия в первую очередь обеспечивают механизмы саморегуляции.

Такие ученые, как Е.М. Черепанова, В.А. Бодров, В.В. Шлахтер и др. в своих работах, говорят о необходимости активного применения методов саморегуляции и самоконтроля, особенно для сотрудников экстремальных профессий. Конечно, стресс бывает обычной для людей реакцией на ненормированные события, тем более, если говорить о сотрудниках военизированной горноспасательной части. Саморегуляция и самоконтроль помогают, пережившим психотравмирующее обстоятельство, преодолеть стрессовое влияние и свести к минимуму негативные последствия травмы, самостоятельно улучшить самочувствие, переработать психотравмирующее переживание и внедрить его в позитивный жизненный и профессиональный опыт горноспасателя [6].

В научной литературе по психологии существуют различные вариации определения термина саморегуляции. О.А. Конопкин понимает саморегуляцию как системно-организованный процесс внутренней активности индивида, необходимый для построения, поддержания и управления разными видами произвольной активности, с помощью которой человек реализует принятые

решения. В.И. Моросанова, характеризует саморегуляцию как интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человека [7].

Подобное мнение высказывает С.Б. Давлетчина, которая считает, что саморегуляция – это процесс, с помощью которого индивид управляет собственными физиологическими и психологическими реакциями, дальнейшим поведением. Все эти определения объединяет идея того, что саморегуляция служит пусковым механизмом, активизирующим внутреннюю и внешнюю активность человека.

Согласно полученным исследовательским данным В.И. Моросановой и Е.М. Коноза, среди личностных компонентов психической саморегуляции выделяется локус контроля. Так, у интровертов и эмоционально лабильных личностей более развиты процессы планирования и программирования, а у экстравертов и эмоционально стабильных – моделирования и оценки результатов. При этом эмоционально стабильным людям свойственна объективная оценка себя и других людей, уверенность в себе, высокая резистентность к негативным воздействиям. Для эмоционально лабильных людей характерны противоположные особенности [8].

Ю.В. Щербатых и Д.Г. Бадмаева выявили, что личности с внутренним локусом контроля обладают высоким уровнем саморегуляции и развитой способностью контроля негативных эмоций, согласно установке – «все зависит от меня». Людям с внешним локусом контроля свойственны: низкий уровень саморегуляции, низкая самооценка и неуверенность в своих силах, чему способствует их установка – «от судьбы не уйдешь».

Проблема ПТСР и самоконтроля горноспасателей, основанная на умении правильно организовать и реализовать саморегуляцию деятельности, представляет интерес для научного изучения и актуальна для ряда дисциплин:

- возрастной психологии;
- психологии труда;
- психологии безопасности.

Исходя из вышесказанного, актуально изучение синдрома ПТСР, самоконтроля и саморегуляции у сотрудников военизированной горноспасательной части. В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение об обратной пропорциональной зависимости развития ПТСР от уровня саморегуляции сотрудников ВГСЧ, а именно, чем выше показатели саморегуляции, тем ниже показатели ПТСР.

В исследовании приняли участие горноспасатели военизированного горноспасательного отряда федерального государственного унитарного предприятия «Военизированная горноспасательная часть», рядовые мужского пола в количестве 55 человек, в возрасте от 24 до 30 лет. Помимо указанных характеристик, использовался важный критерий отбора респондентов – участие в ликвидации аварий.

Изучение посттравматического стрессового расстройства проводилось с помощью нескольких методик:

- «Опросника для диагностики симптомов ПТСР» И.О. Котенева в модификации Т.Н. Гуренковой, О.Ю. Голубевой;
- методики «Шкала оценки влияния травматического события» М. Горовица.

Исследование саморегуляции производилось с помощью:

- «Тест-опросника диагностики уровня субъективного контроля (УСК)» Д. Роттера в модификации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда;
- опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

**По методике «Опросник для диагностики симптомов ПТСР»** получены следующие результаты:

- по критерию «Вторжение» у 4 % респондентов имеются повышенные значения, свидетельствующие о наличии симптомов вторжения. Подобные симптомы характеризуются повторяющимися сновидениями о случившемся, которые могут протекать с полным погружением в негативные чувства и переживания;

- у 7 % опрошенных сотрудников ВГСЧ выявлены симптомы гиперактивации, которые проявляются в виде бессонницы, раздражительности, немотивированной бдительности;

- у 4 % респондентов обнаружены симптомы дистресса и дезадаптации, нарушающие профессиональную, социальную или другую значимую деятельность человека;

У всех респондентов показатели общей стрессовой реакции и интегрального показателя посттравматического стрессового расстройства находятся в пределах нормы.

**Результаты применения методики «Шкала оценки влияния травматического события» М. Горовица:**

- по субшкале «Вторжение» у 8 % опрошенных респондентов средняя степень выраженности симптомов;
- по субшкалам «Избегание» и «Возбудимость» у 2 % респондентов обнаружена средняя степень выраженности симптомов.

Полученные результаты позволяют утверждать, что только для небольшого количества респондентов характерны симптомы гнева, возбудимости, бессонницы и тревожности. Необходимо отметить, что у остальных респондентов значения по всем трем субшкалам находятся на низком уровне выраженности симптомов.

**При использовании методики «Стиль саморегуляции поведения»** были получены следующие результаты:

- для 16 % респондентов преобладающим регуляторным процессом является планирование (Пл). Для сотрудников ВГСЧ характерна потребность в самостоятельном планировании цели деятельности, составлении четких, иерархичных и детализированных планов;
- большинство респондентов (84%) не имеет четко поставленных целей профессиональной деятельности, планы подвергаются постоянной замене, мало реалистичны и редко достижимы.

**По шкале «Моделирование» (М) выявлено:**

- только у 11 % респондентов высокие показатели, которые выражаются в адекватной оценке внутренних условий и внешних обстоятельств для достижения необходимой цели;
- у 89 % сотрудников не сформирована способность к выделению значимых условий для достижения цели как в текущей, так и в долгосрочной перспективе, что проявляется в неадекватности принятых ими программ и планах действий. В условиях, когда неожиданно изменяются обстоятельства (смена образа жизни, работа), они не всегда способны поменять модель поведения и, как следствие, программу действий.

**По шкале «Программирование» (Пр):**

- у 18 % сотрудников ВГСЧ выявлены высокие показатели, которые позволяют констатировать преобладание потребности продумывать поведение и свои действия, необходимые для достижения намеченных целей. Детализация и развернутость продумываемых планов действий находится на высоком уровне. Программы действий разрабатывают самостоятельно, в новых обстоятельствах гибко перестраиваются, а также устойчивы в ситуациях, когда возникают препятствия. В ситуациях, когда намеченные результаты не соответствуют действительности, способны корректировать программы для получения успешных результатов;

– у преобладающего количества респондентов (82 %) выявлены низкие показатели. Сотрудники ВГСЧ не продумывают свои действия, их последовательность не отличается самостоятельностью, при принятии решений в сложной ситуации действуют импульсивно, часто прибегают к методу «проб и ошибок». В экстремальных и чрезвычайных ситуациях действуют стереотипно, без учета особенностей ситуации, не подвергают коррекции намеченный план действий.

**По шкале «Оценивание результатов» (Ор):**

- высокие показатели – 15 % сотрудников ВГСЧ способны самостоятельно и адекватно оценивать результат даже в тех случаях, когда он расходится с поставленной целью, а так же факторы, способствующие этому рассогласованию, и могут гибко адаптироваться к изменению условий деятельности;

– большая часть респондентов – 85 % сотрудников не способны адекватно оценивать результаты, не замечают своих ошибок, даже типичных. Успешность деятельности оценивают субъективно, не восприимчивы к критике, при увеличении объема снижается эффективность работы.

**По шкале «Гибкость» (Г):**

- у 36 % респондентов выявлены высокие результаты, которые позволяют утверждать, что сотрудники ВГСЧ в экстремальной ситуации способны быстро реагировать на изменяющиеся условия, вслед за этим, перестраивать программы исполнительских действий и корректировать свое поведение. При непредвиденных обстоятельствах они могут легко перестроить существующие планы, программы действий и поведение. Оценка изменения значимых условий и перестроение программы действий происходит в краткие сроки. Если полученные достижения рассогласовываются с принятой ранее моделью, своевременно оценивают этот факт и вносят коррекцию. Гибкость регуляторного процесса способствует осознанному реагированию на происходящие изменения событий, а также успешному решению поставленных задач в рискованных ситуациях;

– респондентов с низким уровнем развития регуляторно-личностных свойств выявлено – 64 %. У них замедлена скорость реакции на изменяющиеся условия жизни и деятельности. Они с трудом адаптируются, не могут гибко перестроить усвоенную программу действий, что приводит к неудачам, сбоям в деятельности и невыполнению поставленной задачи, тем более, когда речь идет о спасении своей жизни и других людей.

#### По шкале «Самостоятельность» (С):

– только у 4 % сотрудников ВГСЧ сформировано регуляторно-личностное свойство – автономность. Они способны к регуляторной автономии, тем более, когда работа происходит на глубине, при отсутствии связи они способны самостоятельно принимать жизненно важные решения, организовывать работу по спасению жизни других людей, контролировать ход её выполнения, адекватно оценивать полученные результаты.

– в большинстве случаев (96 %) у сотрудников ВГСЧ недостаточно развиты показатели по данной шкале. Это связано с требованиями строгого выполнения пошаговых инструкций для каждой аварийной ситуации.

#### По шкале «Общий уровень саморегуляции» (ОУ):

– у 33 % выявлен средний уровень;

– у 67 % – высокий уровень способности к регуляции процессов. Респонденты со сформированной саморегуляцией характеризуются как способные к осознанному контролю своих эмоциональных и поведенческих реакций. Полученные результаты свидетельствуют о качественном подборе персонала (личностные качества соответствуют выполняемой деятельности) и эффективной работе по обучению и подготовке сотрудников ВГСЧ к работе в экстремальных условиях.

При использовании методики «Исследование волевой саморегуляции» были получены следующие результаты:

– у 98 % сотрудников ВГСЧ по субшкале «Настойчивость» (Н) получены высокие значения. Это характеризует респондентов как обладающих высокой работоспособностью, организованностью, стремящихся к выполнению намеченных задач, мобилизующихся при столкновении с преградами, склонных к соблюдению социальных норм, правил, технологий выполнения задания;

– у 95 % сотрудников ВГСЧ выявлены высокие значения по субшкале «Самообладание». Это характеризует сотрудников как эмоционально устойчивых, не испытывающих страха в экстренных ситуациях, особенно при выполнении своих обязанностей;

– у 97 % респондентов выявлен высокий уровень развития по общей шкале «Саморегуляция». Данные результаты характерны для сотрудников, умеющих контролировать происходящие события, сохраняя эмоциональное равновесие. Указанные результаты подтверждают данные, полученные по шкале «Общий уровень саморегуляции» (представлены выше).

При использовании тест-опросника «Уровень субъективного контроля» получены результаты, которые позволяют констатировать, что у 71 % респондентов выявлен высокий показатель по шкале общей интернальности (Ио). Сотрудники ВГСЧ с высоким интернальным локусом контроля считают, что самостоятельно управляют своей жизнью и ситуациями, в которых оказываются. В сфере профессиональной деятельности осознают, что результат ликвидации аварии зависит от их умения выполнять свои обязанности.

Далее нами были проведены расчеты взаимосвязи между показателями посттравматического стрессового расстройства и саморегуляцией у сотрудников ВГСЧ, результаты которого представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Показатели коэффициента корреляции Пирсона между саморегуляцией и ПТСР**

Показатель саморегуляции	Показатель ПТСР			Интегральный показатель ПТСР
	Шкала Вторжение	Шкала Избегание	Шкала Гиперактивация	
Шкала Гибкость	-0,46 **	-0,33 *	-0,54 **	-0,28 *
Шкала Оценивание результатов	-0,46 **	-0,47 **	-0,55 **	-0,65 **
Шкала Моделирование	-0,46 **	-0,53 **	-0,32 *	-0,48 **
Шкала Самообладание	-0,47 **	-0,30 *	-0,54 **	-0,54 **
Общий Показатель саморегуляции	-0,41 **	-0,47 **	-0,60 **	-0,55 **
Шкала Планирование	-0,39 **	–	–	–
Шкала общей интернальности	-0,44 **	–	-0,28 *	–

Примечание: уровень значимости различий: \* при  $p \leq 0,05$ , \*\* при  $p \leq 0,01$ .

Корреляционный анализ взаимосвязи ПТСР и саморегуляции выявил у сотрудников ВГСЧ значимые связи между посттравматическим стрессовым расстройством и саморегуляцией, а именно, чем выше показатели саморегуляции (интернальность, планирование, моделирование, оценивание результатов, гибкость, самообладание, общий уровень саморегуляции), тем ниже показатели ПТСР (избегание, гиперактивация, вторжение).

Таким образом, проведенный анализ показал, что при сформированной системе саморегуляции горноспасатели способны управлять собственным психологическим и эмоциональным состоянием, программой действий в сложных ситуациях.

Таким образом, полученные результаты позволяют констатировать, что до 10 % респондентов имеют повышенные значения по отдельным критериям посттравматического стрессового расстройства, проявляющиеся в виде бессонницы, раздражительности, немотивированной бдительности, возбудимости, отдельных признаков дезадаптации. При этом интегральный показатель посттравматического стрессового расстройства у всех респондентов находится в пределах нормы. Характеристики саморегуляции у большинства сотрудников выявлены на высоком и среднем уровне, что дает возможность констатировать наличие у горноспасателей потенциала к активной регуляции внутреннего состояния в сложных и экстремальных ситуациях.

Выявленные значимые взаимосвязи между показателями ПТСР и саморегуляции позволяют нам предположить, что сформированная система саморегуляции обеспечивает снижение симптомов ПТСР за счет умения горноспасателей управлять своими психологическими, эмоциональными и поведенческими реакциями.

### Ссылки:

1. Лазебная Е.О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс // Психология состояний: хрестоматия / под ред. А.О. Прохорова. М., 2004. С. 373–386 ; Breslau N. Estimating post-traumatic stress disorder in the community: lifetime perspective and the impact of typical traumatic events / N. Breslau [et al.] // Psychological Medicine. 2004, № 34 (5). P. 889–898.
2. Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / пер. с англ. И. Ющенко. М., 2015. 351 с. ; Пономарев, В.И. Характеристика индивидуальнопсихологических особенностей детей с посттравматическим стрессовым расстройством из семей вынужденных переселенцев [Электронный ресурс] / В.И. Пономарев, Е.В. Самойлова // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2016, №4. С. 69–86. URL: <https://rucont.ru/efd/543597> (дата обращения: 12.12.2019) ; Сукиасян С.Г., Тадевосян М.Я. Роль личности в развитии боевого посттравматического стрессового расстройства// ВВ: Психология и психотехника. 2013. № 2. С. 258–308 ; Leah M. [et al.] Gender differences in recovery from posttraumatic stress disorder: a critical review // Aggression and Violent Behavior. 2010. № 15. P. 463–474.
3. Хрусталева, Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психологическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник. СПб., 2014. 372 с. URL: <http://znanium.com/catalog/product/941588> (дата обращения: 10.12.2019).
4. Дмитриева Т.Б., Дроздов А.З., Коган Б.М. Механизмы развития соматических и психопатологических стрессовых расстройств (половые и гендерные аспекты) // Системная психология и социология. Т. 1. № 1. 2010. С. 106–119 ; Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. СПб., 2012. 448 с.
5. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М., 2019. 304 с.
6. Кобзарев С.А., Котенева А.В. Особенности ценностно-смысловой сферы спасателей с разным уровнем профессиональной социально-психологической адаптации // Социальная психология и общество. 2019. Том 10. № 1. С. 35–52.
7. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции производной активности человека [Электронный ресурс] // Психология. Вестник Московского университета. Сер. 14. 2010. № 1. URL : <https://cyberleninka.ru/article/v/individualnye-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения: 19.11.2019).
8. Там же.

Редактор: Буянов Сергей Юрьевич  
Переводчик: Мельников Евгений Вячеславович