

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Навчально-науковий інститут державного управління
Кафедра державного управління і місцевого самоврядування

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
кваліфікаційної роботи ступеня магістра

студента Біленко Олени Миколаївни

академічної групи 281м-21з-2 ІДУ

спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування

на тему: «Розвиток психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу»

Керівники	Прізвище, ініціали	Оцінка за шкалою		Підпис
		рейтингово ю	інституційною	
кваліфікаційної роботи	Липовська Н.А.			
розділів:				

Рецензент:				
------------	--	--	--	--

Нормоконтролер:	Вишневіська О.В.			
-----------------	---------------------	--	--	--

Дніпро
2022

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка кваліфікаційної роботи магістра на тему *«Розвиток психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу»*

87 стор., 2 табл., 72 джерела.

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, РЕФОРМУВАННЯ, ПУБЛІЧНЕ УПРАВЛІННЯ, ПРОФЕСІЙНЕ НАВЧАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ.

Об'єкт дослідження – суспільні відносини в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – розвиток психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування способів розвитку психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу.

У першому розділі здійснено аналіз структури та змістових компонент психологічної компетентності та шляхи її розвитку.

Другий розділ присвячено обґрунтуванню та розробці програми розвитку психологічної компетентності у службовців сектору безпеки та оборони.

У третьому розділі визначено детермінанти гострого травматичного стресу у службовців сектору безпеки та оборони, їхній вплив на психологічну стійкість та принципи психологічної допомоги учасникам бойових зіткнень.

Сфера практичного застосування результатів роботи – органи сектору безпеки та оборони при роботі з особовим складом.

ABSTRACT

Explanatory note of the master's degree qualification thesis on the topic « Development of psychological competence of employees of the security and defense sector in wartime conditions ».

87 pages, 2 tables, 72 sources.

PSYCHOLOGICAL COMPETENCE, REFORM, PUBLIC ADMINISTRATION, VOCATIONAL TRAINING, PSYCHOLOGICAL LITERACY, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE.

The object of research is social relations in wartime conditions.

The subject of the study is the development of psychological competence of employees of the security and defense sector in wartime conditions.

The purpose of the research is theoretical substantiation of methods of development of psychological competence of employees of the security and defense sector in wartime conditions.

The first chapter analyzes the structure and content components of psychological competence and the ways of its development.

The second section is devoted to the justification and development of the program for the development of psychological competence among employees of the security and defense sector.

In the third chapter, the determinants of acute traumatic injury among employees of the security and defense sector, its influence on psychological integrity and the principles of psychological assistance to students of combat encounters are determined.

Scope of practical application – of the work results is the bodies of the security and defense sector when working with personnel.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ»	9
1.1. Наукові підходи до вивчення феномену психологічної компетентності	9
1.2. Психологічна компетентність: інтерпретація поняття	17
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ	25
2.1. Обґрунтування та розробка програми розвитку психологічної компетентності у службовців сектору безпеки та оборони	25
2.2. Переваги використання програми розвитку психологічної компетентності	30
РОЗДІЛ 3. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	42
3.1. Бойові зіткнення як детермінанта гострого травматичного стресу та їхній вплив на психологічну стійкість	61
3.2. Психологічна допомога учасникам бойових зіткнень: сутність, принципи надання	63
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85

ВСТУП

Актуальність психологічної роботи з особовим складом сектору безпеки і оборони України, який перебував у психотравмуючих умовах, безсумнівна, вона буде тільки зростати в середньостроковій перспективі. У практичному плані підтвердженням цього є численні запити щодо психологічної допомоги від військовослужбовців, волонтерів, постраждалого від війни цивільного населення. Кількість пошукових запитів щодо посттравматичного стресового розладу в системі Google збільшилася на початку березня порівняно з попереднім місяцем у рази, що свідчить про зацікавленість спільноти у тематиці психологічної травматизації особистості та відтак підвищенні психологічної компетентності службовців сектору безпеки та оборони.

Сьогодні у нашій державі створено достатнє нормативно-правове підґрунтя для забезпечення процесу розвитку громадянської активності населення, водночас динамічність сучасного життєвого простору створює несприятливі психологічні умови для функціонування й розвитку громадян. Воєнні дії загострили проблеми психічного здоров'я українців та обумовили актуалізацію проблеми розвитку психологічної компетентності, зокрема службовців сектору безпеки та оборони.

Різноманітні аспекти проблеми компетентності особистості знайшли відображення в роботах багатьох авторів, які досліджували: структуру та основні характеристики компетентності (С.П. Архипова, С.З. Гончаров, І.А. Зимня), професійно-психологічну компетентність (Н.В. Демідова, Н.В. Кузьміна, О.Є. Лебедев, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна), психологічну компетентність службовців (Н.А. Липовська, М.О.Маланчій), соціально-психологічну компетентність (О.О. Марценюк), роль компетентності в управлінні соціально-організаційними системами (Дж. Аллен, Дж. Равен, Дж. Хант).

Поряд із цим, вивчення психологічної компетентності не виступало раніше в сфері публічного управління та адміністрування предметом спеціального дослідження. Актуальність даної дослідницької роботи визначається широким проблемним полем, яке можна презентувати у вигляді протиріччя між

соціальною значущістю проблеми й недостатнім рівнем її теоретичної та соціально-психологічної розробленості.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування способів розвитку психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких **завдань**:

- на основі теоретико-методологічного аналізу підходів до вивчення психологічної компетентності визначити її сутність та структурно-функціональні компоненти;

- виявити чинники розвитку психологічної компетентності;

- обґрунтувати та розробити програму розвитку психологічної компетентності у службовців сектору безпеки та оборони та визначити переваги її використання;

- розкрити сутність психологічної стійкості як складової психологічної компетентності;

- дослідити детермінанти гострого травматичного стресу у службовців сектору безпеки та оборони та їхній вплив на психологічну стійкість;

- визначити принципи психологічної допомоги учасникам бойових зіткнень.

Об'єктом дослідження є суспільні відносини в умовах воєнного часу.

Предметом дослідження є розвиток психологічної компетентності службовців сектору безпеки і оборони в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. У процесі проведення теми дослідження використовувалися загальнонаукові і спеціальні методи, а саме: абстрагування; теоретичного узагальнення; системного аналізу; синтезу; експертних оцінок, графічної інтерпретації.

Практична значущість полягає у можливості застосування методичного інструментарію для діагностування суспільних цінностей і психологічної компетентності особистості в професійній підготовці фахівців сектору безпеки і оборони, рефлексії та усвідомленні образу власного «Я», соціальної перцепції,

розуміння значимості різнопланових суспільних і громадянських практик у житті людини, специфіки професійної належності у ціннісно-смісловому самовизначенні, попередження психічної травматизації, забезпеченні психологічної стійкості. Теоретичні положення та практичні напрацювання можуть бути використані для впровадження у кадрову роботу програми розвитку психологічної компетентності персоналу сектору безпеки та оборони.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

1.1 Наукові підходи до вивчення феномену психологічної компетентності

Кожний історичний етап розвитку суспільства зі своїми політичними, економічними та соціальними проблемами висуває нові вимоги до особистості, актуалізує її певні соціально-психологічні властивості, необхідні для успішного розвитку. На етапі радикальних соціально-економічних перетворень стратегії самоздійснення особистості на життєвому шляху значною мірою пов'язуються із виборами тактик міжособистісної взаємодії та взаєностосунків. У цих формах соціальної активності виявляються здібності індивіда, його провідні потреби, цілі, цінності, спрямовані на успішне особистісне самоствердження. Тому останнім часом зростає увага психолого-педагогічної науки до вивчення різних виявів життєтворчості, особистісних виборів, життєвої компетентності як передумов на шляху особистості до успішної самореалізації та взаємодії з оточуючим світом. Життєва компетентність є поєднанням свідомо та цілеспрямовано набутих знань, достатніх для розуміння закономірностей розвитку певного суспільства й свого місця в ньому, з власним життєвим досвідом та вмінням доречно його застосування для забезпечення успішної життєдіяльності.

Життєва компетентність – широке поняття, що включає компетентність у різних сферах людської діяльності. Йдеться про те, що особистість повинна не тільки володіти певними знаннями, уміннями, навичками, але й бути спроможною їх використовувати в якості інструмента для розв'язання життєвих проблем, виконання соціальних ролей [1]. Суспільно-економічні перетворення, швидкоплинність політичних, економічних, правових процесів, як і динамічність сучасного життя взагалі, вимагають від пересічної людини відповідної

активності, визначеної громадянської позиції, ерудованості, компетентності. За визначенням ЮНЕСКО поняття компетентності є не що інше, як поєднання знань, умінь, цінностей і ставлень, застосованих у повсякденному житті, що дозволяють особистості ефективно діяти або виконувати певні функції, спрямовані на досягнення соціальних стандартів не тільки у різних сферах професійної діяльності, а й у широкій сфері суспільної практики [2]. У психологічній науці і практиці поняття «компетентності» стало розроблятися відносно тієї чи іншої професійної діяльності (наприклад, «психологічна компетентність педагога» [3]), чи стосовно кваліфікованого підходу в освіті («компетентнісний підхід», високого рівня майстерності, професіоналізму [4]). Зрозуміло, що громадянська компетентність є категорією психологічної компетентності. Психологічна компетентність навіть в одній тільки психології визначається дещо по-різному.

Але майже всі вчені, що працювали з нею, сходяться в одному, – це є психічне утворення особистості, яке включає специфічні знання, мислення та практичні уміння і навички, що є своєрідним рядом особистісних проявів, які надходять від моделі людської діяльності [5], міжособистісної взаємодії, ефективних рішень, побутової і фахової діяльності [6]. Якщо ерудованість і сфера психологічного знання завжди має наповнювати психологічну компетентність, то практичні навички й уміння займають в ній особливе місце та пов'язуються з конкретною діяльністю, де компетентність має проявлятися.

Більш розширене уявлення психологічної компетентності вчителя ми знаходимо у Т.В. Яценко [7]. Психологічну компетентність вона визначає як «характеристику особистості та активності індивіда, що включає систему суб'єктивно значущих психологічних знань та відповідних їм умінь і навичок, відношень, особистісних властивостей, які забезпечують конгруентну поведінку, ефективно і конструктивно вирішення, разом з тим і нестандартних, внутрішньоособистісних, міжособистісних, професійних і таких, що виникли у процесі діяльності проблем, а також задач саморозвитку» [7, с.593].

У психологічній літературі різні визначення психологічної компетентності відрізняються як змістовно, так і термінологічно та концептуально. Здебільшого, поняття компетентність розкривається фрагментарно і нерідко ототожнюється з компетенціями. Аналіз як вітчизняної, так і зарубіжної літератури показує, що вживання поняття «ключові компетенції» пов'язане з розумінням їх як свого роду індикаторів, що визначають готовність учня або випускника школи, вищого навчального закладу до життя та професії. Водночас, у тлумаченні поняття «компетентність» у визначенні терміну «ключові компетенції» й дотепер немає одностайності. Узагалі вважають, що створення умов у навчанні для набуття необхідних компетенцій протягом життя сприятиме конкурентоспроможності на ринку праці, ключові компетенції можуть сприяти участі в демократичних засадах суспільства. Для цього створюються відповідні проекти, навчальні цикли і програми.

Компетенції є важливим компонентом структури особистості, в яких фокусується її життєвий досвід, набутий особистістю в діяльності, взаємодії та спілкуванні. На думку філософа Ж. Дюпуї, ключові компетентності – це група базових цінностей, від яких залежить успішність життя особистості в майбутньому і які збігаються з принципами основних теорій моралі сучасного суспільства: досягнення успіху, вибір власного напрямку самореалізації в житті, розуміння себе й власного внутрішнього світу, глибокі особистісні стосунки. Окрім психологічної, соціально-психологічної компетентності, в літературі зустрічається й поняття професійної компетентності (її нерідко називають «професійною компетенцією», але розкривається вона як компетентність). Зокрема, М.В. Тоба розглядає структуру професійної компетентності через: «когнітивні компетенції (загально-культурні і спеціальні знання та інтелектуально-творчі засоби); практико-методичні компетенції (здатність застосування засобів цільового формування адекватних до конкретної ситуації уявлень і використання отримуваних результатів для проектування і суб'єктивної реалізації власних дій); особистісну компетенцію (побудова

системного досвіду, як основи цілісного особистісного стилю адекватного розуміння і вирішення значущих ситуацій [8].

Найчастіше психологічну компетентність розглядають у зв'язку з професійною діяльністю – «професійно-психологічна компетентність». Ми будемо розглядати громадянську компетентність також як компетентність психологічну, узагальнено-громадянську, але психологічну за механізмами і формами прояву компетентність.

Структуру психологічної компетентності вивчають з точки зору видової диференціації і компетентної наповненості [7]. Якщо видова диференціація в громадянській компетентності передбачає її прояви в юридичній, психологічній, економічній, моральній, екологічній і т.д. (за сферами суспільної практики) компетентності, то компетентна її частина відображає «природне тіло» або складові будь-якої компетентності.

Важливими критеріями прояву компетентності виступають мотиви діяльності людини та вольові її якості, адже міра прояву компетентності, в свою чергу, залежить від значущості мотиву і від перешкод, які доводиться долати у досягненні мети діяльності. Іншим критерієм особистісної компетентності є ерудиція, завдяки якій індивід може отримувати необхідну інформацію та відрізнити достовірну і якісну інформацію від другорядної, неістотної. Афіліація, як критерій компетентності, передбачає привласнення, набуття, засвоєння комплексу знань, умінь і навичок, які допомагають людині ефективно реалізувати себе у життєдіяльності. Окрім того, її практичним проявом служить почуття власної гідності, толерантність (повага інтересів і прав іншої людини в процесі взаємодії з нею), інтуїція (здатність ухвалювати рішення і практичні дії без глибокого їх логічного обґрунтування), рішучість (коли необхідно діяти в умовах дефіциту інформації, часу, матеріальних засобів тощо). Афіліація, як критерій компетентності, – це стиль діяльності, що усуває проблему нерозуміння при взаємодії людей з різними професійними, етно- та соціокультурними особливостями.

Зарубіжні автори (Дж. Аллен [9], Дж. Равен [10] Дж. Хант [11] та ін.) в основному орієнтовані на дослідження ролі компетентності в управлінні соціально-організаційними системами, де компетентність розглядається з огляду на наявні здібності, установки, ролі і диспозиції суб'єктів активної життєдіяльності. Поєднання індивідуальних рис, особистісних якостей і соціально значущих проявів людини складає основу її життєвого досвіду, необхідного для успішної реалізації суб'єкта в умовах інформаційного суспільства. До такого досвіду входить цілісне бачення світу і себе в ньому. Це той досвід, який дозволяє не лише привласнювати норми та правила соціальної взаємодії, але й розвиватися, перебувати в гармонії і діалогічному зв'язку з життєвим середовищем. У такому трактуванні питання, здебільшого, йдеться про особистісну та соціальну компетентність. Дж. Равен [10], вивчаючи компетентність особистості у зв'язку із своєрідністю індивідуальних інтелектуальних здібностей, відносить її до спеціальної здібності, необхідної для ефективного виконання конкретних дій у конкретній предметній сфері діяльності, яка включає вузькі спеціальні знання, специфічні предметні навички, способи мислення, а також розуміння відповідальності за власні дії. Аналізуючи проблеми визначення сутності компетентності, Дж. Равен визначає 37 її видів. Звертає на себе увагу широка представленість у різних видах компетентності категорій «готовність», «здатність», а також таких психологічних якостей, як «відповідальність», «упевненість». Як зазначає автор, основними складовими компетентності є внутрішньо вмотивовані характеристики, пов'язані з системою особистісних цінностей (ініціативність, лідерство, безпосередній інтерес до особливостей роботи організації, функціонування суспільства загалом, а також до аналізу можливостей впливу на неї саму); уявлення та очікування, пов'язані з умовами функціонування суспільства та роллю людини в ньому (уявлення особистості про саму себе й про ту роль, яку вона сама відіграє у суспільстві) [12]. Таким чином, Дж. Равен розглядає компетентність як можливість установлення зв'язку між знаннями й ситуацією, як здатність знайти, виявити

знання й дію (процедуру), які можна застосувати до розв'язання проблеми (соціальної ситуації).

Сучасна система освіти забезпечує розвиток компетентності в процесі навчання і виховання, набуття безпосереднього соціального досвіду в процесі предметного опанування знаннями, що дозволяє розглядати життєве середовище з різних сторін, а також у процесі формування здатності та мотивації людини до подальшого особистісного розвитку. Набуття особистісної компетентності розглядається як процес, що передбачає високу міру активності самої людини, а навчання розглядається як вплив на її здібності та можливості. Найбільш адекватним для цієї ситуації є метод проблемного навчання, що передбачає дослідження та обговорення процесів і явищ у живій і неживій природі, різноманітних ситуацій, що відбуваються у суспільній практиці, здебільшого, у сфері групової взаємодії [13].

У діяльнісному підході в психології, родоначальниками якого були С.Л. Рубінштейн [14], Л.С. Виготський [15], О.М. Леонтьєв [16], ще за радянських часів компетентність розглядали як результат діяльності, відображення внутрішніх, психологічних механізмів спільної діяльності людей в процесі спілкування і взаємодії. У контексті феноменологічного підходу [17], компетентність розглядається як особлива впорядкованість досвіду і знання у вирішенні практичних завдань. В межах цього підходу вважається, що ефективність прийняття й ухвалення рішень здійснюється завдяки особливій організації предметно-специфічних знань, що характеризуються структурованістю, категоріальністю, узагальненістю, гнучкістю, оперативністю при аналізі різноманітних ситуацій. Наявність подібної ерудованості є запорукою успішності вирішення життєвих проблем особистості.

В інформаційному підході (А. Бандура [18]) компетентність визначається як відображення процесів отримання і переробки інформації, вміння людини усвідомлювати свої можливості стосовно побудови поведінки й діяльності у відповідності до специфічного поля знань по вирішенню практичних задач або ситуацій. Найвагомими витоками компетентності у даному підході є активно

засвоювані знання, поінформованість та адекватні до них дії. Згідно методологічних установок інформаційного підходу компетентні люди орієнтовані на опанування навичками роботи з інформаційними потоками, успіхи у їх поведінці і діяльності відрізняються відчуттям суб'єктності, авторства, досвіду власного життя.

Психолінгвістичний підхід у вивченні сутності даного поняття [19] визначає компетентність як досконале володіння мовою, по-суті, зводячи особистісну компетентність до лінгвістичної компетентності. За цим підходом з поняттям компетентності нерозривно пов'язується поняття соціальної перцепції, комунікативного гнозису і соціального інтелекту. Когнітивний компонент переважно зводиться до соціального інтелекту, комунікативних здібностей особистості та розглядається в якості невід'ємної професійно значимої властивості, притаманної різним професіям. Основний акцент наголошується на здатності самостійно приймати рішення, які стосуються поведінки людини в конкретній міжособистісній ситуації, виходячи з попереднього досвіду її сприймання та смислової інтерпретації [20].

У вивченні компетентності представниками біхеворіального (поведінкового) підходу в психології приймається до уваги, здебільшого, комунікативна поведінка людини. За цим підходом компетентність розуміється як здатність людини ефективно взаємодіяти з середовищем та підтримувати високий рівень власного статусу і розвитку (А. Бохнер та К. Келлі [21]). Когнітивний аспект, який присутній у поведінковому підході, загострює увагу на двох необхідних компонентах компетентності у сфері суспільної взаємодії: рефлексії норм і правил та стилю поведінки. Це, з одного боку, розуміння соціокультурних правил, норм і знань про те, як ці правила застосовуються в конкретній комунікативній ситуації (Дж. Вайнманн) [22], а з іншого, соціальна компетентність, на думку В. Ромека, – результат особливого стилю впевненої поведінки, де навички компетентності автоматизовані та сприяють швидким змінам стратегій і планів поведінки з урахуванням вузького (відповідного до соціальної ситуації) та широкого (з орієнтацією на соціальні норми та умови)

пристосування. У соціально-адаптивному підході, (Е. Еріксон [23]) компетентність розглядається як фактор адаптації, що виникає в результаті взаємодії людини із зовнішнім світом. Компетентність тут проявляється, як емпатична властивість особистості. Вона спроможна адекватно забезпечувати розуміння способів орієнтації, навички вільного володіння засобами спілкування у різних ситуаціях, вміння встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, та ще, є особистісним потенціалом системи внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної міжособистісної взаємодії.

У дослідженнях компетентності виокремлюється гуманістичний підхід. Він у дослідженнях соціальної компетентності (Д. Фрейберг та К. Роджерс [24]) спрямовує увагу на особистісні властивості та мотиваційні чинники, які визначають ефективність конкретної діяльності. Компетентність у цьому підході розглядається в якості динамічної характеристики особистості, що включає набір когнітивних, соціальних та емоційних навичок, які сприяють успішній адаптації до середовища у відповідності з особистісними можливостями та ситуативними вимогами вікового етапу розвитку людини. Компетентна у суспільній взаємодії людина спроможна планувати і контролювати свою поведінку в різних ситуаціях для досягнення поставлених цілей (М. Геттінгер [25]). До того ж, соціальна компетентність є особлива навичка або вміння знаходити компроміси між самореалізацією та соціальним пристосуванням, здатність досягати максимальної реалізації власних бажань без обмеження прав інших на здійснення їх власних можливостей і очікувань. Соціокультурний підхід (Р. Мартенс [26], Е. Фромм [27]) у вивченні компетентності розглядає її як результат процесу соціалізації та впливу компетентності. Тут до соціально-психологічної компетентності включається світогляд особистості, який дозволяє орієнтуватися у різних життєвих ситуаціях, приймати правильні рішення і досягати поставлених цілей. У соціокультурному підході розглядаються дві площини компетентності – у широкому та вузькому її розумінні. У широкому контексті компетентність – це адекватне співвідношення критеріїв і цінностей соціокультурного середовища, в якому перебуває особистість до цінностей

загальної етнічної компетентності, де здійснюється її життєдіяльність. У вузькому розумінні компетентність тлумачиться як співвідношення ступенів свободи і видів діяльності, регламентованих історичним і соціокультурним контекстом.

1.2. Психологічна компетентність: інтерпретація поняття

Поняття психологічної компетентності є предметом вивчення багатьох дослідників. О.М. Цільмак визначає психологічну компетентність як здатність особистості ефективно застосовувати структуровану систему знань для побудови та налагодження процесу особистісної, соціальної й професійної взаємодії [28, с. 128]. Згідно Т.І Єрмакову, психологічна компетентність полягає у здатності індивіда взаємодіяти з людьми в системі міжособистісних відносин, а тому включає вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, визначати особистісні особливості й емоційний стан інших людей, обирати адекватні способи спілкування [29, с. 200]. Л.Б. Орбан-Лембрик під психологічною компетентністю розуміє сукупність комунікативних, перцептивних та інтерактивних знань, які дають змогу індивіду орієнтуватись у соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах, приймати правильні рішення [30, с. 131]. О.І. Бондарчук визначає психологічну компетентність особистості через успішність, конструктивність її діяльності на основі ефективного застосування психологічних знань і вмінь для розв'язання завдань чи проблем, що стоять перед нею в системі «людина – людина» [31, с. 13]. Психологічну компетентність також розуміють як особливий мотиваційний стан – готовність проявляти цілеспрямовану активність на основі отриманих психологічних знань [32]; комплекс характеристик особистості, який включає уявлення про процеси переживання, міжособистісні і групові процеси, особистісну позицію, комунікативні та рефлексивні навички [33]. У цілій низці робіт психологічна компетентність розглядається в якості складової професійної компетентності педагога. Її визначають як комплекс психологічних знань і умінь, необхідних для

вирішення професійних завдань у педагогічній діяльності [34]; систему психічних властивостей, що визначають успішність виконання педагогічної діяльності [35]; наявність основ психологічних знань і досвіду, необхідних для ефективної педагогічної роботи [36]; інтегральну акмеологічну характеристику вчителя, що дозволяє конструктивно вирішувати завдання професійної діяльності, спілкування і саморозвитку [37]. Отже, серед науковців немає однозначного трактування психологічної компетентності. Відсутність загально визнаної дефініції даного поняття ускладнює подальші дослідження з цієї проблеми, уповільнює процес розроблення і впровадження методів розвитку психологічної компетентності майбутнього фахівця. Трансформація поглядів на те, яким повинен бути сучасний фахівець, зумовила впровадження в життя компетентнісного підходу. Компетентнісний підхід – це спрямованість педагогічного процесу на формування і розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості. Він передбачає зміщення акценту з рівня знань суб'єктів навчання на їх уміння використовувати інформацію для вирішення практичних проблем, що забезпечує високу готовність молодих людей до успішної діяльності в різних сферах суспільства.

Сучасна українська наука наразі перебуває у пошуку розуміння компетентностей як мети освіти, що обумовлює актуальність осмислення феномену психологічної компетентності з точки зору компетентнісного підходу.

Психологічну компетентність ми будемо розглядати виходячи з такого розуміння понять «компетентність» та «ключова компетентність». Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.) визначають компетентність як «динамічну комбінацію знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні освіти» [38; 39]. Експерти країн Європейського Союзу трактують компетентність як «здатність застосовувати знання та вміння ефективно й творчо в міжособистісних відносинах – ситуаціях, що передбачають взаємодію з іншими

людьми в соціальному контексті так само, як і в професійних ситуаціях» [40, с. 7]. У державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (2013 р.) компетентність – це «набута у процесі навчання інтегрована здатність учня, що складається із знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці» [41]. Ключова компетентність визначається як «спеціально структурований комплекс характеристик (якостей) особистості, що дає можливість їй ефективно діяти у різних сферах життєдіяльності і належить до загальногалузевого змісту освітніх стандартів» [41]. В рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи (від 18 грудня 2006 року щодо ключових компетентностей для навчання протягом життя) до ключових відносять компетентності, які необхідні всім людям для самореалізації, розвитку, активного громадянства, соціальної інтеграції та зайнятості [42]. Таким чином, під ключовими розуміють найбільш універсальні за своїм характером та ступенем застосовності компетентності, які дозволяють вирішувати широке коло проблем особистого й суспільного життя. Існують різні підходи до класифікації ключових компетентностей, що підкреслює складність і багатоаспектність цього явища. Рада Європи (2006 р.) визначила 8 груп ключових компетентностей, формуванню яких надається особливе значення в підготовці фахівців:

- володіння рідною мовою;
- володіння іноземними мовами;
- уміння вчитися;
- математична компетентність та базові компетентності в галузі науки і техніки;
- компетентність в сфері інформаційних технологій;
- соціальна і громадянська компетентність (зокрема, до основних навичок соціальної компетентності відносяться вміння: конструктивно спілкуватися з різними людьми, проявляти терпимість, висловлювати і розуміти різні точки зору, справлятися зі стресом і розчаруванням, вміти висловлювати їх конструктивним чином, впевнено вести переговори і мати навички співчуття, а також розрізняти особисту і професійну сфери);

– ініціативність та підприємливість (ця компетентність включає в себе креативність, інновації та прийняття ризиків, а також здатність планувати і управляти проєктами для досягнення цілей);

– загальнокультурна компетентність. Ключові компетентності вважаються однаково важливими, оскільки кожна з них може сприяти успішному життю в суспільстві знань [42]. Ми вважаємо, що психологічна компетентність охоплює більшість навичок, які міжнародні експерти відносять до соціальної компетентності, а також окремі вміння, що включає в себе ініціативність та підприємливість. Таким чином, психологічна компетентність є базовою складовою соціальної компетентності та входить як компонент до компетентності «ініціативність та підприємливість». Крім того, в рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи зазначається, що існує низка вмінь, які грають роль у всіх восьми ключових компетентностях: критичне мислення, творчість, ініціативність, рішення проблем, оцінка ризику, прийняття рішень і управління емоціями [42]. Серед них також можна виділити навички, які є складовими саме психологічної компетентності.

Є й інші класифікації компетентностей, розроблені різними країнами відповідно до своїх потреб, традицій, особливостей, своїх освітніх цілей. Так, Австрія визначила такі компетентності: предметна, особистісна, соціальна, методологічна; Бельгія – соціальні, позитивне ставлення, здатність діяти й думати самостійно, мотиваційні, ментальна рухливість, функціональність; Фінляндія – пізнавальну, уміння оперувати в умовах змін та мотивованість, соціальну, особистісні, творчі, педагогічні та комунікативні, адміністративні, уміння діяти паралельно в різних напрямках [43]. Як бачимо, під різними назвами – позитивне ставлення, особистісна, соціальна, мотиваційна, комунікативна компетентність – психологічна компетентність присутня у всіх цих класифікаціях.

У Законі України «Про освіту» (2017 р.) та у державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (2013 р.) визначені наступні ключові компетентності:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність;
- здоров'я збережувальна компетентність, яка включає життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю; соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації); духовному та психічному здоров'ю (навички самоконтролю, прийняття рішень, уміння усвідомлювати власну унікальність, визначати життєві цілі, адекватна самооцінка, мотивація успіху) [38; 39].

Психологічна компетентність охоплює частину вмінь, які передбачає соціальна компетентність, і практично всі основні навички, що сприяють соціальному, духовному та психічному здоров'ю, тому її можна розглядати як компонент соціальної компетентності та базову складову здоров'я збережувальної компетентності. Академік І.О. Зимня виділила три групи ключових компетентностей:

- компетентності, що відносяться до самої людини як особистості (навички збереження здоров'я, розширення знань, ціннісно-сміслової орієнтації у світі, громадянські компетентності, компетентності самовдосконалення, саморегулювання, саморозвитку, особистісної та предметної рефлексії);

– компетентності, що відносяться до взаємодії людини з іншими людьми (навички співробітництва, вирішення конфліктів, толерантність, компетентність в спілкуванні);

– компетентності, що відносяться до діяльності людини (постановка та вирішення пізнавальних задач, нестандартні рішення, компетентності діяльності та інформаційних технологій) [43]. В класифікації І.О. Зимньої психологічна компетентність входить як компонент до «компетентностей, що відносяться до самої людини як особистості» та до «компетентностей, що відносяться до взаємодії людини з іншими людьми». Спираючись на основні ідеї компетентнісного підходу в освіті, трактування поняття «психологічна компетентність» різними авторами та аналіз ключових компетентностей, які є близькими за змістом до психологічної компетентності, ми можемо запропонувати наступне визначення даного поняття. Психологічна компетентність – це здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації. Психологічна компетентність дозволяє людині розуміти себе та інших, ефективно адаптуватися до життя у сучасному соціумі, мати гармонійні стосунки з оточенням, успішно реалізовувати свій особистісний потенціал, відчувати високий рівень психологічного благополуччя та бути задоволеною життям. До основних навичок психологічної компетентності відносяться:

– навички самопізнання (уміння адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості, свої сильні і слабкі сторони; уміння усвідомлювати та розуміти власні емоції, вчинки, причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призводять; уміння усвідомлювати свій особистісний потенціал, своє місце в житті, в суспільстві; уміння розрізняти особисту і професійну сфери; уміння усвідомлювати власну унікальність; уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, цінностями, нахилами, здібностями);

– навички самоконтролю (уміння правильно виражати свої почуття; уміння управляти власними емоціями; уміння контролювати прояви гніву, долати

тривогу; уміння справлятися зі стресом і розчаруванням, вміти висловлювати їх конструктивним чином; уміння переживати невдачі; уміння долати критичні життєві ситуації; уміння контролювати власну поведінку; уміння мотивувати себе);

– навички ефективного спілкування (уміння чітко висловлювати свої думки і розуміти різні точки зору; уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень; уміння слухати; уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; уміння емоційно налаштовуватися на спілкування, проявляти терпимість; навички співчуття; уміння адекватно реагувати на критику; уміння впевнено вести переговори; уміння просити про послугу або допомогу; уміння застосовувати ефективні стратегії спілкування залежно від ситуації);

– навички спільної діяльності та співробітництва (уміння ефективно працювати в команді; уміння адекватно оцінювати свій внесок у спільну діяльність; уміння правильно визначити психологічні особливості колег та знаходити індивідуальний підхід до них; уміння будувати стосунки довіри, поваги з іншими людьми; вміти домовлятися; уміння конструктивно розв'язувати конфлікти);

– навички саморозвитку та самореалізації (уміння розробляти програму самовдосконалення; уміння правильно ставити цілі; уміння планувати професійну і особисту діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння вдосконалювати свої сильні сторони й розвивати слабкі; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; уміння ефективно працювати з інформацією; володіння основними правилами та прийомами запам'ятовування, способами підтримки уваги; володіння методами розвитку креативності, підвищення ефективності власної інтелектуальної діяльності; навички творчого мислення; уміння самостійно приймати рішення; бути відповідальним, впевненим в собі; уміння позитивно ставитися до себе, інших людей та світу; уміння зосереджуватися на досягненні своєї мети).

Ми розглядаємо психологічну компетентність як ключову в сучасній системі освіти, оскільки вона відповідає трьом основним критеріям для визначення та відбору ключових компетентностей, які були сформульовані міжнародними експертами, а саме:

1) ключові компетентності сприяють результатам високого рівня, в тому числі й соціального рівня на шляху до успішного життя та розвиненого суспільства;

2) ключові компетентності є відповідними засобами щодо важливих, складних потреб та викликів у широкому контексті;

3) ключові компетентності є важливими для особистості [43]. Вважаємо, що психологічну компетентність доцільно виділяти в якості самостійної ключової компетентності, а не складової інших ключових компетентностей.

По-перше, всі навички психологічної компетентності утворюють цілісну, взаємодоповнюючу систему умінь, тому комплексний підхід до їх формування та розвитку є найбільш ефективним.

По-друге, це забезпечить більш сприятливі умови для розробки та впровадження в освітній процес технологій і методів формування психологічної компетентності майбутнього фахівця. Отже, нові виклики сучасного суспільства вимагають від людини володіння широким діапазоном ключових компетентностей. Однією з ключових компетентностей сучасного фахівця є психологічна компетентність.

Психологічна компетентність – це здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації. Вона дозволяє людині розуміти себе та інших, ефективно адаптуватися до життя у сучасному соціумі, мати гармонійні стосунки з оточенням, успішно реалізовувати свій особистісний потенціал, відчувати високий рівень психологічного благополуччя та бути задоволеною життям.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

2.1. Обґрунтування та розробка програми розвитку психологічної компетентності у службовців сектору безпеки та оборони

З аналізу керівних документів щодо роботи психологічної служби в Збройних Силах України, зокрема у вищих військових навчальних закладах, можна зробити висновок, що поняття «психологічна компетентність» у кращому випадку лише згадується в них без будь-яких рекомендацій щодо практичного впровадження заходів щодо її розвитку. А отже, на сьогодні не розроблено комплексної програми, яка б стосувалась розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. У військовій психологічній практиці є багато напрацювань щодо розвитку властивостей та рис, що потрібні майбутньому офіцеру для формування готовності до виконання завдань за призначенням. Вони мають як теоретичний (окремі питання в складі лекцій під час навчання у вищому військовому навчальному закладі), так і практичний (різноманітні окремі тренінги для розвитку тих чи інших властивостей і рис) характер.

Але в освітніх програмах, заходах щодо виховної роботи з курсантами, роботі штатних психологів вищих військових навчальних закладів не приділяється цілеспрямованої уваги саме до розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. З огляду на важливість наявності в офіцера Збройних Сил України високого рівня розвитку психологічної компетентності, на значущість психологічної компетентності у підготовці курсанта до виконання ним професійних завдань як під час бойових дій, так і у повсякденній службовій діяльності, вважаємо за необхідне розробити програму, яка була б спрямована на розвиток психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. З аналізу наукових джерел ми бачимо, що загалом науковці приділяють увагу питанню визначення шляхів підвищення психологічної компетентності.

Зокрема, Д. Некрилов вважає, що для підвищення психологічної компетентності потрібно змінити чинники її формування. При цьому треба враховувати, в якому віковому періоді знаходиться людина, оскільки те, що важливо, наприклад, для підлітка, не є значущим для дорослої людини. Також він надає великого значення взаємозв'язку між чинниками розвитку психологічної компетентності [44]. Науковці Н. Пророк, Л. Кондратенко, Л. Манілова напрямками підвищення рівня психологічної компетентності вважають підвищення психологічної грамотності та розвиток психологічної компетентності [45, с. 73–74].

Н. Седова, розглядаючи питання формування психологічної компетентності студентської молоді, вважає, що підвищення психологічної компетентності студентів треба починати «із забезпечення належного рівня їхньої психологічної компетенції» [46, с. 313]. Тому основними шляхами у цьому контексті вона вважає просвітницьку та психопрофілактичну роботу. При цьому вона зазначає такі форми роботи як «створення психологічного лекторію для студентів та викладачів, підготовка потрібних методичних рекомендацій, популяризація літератури, бесіди на психологічні теми тощо» [47, с. 313]. Психологічну просвіту також називає одним із шляхів формування психологічної компетентності особистості науковець Т. Тарасова. На її думку, «психологічна просвіта становить собою складну інтегративну систему широкого соціального та організованого психолого-педагогічного впливу на особистість, результатом якого стає формування її психологічної компетентності» [48, с. 323].

Науковці Н. Мачинська та В. Лагутін для підвищення психологічної компетентності пропонують психолого-педагогічну програму формування психологічної компетентності, яка складається з таких компонентів: «самоосвіта та самовиховання, формування психологічної грамотності та її постійне вдосконалення, розвиток навичок саморегуляції та рефлексії, організація психологічних тренінгів, упровадження форм індивідуального та групового консультування, психокорекція негативних психічних якостей і властивостей».

Отже, аналіз наукових розробок щодо вирішення проблеми підвищення психологічної компетентності надав можливість зробити висновок, що більшість науковців напрямками підвищення психологічної компетентності вважають: – підвищення психологічної грамотності. У межах цього напрямку науковці виокремлюють набуття наукових психологічних знань про інших людей і взаємовідносини з ними, про власний внутрішній психічний світ і власні індивідуально-психологічні властивості та риси, а також необхідність розвивати креативність, соціальний та емоційний інтелект тощо; – розвиток психологічної компетентності. У межах цього напрямку науковці приділяють велику увагу розвитку психологічної проникливості, спостережливості, чуйності, комунікативним навичкам, емоційно-вольовій стабільності, адекватному сприйняттю себе та інших людей тощо.

Метою програми є розвиток психологічної грамотності у майбутніх офіцерів та формування і розвиток їх психологічної компетентності. Вона складається з двох блоків: теоретичного та практичного. Метою теоретичного блоку є набуття психологічних знань та умінь щодо саморозуміння, самовиховання, самовдосконалення, саморегуляції з метою професійного становлення особистості; практичного блоку – розвиток властивостей та рис, компетентностей, навичок, комунікативних здібностей, які сприятимуть підвищенню психологічної компетентності майбутніх офіцерів та ефективному виконанню професійних завдань.

Теоретичний блок передбачає курс лекцій за такими темами:

Тема 1. Психологія спілкування. Комунікація як умова успішної професійної діяльності.

Тема 2. Налагодження контактів та розвиток навичок взаємодії. Комунікативні бар'єри та методи їх подолання.

Тема 3. Розуміння емоцій і емоційне підґрунтя відносин. Управління емоціями. Емоційна стійкість.

Тема 4. Поняття про толерантність. Толерантність як показник інтелектуального розвитку особистості.

Тема 5. Поняття рефлексивності. Рефлексія як спосіб пізнання себе та оточуючих.

Тема 6. Саморегуляція як компонент професійної діяльності. Практичний блок складається з тренінгового курсу розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. Тренінговий курс – це комплекс вправ, спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, навичок взаємодії, емоційного інтелекту, толерантності, рефлексії, саморегуляції власних психічних станів.

Тренінговий курс містить 5 тренінгів:

- тренінг розвитку комунікативних здібностей та навичок взаємодії;
- тренінг розвитку емоційного інтелекту;
- тренінг розвитку толерантності;
- тренінг розвитку рефлексивності;
- тренінг розвитку саморегуляції.

Крім того, до практичного блоку програми було включено заходи виховного впливу, метою яких було згуртування групи та закріплення тих знань, умінь та навичок, які курсанти отримували на лекціях та тренінгах програми. Ці заходи проводились із курсантами у вільні години спеціально проінструктованими командирами та психологами. Дуже дієвим заходом у контексті розвитку психологічної компетентності виявився перегляд тематичних відеофільмів із подальшим їх обговоренням. Це пов'язано з тим, що під час перегляду курсанти переживали емоційні реакції, а емоційний досвід, як відомо, найкраще засвоюється. Подальше обговорення відеофільму у групі сприяло тому, що курсанти аналізували свій життєвий досвід з тих чи інших питань, які піднімались у цьому відеофільмі, і під впливом командира або психолога робили висновки, тим самим набуваючи позитивного досвіду у вирішенні життєвих ситуацій. Це, у свою чергу, сприяло їхньому особистісному зростанню.

Загалом, позитивне спілкування, особливо спілкування «на рівних» між командиром і майбутнім офіцером у побутових ситуаціях та ситуаціях, що стосуються розвитку особистості, як свідчить проведене дослідження, відіграє позитивну роль у розвитку психологічної компетентності майбутнього офіцера.

Одним із важливих аспектів програми розвитку психологічної компетентності майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки є спілкування та розвиток комунікативних здібностей.

Спілкування становить собою складний процес, що відбувається під час мовної взаємодії людей. У процесі спілкування люди обмінюються інформацією, намагаються сприймати та розуміти співрозмовника тощо. Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес взаєморозуміння, тобто переклад змісту повідомлення з внутрішньої мови однієї людини на внутрішню мову іншої. Водночас, якщо людина не вміє слухати, то це, як правило, призводить до непорозуміння, нефективного спілкування аж до виникнення конфліктів. Саме культура спілкування – це загальнолюдська цінність, що сприяє формуванню гуманістичних ціннісних орієнтацій особистості. Діяльність майбутнього офіцера пов'язана з високим рівнем моральної відповідальності. Авторитет офіцера залежить не лише від військового звання, посади або віку – він завойовується в основному під час спілкування і взаємодії з підлеглими, старанного виконання службових обов'язків. Військовим колективам більш притаманний авторитарний стиль спілкування, але такий стиль роботи з людьми є неефективним та аморальним. Під час налагодження взаємин у процесі професійної діяльності офіцер має виявляти одночасно: вимогливість; цілеспрямованість; справедливість; безконфліктність; енергійність; владність і водночас, за потреби, демократичність; гнучкість і водночас рішучість; оптимістичність, але на підставі реалістичності оцінок діяльності колективу.

Тому культура професійного спілкування офіцера має бути на високому професійному рівні, який необхідно формувати ще під час його навчання у вищому військовому навчальному закладі. Культура професійного спілкування, яка містить психологію морального спілкування і моральні виміри спілкування, – це показник психологічно зрілої особистості. Лише певний рівень сукупного розвитку моральної свідомості, моральних відносин і професійного спілкування дає підстави для того, щоб назвати особистість військовослужбовця носієм

високої психологічної компетентності. Для якісного професійного спілкування необхідно розвивати також і комунікативні здібності.

У психологічній літературі комунікативні здібності розглядаються як стійка сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, що входить до структури інтелектуальних здібностей та обумовлює успішність виконання нею комунікативної діяльності. Комунікативні здібності мають такі особливості: – відрізняють одну людину від іншої, становлять єдине ціле; – мають індивідуальний ступінь виразності; – стосуються успішності виконання комунікативної діяльності, у якій виявляються й за допомогою якої розвиваються.

2.2. Переваги використання програми розвитку психологічної компетентності

Комунікативні здібності розуміються як основа пристосування людини до життя з іншими людьми. Іншими словами, йдеться про вроджені здібності та здібності, що розвиваються вродовж життя, можливості людини пристосуватися до середовища через спілкування, яке може бути внутрішнім (вирішення протиріч між бажаннями людини й середовищем, що встановлює правила для їхнього виконання) і зовнішнім (установлення контакту з іншими людьми). Комунікативні здібності майбутніх офіцерів є важливим аспектом у їх професійній діяльності. Наявність комунікативних знань визначає індивідуальний ступінь виразності комунікативних здібностей, що обумовлює:

- уміння розпізнавати важливу інформацію під час спілкування;
- уміння вибудовувати службові розмови з конкретними цілями;
- уміння висловлювати думки, що пов'язані з професійною сферою;
- адекватне реагування на позицію співрозмовника;
- пристосування до змін, які виникають під час розмови та стосуються її напрямку, стилю та основних акцентів тощо.

Більшою мірою тут йдеться про культуру професійного спілкування, оскільки у професійній діяльності майбутнього офіцера Збройних сил України спілкування побудовано на дотриманні вимог керівних документів. Службова діяльність офіцерів містить спілкування під час організації та вирішення різних професійних завдань. Особливим є порядок і регламент діяльності майбутніх офіцерів, що полягає у дотриманні правових та інших соціальних норм, забезпечується застосуванням правил службового етикету з урахуванням характеру ситуацій, що складаються.

Комунікативні вміння в професійній діяльності майбутнього офіцера пов'язано зі знаннями про правила професійної поведінки в конкретній ситуації, знаннями символів системи (мови й компетентності), у межах яких відбувається комунікація, особистим комунікативним досвідом учасників. Йдеться про те, що високий рівень розвитку компетентності професійного спілкування має виявлятися у:

- позитивній спрямованості комунікації без реакцій ігнорування або маніпулювання;
- перевазі діалогічної форми взаємодії;
- варіативності й різноманітності застосованих комунікативних прийомів;
- адекватності вибраного стилю й рольової позиції ситуації спілкування;
- високому рівні самооцінки свого статусу й загальної задоволеності від усього комунікативного процесу. Наявність комунікативних здібностей надає можливість для створення ефективної комунікативної взаємодії. Взаємодія як соціально-психологічне явище за своєю сутністю є взаємним впливом суб'єктів взаємодії один на одного.

Загалом, результати взаємодії розглядаються як досягнення певного рівня розвитку системи «суб'єкт-суб'єкт». Вони можуть мати як позитивний, так і деструктивний характер. До позитивних результатів взаємодії зазвичай відносять:

- стійкість міжособистісних зв'язків;
- адекватність взаєморозуміння й пізнання;

- успішність спільної діяльності;
- задоволеність спілкуванням і результатами спільної діяльності тощо.

Негативними результатами неефективної взаємодії можуть бути, наприклад: – зниження результативності спільної діяльності;

- невиконання поставленого завдання;
- деформація та, у крайньому випадку, розрив міжособистісних взаємин тощо.

Досить часто така взаємодія призводить до виникнення негативних психічних станів суб'єктів взаємодії та зниження результативності їх діяльності як індивідів. У соціальній психології використовують два підходи при розгляді категорій «діяльність» і «взаємодія». Представники першого підходу розглядають діяльність як форму взаємодії, а представники другого підходу трактують взаємодію як сторону спільної діяльності. При цьому представники обох підходів вважають взаємодію основною формою функціонування та загалом існування соціальних систем. Така взаємодія може організовуватись як взаємодія за типом «суб'єкт-об'єкт» або як взаємодія між суб'єктами.

У першому випадку взаємодія реалізується як діяльність, а в другому – як спілкування. Тому науковці розблять висновок, що спільна діяльність та спілкування становлять собою основні форми реалізації взаємодії.

Взаємодію офіцерів під час професійної діяльності може бути розглянуто як специфічний вид спільної діяльності, особливість якої полягає в тому, що цілі й інтереси, а тим більше позиції сторін не співпадають. Крім того, військовим колективам більше притаманний авторитарний стиль спілкування, ніж демократичний. Специфіка полягає також і в тому, що в процесі взаємодії кожний опонент інтенсивно контактує з іншим, вимушений зважати на його дії, які часто блокують власні, тим самим коригуючи свою поведінку. Вирішального значення для оптимальної взаємодії під час професійної діяльності має саме узгодження цілей та інтересів суб'єктів взаємодії.

Це відбувається тоді, коли під час взаємодії суб'єкти реалізують переговорні стратегії або ж один із них – переговорну, а інший – маніпулятивну,

тобто офіцери фактично організують переговорний процес. Це не просто спілкування як комунікативна діяльність, а спілкування в суперечливій ситуації, яке набуває форми переговорів. Незалежно від схеми організації переговорного процесу (співпраця, компроміс, поступка одного із суб'єктів взаємодії тощо), він може досягти результату лише за допомогою узгодження цілей та інтересів тих, хто в ньому бере участь. Ступінь узгодження, що є досягнутим, може бути різним: інтереси сторін можуть урахуватись повною мірою або частково. У будь-якому випадку, якщо інтереси сторін ураховано, то переговорний процес вважається успішним. Але навіть якщо під час переговорного процесу домовленості не вдалось досягнути, то не можна робити висновок про відсутність узгодження. Йдеться лише про те, що суб'єкти переговорів не змогли домовитися. Узгодження цілей та інтересів офіцерів у процесі взаємодії вимагає від них творчого пошуку альтернатив вирішення проблеми, використання нестандартних варіантів і підходів.

Військові психологи у своїх експериментальних дослідженнях підтвердили необхідність реалізації творчого, нестандартного підходу до вирішення проблемних ситуацій професійної діяльності. Тому для ефективної взаємодії офіцерів під час здійснення ними професійної діяльності необхідними є пошук і реалізація нестандартних рішень. Нестандартність вирішення будь-якої ситуації передбачає розширення можливих варіантів, можливу зміну системи цінностей, включення цієї проблеми в ширший контекст реалій військової служби. Розглянемо емоційну сторону комунікативної взаємодії. Під час взаємодії відбувається емоційний контакт, створюється емоційна атмосфера взаємодії. Упродовж цього процесу наявними є зміни у відбуванні всіх психічних функцій людини, у тому числі в її емоційній сфері. Під час взаємодії люди обмінюються, контактують шляхом емоційних виявів, з їхньою допомогою впливають одна на одного. Відбувається не лише передача, але й прийом, прийняття емоційного стану іншої людини, ніби «зараження» емоційним станом партнера зі спілкування.

Емоції та переживання однієї людини впливають на емоції й переживання іншої, що, у свою чергу, впливає на емоційні реакції першої людини. У результаті такої емоційної взаємодії іншої динаміки набувають і комунікативна, і перцептивна, і поведінкова сторони взаємодії. Як зазначав В. Мясіщев, переживання, які виникають у процесі взаємодії, зміцнюють, руйнують або реорганізують відносини.

Крім того, під час взаємодії емоційні вияви виконують такі функції:

- регулюють власну поведінку;
- є реакцією особистості на ситуацію загалом; – виражають ставлення до партнера зі спілкування;
- є регулятором поведінки іншої сторони. У психологічній літературі серед основних механізмів емоційної взаємодії виокремлюються такі, як емпатія, атракція, поляризація й віддзеркалення емоцій.

Психологічними засобами реалізації емоційної взаємодії є різні емоційні реакції, емоційні стани й переживання. Основний результат міжособистісної взаємодії полягає в реалізації індивідуальних (або групових) цілей, а також спільної мети, виробленої в процесі взаємодії. У цих цілях, як правило, відображено завдання спільної діяльності або спілкування взаємодіючих сторін. Психологічним результатом міжособистісної взаємодії є встановлення нового рівня відносин між сторонами. Це може бути їхнє нарощування або руйнування, повне припинення.

Часто сталі взаємовідношення між суб'єктами розглядаються лише як емоційні відносини. Деякі фахівці трактують їх як взаємну готовність суб'єктів до певного типу взаємодії, де фіксуються емоційний і перцептивний компоненти.

У процесі нормальної (або повсякденної) взаємодії емоційний компонент є менш вираженим, оскільки в ньому значне місце посідає офіційно-нормована або ритуальна сторона взаємодії. Водночас у комфортних або важких ситуаціях емоційна сторона взаємодії починає відігравати більш значущу роль, а іноді й переважну. Наприклад, в умовах конфлікту емоційний компонент може бути домінуючим у взаємодії. Основними ефектами емоційної взаємодії є симпатія й

антипатія. Симпатія становить собою відносно стійке емоційне ставлення до іншої людини, що виявляється в привітності, доброзичливості, спонуканні до спілкування, наданні допомоги, підтримці тощо. Зворотним, відштовхуючим емоційним ставленням до іншої людини є антипатія.

До професійно важливих якостей офіцера Збройних Сил України, за думкою науковців, слід віднести рефлексію, інтелект, творчість, гнучкість у поведінці, дисциплінованість, працьовитість, принциповість, плановість у роботі. Другою підсистемою професійної рефлексії є сукупність уявлень суб'єкта професійної діяльності про себе як професіонала, наявність значущих для професії властивостей та рис особистості, ступінь їх сформованості, а також способи їх розвитку і корекції. Досліджуючи психологічні особливості розвитку професійної рефлексії, В. Демський стверджує, що професійна рефлексія включає:

- усвідомлення норм, правил, моделей своєї професії в колегах та порівняння себе з ними;
- урахування оцінок колег про себе як професіонала;
- самопізнання людиною своїх конкретних виявів, здібностей, потенціалу в галузі своєї професійної діяльності [48, с. 27–28].

Разом із тим, автор визначає професійну рефлексію як «складне, системне утворення особистості, у структуру якого входять такі взаємопов'язані компоненти як: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий» [48, с. 148]. Він характеризує «когнітивний компонент здатністю до самоаналізу власних професійних знань, властивостей та рис... Емоційно-оцінний компонент професійної рефлексії виявляється в емоційному реагуванні офіцера на результати професійної діяльності, через почуття відповідальності, патріотизму, задоволеності результатами професійної діяльності» [48, с. 148]. Поведінковий компонент професійної рефлексії офіцера в якості своїх показників має «усвідомлення ним власних професійних дій, поведінки, адекватність управлінських рішень, відповідність своїх дій та поведінки вимогам оперативної обстановки» [48, с. 148–149].

Аналіз наукових джерел свідчить, що толерантність стосується, передусім, аспектів міжособистісної поведінки, взаємодії людей між собою тощо. Толерантність як суспільне явище відбувається лише через відносини людей, тобто вона можлива лише в умовах, коли конкретні особистості є толерантними. Це створює суб'єктивну базу для формування та розвитку суспільної свідомості, яка є толерантно зорієнтованою. Зарубіжні науковці вважають, що толерантність у спілкуванні (так звана комунікативна толерантність) складає основу повсякденної життєдіяльності, якщо умови її перебігу є найкращими. Така толерантність є можливою, якщо у свідомості людей наявні толерантні установки щодо коректного спілкування між собою і дотримання правил гуманної та коректної поведінки.

Комунікативна толерантність також зумовлена «такими підструктурами особистості:

- 1) інтелектуальною, яка передає парадигму мислєдіяльності окремої людини, тобто принципи розуміння нею дійсності, звичні стереотипи осмислення проблем, ідей, прийняття рішень;
- 2) ціннісною, в якій зібрані основні світоглядні ідеали конкретної людини, її цілі, інтереси, оцінки;
- 3) етичною, де закладені моральні норми особи;
- 4) естетичною, яка відповідає за вподобання, смаки і почуття, особливості сприйняття людиною красивого і потворного, комічного і трагічного тощо;
- 5) емоційною, яка демонструє радість або печаль, оптимізм чи песимізм, піднесення або пригніченість, миролюбність чи агресивність;
- 6) сенсорною, яка охоплює особливості чуттєвого сприйняття світу;
- 7) енергодинамічною, що відображає якість та силу енергетичного поля людини;
- 8) алгоритмічною, до якої належать звички, уміння, стиль діяльності, різні ритуали, яким властива здатність постійного повторювання;
- 9) характерологічною, яка зосереджує стійкі риси характеру, вроджені чи набуті під впливом оточення, у результаті виховання, прикладів тощо;

10) функціональною, яка закріплює різні системи для забезпечення життя і підтримання комфорту особистості».

Залежно від спрямованості спілкування науковці визначають такі рівні комунікативної толерантності:

«– ситуативна толерантність, що фіксується у ставленні окремої особи до конкретної людини;

– типологічна толерантність, що виявляється у ставленні людини до збірних типів людей (наприклад, до представників конкретної нації, соціального прошарку, професії);

– професійна комунікативна толерантність, що конкретизується у ставленні особистості до людей, з якими вона пов'язана родом своєї діяльності;

– загальна комунікативна діяльність, що відображає тенденцію ставлення особистості до людей у цілому і зумовлена життєвим досвідом, установками, характером, моральними принципами, станом психічного здоров'я конкретної людини; саме від неї значною мірою залежить ситуативна, типологічна і професійна толерантність».

Отже, комунікативна толерантність майбутніх офіцерів – це здатність до інтелектуального спілкування, основу якої становлять професійні знання, норми, уміння та навички. Ця здатність передбачає ведення діалогу з урахуванням потреб професійної діяльності, уміння контролювати емоції, дотримання вимог етикету й етичних норм тощо. За допомогою комунікативної толерантності організовується мовлення та мовленнєва поведінка, що йому відповідає. А це створює та підтримує сприятливу атмосферу спілкування з колегами і підлеглими. Такими є основні поняття, які розглядаються під час лекцій, що становлять теоретичний блок розробленої автором програми розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів.

Як було зазначено раніше, практичний блок цієї програми складається з тренінгового курсу розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. Тренінг, як метод активного навчання й розвитку особистості, може виконувати різноманітні завдання: розвиток сензитивності, креативності,

компетентності у спілкуванні, поведінки у конфліктних ситуаціях тощо. У вітчизняній психологічній практиці досить важливе значення надається психологічному тренінгу. У наукових джерелах психологічний тренінг трактується як «інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування та розвитку людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Інтенсивний розвиток людини і групи під час тренінгу відбувається за рахунок вияву групових феноменів, використання спеціальних процедур, методів, тренерських технік тощо, які по суті є маніпулятивними, забезпечують трансляцію тренінгових конструктів та створюють своєрідне психологічне середовище для розширення самосвідомості людини, активізації її творчого потенціалу і позитивної особистісної трансформації».

Основною особливістю психологічного тренінгу є можливість працювати з глибинними внутрішніми структурами особистості, які іншими методами важко коректувати. При цьому діяльність психолога полягає не стільки в розвитку особистості, скільки в її активізації, оскільки лише сама людина може змінити себе, так чи інакше реагуючи на ситуацію й відчуття власної успішності чи неуспішності в ній.

За допомогою психологічного тренінгу можна розвивати психологічну культуру, використовуючи в ньому такі методи активного соціально-психологічного навчання, як ділові ігри, дискусії, моделювання ситуацій, ігрові методи тощо. Досить ефективним способом є створення під час тренінгу психологічних ситуацій, які б стосувались безпосередньо курсанта. «В умовах тренінгів і майстер-класів найбільш успішно долаються ті психологічні бар'єри, що можуть виникати під час навчання дорослої людини (ригідність ціннісно-сміслової сфери, інертність накопиченого досвіду, вікові особистісні зміни, професійні деформації). ... Адже засвоєння психологічної інформації на тренінгах і майстер-класах відбувається не лише в інформативному ракурсі (наприклад, у вигляді теоретичних знань), а й безпосередньо під час опанування нових прийомів, технологій, умінь».

Переваги тренінгової роботи полягають в тому, що група відображає суспільство в мініатюрі, де моделюється система взаємовідносин і взаємозв'язків, яка характерна для реального життя. Саме це надає можливість учасникам побачити, усвідомити і проаналізувати психологічні закономірності власної поведінки та спілкування, а також поведінки і спілкування інших людей. Лише в групі людина може:

- набути нових умінь, у тому числі психологічних, щодо взаємин між людьми;
- експериментувати й обрати прийнятний для себе стиль відносин з іншими людьми;
- навчитись по-новому ставитись до людей та до себе;
- «побути» іншою людиною для того, щоб краще зрозуміти її та себе, ідентифікувати себе з іншими людьми;
- виробити свої найбільш ефективні патерни поведінки тощо.

Робота тренінгової групи вирізняється низкою специфічних принципів. За умови чіткого дотримання цих принципів робота тренінгової групи буде успішною. Розглянемо їх більш детально.

1. Принцип активності. Активність учасника тренінгової групи значно відрізняється від активності людини, яка читає книгу або слухає лекцію. Людина, яка бере участь у тренінгових заняттях, постійно виконує певні вправи й опиняється в ситуаціях, що передбачені планом заняття, та може спостерігати за поведінкою інших учасників тренінгу. Саме те, що людина одночасно виконує вправи та спостерігає за іншими, є найважчим і найважливішим завданням тренінгових занять.

2. Принцип дослідницької творчої позиції. Учасники групи впродовж тренінгу усвідомлюють, відкривають ідеї, закономірності, уже відомі у психології, а також, що особливо важливо, свої особисті ресурси, можливості, особливості. Тому в плані занять тренінгу повинні бути ситуації, які б дали змогу учасникам тренінгу побачити, усвідомити, виробити і закріпити нові способи поведінки, експериментувати з ними.

3. Принцип об'єктивізації (усвідомлення) поведінки. Щодо об'єктивізації поведінки, то універсальним засобом для неї вважається зворотний зв'язок. У тих видах тренінгу, які спрямовано на формування вмінь, навичок, установок, використовуються додаткові засоби об'єктивізації поведінки. Це можуть бути аудіозапис, відеозапис роботи групи з подальшим прослуховуванням або переглядом.

4. Принцип конфіденційності. Цей принцип у своїй основі має заборону повідомлення стороннім особам (які не є організаторами або учасниками тренінгу) інформації, яка складає зміст тренінгових занять. Дотримання цього принципу робить можливим створення довірчих відносин між учасниками тренінгу та допомагає накопиченню досвіду, який притаманний лише цій конкретній групі. Під час планування й організації тренінгових занять завжди існують два плани: змістовний та особистісний. Змістовний план відповідає основній змістовній меті тренінгу. Цей план може змінюватись відповідно до об'єкту впливу (уміння, установки, когнітивні структури тощо) або програми тренінгу (виду тренінгу). Наприклад, у тренінгу креативності, тренінгу партнерського спілкування або ведення ділових переговорів об'єкт впливу є однаковий (уміння й установки), але зміст буде різний. Що стосується особистісного плану, то це той психологічний фон, на якому відбуваються події, що містяться у змістовному плані. Тут також важливими є індивідуальні психологічні стани учасників тренінгу.

Кожний тренінг розпочинається зі вступного ознайомчого заняття, на якому оголошується мета тренінгу й очікувані результати тренінгу, обговорюються правила тощо. Особа, яка проводить тренінг, відповідно до складності виконання вправ тренінгу, розподіляє його на заняття. У середньому тренінг містить 3–4 заняття по 3–5 вправ кожне. Останнє заняття кожного тренінгу присвячено осмисленню й аналізу досвіду, набутого курсантом під час його роботи у тренінговій групі. На прикладі тренінгу розвитку комунікативних здібностей та навичок взаємодії наведемо структуру тренінгового заняття, яка властива всім тренінгам, що входять до розробленої нами програми. Мета

тренінгу – формування навичок групової взаємодії, розвиток комунікативних здібностей, подолання бар'єрів у спілкуванні, прагнення до міжособистісного ефективного спілкування.

Отже, розроблена програма розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів передбачає комплекс лекцій, тренінговий курс розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів, заходи виховного впливу тощо, які спрямовані на покращення рівня розвитку комунікативних властивостей і навичок, що сприяють ефективній взаємодії з іншими людьми, рівня сформованості здатностей до саморегуляції власних психічних станів, самоаналізу особистісних та поведінкових особливостей, самоорганізації та самовдосконалення під час професійної діяльності, а також на підвищення рівня психологічної грамотності майбутніх офіцерів шляхом збільшення обсягу психологічних знань, отримання нових психологічних умінь та навичок, нових компетенцій тощо.

РОЗДІЛ 3

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

3.1. Бойові зіткнення як детермінанта гострого травматичного стресу та їхній вплив на психологічну стійкість

Бойове зіткнення – нетривалий військовий бій, у результаті якого, як правило, є вбиті і поранені з обох сторін. Бойове зіткнення відрізняється від бою, у першу чергу, відсутністю цілепокладання, так як початково не передбачає організованого і цілеспрямованого застосування наявних засобів ураження і різного роду тактичних прийомів для досягнення перемоги надпротивником, або для вирішення іншого, конкретно сформульованого бойового завдання у формі наказу.

Бойове зіткнення може відбутися: випадково (у темний час доби або в умовах поганої видимості тощо); дезорганізовано (без побудови у бойовій або предбойовій порядку); у формі спонтанно-спорадичного обміну ударами – перестрілки, або інших конфліктних ситуацій і випадків агресії з застосуванням холодної зброї колючо-ріжучої та ударно-раздробляючої дії, з переходом у рукопашну і тому подібними подіями; у ньому можуть брати участь три і більше сторони різного порядку (силовики з боку держави, сепаратисти, найманці, військовослужбовці іншої держави).

Однак, бойове зіткнення може вилитися у бій у тому разі, якщо відповідне рішення буде прийнято відповідальною особою однією з сторін, що беруть участь безпосередньо в ході боїв (командиром, ватажком і т. п.) і будуть вжито заходів до його реалізації. За відсутності зазначених кваліфікуючих ознак подія, що сталася, трактується як бойове зіткнення.

Бойові дії війни на Донбасі почалися із захоплення 12 квітня 2014 року російськими загонами, керованими офіцерами спецслужб Російської Федерації, українських міст – Слов'янська, Краматорська і Дружківки. 13 квітня 2014 року, у відповідь на вторгнення диверсійних загонів, в. о. президента України

О. Турчинов оголосив про початок антитерористичної операції. Перекинуті у район Слов'янська і Краматорська спецпідрозділи Служби безпеки України і Збройних сил України прийняли перший бій зранку 13 квітня у Семенівці, передмісті Слов'янська, потрапивши у засідку проросійських бойовиків.

1 червня 2014 року проросійські бойовики (близько 100 осіб) почали кількадевенний штурм Луганської прикордонної бази та під час 6-ти годинної сутички захопили будівлю застави. Штурм закінчився 4 червня виходом українського гарнізону із прикордонної застави [49].

5 червня групою озброєних російських бойовиків перетнуто кордон та вчинено напад на прикордонний пункт пропуску Маринівка з боку Російської Федерації, у результаті чого було поранено 5 прикордонників. З метою не допустити проникнення військових загонів та ввезення військової техніки з території Російської Федерації було залучено об'єднаний загін ДПСУ та Збройних сил України [50].

В ніч на 17 червня бойовики здійснили напад і обстріляли спільний блокпост українських прикордонників та сил АТО поблизу села Олексіївське Амвросіївського району Донецької області. Внаслідок обстрілу з гранатомета здетонували боєприпаси, що зберігалися на блокпосту. Приблизно десятеро силовиків отримали поранення [51].

14 червня у центрі міста, в районі заводу «Азовсталь», проросійськими бойовиками із засідки здійснено обстріл колони автомобілів ДПСУ. Обстріл вівся з автоматів та гранатометів. Військовослужбовці почали відстрілюватися. В ході протистояння загинуло 5 прикордонників, ще 7 отримали поранення [52].

20 червня 2014 року Президент України Петро Порошенко оголосив про початок десятиденного одностороннього припинення вогню. Після закінчення 10 днів одностороннього припинення вогню Штаб АТО почав масштабну операцію по встановленню контролю над російсько-українським кордоном.

Як бачимо, за короткий час бойового зіткнення воїн стикається з реальною загрозою смерті (бо у буденному житті психіка створює захист, дозволяючи сприймати смерть як щось далеке або навіть нереальне) і отримує найсильнішу

психічну травму. Як результат, змінюється образ світу, дійсність представляється наповненою роковими випадковостями. Він починає ділитися своє життя на дві частини – до події, що сталася, і після неї. Виникає відчуття, що оточення не може зрозуміти його почуттів і переживань.

О. Тімченко, досліджуючи чинники негативного впливу на військовослужбовців у бойовій обстановці, вважає, що основними причинами психологічного стресу тут є: загроза життю, відповідальність за виконання завдання, недостатність і невизначеність інформації, що надходить, дефіцит часу при прийнятті рішень і здійсненні бойових дій, невідповідність рівня військово-фахових навичок вимогам, що пред'являються умовами бою до особистості, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, відсутність довіри до командування і чинники ізоляції (при діях у відриві від основних сил, перебуванні в ізольованих захистах) та інше [53, с. 67–68].

Р. Абдурахманов, досліджуючи чинники негативного впливу на військовослужбовців в бойових умовах, виокремлює два основних: сила і тривалість впливу на психіку військовослужбовців бойових стресорів та особливості реагування військовослужбовців на вплив цих чинників [54]. Поряд з цим, бойові стресори підрозділяють на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки. Специфічні бойові стресори мають підвищений рівень стресогенності і містять: ситуації, що загрожують життю і фізичному стану військовослужбовця; поранення, контузії, каліцтва, радіаційне опромінення, хімічне отруєння й інші наслідки застосування бойової зброї; загибель близьких людей і товаришів по службі; муки поранених та вмираючих; загибель людей, у якій військовослужбовець звинувачує самого себе; події, через які постраждали честь і гідність військовослужбовця; фізичне знищення (особливо в перший раз) противника.

Щодо групи неспецифічних бойових стресорів, то до неї належать: підвищений рівень перманентної потенційної погрози для життя; тривала напружена діяльність; тривала депривація основних біологічних і соціальних

потреб; різкі і несподівані зміни умов служби і життєдіяльності; важкі екологічні умови життєдіяльності; відсутність контактів із близькими; неможливість змінити умови свого існування; інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти; підвищена відповідальність за свої дії; потенційна можливість фізичних і моральних страждань заради досягнення цілей, не зрозумілих для військовослужбовців [54].

Серед чинників психологічного впливу сучасного бою називають бойову обстановку. У сучасному бою може раптово скластися абсолютно нова обстановка, яка здатна змінити прояви волі, пам'яті, перебігу сприйняття та мислення людей, навіть, якщо немає прямої загрози для їхнього життя. Дослідник вказує, що при відомій обстановці та при відомому об'єкті дій проявляються одні почуття, при дефіциті інформації – інші. Специфічний вплив нової обстановки пояснюється її незвичністю, відсутністю у людини досвіду діяльності в екстремальних умовах.

Досліджуючи умови, які впливають на психологічну стійкість особистості, виокремлюють зовнішні і внутрішні. До зовнішніх умов належать екстремальні, що позначаються як «надзвичайні подразники», «стресори», «фрустратори», або «конфліктні» ситуації. Такими зовнішніми напруженими умовами можуть бути інтенсивність впливу того чи іншого подразника або складність завдання, перевантаження інформацією, дефіцит часу, сенсорна або соціальна ізоляція, тимчасова невизначеність подій, перевантаження, небезпека, несприятливий клімат тощо. До внутрішніх умов психологічної стійкості – нестійкості, дослідник відносить: емоційну – фізіологічну реактивність (збудливість); властивості нервової системи людини; здобуті нею в процесі життя емоційні властивості.

Аналіз внутрішніх умов психологічної стійкості вказує на складні і неоднозначні зв'язки між фізіологічними показниками та емоційними переживаннями [55]. Так, одні й ті ж емоційні стани, наприклад, страх, можуть у одних людей супроводжуватися збільшенням, а у інших – зменшенням вихідних (фонових) значень вегетативних реакцій. Це дає підставу твердити, що якісні

характеристики емоцій не можна описати і виміряти за допомогою фізіологічних даних. У кожної людини існують індивідуальні стереотипи емоційного реагування.

А. Якимчук у своєму дослідженні виокремив такі чинники, які впливають на психологічну стійкість керівників оперативно-розшукових підрозділів: високий ступінь відповідальності; суперечливість керівних вказівок; незбалансованість режиму праці і відпочинку; реальна або можлива загроза здоров'ю і життю; часте виникнення раптових ситуацій; напруженість уваги; дисбаланс прав та обов'язків; стиль керівництва старшого начальника; непрофесіоналізм колег по службі; відсутність реальних важелів управління; необхідність діяти в умовах правової невизначеності; тривале психічне напруження; низька мотивація професійної діяльності; висока вага помилок та невдач; емоційний дискомфорт через невідповідність службових вимог та наданих для їхнього виконання ресурсів; непрофесіоналізм старшого начальника [56].

Психологи виокремлюють як об'єктивні (зовнішні), так і суб'єктивні (внутрішні) чинники службово-бойової діяльності, що впливають на функціонування психіки військовослужбовця, зокрема, виникнення страху і різного роду психозів [56]. До об'єктивних (зовнішніх) чинників віднесені: небезпека, несподіванка, новизна, невизначеність, раптовість, дефіцит часу й інформації (суперечливість інформації), відповідальність за ухвалення рішення і його виконання, дискомфорт, підвищена нерівномірна щільність інформаційних потоків, сполучення функцій, загроза життю і здоров'ю, складні кліматичні і географічні умови, якості підлеглих військових колективів. До суб'єктивних (внутрішніх) чинників віднесені особистості військовослужбовця: індивідуально-типологічні особливості, рівень розвитку адаптаційних можливостей (здоров'я, працездатності, надійності тощо), досвід і рівень готовності до діяльності в особливих умовах.

Сукупність перерахованих чинників створює психологічне навантаження, що впливає на прикордонника у бойовій обстановці. Кожен із цих чинників, і як правило, не один, а одночасно декілька, негативно впливає на психічний стан

прикордонника, що викликає у нього психічну напруженість та призводить до порушення адекватності поведінкових реакцій. Визначені чинники умовно можна поділити на ті, що мають безпосередній та опосередкований вплив на психічний стан прикордонника.

Першу групу таких чинників складають: непередбачуваність та раптовість дій у зоні ООС; новизна обстановки та її різка зміна, високий рівень несподіванки; небезпека, загроза життю, можливі людські жертви (усвідомлення реальної загрози життю і здоров'ю). До другої групи чинників віднесено: високу відповідальність (рішучість і темп ведення бойових дій); низький рівень взаємодії між різними силовими структурами у спеціальній операції; відсутність, недостатність або суперечливість інформації (невизначеність); інтенсивність та новизна застосування спеціальної техніки; відсутність інформації про правила поведінки у зоні ООС; невідповідність нормзабезпечення реальним потребам сучасного бою; тривале перебування у зоні ООС (відсутність звичних умов для життя і діяльності, труднощі і дискомфорт); складний морально-психологічний стан особового складу; нестандартність засобів і прийомів дій при виконанні покладених завдань; витік конфіденційної інформації, відсутність достатньої кількості закритих каналів зв'язку; негативне ставлення місцевого населення (очікувано-напружене відношення до людини в уніформі, прихований страх до людини зі зброєю); незнання правил надання першої медичної допомоги.

Як показав проведений аналіз літературних джерел, у психологічній науці прийнято, як і раніше, розцінювати стрес як неспецифічну реакцію організму на висунуті до нього вимоги. З цієї позиції стрес розвивається за певними закономірностями і проходить через декілька етапів:

1. Стадія мобілізації, що супроводжується підвищенням уваги, активністю. Це нормальна, робоча стадія, в якій сили витрачаються економно, доцільно. Навантаження, навіть часті, на цій стадії, призводять до тренування організму, підвищення його стресостійкості.

2. Стадія стеничної негативної емоції настає, якщо проблему вирішити не вдається. Виникає надлишок негативних емоцій, що мають стеничний, активно-

дієвий характер: лють, гнів, агресія. Організм витрачає ресурси неекономно, намагаючись досягти мети будь-якою ціною, що призводить до виснаження організму.

3. Стадія астеничної негативної емоції настає як результат переживання низки негативних емоцій, що мають астеничний, пасивно-безсилий, занепадницький характер. Людиною оволодіває туга, розпач, зневіра у можливість виходу із важкої ситуації.

4. Якщо стресор не перестає діяти, настає невроз, зрив, повна деморалізація, людина змирилася з поразкою.

Аналіз психологічного стресу, на думку Р. Лазаруса, вимагає врахування значущості ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси, особистісні особливості, що обумовлюють характер відповідних реакцій. На відміну від фізіологічного стресу, при якому останні є високостереотипними; при психологічному стресі вони є індивідуальними і не завжди можуть бути передбаченими. Так, на загрозу один суб'єкт реагує гнівом, а інший – страхом і т. п. [57].

Одним з вдалих семантичних надбань психології стресу є введення Л. Китаєвим-Смиком терміна «субсиндроми стресу», під яким автором розуміються форми адаптаційної активності, у першу чергу, емоційно-поведінкової, які проявляються при будь-яких екстремальних впливах стресорів [58]. Більшість дослідників вважають емоційне збудження, що супроводжується переживаннями, насиченістю діяльності, головним, яке є фундаментальним компонентом психологічного стресу. З цього приводу М. Арнольд висловив думку, що «...з-за свого підкреслено наукового звучання поняття психологічного стресу в останні роки часто підміняло термін «емоція» [59]. Інші дослідники схильні вважати, що лише обрані емоції здатні викликати гнів, страх, їхні змішані форми. Більш характерною є тенденція розглядати стрес як особливий стан, розташований поруч з іншими емоційними станами, такими, як афекти, почуття, тривожність та ін.

П. Фресс звертає увагу на те, що відмінною рисою емоцій є їхній

дезорганізуючий вплив на поточну діяльність, так як лише сильні переживання можуть бути названі емоціями, такі, як страх, гнів, горе, іноді радість, особливо надмірна радість [59]. Поява емоцій супроводжується погіршенням виконуваної діяльності, зниженням рівня адаптації. На тлі негативного, похмурого, песимістичного відтінку настрою у людини, яка відчуває стрес, можливою є поява усе більш сильних емоційних спалахів, найчастіше негативного характеру. Це можуть бути емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних станів.

Розвиток стресової реакції супроводжується об'єктивними змінами практично усіх систем органів людини: серцево-судинної, дихальної, травної [60]. Проте найбільш підвищену чутливість до дії стресс-чинників має серцево-судинна система. Вже через кілька хвилин після дії стресора на організм можна відносно легко реєструвати підвищення частоти пульсу або зміну його регулярності, підвищення артеріального тиску. Короткочасний стрес сприяє розвитку стану емоційної напруженості, що супроводжується різкою зміною діаметра зіниці, фазомоторними реакціями на обличчі, почастищенням перистальтики, рясним потовиділенням, частіщенням і порушення ритмічності пульсу і дихання, зниженням електричного опору шкіри, порушеннями у роботі шлунково-кишкового тракту [60].

Характеризує розвиток стресової реакції і рівень тонічної напруги м'язів, що використовується у клініці як міра афекту. Багато розглядають підвищений м'язовий тонус як показник негативного емоційного стану (дискомфорту), стану тривоги. Розвивається тонічна реакція, будучи дифузною, вона охоплює усі м'язи і тим ускладнює виконання рухів. У кінцевому рахунку, вона веде до надмірного напруження м'язів, особливо особових і «комірцевої зони, некерованого і хаотичного руху, тремору рук. Порушення психомоторики можуть також проявлятися у зміні ритму дихання, тремтінні голосу, зменшенні швидкості сенсомоторної реакції, порушенні мовних функцій і т. п.

Не лише хронічний, але й короткочасний стрес здатні змінити характер людини, у якої з'являються нові риси або посилюються вже ті, що були:

дратівливість, інтроверсія, схильність до самозвинувачень, занижена самооцінка, підозрілість, агресивність і т. п. За певних умов ці зміни можуть вийти за межі психологічної норми і набути рис психопатології, які найчастіше проявляються у вигляді різних неврозів.

Психічна напруженість проявляється у порушенні стійкості психічних функцій і зниженні ефективності діяльності у таких формах: гальмівній, імпульсивній і генералізованій.

Гальмівна форма характеризується уповільненим виконанням інтелектуальних операцій, особливо страждає переключення уваги, утруднюється формування нових навичок і, переробка старих, погіршується здатність виконувати звичні дії у нових умовах та ін. Імпульсивна форма напруженості виражається переважно у збільшенні кількості помилкових дій при збереженні або навіть збільшенні темпу роботи. У цьому випадку характерними є схильність до малоосмислених, імпульсивних дій, помилки у диференціюванні сигналів, що надходять, забування інструкцій (навіть найпростіших), невинуватий поспіх, метушливість та ін. Такі прояви особливо характерні для осіб з недостатньо сформованими професійними навичками.

Генералізована форма напруженості характеризується сильним збудженням, різким погіршенням виконання, дискоординацією рухової діяльності, одночасним зниженням темпу роботи і наростанням помилок, що у кінцевому рахунку призводить до повного зриву діяльності. Особи, схильні до такої форми напруженості, нерідко відчувають почуття байдужості, приреченості і депресії. Що стосується форма напруженості за ознакою сили і стійкості порушень, то вона буває трьох видів: незначна, яка швидко зникає; тривала, що є помітною на процесах діяльності і тривала – різко виражена, практично не зникає, незважаючи на профілактичні заходи.

Ми спостерігаємо усі ці об'єктивні зміни, що відображаються у суб'єктивних переживаннях людини, яка відчуває стрес. Стан психологічної напруги при різних негативних переживаннях, як правило супроводжується: болями у серці та інших органах; ускладненням при диханні, напругою у м'язах;

неприємними відчуттями в області травних органів; слабкістю; болем іт. п. Порушення нормальної діяльності окремих органів та їхніх систем, з одного боку, та відображення цих порушень у свідомості, з іншого боку, призводять до комплексних фізіологічних і біохімічних порушень: зниження імунітету, підвищеної стомлюваності, зниження маси тіла.

За визначенням А. Петровського, гострою стресовою реакцією (*acute stress disorder – ASD*) прийнято вважати дуже швидко минущі розлади різного ступеня тяжкості і природи, які спостерігаються в осіб, які не мали якогось явного психічного розладу у минулому, у відповідь на виняткову соматичну або психічну ситуацію (наприклад, стихійне лихо або бойові дії) і які зазвичай зникають через кілька годин або днів [61].

Стрессова реакція має певні етапи розвитку і містить три стадії:

– аларм-стадія, або стадія тривоги – мобілізація адаптаційних ресурсів організму. Людина перебуває у стані напруженості і настороженості. Фізично і психологічно людина почуває себе добре, перебуває у піднесеному настрої. На цій стадії «зникають» психосоматичні захворювання, які повертаються до третьої стадії. Основою розвитку першої стадії є тривога – відчуття невизначеної загрози, почуття дифузійного побоювання і тривожного очікування, невизначене занепокоєння. Тривога може грати охоронну і мотиваційну функції. З виникненням тривоги пов'язують посилення поведінкової активності, зміну характеру поведінки або включення механізмів інтрапсихічної адаптації. Тривога може не лише стимулювати активність, але й сприяти руйнуванню недостатньо адаптивних поведінкових стереотипів, заміщенню їх більш адекватними формами поведінки. Тривога – це нереалізований сигнал про небезпеку. Прогнозування тривоги має імовірнісний характер і залежить від особистості. Тривога, неадекватна по силі та тривалості по відношенню до ситуації, що її викликала, перешкоджає утворенню адаптивної поведінки;

– стадія резистентності або опору – на цій стадії здійснюється збалансоване витрачання адаптаційних можливостей. Людина розвиває оптимальну енергію, пристосовуючись до змінених обставин. Душевного

підйому вона вже не відчуває, це як друге дихання, набрав певний темп – і вперед.

– стадія виснаження – на цій стадії повністю вичерпуються ресурси людини, вона починає відчувати втому, біль, депресію, байдужість, актуалізуються наявні соматичні захворювання, психосоматичні розлади, помічається зниження імунітету, що підвищує ризик вірусних та інфекційних захворювань.

При перебуванні у стресовій ситуації людина далеко не завжди доходить до останньої стадії – виснаження, процес адаптації до нових умов існування може завершитися і на першій стадії, і на другій, бо далеко не завжди стрес несе у собі руйнування.

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції. Він перевантажує психологічні, фізичні, адаптаційні можливості людини. Це переживання особливого роду, це результат взаємодії людини і навколишнього світу, це нормальна реакція на ненормальні стани, обставини, що виникають у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду (загроза життю, смерть, поранення, насильство тощо). Подію, яка викликала травматичний стрес, може містити такі ситуації, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному чи психічному здоров'ю. Про переживання травматичного стресу можна стверджувати тоді, коли є такі умови:

– подія, що відбулася, усвідомлюється (тобто людина знає, що з нею сталося, через що у неї погіршився психологічний стан, може визначити дію стресу у просторі і у часі);

– стан обумовлено зовнішніми причинами (наприклад, пожежа, катастрофа, смерть близької людини тощо);

– пережите руйнує первісний образ життя (людина вже не може продовжувати свою життєдіяльність у звичному ритмі, їй необхідно перебудувати систему стосунків, особливості своєї діяльності, без чого не відбудеться адаптація до нових умов життєдіяльності);

– подія, що відбулася, викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити.

У Міжнародній класифікації психічних порушень травматичний стрес визначається як комплекс реакцій, при яких для індивіда характерні такі симптоми:

– безсоння або переривчастий сон – людину відвідують нічні кошмари, і вона сама мимоволі протриває засипанню – у цьому причина її безсоння: людина боїться заснути і знову побачити цей сон. Безсоння також буває викликане високим рівнем тривожності, нездатністю розслабитися, а також неминущим почуттям фізичного або душевного болю. Регулярне недосипання приводить до крайнього нервового виснаження, доповнюючи картину травматичного стресу;

– невмотивована дратівливість або спалах гніву («іноді мені здається, що я можу вбити того, хто на мене сердитий»);

– порушення пам'яті та концентрації уваги – у деякі моменти концентрація уваги може бути прекрасною, але варто з'явитися будь-якому стресовому чиннику, як людина втрачає здатність зосередитися;

– надпильність – людина пильно стежить за усім, що відбувається навколо, немов їй загрожує постійна небезпека. Але це небезпека не лише зовнішня, але і внутрішня – вона полягає у тому, що небажані травматичні враження, що володіють руйнівною силою, прорвуться у свідомість. Часто надпильність проявляється у вигляді постійного фізичного напруження. Це напруження може створити чимало проблем. По-перше, підтримка такого високого рівня пильності вимагає постійної уваги і величезних витрат енергії. По-друге, людині починає здаватися, що це і є її основна проблема. І як тільки напруження вдасться зменшити і розслабитися, усе буде добре. Фізичне напруження може виконувати захисну функцію – захищає свідомість, і не можна прибирати психологічний захист, поки не зменшилася інтенсивність переживань. Коли ж це станеться, фізичне напруження піде саме;

– перебільшене реагування – при найменшому шумі, стукоті тощо людина

здригається, кидається бігти, голосно кричить тощо. Таке перебільшене реагування може стати поштовхом для розвитку панічних станів і призвести до нових жертв.

У поведінці осіб, які пережили травматичний стрес, проявляються такі особливості:

- має місце постійне повернення до переживань травматичної події, яка може проявлятися у різних формах: повторювані і такі, що насильно прориваються у свідомість спогади про подію, включаючи образи, думки чи уявлення про подію, що сталася; повторювані кошмарні сни про подію; дії або почуття, відповідні пережитим під час травми (ілюзії, галюцинації і т. з. спалахи спогадів, коли перед уявним поглядом, як у кіно, проходять епізоди травматичної події, часом ще яскравіше і виразніше, ніж це було у дійсності, причому неважливо, виникають ці явища наяву, або у просоночному стані, або ж при інтоксикації (наприклад, під впливом алкоголю або ліків). Наприклад, при звуках петард демонструється та ж реакція, що була при артилерійському обстрілі; інтенсивні негативні переживання при зіткненні з чимось, що нагадує (символізує) травматичну подію (фізіологічна реактивність, якщо щось нагадує чи символізує травматичну подію: спазми у шлунку, головний біль та ін.);

- наполегливо уникається усе, що може бути пов'язане з травмою: думки або розмови, дії, місця або люди, що нагадують про травму;

- з'являється нездатність згадати важливі епізоди травми;

- спостерігається виражене зниження інтересу до того, що раніше займало, людина стає байдужою до усього, її ніщо не захоплює;

- з'являється відчуття відстороненості і відчуженості від навколишніх, відчуття самотності;

- спостерігається притупленість емоцій – нездатність переживати сильні почуття (любов, ненависть та ін.);

- з'являється відчуття укороченого майбутнього, тобто коротка життєва перспектива, коли людина планує своє життя на дуже невеликий час.

Л. Китаєв-Смиком залежно від специфічності патогенезу було

виокремлено чотири рівня стресових криз – першого, другого, третього, четвертого рангів, що дозволило отримати загальні підстави та критерії для порівняння особливостей їхнього перебігу. Він пропонує розглядати короткочасний стрес під впливом сильних стресорів як прояв початку довготривалого стресу, що супроводжується поступовою мобілізацією і витрачанням «поверхневих» і «глибоких» адаптаційних резервів [58]. Значний інтерес становить виокремлення основних типів реагування на короткочасний стрес. Активний, пасивний і конструктивний типи проявляються, як вважає автор, або на момент реагування на короткочасний стресор, або на початку дії тривалого стресора.

У людей, що увійшли до першої групи, активно виникало посилення емоційно-рухової, поведінкової активності при короткочасних, але достатньо інтенсивних екстремальних впливах. У віднесених до другої групи осіб спостерігалось пасивне емоційно-поведінкове реагування при стресі і зменшення активності. Індивіди, зараховані до третьої групи, виявляли конструктивне емоційно-поведінкове реагування при стресі в екстремальних ситуаціях, вони не відчували ніякого посилення емоційних переживань, окрім напруженої зосередженості своєї уваги на вирішенні критичних проблем. Їхні вчинки були адекватними у стресогенній обстановці, що сприяло успішному, активному видаленню, або пасивному перечеканню небезпек, неприємностей (стресорів). У цієї групи людей можна було зареєструвати при стресі збільшення м'язової сили, прискорення і підвищення точності рухів і дій, інтенсифікацію інтелектуальної діяльності. До четвертої, стрессово-нейтральної групи Л. Китаєв-Смик відніс тих людей, для яких екстремальні впливи ситуації ще не стали настільки критичними, щоб викликати у них стрес, що було пояснено недосвідченістю, або нездатністю усвідомити насування небезпеки [58].

Відомо, що краща форма стресової поведінки та інтенсивність наступних переживань, що формується у короткий період (момент, мить) орієнтовного завмирання, залежать від діяльності аналітичних систем організму на підсвідомому рівні. Якщо стресор «знайомий», нещодавно діяв, то адаптаційно-

аналітичні системи організму мають «рішення», як реагувати на нього: активно, пасивно чи конструктивно.

Початкові форми стресу, за Р. Сельє – «аларм-стадія», сучасними дослідниками названі стресовою кризою першого рангу. Детермінантою, що визначає усю картину адаптаційно-захисних реакцій на цьому рівні, стають стресово-змінені емоції і поведінка. Форма поведінки, ступінь активізації емоцій забезпечуються фізіологічними процесами і системами організму. Характер реагування, на думку дослідників, може бути обумовлений індивідуальними особливостями домінування півкуль головного мозку [62].

Безперечним є факт, що прискоренню і посиленню захисних (або агресивних дій) здатні запобігти несприятливий розвитку стресогенної ситуації і вплинути на формування поведінкових реакцій при стресі, що має важливе біологічне призначення. С. Corum і J. Thurmond стверджують, що захисні поведінкові акти у осіб, схильних до активної форми емоційного реагування на стрес, можуть бути різних рівнів складності, до надмірної активізації поведінки, здатної призвести до помилкових дій і навіть до дезорганізації діяльності [63]. При короткому стресі суттєво змінюються сенсомоторні можливості людей, які проявляються прискоренням діяльності, ілюзорним уявленням людей про небезпеку, нерациональною активізацією емоційно-рухових реакцій при паніці. Це перешкоджає правильній оцінці поточної ситуації, породжуючи зниження контролю над виробництвом необхідних дій і, як наслідок, виникнення помилкових дій і несприятливого прогнозу ситуації.

Структура активного емоційно-рухового реагування на вплив короткочасного стресора була вивчена Л. Китаєвим-Смиком, внаслідок чого було виявлено дві основні фази, що становлять свого роду «комплекс емоційно-рухової активності». Зміст першої фази «програмного реагування» – це прояв вроджених або набутих форм поведінки у відповідь на екстремальний вплив філо- або онтогенетичної програми адаптаційних захисних реакцій, дій [58].

Однією з провідних закономірностей функціонування біологічних систем є надмірна мобілізація енергетичних та «організаційних» (нервових, психічних)

ресурсів, необхідних для здійснення дії, прогнозованої при тій чи іншій небезпечній невизначеності ситуації. У людей певного типу, наділених здібностями та енергією, фанатичною упевненістю у кінцевому успіху справи, успіх, незважаючи на численні невдачі, перебіг емоцій першої фази (переляк, гнів, рішучість) може з самого початку відбуватися на тлі екстатичних переживань. Початок їхньої дії щодо вирішення практичної задачі переживається ними як радість, яку не затьмарює можливість невдалого результату.

На думку Л. Китаєва-Смика, друга фаза – «ситуаційного реагування» виникає відразу слідом за першою для витрачання надлишково мобілізованих і невитрачених фізіологічних і психологічних потенціалів, і, як наслідок, для відтворення в організмі гомеостазу. Цьому сприяють і позитивні, і негативні емоційні реакції другої його фази, які часто супроводжуються відповідним цим емоціям посиленням рухової активності [64]. Зміна першої фази комплексу емоційно-рухової стресової активності другою його фазою настає по закінченню різних за характером і масштабом стресогенних ситуацій, коли усунуто небезпеку.

У фазі «ситуаційного реагування» формується характер захисних дій і супроводжуючих їх емоцій. Особливості цієї фази залежать від суб'єктивно сприйманої ефективності дій суб'єкта на першій фазі стресогенної ситуації. Можна вважати, що дії, відповідні екстатичним переживанням і розкутості, що виникає відчуття після «перемоги» над стресом, більш сприятливі для подолання стресових змін гомеостазу, ніж негативні. При накопиченні «переможного» досвіду (навичок, вмінь, знань, навичок перемагати) активне емоційно-стресове реагування стає конструктивним (безстрашним), перестають виникати стресова активність і пасивність. Емоційні переживання, які надмірно мобілізують адаптивно-захисні резерви для відображення неясної у минулому небезпеки, стають непотрібними. Тим не менш, продовжується активізація внутрішніх (зовні непомітних) систем організму, які усякий раз сприяють перемозі над стресором [58]. Водночас, при надмірності екстатичних

переживань найчастіше відзначається недостатньо вивчений феномен зниження активності поведінки, виникнення негативних емоцій, ознак суми, душевної спустошеності. У цьому зв'язку В. Файвишевський зазначає: «Поширене пояснення описаних станів «виснаженням» нервової системи через її «перевантаження» мало що пояснює... Ми вважаємо, що такий стан виникає внаслідок посилення імпульсації нейронів систем негативної мотивації, які опинилися при змінених (на краще!) умовах у стані відносного сенсорного голодування, що склалася через їхню сенсibiliзацію у період попередньої важкої ситуації», тобто виникає дефіцит неприємних переживань, через які «система негативної мотивації, позбавлена адекватної стимуляції, тобто за відсутності безумовно, негативних зовнішніх впливів, здатна спонтанно продукувати емоційно-негативні переживання, причина яких для суб'єкта залишається неусвідомленою» [58].

Пасивна форма емоційного субсиндрома стресу, як показує Л. Китаєв-Смик, характеризується зменшенням спонукальної ролі вольових процесів, зниженням емоційно-рухової активності навіть при достатньо сильних короточасних екстремальних впливах. Первинне пасивне реагування (поведінка, діяльність) при стресовій кризі першого рангу виникає у людини при надходженні до неї інформації про майбутню або поточну екстремальному подію, яку вона відчуває, не усвідомлюючи того, як неможливу (неймовірну, незрозумілу). У разі очікування зниження шкодочинності стресора пасивне поведінкове реагування розглядається дослідниками як конструктивне. Л. Китаєв-Смик показує, що в особливих випадках розвивається як форма стресової пасивності шоківий стан. Він характеризує цю реакцію організму як психічну і фізичну травму, при якій порушуються робота вегетативної нервової системи, багато соматичних функцій, деформується і загальмовується психічна діяльність [58].

Надмірне або недоречне зменшення рухової активності, емоції страху, жаху, неадекватні вимогам критичної ситуації, знижують ефективність пасивно-захисних форм поведінки, діяльності, розвивається так званий «пасивний

переляк». Особливу групу людей складають індивіди, у яких в умовах вкрай стресових ситуацій практично відсутні емоційно-чуттєвий і поведінковий супровід. Багато вчених пояснюють цей феномен супермобілізацією, вмінням діяти, протистояти небезпеці рівно настільки, наскільки потрібно, що необхідно для боротьби зі стресором. Людина при цьому не лише зовні здається спокійною, вона об'єктивно відчуває себе врівноваженою, не переживає емоції. Тим не менш, організм людини у подібному випадку мобілізований на забезпечення адаптаційних процесів. Зростання ефективності дій людини, що опинилася у стресово-конструктивному стані, обумовлено використанням ресурсів організму. На тлі зовнішнього спокою і раціоналізму при цьому реєструються численні зміни нейрогормональних показників, що призводять до збільшення м'язової сили і тону м'язів, прискорення рухових реакцій, інтенсифікації інтелектуальних процесів. У людини найбільш високим її рівнем неспання слід приймати такий функціональний стан, який супроводжується діяльністю в екстремальних умовах, що вимагає високого рівня уваги і супроводжується емоційним напруженням. «У цьому випадку можна отримати мобілізацію трьох систем: моторної, емоційно-мотиваційної і системи, що забезпечує сталу увагу».

Дослідникам вдалося виокремити чинники, що обумовлюють конструктивне емоційно-поведінкове реагування в екстремальних ситуаціях: особливість характеру, відвага, спритність або пошук надзвичайних пригод, але не садомазохізм; віра у свій досвід подолання небезпек, у свою здатність перемагати, вироблену у важких і небезпечних тренуваннях і в реальних кризах, віра у свою «приреченість» на успіх у небезпечній обстановці при правильному, точному використанні інструкцій, правил, приписів, що регламентують професійну редукцію екстремальних ситуацій; наївність, дурість або необізнаність, через які не усвідомлюється ступінь ризику, жах наслідків невдалого протистояння стресору або навіть сама небезпека того, що відбувається. Іноді це сприяє удачі, перемозі, але частіше – поразці; особистою властивістю людини може бути віра у свою сприятливу долю, усвідомлювана як віра у Бога всемогутнього і милосердного. Можливо, фанатизмом, релігійним

вихованням, або сімейно-клановою підтримкою; уявлення небезпечної ситуації як ігрової, що відчувається. Або інфантилізовано, без усвідомлення страшних наслідків, або майстерно, з насолодою усією складністю розв'язуваних проблем, своїми вміннями і силою. При цьому краса і складність змагання приємніше простої перемоги.

Багаторічні експериментальні та натурні дослідження стресу Л. Китаєва-Смика засвідчили, що «конструктивно-стресова поведінка і діяльність стають регулярними в екстремальних ситуаціях лише у деяких професіоналів, що часто беруть участь у бойових, рятувальних операціях, в екстремальних дослідженнях і випробуваннях (льотних, космічних тощо)» [58]. Змінені психічні стани, що виникають у військовослужбовців у період ведення бойових дій, містять **бойову стресову реакцію** (початковий вияв дезадаптаційних розладів), **бойову втому** та **посттравматичний стресовий розлад**, а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології. Досвід свідчить, що психологічно неадаптивні реакції на бойові обставини складають 10–50 % від усіх санітарних втрат у сучасних локальних війнах.

Бойова і оперативна стресова реакція (combat and operational stress reaction) та бойова втома (combat (battle) fatigue) – це первинні нормальні реакції на ненормальний стрес бойових дій. Під час війни люди перебувають під постійним фізіологічним (наприклад, погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічним стресом (наприклад, постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв чи снайперів, або ж поранення чи смерть товаришів) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть ті чи інші реакції. Ці реакції часто проявляються як гіперполохливість (сильна реакція, наприклад, на гучний звук), надмірна пильність (боєць завжди на сторожі і готовий діяти), погані сні/жахи, дратівливість, проблеми зі сном, і т. п. Хоча усе це і звучить достатньо негативно, проте деякі з цих реакцій вважаються адаптивними, зокрема, гіперполохливість і надмірна пильність та й інші реакції бойового стресу, такі як зростання фізичної сили, збільшення витривалості, відчуття власної компетентності тощо (тобто не

всі стресові реакції є негативними).

«Бойова і оперативна стресова реакція» (далі – БСР) – загальні терміни, що охоплюють усі можливі реакції військовослужбовців на бойові умови. Термін **«бойова втома»** (далі – БВ) використовується для опису будь-якої пов'язаної з боєм стресової реакції, що потребує допомоги. Більшість військовослужбовців, у яких проявляються ознаки і симптоми емоційних чи психологічних розладів, не мають психічних проблем, вони, швидше, намагаються подолати аномальний стрес військових операцій. У МКХ-10 діагностичні рубрики F43.0 «Гостра реакція на стрес» та F43.1 «Посттравматичний стресовий розлад» знаходяться у розділі F43 «Реакція на тяжкий стрес і порушення адаптації» [65]. Це розмежування з психіатричними розладами дозволяє визначати БВ як нормальний стан, який розвивається у нормальних людей під впливом ненормальних обставин.

Важливу роль відіграє здатність самих військових та їхнього найближчого оточення (насамперед командирів, лікарів, психологів) адекватно оцінювати стан людини, виявляти ті симптоми, які свідчать про розвиток стресу. Бойова і оперативна стресова реакція спочатку проявляється як індивідуальна нездатність людини виконувати свої прямі службові обов'язки. Серед найбільш характерних ознак необхідно відзначити покидання поля бою, нез'ясовану відсутність та ін. У тих комбатантів, які відчують бойову втому, існує велика ймовірність повторення симптомів, тому чим невідкладніше буде надана допомога, тим більше шансів швидкого відновлення. Психологічні чинники (особистісні особливості людини) можуть затримати або ускладнити реабілітацію після таких станів. Будь-яка поведінка військового, яка тривалий час відрізняється від звичної для нього раніше, може бути ранньою ознакою і симптомом бойового стресу. Для своєчасної діагностики не обов'язково тримати у пам'яті усі можливі ознаки і симптоми БСР, набагато кориснішим буде запам'ятати одне просте правило: знати підлеглих і бути готовим помітити будь-які раптові, тривалі чи прогресуючі зміни в їхній поведінці, що несуть потенційну загрозу безпеці та функціонуванню підрозділу.

Процес відокремлення військових з БВ від відносно невеликої кількості тих, які мають реальні психічні розлади називається нейропсихіатричним сортуванням. Основний показник того, що спостережувана симптоматика відображає непсихотичний рівень травматизації – збереження військовослужбовцем у достатній мірі критичної оцінки того, що відбувається і здатності до цілеспрямованої діяльності. Здійснюючи оцінку стану бійця у тактичних умовах, завжди треба думати про безпеку. Якщо виникають сумніви стосовно безпеки самого військового чи його оточення – треба переконатися, що у нього вилучена зброя і він перебуває під постійним супроводом. Не використовувати військовослужбовців з ознаками БСР для евакуації поранених – це може підвищити рівень травматизації.

Бойову втому можна класифікувати як легку або важку. Надання допомоги залежатиме від складності симптомів та тактичної ситуації. Легка БВ мінімальне, незначне порушення функціональності, симптоми присутні, проте значно не впливають на виконання прямих обов'язків; скарги більше суб'єктивні, ніж об'єктивні, тактична ситуація дозволяє залишити бійця. Важка БВ – очевидні порушення, що впливають на виконання прямих обов'язків чи тактична ситуація не дозволяють залишити його у підрозділі.

Отже, сучасні бойові зіткнення є надзвичайно небезпечними і належать до тих екстремальних умов, які випробовують психіку прикордонника на міцність і стійкість. Навантаження, з яким стикається психіка прикордонника при загрозі його життю – це перш за все навантаження на його нервову систему. Властивості нервової системи у кожного є індивідуальними, а, отже, і навантаження по-різному впливає на боєздатність кожного. У більшості прикордонників на момент, коли критична ситуація ставить надвисокі вимоги до їхньої діяльності, настає етап психічної нестійкості. За результатами аналізу наукових джерел ми дійшли висновку, що усталені негативні психічні стани є виявом деструктивних психічних процесів в емоційній, вольовій, поведінковій, діяльнісній сферах особистості (емоційна збудженість, тривожність, напруження, страх, невпевненість, втома, паніка тощо). Саме вони можуть розглядатися як

втрата військовослужбовцем психологічної стійкості (психологічна нестійкість, нервово-психічна нестійкість), яка потребує відновлення.

3.2. Психологічна допомога учасникам бойових зіткнень: сутність, принципи надання

Ситуація роботи психолога в екстремальних умовах відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації, щонайменше, такими моментами:

- пацієнти часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви перебувають ще під ефектом травмуючої ситуації, що не зовсім притаманно для нормальної психотерапевтичної роботи;
- наявність майже в усіх пацієнтів почуття втрати, бо оскільки часто жертви втрачають близьких людей, друзів та ін., що вносить вклад у психологічну картину травматичного стресу, особливо у депресивну складову цього синдрому.

Але як би ми не називали психологічну допомогу службовцям, які брали участь у бойовому зіткненні (перша, первинна, невідкладна, екстрена, негайна і т. п.), єдиним є те, що вона має починатися одразу після його закінчення. Надзвичайно корисним у цьому зв'язку для нас є концептуалізація та операціоналізація цього ключового поняття, здійснена Н. Оніщенко [66]. З цією метою нею було здійснено психосемантичний аналіз категорії «екстрена психологічна допомога» як окремого виду психологічної допомоги. Для цього нею на першому етапі було проведено контент-аналіз змісту та цілей різних видів психологічної допомоги, які існують сьогодні у межах психологічного знання, за його результатами якого було виокремлено основні описові та змістовні характеристики. На наступному етапі відбувся підрахунок балів на основі проставлених оцінок відповідності описової чи змістовної характеристики до категорії «екстрена психологічна допомога». Отримані результати було піддано процедурі факторного аналізу методом аналізу головних компонент з варімакс обертанням із нормалізацією Кайзера (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Факторна структура описових та змістовних характеристик, які характеризують екстрену психологічну допомогу

№з/п	Показники (описові та змістовні характеристики)	Фактори			
		1	2	3	4
1	Невідкладна	-	0,743	0,223	-0,154
2	Швидка	-	0,635	0,209	-0,193
3	Адресна	0,728	-	0,155	-
4	Короткострокова	-0,235	0,148	-0,293	-
5	Клієнт центрована (орієнтація на суб'єктивні фактори)	0,134	0,408	-0,188	0,278
6	Орієнтована на об'єктивні фактори	0,422	-0,117	-0,126	-0,434
7	Довгострокова	0,275	-0,676	-	-0,157
8	Гуманна	0,337	-0,504	-	-0,181
9	Директивна	-0,124	0,604	-0,508	0,392
10	Надання підтримки	-0,673	-0,255	-	0,560
11	Пошук ресурсів	0,222	0,329	0,525	0,560
12	Відновлення адекватної Я-концепції	-	-	0,895	0,302
13	Відновлення або розвиток знижених внаслідок негативного впливу психічних функцій	0,128	0,183	-	0,731
14	Підвищення опірності	-	-0,308	-	-0,275
15	Заспокоєння	-0,721	-	-0,103	-0,175
16	Надання поради	0,643	0,198	-	-
17	Побудова перспективи на майбутнє	0,792	-	-0,402	-
18	Стабілізація психоемоційного стану	0,107	0,310	-	-0,330
19	Виправлення стратегії взаємовідносин з оточуючими	-	-	0,858	-0,245
20	Корекція поведінки	-0,182	-	-	-
21	Допомога у розумінні самого себе (саморозумінні)	-	-0,436	-0,303	0,140
22	Допомога у прийнятті рішень	-0,441	0,320	0,163	0,514
23	Профілактика негативних психічних станів	-0,366	-	-0,796	-
24	Підвищення адаптивних здібностей людини	0,828	-	-	-
25	Збереження або зміцнення психічного здоров'я	-0,103	-	-	-0,753
26	Переробка минулого людини з метою побудови оптимальної картини сьогодення та майбутнього	0,290	0,415	0,471	0,108
27	Виявлення й вирішення внутрішніх несвідомих конфліктів	0,674	-0,315	-0,165	-
28	Зміна ставлення до світу	0,788	-	-0,356	0,347
29	Зниження почуття неповноцінності	-0,347	-	0,503	0,229
30	Розвиток соціального інтересу (просоціальної спрямованості)	-0,419	0,451	-0,167	0,468
31	Корекція цілей і мотивів із перспективою зміни стилю життя	-0,152	-0,711	0,112	-0,151

Примітка. Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Аналізуючи одержані результати факторного аналізу, до першого фактору – «Розуміння» (розуміння ситуації) – дослідницею було віднесено такі описові та змістовні характеристики: адресність психологічної допомоги – (0,728);

неможливість використання техніки заспокоєння постраждалого при наданні йому екстреної психологічної допомоги – (-0,721); надання порад постраждалому – (0,643); звернення до його майбутнього – (0,792); підвищення адаптивних здібностей постраждалого – (0,828) та зміна ставлення до світу – (0,788). Цей фактор утворили такі характеристики, які, перш за усе, націлені на допомогу у розумінні та прийнятті тієї надскладної ситуації, в якій опинився постраждалий.

Другий фактор – «Контакт» (початок взаємодії психолога з постраждалим) – було утворено такими описовими та змістовними характеристиками: невідкладність – (0,743) та швидкість допомоги – (0,635); неможливість застосовувати довгострокові методи психологічного впливу – (-0,676); неефективність цілковито гуманного вектору психологічних інтервенцій збоку екстремального психолога – (-0,504); директивність взаємодії психолога з постраждалим у межах надання допомоги – (0,604); неможливість скорегувати цілі та мотиви з перспективою зміни стилю життя – (-0,711). Такі характеристики дозволяють говорити про специфічну форму взаємодії психолога з постраждалим при наданні останньому психологічної допомоги. Оскільки психолог в осередку екстремальної події працює в умовах дефіциту часу, **в умовах, коли неможливо застосовувати як діагностичні, так і корекційні методи**, цей фактор відображає саме те, що майже уся психологічна допомога ініціюється виключно самим психологом та надається у короткі строки.

Третій фактор – «Допомога» (розуміння себе у ситуації) – склали такі характеристики: відновлення адекватної Я-концепції постраждалого – (0,895); виправлення стратегії взаємовідносин з оточуючими – (0,858); неможливість проводити профілактику виникнення та розвитку негативних психічних станів у постраждалих – (-0,796) та зниження почуття неповноцінності – (0,503).

Наведені характеристики є відображенням процедури умовного знайомства постраждалого зі своїм «Я» після екстремальної події. Людині важливо оцінитивласні сили, оглядітись та обрати шлях для руху вперед.

Четвертий фактор – «Захист» (безпосереднє надання екстреної

психологічної допомоги) – було утворено такими показниками, як: надання підтримки – (0,560); пошук ресурсів – (0,560); відновлення або розвиток знижених внаслідок негативного впливу психічних функцій – (0,731); допомога у прийнятті рішень – (0,514); неможливість забезпечити збереження або зміцнення психічного здоров'я постраждалого – (-0,753). Цей фактор можна представити як сукупність основних показників, що характеризують важливість допомоги постраждалому та показують необхідність забезпечення підтримки особистості та активації його внутрішніх ресурсів.

З наведеної характеристики факторів видно, що їхній розподіл та показник дисперсії не лише обумовлює вагу кожного фактору з точки зору винайдення статистичних відмінностей, але і надає чітку послідовну структуру реалізації кожної з характеристик (елементів) екстреної психологічної допомоги: адресність та допомога у розумінні ситуації та себе у ситуації; встановлення психологічного контакту і невідкладна робота з актуальними негативними станами постраждалої людини; прийняття ситуації, яка склалась, допомога у сприйнятті та розумінні себе у ситуації; пошук можливостей (ресурсів) людини пережити надзвичайну ситуацію.

Бойовий статут Сухопутних військ (частини II та III) конкретизує обов'язки посадових осіб підрозділу, зокрема й з питань надання первинної психологічної допомоги. У частині II Бойового статуту Сухопутних військ акцентується увага на тому, що психологічна допомога військовослужбовців, які отримали бойові психогенні травми та розлади, здійснюється як безпосередньо у підрозділах (шляхом само- чи взаємодопомоги силами особового складу підрозділів), так і в пункті психологічної допомоги та реабілітації бригади при тісній взаємодії із спеціалістами медичної служби [67]. У частині III Бойового статуту Сухопутних військ зазначається, що первинна психологічна допомога військовослужбовців, що отримали психічні травми, здійснюється безпосередньо у підрозділі. Надання допомоги військовослужбовцям, що отримали бойові психічні травми, та їхня евакуація здійснюється у тісній взаємодії з фахівцями медичної служби. Під час оцінювання морально-психологічного забезпечення

командир батальйону (роти) враховує бойові і психогенні втрати, відновлення морально- психологічних і фізичних сил особового складу [68]. Фактично мова йде про відновлення психологічної готовності до подальших дій.

У країнах НАТО складено принципи складені принципи реабілітації комбатантів з ознаками реакцій на бойовий стрес (BICEPS).

Brevity (стислість) – перша допомога (відпочинок та відновлення) не повинні тривати більше, ніж 1–3 дні (морська піхота та на флоті 3–4 дні).

Immediacy (невідкладність) – дуже важливо, щоб допомога надавалася якомога швидше, як тільки з'являються симптоми (при умові, що тактична ситуація дозволяє). Не зволікайте!

Centrality (централізованість) – забезпечте перебування комбатантів з реакціями бойового стресу разом для взаємної підтримки та ідентифікуйте їх як солдат.

Contact (контакт) – військовослужбовця заохочують думати про себе як бійця, а не пацієнта чи хворого. При будь-якій можливості представники підрозділу повідомляють солдата, що його чекають і бажають його повернення.

Expectancy (очікування, надія) – комбатанту необхідно недвозначно повідомити, що у нього нормальна реакція на надзвичайний стрес і що це пройде, і він зможе повернутися до виконання обов'язків через декілька годин, можливо днів. Командир є надзвичайно важливим на цій фазі допомоги. З усього, що говориться солдату, який страждає від бойового стресу, слова його безпосереднього командира швидше за все матимуть найбільший вплив. Просте твердження з уст командира, що реакції військовослужбовця є нормальними і що йому незабаром стане краще, матиме позитивні наслідки. Також варто сказати, що він потрібен своїм товаришам і вони чекають на його повернення.

Після повернення з ним поведуться як і з будь-яким іншим солдатом і очікують, що він належно виконуватиме свої обов'язки.

Proximity (наближеність) – цей принцип передбачає максимальну близькість відносно безпечного місця надання допомоги до театру військових дій, що дає можливість пацієнту отримувати дружню підтримку своїх товаришів

по службі і значно підвищує загальну ефективність реабілітаційних заходів. Бажано, щоб солдатів, які вимагають догляду через важкий бойовий стрес, не поміщали в медичні заклади разом з пораненими та хворими військовими.

Simplicity (простота) – цей принцип вказує на необхідність використання коротких і простих методів для відновлення фізичного стану та впевненості у собі. Не проводьте психотерапії. Дії, які виконуються для контролю реакцій бойового стресу, є такими:

- переконання (переконайте постраждалого в нормальності реакцій);
- відпочинок (відстрочка від бою або відпочинок від роботи);
- задоволення тілесних потреб (наприклад, зігріти, дати їжу та питво, забезпечити гігієну та сон);
- відновлення впевненості (дати військовому можливість виконувати цілеспрямовану діяльність та контактувати із своїм підрозділом);
- повернення (до свого підрозділу та виконання своїх прямих обов'язків).

Щоб комбатанти з бойовим стресом не ввійшли в роль пацієнта,

необхідно дотримуватися таких принципів:

- залишити військовим їх форму і вони повинні дотримуватися військової етики і дисципліни;
- забезпечити перебування військових із реакціями бойового стресу окремо від важкохворих чи поранених пацієнтів;
- максимально обмежити приймання ліків за винятком серйозного порушення сну;
- не евакуювати і не госпіталізувати військового за винятком абсолютної необхідності;
- не ставити передчасних діагнозів;
- транспортувати військових автотранспортними засобами загального призначення, а не машинами швидкої допомоги.

По суті вони є принципами надання першої психологічної допомоги. Крім того, принцип надання першої психологічної допомоги рекомендований багатьма міжнародними і національними експертними групами, у тому числі

такими, як міжвідомчих постійний комітет (IASC) і проект «Сфера». У 2009 році Група з розробки керівництв Програми mhGAP Всесвітньої організації охорони здоров'я оцінила наявну інформацію з надання першої психологічної допомоги та психологічного дебрифінгу. Група прийшла до висновку, що саме першу психологічну допомогу, а не психологічний дебрифінг слід пропонувати людям, що перебувають у стані дистресу безпосередньо після перенесеної травмуючої події [69].

Т. Линчук та І. Михальова, постулюючи, що психопатологічний механізм травматичного стресу принципово відрізняється від патологічних механізмів неврозу, формулюють такі принципи роботи психолога в епіцентрі екстремальної ситуації: невідкладність; наближеність до місця подій; очікування, що нормальний стан відновиться; єдність психологічної дії; простота психологічної дії.

Невідкладність означає, що допомога потерпілому має бути надана якнайшвидше: чим більше часу пройде з моменту травми, тим вище вірогідність виникнення хронічних розладів, у тому числі і посттравматичного стресового розладу.

Сенс принципу **наближеності** полягає у наданні допомоги у звичній обстановці і соціальному оточенні, а також у мінімізації негативних наслідків «госпіталізму».

Очікування, що нормальний стан відновиться: з особою, що перенесла стресову ситуацію, слід звертатися не як з пацієнтом, а як з нормальною людиною. Необхідно підтримати упевненість у швидкому поверненні до нормального стану.

Єдність психологічної дії має на увазі, що її джерелом повинна бути одна особа, або процедура надання психологічної допомоги має бути уніфікованою.

Простота психологічної дії – необхідно відвести потерпілого відджерела травми, надати їжу, відпочинок, безпечне оточення і можливість бути вислуханим [70].

Б. Гаш і Ф. Ласогга розробили поведінкові рекомендації, яких психологу

слід дотримуватися, надаючи допомогу у гострій кризовій ситуації [71].

Як зазначає Л. Касянчук, так само, як і надання першої допомоги при фізичних травмах і захворюваннях, перша допомога при стресі має три основні цілі: зберегти життя, запобігти подальшим ускладненням та сприяти відновленню [72]. Ні перша медична, ні перша психологічна допомога не замінять медичне чи хірургічне тривале лікування, якщо в тому буде потреба. Насправді, вони служать тимчасовими заходами і збільшують ймовірність успіху у майбутньому, коли таке лікування буде доступним. Проте, у численних випадках, коли травма чи захворювання є не надто серйозними, першої медичної чи психологічної допомоги може бути достатньо, щоб зберегти життя, запобігти подальшим ускладненням та сприяти одужанню. Одним з основних принципів першої допомоги при ознаках бойового стресу – це те, що безпосереднє військове командування та згуртованість підрозділу є потенційно найпотужнішою доступною силою для зцілення і відновлення військовослужбовців, часто потужнішою, ніж клінічні навички консультантів і терапевтів, чи ліків, приписаних лікарями. І тому дуже важливо навчитися робити швидко і точно оцінювання стану побратимів, знайти найкращий спосіб допомоги саме у ситуації, що склалася (тому, що кожен випадок є унікальним), а також зрозуміти чи можна обійтися першою допомогою чи потрібно звернутися до спеціалістів.

Перша психологічна допомога при бойовому стресі (далі – ППДБС) складається із семи кроків і організовується на трьох рівнях (таблиця 3.2). Англійською мовою це звучить як «правило семи С надання першої допомоги при стресі» (Seven Cs of Stress First Aid):

Безперервна допомога (Continuous Aid) = **перевірка** (Check) – оцінювання: спостерігайте і слухайте + **координація** (Coordination) – отримання допомоги, при необхідності перенаправлення;

Первинна допомога (Primary Aid) = **укриття** (Cover) – якомога швидше забезпечення безпеки + **заспокоєння** (Calm) – розслаблення, заспокоєння, перефокусування;

Вторинна допомога (Secondary Aid) = зв'язок (Connect) – отримання допомоги від інших + компетентність (Competence) – відновлення ефективності + впевненість (Confidence) – відновлення самоповаги і надії.

Таблиця 3.2

Загальний огляд першої психологічної допомоги при бойовому стресі

Етапи	Мета	Коли надавати	Дії
Перевірка	Визначити рівень стресу і необхідні заходи для зняття напруги. Оцінити ефективність надання ППДБС. Спостерігати за відновленням	Після кожного сильного стресу. Після надання ППДБС. Після кожного повернення на службу. Кожного разу, коли це необхідно, часто і регулярно	Спостерігати за незвичними стресорами (те, що викликає стрес). Сильним пригніченням. Змінами нормального функціонування чи змінами у поведінці
Координація	Повідомити тих, кого належить. Звернутися за додатковою допомогою. Переконатися, що допомога була надана	Як тільки зауважили серйозні проблеми через бойовий стрес. Кожного разу, коли це необхідно, часто і регулярно	Повідомити командира (на один рівень вище). Звернутися до лікаря, якщо є показання. Довести справу до кінця
Укриття	Якмога швидше забезпечити безпеку постраждалого. Попередити травмування інших	Швидко, як тільки помітили, що військовослужбовець у стресі може нанести шкоду собі чи оточуючим. Допоки самоконтроль та здатність до усвідомлених дій не повернуться	Нейтралізувати загрозу. Забезпечити безпеку військовослужбовцю, поки він потребує відновлення
Заспокоєння	Зменшити частоту серцевих скорочень. Знизити емоційне напруження. Повернути здатність до усвідомлених дій	Коли рівень фізичної активності чи емоційного напруження військовослужбовця занадто інтенсивний і не відповідає ситуації	Припинити діяльність і розслабитися. Повільне, глибоке дихання. Змінити фокус думок. Використовуйте техніки «заземлення»
Зв'язок	Сприяти взаємній підтримці. Запобігати самоізоляції осіб у стресовому стані	Коли стресові події призвели до втрати довіри, поваги і зв'язку у підрозділі чи сім'ї військовослужбовця	Проводьте час з військовослужбовцями у стресі. Цікавтеся, як їх справи. Заохочуйте підтримку інших товаришів

Компетентність	Відновити розумові та фізичні можливості. Відновити необхідного для виконання задачі функціонування	Коли травма чи розлад, викликані стресом, призвели до втрат або змін в нормальному функціонуванні людини її здібностях	Заохочувати крок за кроком повне повернення до виконання попередніх обов'язків під певним спостереженням. Перепідготовка, якщо це необхідно
Впевненість	Відновити впевненість у собі. Відновити самоповагу. Відновити надію	Кожного разу, коли військовий втрачає впевненість у собі, товаришах, командирах чи устаткуванні	Забезпечити виконання такої діяльності, яка вдається військовослужбовцю. Позитивне підкріплення. Збільшити відповідальність

Отже, перша психологічна допомога призначена для підтримки тих, хто тільки що постраждав від кризової події. Зазвичай це відбувається під час або одразу після того, що сталося, але іноді – через кілька днів або тижнів, залежно від того, як довго тривала подія і наскільки травмуючою вона була. Першу психологічну допомогу можна надавати у будь-якому досить безпечному місці безпосередньо на місці події або у місцях надання допомоги постраждалим. В ідеалі перша психологічна допомога надається там, де за необхідності можна поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих. Для людей, які пережили певні критичні ситуації, можливість поговорити наодинці є дуже важливою в аспекті конфіденційності та поваги людської гідності.

Мета і завдання першої психологічної допомоги містять профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда; психотерапію виниклих пограничних нервово-психічних порушень. Основним завданням першої психологічної допомоги є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків екстремальної ситуації.

Перша психологічна допомога містить аспекти, які вважаються найбільш корисними для довгострокового відновлення людини: формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнення віри у можливість допомогти собі і оточуючим. Практичні заходи можуть містити прийоми

медикаментозної терапії, психотерапії, емоційно-вольової саморегуляції, аутогенного тренування, самомасажу біологічно активних точок шкіри тощо. Показником ефективності першої психологічної допомоги є оптимізація психічного стану та поведінки постраждалого і відновлення його психологічної готовності до дій за своїм функціональним призначенням.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел й узагальнення поглядів науковців з досліджуваної проблеми надали можливість зробити висновок, що основними характеристиками психологічної компетентності є: пізнання себе й оточуючих; уміння використовувати ці знання для ефективного виконання професійних обов'язків; формування психологічного мислення; аналіз та оцінка свого внутрішнього стану, поведінки, діяльності та інших людей; створення оптимальної комунікації з навколишнім світом; досягнення психологічного комфорту тощо. На основі аналізу науково-теоретичних підходів до розгляду поняття компетентності для вирішення проблеми розвитку психологічної компетентності у персоналу сектору безпеки та оборони обрано особистісно-діяльнісний підхід з урахуванням методологічних засад філософсько-антропологічного, феноменологічного, аксіологічного і культурно-психологічного науково-методологічних підходів.

2. На підставі проведеного дослідження визначено, що психологічна компетентність службовця сектору безпеки та оборони – це складний соціопсихологічний феномен, що гармонійно поєднує, з одного боку, спосіб ціннісного освоєння дійсності (виражає смисложиттєві детермінанти, буття людини, її потреби, інтереси тощо), а з іншого – засвідчення його емоційно-вольового стану, пізнавальної сфери та здатності до самоаналізу особистісних і поведінкових особливостей, а також детермінує його професійне зростання шляхом підвищення його психологічної освіченості з одночасним набуттям ним навичок її ефективного використання у професійній діяльності.

3. За результатами аналізу наукових джерел із досліджуваної проблеми та практичної діяльності персоналу сектору безпеки та оборони уточнено сутність і структуру психологічної компетентності офіцера. Її сутністю є гармонійне поєднання психологічної освіченості (знань, навичок, саморегуляції, прийомів тощо) і відповідних особистісних властивостей та рис, які ефективно впливають на виконання професійної діяльності. У своїй структурі психологічна

компетентність майбутнього офіцера має мотиваційну, ціннісно-змістову, когнітивну, регулятивну, комунікативну та рефлексивну складові.

4. За допомогою кореляційного аналізу під час дослідження визначено, що на розвиток психологічної компетентності персоналу сектору безпеки та оборони впливають такі основні чинники: зовнішні: базовий рівень психологічної культури суспільства; вплив авторитетної особи (командир, товариші, сім'я); командирський стиль командирів і викладачів; якість соціально-психологічних контактів; внутрішні: активність і продуктивність пізнавальної сфери особистості; інтелектуальний рівень людини та її ерудованість; особиста відповідальність за стан власного психічного здоров'я та підлеглих; регульована стабільність емоційно-вольового стану.

5. У результаті проведеного дослідження зроблено висновок, що при діагностуванні психологічної компетентності важливе значення мають критерії, пов'язані з когнітивним, комунікативним, мотиваційним аспектами, а також із регуляцією психічних станів і поведінки та рефлексивними процесами. Визначено, що критеріями розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів є: когнітивно-рефлексивний з показниками: рівень емоційного інтелекту; адекватна самооцінка; здатність до самоаналізу особистісних та поведінкових особливостей; рівень психологічної проникливості (розуміння і знання себе та інших людей); мотиваційно-ціннісний з показниками: активна позиція, пізнавальна і творча активність (відкритість інноваціям, новим знанням, новій інформації); здатність до самоорганізації та самовдосконалення під час професійної діяльності; дотримання моральних норм поведінки; комунікативно-регулятивний з показниками: рівень розвитку комунікативних властивостей і навичок, що сприяють ефективній взаємодії з іншими людьми; здатність до саморегуляції власних психічних станів; уміння швидко адаптуватись до незвичних умов.

6. Розроблено структурно-функціональну модель розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів, що складається з трьох взаємопов'язаних блоків (теоретичного, діагностичного та формувального) і

містить виокремлені автором основні зовнішні та внутрішні чинники розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів. Модель надає можливість забезпечити підвищення рівня розвитку психологічної компетентності персоналу сектору безпеки та оборони. Розроблено програму розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів, яка містить лекції, тренінговий курс розвитку психологічної компетентності у майбутніх офіцерів, заходи виховного впливу тощо, і спрямована на розвиток психологічної грамотності у майбутніх офіцерів, формування і розвиток їх психологічної компетентності.

7. За результатами аналізу наукових джерел уточнено, що змістовно поняття «психологічна стійкість персоналу сектору безпеки та оборони» відображає характеристику особистості, яка забезпечує її стійкість до протидії зовнішнім негативним впливам, зокрема під час безпосереднього виконання завдань в умовах бойової обстановки, та виявляється у здатності відновлювати психологічну рівновагу шляхом адекватного реагування на раптові зміни обстановки в екстремальних умовах без негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. З'ясовано, що психологічна стійкість особистості є складним явищем, яка містить такі структурні компоненти: пізнавальний компонент (активне функціонування всіх пізнавальних психічних процесів і здатність до адекватного сприйняття стресового збудника, розуміння та оцінки власних дій, вчинків тощо); емоційно-вольовий компонент (вміння регулювати власний емоційний стан та здатність до свідомої мобілізації внутрішніх ресурсів на зовнішні подразники) та поведінково-діяльнісний (адекватність поведінки і дій в екстремальних ситуаціях, тобто здатність діяти з максимальною ефективністю в умовах виникнення перешкод як фізичного, так і психологічного характеру).

8. Встановлено, що участь персоналу сектору безпеки та оборони у бойових зіткненнях веде до втрати психологічної стійкості, що може кваліфікуватися як стан нервово-психічної нестійкості, який супроводжується деструктивними процесами в емоційній, вольовій, поведінковій, діяльнісній

сферах: підвищена тривожність, стомленість, агресія, пригніченість, розгубленість, депресія, наявність внутрішньоособистісних конфліктів, порушення пам'яті та сну, що потребує оперативного відновлення. Визначено, що відновлення психологічної стійкості – це система організаційно-психологічних заходів, яка спрямована на гармонізацію внутрішнього стану службовця через зміни у його психіці з метою подолання негативних психічних станів. Відновлення психологічної стійкості буде здійснюватися у короткотривалій та середньостроковій перспективі, тобто одразу після її втрати (вияву нервово-психічної нестійкості), що вимагатиме оперативних психокорекційних заходів. Цей процес спрямовується на гармонізацію внутрішнього психічного ресурсу службовця з метою подолання наслідків деструктивних психологічних впливів бойових зіткнень на його психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова С. П. Професійна компетентність і професіоналізм соціального працівника: сутність і шляхи розвитку. Соц. робота в Україні: теорія та практика. 2004. № 2 (7). С. 15–24.
2. Титаренко Т. М. Деякі аспекти дослідження поняття «компетентність». Формування громадянської компетентності учнівської молоді. Відкриття європейського року громадянської освіти в Україні : матеріали Міжнар. наук.-пр. конф., 8–9 лют. 2005 р. Харків, 2005. С. 90–92.
3. Яценко Т. Є. Психологічна компетентність як еколого-психологічна характеристика особистості сучасного педагога. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2011. Т. VII : Екологічна психологія. Вип. 26. С. 590–599.
4. Лазаренко Л. А. Нові підходи у дослідженні психологічної компетентності та професійної успішності викладача вищої школи. Фундам. досл. 2008. № 2. С. 75.
5. Маркова А. К. Психологія професіоналізму. К: Знання, 1996. 308
6. Первутинський В. Г. Сучасні підходи до розвитку професійної компетентності студентів. URL : <http://akmeo.rus.net/index.php?id= 119>. (Дата звернення 11.11.2022)
7. Бакаленко О. А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна.. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 58. 2018. С. 132–138.
8. Тоба М. В. Когнітивне спілкування в педагогічній діяльності: прикладний та теоретичний аспекти. Практ. психологія та соц. робота. 2011. № 12 (153). С. 32–35.

9. Allen J. P. The Relation between Values and Social Competence in Early Adolescence. *Journal of Developmental Psychology*. 1989. № 25. P. 458–464.
10. Равен Дж. Компетентність у суспільстві: виявлення, розвиток, реалізація. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/22775120> (Дата звернення 11.11.2022)
11. Hunt J. *Managing People at work*. – Oxford : Oxford University Press, 1992. 346 p.
12. Оскарссон Б. Базові навички як обов'язковий компонент високоякісної професійної освіти. Оцінка якості професійної освіти: доповідь 5/Б. Оскарссон; за заг. ред. В. І. Байденко, Дж. Ван Зантворта. Європ. фонд підгот. кадрів, 2001. 218 с.
13. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С, 2004. 112 с.
14. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/22775131> (Дата звернення 11.11.2022)
15. Виготський Л. С. Проблеми розвитку психіки. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/22775128> (Дата звернення 11.11.2022)
16. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. К : Науковий світ, 1975. 304 с.
17. Бондаревська О. В. Гуманістична парадигма особистісноорієнтованої освіти. *Педагогіка*. 1997. № 3-4. С. 11–17.
18. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 386 p.
19. Хомський М. Мова та проблеми знання. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/22775126> (Дата звернення 11.11.2022)
20. Чеснокова О. Б. Віковий підхід до вивчення соціального інтелекту в дітей віком Зап. психології. 2005. № 6. С. 35-45.
21. Bochner A. P. *Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework*. New York: The SpeechTeacher, 1974. 453 p.

22. Wienmann J. Explication and test of a model communication competence. *Human Communication Research*. 1977. № 3. P. 195– 213.
23. Еріксон Е. Дитинство та суспільство. Х : Мрія, 2000. 415 с.
24. Фрейберг Д. Свобода навчатися. Х.: Контекст. 527 с.
25. Gettinger M. Promoting social competence in an era of school reform: a commentary on Gifford-Smith and Brownel. *Journal of School Psychology*. 2003. № 6. P. 45–57.
26. Мартенс Р. Соціальна психологія та спорт. К. : Наукова думка, 1979. 176 с.
27. Фромм Е. Революція надії. Х : Ювента, 1999. 245 с.
28. Цільмак О.М. Складові структури компетентностей. *Наука і освіта : науковопрактичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. № 1 – 2. С. 128 – 134.
29. Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей* К.: Міленіум, 2002. Вип. 6(9). С. 200–207.
30. Орбан-Лембрик Л.Б. Комунікативний простір міжособистісних відносин. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. – Івано-Франківськ, 2003. Вип. 4. С. 130 – 136.
31. Науково-методичні засади формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій у системі післядипломної педагогічної освіти: наук.-метод. посібник / за наук. ред. О.І. Бондарчук. К.: Педагогічна думка, 2012. 144 с.
32. Вахромов Є.Є. Вершини життя та шляхи їх досягнення. *Прикладна психологія та психоаналіз*. – 2001. № 4. С. 18 – 23.
33. Пометун О. І. Теорія та практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*. Київ, 2004. С. 15–25.

34. Заблоцька О.С. Компетентнісний підхід як освітня інновація: порівняльний аналіз. Вісник Житомирського державного університету. Серія: Педагогічні науки. 2008. Вип. 40. С. 63–68.
35. Ewart C. K. Measuring Stress Resilience & Coping in Vulnerable Youth. The Social Competence Interview. Psychological Assessment. 2002. № 14. P. 339–352.
36. Oyserman D. Competence, Delinquency, and Attempts to Attain Possible Selves. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 65. P. 360–374.
37. Allen J. P. The Relation between Values and Social Competence in Early Adolescence. Journal of Developmental Psychology. 1989. № 25. P. 458–464.
38. Про вищу освіту: закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. Відомості Верховної Ради. 2014. № 37 – 38. ст. 2004.
39. Про освіту: закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38 – 39. ст. 380.
40. Cole D.A. Relation of Social and Academic Competence to Depressive Symptoms in Childhood. Journal of Abnormal Psychology. 1990. № 99. P. 422–429.
41. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392 (із змінами, внесеними згідно з постановою КМ № 538 від 07.08.2013).
42. Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. Brussels: Official Journal of the European Union, 30.12.2006. pp. 10 – 18.
43. Зимня І.А. Ключові компетентності як результативно-цільова основа компетентнісного підходу в освіті. Авторська версія. Дослідницький центр проблем якості підготовки спеціалістів, 2004. 42 с.
44. Некрилов Д. О. Психологічна культура як складова професіоналізму викладача. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Психологічна_культура_як_складова_професіоналізму_викладача. (Дата звернення 11.11.2022)

45. Особливості формування психологічної компетентності працівників освіти в інформаційному суспільстві : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 199 с.

46. Седова Н. А. Формування психологічної компетентності як важлива складова психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : збірник наукових праць. Київ, 2007. № 2(4). С. 310–315.

47. Тарасова Т. Б. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць. 2013. Випуск 4. С. 315–324.

48. Демський В. В. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії офіцерів-прикордонників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2009. 197 с.

49. Бойовики штурмують Луганський прикордонний загін – є поранені. URL: http://o53xo.mjrggltdn5wq.cmle.ru/ukrainian/politics/2014/06/140602_lugansk_attack_hk.

50. Бій у «Маринівці» завершився. 5 прикордонників поранено. URL: <http://o53xo.obzgc5teme.mnxw2ltvme.cmle.ru/news/2014/06/5/7028127>.

51. Вночі терористи обстріляли український блокпост неподалік від Амвросіївки. URL: http://nfihezltomxhkyi.cmle.ru/news/vnochi_terorysty_obstrilyaly_ukrainskyu_blokpost_nepodalik_vid_amvrosiivky_70099.html.

52. Державна прикордонна служба України. URL: <http://0s.o53xo.mzqwgzlc5xwwltdn5wq.cmle.ru/DPSUkraine/posts/324174757734279>.

53. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции : метод. пособие. Харьков : ХВУ, 1995. 91 с.

54. Абдурахманов Р. А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия. *Мир психологии*. 1998. № 2. С. 86–88.

55. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф.

дис. д-ра психол. наук : 19.00.02 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 33 с.

56. Якимчук А. В. Розвиток у керівників оперативно-розшукових підрозділів державної прикордонної служби України здатності до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2011. 203 с.

57. Lazarus R. S. & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984.

58. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу. К. : Наукова думка Arnold M. Stress and emotion. *Psychological stress*. 1967. № 4. P. 123–140. 2009. 475 с.

59. Фресс П. Емоції. *Експериментальна психологія* под ред. П. Фресса и Ж. Піаже. Х., 1975. Вып. V. Гл. XVI. С. 111–195.

60. Хуртенко О. В. Психологічні особливості особистості в умовах посттравматичних стресових станів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки*. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2016. № 1(3). С. 253–263.

61. Петровський А. В. Ще раз про стійкість особистості, незалежність та конформність. *Питання психології*. 1975. № 2. С. 58–67.

62. Сельє Г. Стрес без дістресу. К : Прогрес, 1979. 48 с.

63. Corum C. R., Thurmond J. B. Effects of acute exposure to stress on subsequent aggression and locomotion performance. *Psychosomatic Medicine*. 1977. № 39. P. 436–443.

64. Martenuick R. G. Differential effects of shock arousal on motor performance. *Percept and Motor Skills*. 1969. Vol. 29. № 2. P. 443–447.

65. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств : Клин. описания и указ. по диагностике / [пер. с англ.] ; Всемирная организация здравоохранения. Київ : Факт, 1999. 270 с.

66. Оніщенко Н. В. Теорія і практика надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях : дис. д-ра психол. наук

:19.00.09 / Нац. університет цивільного захисту України. Харків, 2015. 451 с.

67. Бойовий статут Сухопутних військ. Частина II (батальйон, рота). Командування Сухопутних військ України. Київ, 2010. 217 с.

68. Бойовий статут Сухопутних військ. Частина III (взвод, відділення, екіпаж танка). Командування Сухопутних військ України. Київ, 2010. 260 с.

69. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International. Первая психологическая помощь : руководство для работников на местах. Женева : ВОЗ, 2014. 76 с.

70. Основы психологической помощи в экстремальных ситуациях : учебное пособие для специальности «Психология» заочной формы обучения / сост. Т. П. Линчук, И. М. Михалёва. Х : Изд-во ХНУ, 2010. 160 с.

71. Lasogga F., Gasch B. Psychische erste Hilfe bei Unfallen. Wien : Stumpf und Kossendey, 1997. 222 p.

72. Касянчук Л. Медсанбат: Перша психологічна допомога при бойовому та оперативному стресі. Профілактика бойової втоми та неправомірної поведінки під час бойових дій. URL: <http://www.medsanbat.info/download/0%B5%D1%81.pdf>. (Дата звернення 15.11.2022)