

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Навчально-методичний посібник

За загальною редакцією начальника Головного управління
морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
генерал-майора В.КЛОЧКОВА



КИЇВ – 2023

УДК 159.96
Н 74

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 3 від 27.03.2023)

Рецензент:

Стасюк В.В., доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, професор кафедри морально-психологічного забезпечення військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

Авторський колектив: полковник Немінський І.В., полковник Лесюк О.М., полковник Капінус О.С., полковник Рой О.Б., полковник Олійник В.О., полковник Романишин А.М., капітан 1 рангу Урсул А.О., полковник Весер В.В., полковник Можарівський В.В., підполковник Пшенишнюк Г.О., підполковник Заріцький Т.Б., підполковник Ціпов'яз С.І., майор Бродська Л.А., майор Сидоренко А.В.

Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Ключкова. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. – 325 с.

У навчально-методичному посібнику викладені теоретичні основи психологічної підготовки, представлений практичний досвід та особливості організації видородової діяльності військ (сил) Збройних Сил України.

Навчально-методичний посібник розроблений у Головному управлінні морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, Національною академією сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, за загальною редакцією начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майора Ключкова В.В.

Навчально-методичний посібник може бути використаний у практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, офіцерів-психологів (психологів), сержантів (старшин) та курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів як основний методичний матеріал під час підготовки до проведення занять з психологічної підготовки.

**УДК 159.96
Н 74**

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2023

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	7	
Передмова	8	
Вступ	9	
Розділ 1	Загальні положення щодо організації психологічної підготовки у збройних силах України	11
1.1.	Сутність та зміст психологічної підготовки особового складу	11
1.2.	Мета психологічної підготовки особового складу	13
1.3.	Принципи та завдання психологічної підготовки особового складу	16
1.4.	Види психологічної підготовки особового складу	18
1.5.	Методи психологічної підготовки особового складу	21
1.6.	Форми психологічної підготовки особового складу	28
1.7.	Прийоми і засоби психологічної підготовки особового складу	29
1.8.	Способи моделювання психологічних чинників бою	31
1.9.	Навчально-матеріальна база для проведення занять з психологічної підготовки.....	36
Розділ 2	Загальні положення щодо керівництва, планування та організації психологічної підготовки.....	37
2.1.	Керівництво психологічною підготовкою особового складу	37
2.2.	Планування психологічної підготовки особового складу ..	38
2.3.	Організація психологічної підготовки в органах військового управління, військових частинах, військових навчальних закладах, установах та організаціях Збройних Сил України	38
2.4.	Заходи безпеки під час проведення занять (навчань) з психологічної підготовки особового складу	56
Розділ 3	Організація психологічної підготовки під час занять з бойової підготовки	58
3.1.	Психологічна підготовка особового складу під час тактичних (тактико-спеціальних) навчань	58
3.2.	Психологічна підготовка особового складу на заняттях...	67
3.2.1.	Вогнева підготовка	67
3.2.2.	Технічна підготовка	71
3.2.3.	Розвідувальна підготовка	73
3.2.4.	Інженерна підготовка	77
3.2.5.	Тактична медицина	81

3.3.	Психологічна підготовка особового складу під час підготовки з радіаційного, хімічного, біологічного захисту.	83
3.4.	Психологічна підготовка особового складу під час водіння бойових машин.....	85
3.5.	Психологічна підготовка особового складу під час підготовки зі зв'язку	87
3.6.	Психологічна підготовка особового складу до захисту від звичайних засобів ураження (запалюючих речовин)	89
3.7.	Психологічна підготовка особового складу до захисту від ракетних, авіаційних ударів та високоточної зброї	91
Розділ 4	Особливості організації психологічної підготовки особового складу підрозділів видів (родів) військ (сил)	93
4.1.	Особливості організації психологічної підготовки особового складу підрозділів видів (родів) військ (сил) ...	93
4.1.1.	Сухопутних військ.....	93
4.1.2.	Повітряних Сил	101
4.1.3.	Військово-Морських Сил	110
4.2.	Особливості організації психологічної підготовки особового складу підрозділів родів військ (сил)	119
4.2.1.	Десантно-штурмових військ	119
4.2.2.	Сил спеціальних операцій	124
4.2.3.	Сил логістики	129
4.2.4.	Сил підтримки	130
4.2.5.	Військ зв'язку та кібербезпеки	137
4.2.6.	Медичних сил	140
Розділ 5	Саморегуляція та формування стресостійкості військовослужбовців	144
5.1.	Саморегуляція поведінки військовослужбовця при підготовці та веденні бойових дій	153
5.2.	Антистресова підготовка особового складу до бойових дій	156
5.2.1.	Процедура надання першої психологічної допомоги (самодопомоги)	164
5.2.2.	Метод керованої психофізіологічної саморегуляції, синхрогімнастика “Ключ” Хасая Алієва	168
5.2.3.	Техніка нормалізації дихання та масажування активних точок	171
5.2.4.	Загальні правила надання психологічної допомоги побратиму	173
5.2.5.	Пам'ятка для військовослужбовців у зоні бойових дій та в період відновлення	174
Глосарій		176

Список використаної літератури (джерел)	181
Додатки	183
Додаток А Витяг з програми ТП 7-00(03).01 базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів)	183
Додаток А.1 Довідковий матеріал до теми 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога	184
Додаток А.2 Умови та порядок дій на ділянках спеціальної смуги перешкод	213
Додаток А.3 Додаток А.3. Алгоритм дій керівника та військовослужбовців при проведенні практичного заняття “Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника”	247
Додаток А.4 Схема вразливих місць броньованої техніки	249
Додаток А.5 Алгоритм дій керівника та військовослужбовців при проведенні практичного заняття “Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою”	250
Додаток А.6 Алгоритм дій керівника та військовослужбовців при проведенні практичного заняття “Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння”	254
Додаток А.7 Схема обладнання підготовленої ділянки для психологічного налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння	257
Додаток А.8 Рекомендації з формування і підтримки у військовослужбовців стану психологічної готовності до активних дій під час та після артилерійського обстрілу	257
Додаток А.9 Імітаційні засоби, які застосовуються під час занять з психологічної підготовки згідно Програми базової загальновійськової підготовки ТП 7-00(03).01.....	258
Додаток А.10 Тактична обстановка (легенда заняття)	264
Додаток А.11 Промова переможця	267
Додаток А.12 Клятва військовослужбовця десантно-штурмових військ Збройних Сил України.....	268
Додаток А.13 Клятва морського піхотинця.....	269
Додаток Б Витяг з програми ТП 7-01(40).03 суміщеного курсу	

	підготовки командирів відділень для механізованих, мотопіхотних, гірсько-штурмових, десантно-штурмових, аеромобільних, повітряно-десантних підрозділів та підрозділів морської піхоти	270
Додаток Б.1	Алгоритм дій керівника та військовослужбовців при проведенні заняття “Психологічне налаштування особового складу перед виконанням завдання”	293
Додаток Б.2	Алгоритм дій командира відділення (екіпажу, розрахунку) по попередженню негативного впливу страху смерті військовослужбовців під час бойових дій	295
Додаток В	Типова схема навчально-тренувального комплексу (НТК)	297
Додаток В.1	Типові елементи навчально-тренувального комплексу	298
Додаток Г	Типова схема класу психологічної підготовки	307
Додаток Д	Методика оцінювання психологічної готовності військовослужбовців	308
Додаток Д.1	Картка оцінювання військовослужбовців під час проходження маршруту навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки	310
Додаток Д.2	Варіант підсумкового письмового контролю військовослужбовців за проведеними темами СТІ 000А.22	313
Додаток Д.3	Варіант опитувальника щодо готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань	316
Додаток Д.4	Методика оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців	318
Додаток Е	Поведінка військовослужбовця під впливом стресу	324
Для заміток	325

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АПД	– аналіз проведених дій
ВП	– військова навчально-методична публікації
ВВНЗ	– вищий військовий навчальний заклад
ДМ	– довідковий матеріал
ДРГ	– диверсійно-розвідувальна група
ЗМУ	– зброя масового ураження
ЗС України	– Збройні Сили України
КСВ	– командування Сухопутних військ
МПЗ	– морально-психологічне забезпечення
МПС	– морально-психологічний стан
ППсД	– перша психологічна допомога
ПЗ	– психологічне забезпечення
ПП	– психологічна підготовка
ПТСР	– посттравматичний стресовий розлад
ССО	– Сили спеціальних операцій
НАТО	– Організація Північноатлантичного договору (North
(NATO)	Atlantic Treaty Organization)
СОПТ	– ситуативно-образне психореґулююче тренування
СТІ	– стандарт індивідуальної підготовки
СТК	– стандарт колективної підготовки
ТКП	– тактична публікація

ПЕРЕДМОВА

У навчально-методичному посібнику викладено сучасні теоретичні основи психологічної підготовки, практичний досвід щодо організації психологічної підготовки в арміях провідних країн світу, а також особливості організації психологічної підготовки видородової діяльності військ (сил) Збройних Сил України.

Навчально-методичний посібник розроблений у Головному управлінні морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, Національною академією сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, за загальною редакцією начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майора Клочкова В.В.

Навчально-методичний посібник може бути використаний у практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, офіцерів-психологів (психологів), сержантів (старшин) та курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів як основний методичний матеріал під час підготовки до проведення занять з психологічної підготовки.

Беззаперечно, провідна роль на війні належить солдатові. Його бойовий настрій, поведінка та ставлення до військового обов'язку є вкрай важливими аспектами. Військовослужбовці повинні свідомо підходити до власної підготовки, формувати психологічну стійкість, вміння та навички ведення бойових дій у складних умовах обстановки.

Особливості дій під час бою, зокрема під час інтенсивного обстрілу противника та за відсутності відпочинку, – це суворе випробування фізичних і психічних сил військовослужбовця, його здатності активно протистояти дії екстремальних, вкрай несприятливих для життя, чинників, зберігати волю і рішучість задля виконання поставленого йому бойового завдання. Водночас, у військовослужбовців протиборчих сторін спостерігається запекле протистояння цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі та думок. Тому лише психологічно готовий та психологічно стійкий до бойових дій особовий склад здатен витримувати специфічні психологічні впливи в умовах стресу та високоефективно виконувати поставлені службово-бойові завдання.

У навчально-методичному посібнику викладено особливості організації психологічної підготовки особового складу командувань, військових частин та підрозділів військ (сил) та відповідних заходів, спрямованих на формування у військовослужбовців та військових колективів необхідних знань, умінь та навичок, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, активних та ефективних дій на полі бою, стійкість до дії бойових стрес-чинників.

Основою формування психологічної стійкості та психологічної готовності особового складу, що забезпечує високий рівень стресостійкості та дозволяє зберігати боєздатність військовослужбовців (підрозділів) в умовах дії психотравмуючих чинників сучасного бою є психологічна підготовка.

Лише через усвідомлення командирами підрозділів значення людського фактору для досягнення перемоги, постійного виконання особовим складом відповідних вправ на покращення комунікації в підрозділі, саморегуляції, надання першої психологічної допомоги, через їх системне повторення на всіх практичних заняттях з бойової підготовки особового складу можливе формування психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Актуальність видання характеризує поєднання єдиних підходів до порядку роботи командира щодо здійснення психологічної підготовки особового складу під час проведення практичних занять в системі бойової підготовки. Адже навчальний курс з психологічної підготовки організовується командирами підрозділів та проводиться офіцерами-інструкторами з психологічної підготовки, офіцерами-психологами (психологами) та офіцерами структур морально-психологічного

забезпечення, які мають необхідний рівень методичної та фахової підготовки. А вправи за темами з психологічної підготовки, що розглядаються в комплексі з основними предметами навчання, організовуються та проводяться командирами підрозділів, офіцерами структур морально-психологічного забезпечення та підготовленими сержантами (майстер-сержантами).

РОЗДІЛ 1.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

1.1. СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Морально-психологічний стан особового складу, його здатності переносити фізичні та психічні навантаження на межі ресурсу власного організму, здатність долати страх у бою та зберігати волю до перемоги – домінантні характеристики сучасного бою. Як свідчать численні дослідження та досвід бойових дій, противник намагається активно впливати на моральні та психологічні якості військовослужбовців, їхній психофізичний стан, настрій та бойову активність підрозділу, що є основним чинником наявності численних психогенних втрат.

Від того, у якій із протидіючих сторін моральні та психологічні установки будуть краще сформовані та адекватно відповідатимуть вимогам сучасного бою, значною мірою буде залежати її перемога – результат бою. Все це робить актуальною та практично вагомою діяльність командирів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, штабів щодо організації психологічної підготовки до бойових дій – подолання особовим складом негативного впливу бойових стрес-чинників. Тому нині актуальним постає питання не лише врахування морального чиннику, але й якісної та ґрунтовної методики психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій з урахуванням досвіду ведення російсько-української війни та стандартів підготовки НАТО.

До пріоритетних завдань з питань організації морально-психологічного забезпечення діяльності частин у надзвичайних (екстремальних) ситуаціях належить: організація заходів психологічної підготовки, психологічної допомоги та психологічної реабілітації військовослужбовців.

Одним із основних завдань морально-психологічного забезпечення підготовки до участі у бойових діях є організація проведення психологічної підготовки особового складу до участі у збройному конфлікті, війні.

Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психологічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час.

Психологічна підготовка є напрямком психологічного

забезпечення, реалізується шляхом формування у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей, згуртованості військових колективів, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою (операції), стійкість до бойових стрес-чинників і негативних психологічних чинників.

Сутністю психологічної підготовки є формування психологічної готовності і стійкості; перетворення чинників бою в знайомі, звичні, очікувані (адаптування); оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями у подоланні психологічних навантажень; розвиток у особового складу здатності швидко перебудовуватись відповідно до обставин.



Схема 1.1. Система психологічної підготовки у Збройних Силах України.

За змістом психологічна підготовка є системою заходів, спрямованих на завчасне формування у військовослужбовців і військових колективах стійких психічних якостей, необхідних для виконання завдань військово-професійної діяльності і здійснюється на етапі організації підготовки військовослужбовців, військових частин до бойових дій (виконання завдань за призначенням) (схема 1.)

Об'єктом психологічної підготовки є військовослужбовець (свідомість), військові колективи (суспільна свідомість).

Суб'єктом психологічної підготовки є командири (начальники), офіцери морально-психологічного забезпечення, офіцери-психологи (психологи), викладацький (інструкторський) склад навчальних закладів (підрозділів, центрів, циклових комісій).

1.2. МЕТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психологічної стійкості та психологічної готовності його до бою (виконання завдань за призначенням) (схема 1.2.).

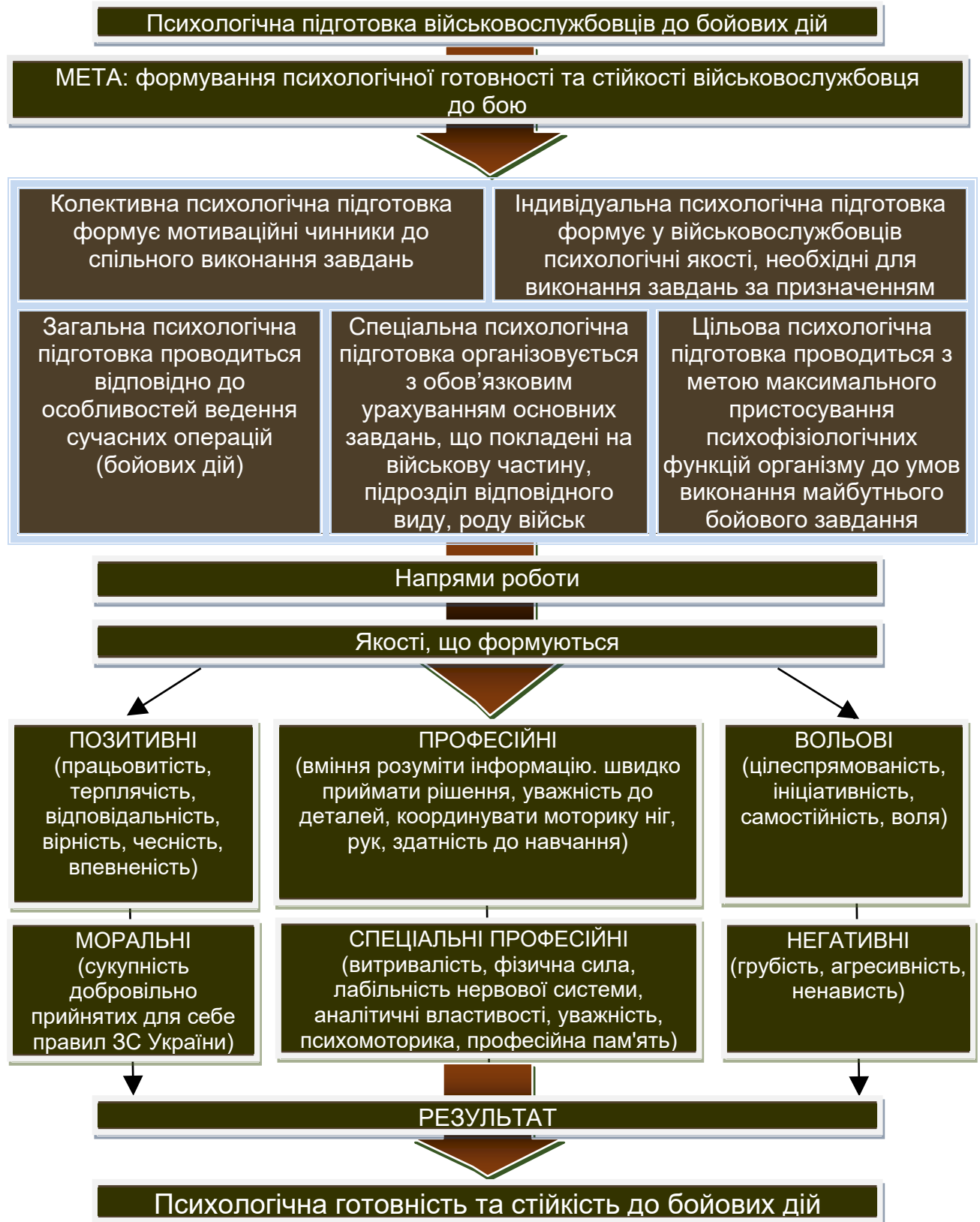


Схема 1.2. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України.

Формування у військовослужбовців психологічної стійкості та готовності до психотравмуючих чинників сучасних бойових дій є одним з основних завдань психологічної підготовки особового складу. Професія військового належить до категорії стресогенних. Навіть у повсякденній діяльності існує чимало стресорів, які можуть зумовлювати виникнення негативних психічних станів. Завчасно (до початку бойових дій) у особового складу формується психологічна стійкість.

Психологічна стійкість – здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Зміст психологічних якостей, що формуються, тісно пов'язаний із характером тих труднощів, які долають у ході виконання бойового завдання.



Ці якості, які складають психологічну стійкість, досягаються моделюванням у ході бойової підготовки умов майбутньої бойової діяльності, які можуть мати місце у бойовій діяльності, вони характеризують ступінь теоретичної ознайомленості військовослужбовця і його практичну підготовленість до подолання різних стрес-чинників бойових ситуацій. Вона свідчить про його психологічну підготовленість до бойових дій, до першого бойового завдання.

Здатність військовослужбовця виконати своє завдання так, як він уміє (виявити бойову майстерність), залежить, перш за все, від внутрішніх чинників: переконань людини; її здатності ефективно діяти в ситуаціях небезпеки, раптовості, невизначеності, дефіциту часу;

емоційного стану військовослужбовця на даний момент часу; стану його здоров'я тощо. Сукупність всіх цих чинників отримала назву "психологічна готовність".

Психологічна готовність військовослужбовця до бою – один із основних компонентів готовності підрозділу до негайних бойових дій. Вона включає в себе, по-перше, усвідомлення військовослужбовцем відповідальності за долю Батьківщини, рідних, близьких; упевненість у собі, своїх товаришах, бойовій техніці і зброї, по-друге, бажання боротьби, прагнення випробувати себе, подолати свої слабкості, добитися перемоги над противником.

Психологічна готовність – це взаємопов'язана система мотиваційних чинників, вольових ресурсів, а також професійної компетенції і витривалості особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань.

Основними ознаками психологічної готовності військовослужбовця до бою є: відсутність метушливості або замкнутості, обачлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Виділяють три рівні стану психологічної готовності до бою: низький, середній і високий.

Низький рівень виявляється в тому, що військовослужбовець невпевнений в собі, у нього відсутнє прагнення до протистояння, він нерішучий, зайве метушливий або замкнутий, припускається помилок під час виконання простих команд.

Для середнього рівня характерне поєднання упевненості в собі і



інших з недостатнім прагненням до протиборства і рішучих дій. Військовослужбовець припускається незначних помилок під час виконання команд, його фізіологічний стан близький до норми.

Високий рівень відрізняють бажання боротьби, відсутність сумнівів, прагнення випробувати себе, добитися перемоги над противником. На такому рівні психологічної готовності військовослужбовець довго перебувати не може. Спрацьовують захисні механізми психіки людини.

1.3. ПРИНЦИПИ ТА ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173, психологічна підготовка ґрунтується на принципах:

відповідності цілей і змісту навчання переліку конкретних завдань;
патріотичної спрямованості, формування негативних установок до противника;

наукової обґрунтованості процесу психологічної підготовки;

використання в ході підготовки особового складу елементів психологічного моделювання з метою максимального наближення умов навчання до реальної бойової обстановки, що передбачає включення елементів ризику та небезпеки під час виконання завдань та забезпечить прояв необхідних психічних станів військовослужбовців;

використання стандартів психологічної підготовки:



- військовий стандарт
СТІ 000Г(В).58А Смуга реакцій
лідера (Курс лідерства),
затверджений начальником
Головного управління морально-
психологічного забезпечення
Збройних Сил України від
18.11.2019 № 140;

- військовий стандарт
СТІ 101А.26В Спеціальна
підготовка (фахова підготовка),
затверджений начальником
Головного управління морально-
психологічного забезпечення
Збройних Сил України від
04.12.2019 № 148;

- військовий стандарт
СТІ 000Г.22Л Психологічна
підготовка (навчальний курс),
затверджений Центром

оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 10.01.2019 № 8;

- військовий стандарт СТІ 000А.22А Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки), затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 21.03.2019 № 39;

- військовий стандарт СТІ 000Г.22К.(И) Психологічна підготовка (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 20.08.2022 № 64;

- військовий стандарт СТІ 000Г.22Л.02 Психологічна підготовка, (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 07.09.2022 № 72;
максимального наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій, натуралізації у створенні бойових умов;

системного використання різних форм і методів психологічної підготовки для формування у військовослужбовців визначених фахових здібностей за стандартами підготовки для виконання обов'язків за посадою;

врахування у процесі психологічної підготовки особливостей загальної та ситуативної (індивідуальної) психологічної готовності військовослужбовців;

персонального підходу до кожного із тих, хто навчається, під час підготовки та проведення занять, розвитку його спроможностей творчо мислити і працювати самостійно;

безпеки дій особового складу.

Основними напрямками психологічної підготовки є:

формування мотиваційних основ бойової діяльності військовослужбовців;

інформування особового складу про навчально-бойові завдання, способи і прийоми їх розв'язання;

залучення особового складу до активних практичних дій у процесі бойової підготовки в умовах, близьких до реального бою.

Основними завданнями психологічної підготовки визначено:

формування у військовослужбовців психологічної готовності та стійкості до психотравмуючих чинників сучасних бойових дій;

створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;

формування в особового складу високого бойового духу, психологічної стійкості та набуття фізичної готовності для виконання завдань за призначенням;

підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;

адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;

формування впевненості особового складу в своїх силах,

можливості виконувати поставлені завдання;

підготовка військовослужбовців до дій в умовах відриву від основних сил;

навчання особового складу методам попередження психотравмування;

набуття навичок у наданні першої психологічної допомоги (самодопомоги).

1.4. ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Вид психологічної підготовки – це визначена сукупність цілей, завдань і засобів їх вирішення в умовах, які склалися.

Залежно від цільових установок та ступеня охоплення особового складу розрізняють колективну та індивідуальну психологічну підготовку, а за рівнями проведення та змістом наповнення – на ***загальну, спеціальну та цільову.***

Колективна психологічна підготовка призначена формувати і удосконалювати психологічні якості військовослужбовців, необхідні для ефективного виконання спільних дій у складі військових підрозділів, груп, розрахунків.

Завданнями колективної психологічної підготовки є формування мотивації військовослужбовців до спільного виконання завдань, необхідних волевих якостей, психологічної сумісності і бойової активності підрозділів.

Виконання завдань колективної психологічної підготовки



реалізується під час тренувань, навчань (командно-штабних, мобілізаційних, тактичних, тактико-спеціальних, льотно-тактичних, корабельних, базових), занять (теоретичних, практичних, тактико-спеціальних, інструкторсько-методичних), навчальних зборів, під час стрільб, пусків ракет, проведення тренувань та навчань в умовах, максимально наближених до бойових, навчання їх прийомам психічної саморегуляції, оптимізації психічних станів, методам надання першої психологічної само- і взаємодопомоги, способам виживання в екстремальних умовах.

Індивідуальна психологічна підготовка проводиться в інтересах формування у військовослужбовців психологічних якостей, необхідних для виконання завдань за призначенням у мирний час і в особливий період.

Завданнями індивідуальної психологічної підготовки є адаптація психіки військовослужбовців до дій в умовах впливу екстремальних чинників, формування у них бойового психологічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до бою, в комплексі із загальновійськовими предметами навчання, які реалізуються під час курсової підготовки, зборів, занять, визначених програмами індивідуальної підготовки (лекції, семінари, практичні та групові заняття, групові вправи), контрольних заходів.

Загальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є формування та удосконалення єдиних для військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасних бойових дій.

Матеріал для планування занять використовується відповідно до стандарту психологічної підготовки.

Виконання завдань загальної психологічної підготовки досягається формуванням у військовослужбовців визначеної мотивації, спрямовується на навчання їх прийомам психічної саморегуляції, зняття негативних психічних станів, методам надання собі і співслужбовцям першої психологічної допомоги, способам виживання в екстремальних умовах, згуртування, злагодження, підвищення соціально-психологічної сумісності та стійкості військових підрозділів.

Спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідно до виду (роду) військ (сил), напрацювання високої бойової активності та психологічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах.

Організовується з обов'язковим урахуванням основних завдань, що покладені на військову частину, підрозділ відповідного виду, роду військ (сил).

Значна частина завдань спеціальної психологічної підготовки вирішується в процесі стрільб, пусків ракет, проведення тренувань та навчань в умовах, максимально наближених до бойових дій з метою

сприяння розвитку у військовослужбовців уваги, пам'яті, здатності протистояти стресам, характерним для конкретного виду (роду) військ (сил).

Тематика занять та довідковий матеріал розробляються органом військового управління відповідного виду (роду) Збройних Сил України, затверджується та надається до підпорядкованих військових частин.

Цільова психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, яка проводиться з метою максимального пристосування психофізіологічних функцій організму до умов виконання майбутнього бойового завдання, формування бойового психічного стану, чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного бою. Тематика занять цільової психологічної підготовки затверджується відповідними командирами (начальниками), які відповідають за організацію та проведення операції (ведення бою, бойового завдання).

Вона проводиться в комплексі з тактичною (тактико-спеціальною) підготовкою особового складу та може бути розподілена на ряд етапів:

1-й етап (перед виконанням бойового завдання) – мобілізація особового складу на виконання (бойового) завдання;

2-й етап (безпосередньо в ході виконання бойового завдання) – запобігання негативним психічним станам, підтримання бойової готовності, ініціативності, мотивації ;

3-й етап (після виконання бойового завдання) – зняття психічної напруженості, відновлення бойової готовності, підтримання пильності, запобігання стану відчуття розслабленості.



1.5. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Методи психологічної підготовки – систематизована сукупність дій, прийомів і способів для вирішення визначених завдань або досягнення визначеної мети психологічної підготовки.

Методи психологічної підготовки поділяються на:

вербальні (переконання, навіювання, психологічна консультація);

практичні (психологічні вправи і тренування, методи аварійних ситуацій, стресових впливів);

емоційно-вольової регуляції (самопереконання, самонавіювання, самотренування, самоуправління, самозаохочування, самоконтролю).

Вербальні методи

З погляду групового й індивідуального сприйняття, осмислення і закріплення в логічній пам'яті військовослужбовця важливе значення мають *вербальні (словесні, мовні) методи – переконання, навіювання і психологічна консультація*. Їх головне призначення полягає в тому, щоб викликати бажані зміни у психіці військовослужбовця і психології колективу і на цій основі сформувати стійкі звички поведінки. Цими методами може успішно користуватися той командир підрозділу, що майстерно володіє словом, письмовою та усною мовою, уміє грамотно складати бойові накази і віддавати усні розпорядження підлеглим, переконувати і вимагати, вселяти впевненість і надавати психологічну допомогу тим, хто цього потребує.

Метод переконання є цілісною системою словесно-наочного впливу командира підрозділу на свідомість військовослужбовця і загальну думку колективу, яка забезпечує добровільне виконання наказів і перетворення їх на мотиви поведінки військовослужбовців. Психологічний механізм переконання полягає в тісному його зв'язку із світоглядом та волею військовослужбовця. Переконання безпосередньо впливають на зміст мотивів його діяльності та формування установок. Переконаність – основа таких вольових рис, як мужність, рішучість, вірність ідеалам, стійкість, які допомагають успішно оволодівати необхідними навичками, долати труднощі бойової обстановки.

Основні умови для ефективного переконання, які повинен дотримуватись командир підрозділу: особиста переконаність командира і дійсна захопленість своєю справою; різносторонність знань; врахування індивідуальних особливостей особистості окремого військовослужбовця і психології колективу; уміння встановити контакт, викликати довіру; свіжість думки, простота і ясність викладу; реалізм і правдивість; щирість і оптимізм; уміння доводити, роз'яснювати, спростовувати; уміння використовувати факти і приклади; витримка, терпіння і педагогічний такт; емоційна пристрасність.

Мета методу навіювання, який поєднується з переконанням і роз'ясненням, активізувати приховані резерви людської психіки, сформувати установки правильної поведінки і соціально-етичної

орієнтації. Словесне навіювання може бути у вигляді мотивованого, наказового і негативного навіювання.

Психологічна консультація – це один із найважливіших методів психологічної підготовки і допомоги, що сприяє зняттю психічної напруженості в колективі та у поведінці окремого військовослужбовця, пошуку оптимальних моделей поведінки у критичних ситуаціях. Психологічне консультування за допомогою спеціально організованого процесу спілкування сприяє усвідомленню військовослужбовцем ситуації, висвітленню її причин, актуалізації додаткових сил і резервів для її подолання.



Вирішення психологічних проблем, що виникають під час підготовки особового складу, вимагає від командира підрозділу особливого налаштування та дотримання ряду вимог:

1. Створення атмосфери взаєморозуміння між командиром і підлеглим. Командир підрозділу повинен переконати військовослужбовця в тому, що він бажає йому допомогти і проявляє щирість. Це досягається умілим підходом, встановленням контакту, який відображає зацікавленість командира, а не байдужість до людини.

2. Забезпечення такого мікроклімату, в якому солдат може спокійно висловитися з питання, що його турбує.

3. Установка на заспокоєння. Враховуючи емоційну пригніченість або неефективність військовослужбовця, командир прагне йому допомогти переоцінити стресову ситуацію.

4. Оцінювання. Командир, ставлячи військовослужбовцю питання, повинен зрозуміти причину явища, яке його турбує.

5. Інформування. Ґрунтуючись на результатах оцінювання, командир допомагає військовослужбовцю самому надати визначення ситуації, в яку він потрапив.

6. Вибір мети. Командир підрозділу разом зі своїм підлеглим розглядає варіанти поведінки в ситуації, що склалася, але остаточний вибір залишається за самим військовослужбовцем.

7. Закріплення психологічної установки на виконання ухваленого рішення. Це можна зробити за допомогою переконання або навіювання, залежно від типу особистості.

Практичні методи

Командир підрозділу часто готує солдата як фахівця, що вміє стріляти, водити бойову техніку, працювати за пультом тощо, але не завжди розвиває у нього сміливість, мужність, самовладання, стійкість та інші вольові якості, необхідні для бойової обстановки. Під час навчань та бойових стрільб вирішуються тактичні завдання і групові вправи, правила стрільби, що повинні бути завжди пов'язані з реалізацією мети психологічної підготовки військовослужбовців.

У процесі бойової підготовки командир підрозділу зобов'язаний створити єдиний комплекс практичних методів моделювання психологічних чинників бою. Їх складовою є методи психологічних вправ і тренувань, аварійних ситуацій і стресових дій.

Психологічні вправи і тренування є системою багатократних повторень спеціальних дій, що постійно ускладнюються, з метою формування у військовослужбовців необхідних особистих якостей і підвищення психологічної надійності колективу.

Вони включають:

вправи і тренування на спеціальних тренажерах, імітаторах, навчальних постах;

комп'ютерні ігри;

вправи з подолання спеціальних смуг перешкод, інженерних загороджень, завалів, водних рубежів тощо;

спеціальні спортивні ігри і змагання;

психологічні вправи для розвитку пізнавальних, емоційних і вольових якостей;

соціально-психологічні тренування, рольові ігри, практикуми щодо згуртування бойових груп, формування їх психологічної сумісності і злагодженості.

У період планування проведення психологічних вправ і тренувань командир підрозділу треба врахувати такі умови:

перед тренуванням передбачається психологічна розминка особового складу;

один-два рази на тиждень психологічні вправи і тренування повинні замінюватися новими;

до початку тренування командир підрозділу інформує підлеглих про його інтенсивність і тривалість;

учасники тренування набувають як індивідуальну, так і групову майстерність, для чого час, що відводиться на окремі вправи і взаємодію з іншими військовослужбовцями, повинен бути збалансований;

на тренуваннях застосовується комплекс різноманітних вправ, що розвивають окремі або комплекс особистісних якостей;

вправи і тренування поступово ускладнюються аж до моделювання бойової ситуації;

вправи моделюються з урахуванням змагальної, ігрової діяльності;

під час тренувань розумно і своєчасно застосовуються різні види заохочень і покарань;

у кінці тренування дається навантаження загально-розвивального характеру, підбивається підсумок із вказівкою помилок і досягнутих успіхів військовослужбовців.

Командир підрозділу зобов'язаний дотримуватися правил, що спрямовані на досягнення ефективності та якості психологічних вправ і тренувань:

1. У кожного відділення, екіпажу, розрахунку, взводу військовослужбовців повинні бути свої найбільш ефективні вправи і тренування.

2. Перед виконанням вправ командир підрозділу створює психологічну установку, формує інтерес до заняття, пояснює, які якості й уміння розвиватимуться у військовослужбовців, а які помилкові дії не можна допускати.

3. Нові вправи командир підрозділу повинен показувати за допомогою найбільш підготовлених військовослужбовців і відділень,



вселяючи колективу впевненість, що всі вправи можна виконати.

4. У процесі тренування командир підрозділу зобов'язаний забезпечувати позитивний морально-психологічний клімат, розвивати у військовослужбовців активність і самостійність, обережність і сміливість.

Метод аварійних ситуацій – це сукупність прийомів і засобів, що моделюють діяльність підрозділу і окремого військового фахівця у складних умовах (відмови технічних пристроїв і озброєння, несправності засобів зв'язку та електроживлення, аварії і передумови до аварій тощо).

Моделювання аварії здійснюється за допомогою технічних і фізичних пристроїв, а також апаратурою імітаційного моделювання. Це дозволяє уявити будь-яку реальну ситуацію і визначити оптимальні способи дій у ній окремих військовослужбовців і всього особового складу підрозділу.

Одним із простих видів моделювання аварійної ситуації є створення, імітація різних перешкод (несправність особистої зброї, приладу наведення, короткого замикання в електросистемі тощо).

Метод аварійних ситуацій може бути реалізований за допомогою алгоритмів, що складаються на основі інструкцій, вказівок, аналізу помилкових дій та інженерно-психологічних рекомендацій. У короткій і наочній формі вони повинні містити логіку необхідних заходів і оптимальних прийомів для усунення відмови, помилки, несправності або будь-якої непередбаченої ситуації. Алгоритми легше запам'ятовуються у процесі психологічної підготовки особового складу, а потім швидко відновлюються в пам'яті при необхідності діяти у складній обстановці.

Алгоритм складається із двох основних частин:

перша – характерні аварійні ситуації або типи несправностей (відмов) – називається визначальним алгоритмом;

друга (вирішуваний алгоритм) – це окремі шляхи усунення несправності або відповідні дії, спрямовані на ліквідацію аварійної ситуації.

Під час вивчення алгоритмів командир підрозділу повинен зосередити увагу підлеглих на розвитку рухових (моторних) і розумових навичок, від яких залежить швидкість і якість виконання окремих операцій алгоритму, який вирішується, а також правильність вибору дій відповідної ключової точки логічної схеми.

Засвоєння алгоритмів і формування на їх основі професійно-бойових якостей військовослужбовців сприяють підвищенню психологічної надійності військового колективу. Для цього необхідно добиватися від військовослужбовців повних і добре осмислених знань, що виключають як недооцінку можливих ситуацій, так і перебільшення їх небезпеки. Для створення позитивного емоційного фону діяльності військовослужбовців треба формувати у них активність, що виключає відчуття невпевненості і страху.

Людина, що потрапила в аварійну ситуацію, без відповідної підготовки діє або імпульсивно, або орієнтується на прямі показники і

приладову інформацію. А психологічно підготовлений військовослужбовець підсвідомо сприймає не тільки прямі показники, але й непрямі ознаки. Він може в умовах неповної або спотвореної інформації швидко прийняти рішення і діяти правильно. У цьому полягає перевага психологічно надійної людини перед автоматикою, яка в аварійному режимі видає єдине, іноді неправильне, рішення, оскільки інформація, що надходить до неї, може бути спотворена.

Метод стресових впливів – це комплекс прийомів і засобів, за допомогою яких офіцер (сержант) створює у військовослужбовців емоційну і фізичну напруженість різного ступеня з метою формування сильної волі. Він розширює можливості психологічної підготовки окремого військовослужбовця та військового колективу, адже створюються умови поступового збільшення напруги від гіпостресу до гіпер-стресу, а потім навпаки – під час ретельного контролю за їх психічним станом.



Під час організації психологічної підготовки за допомогою особливостей стресової дії акцент робиться на:

- оцінці типу нервової системи та рівня стресостійкості військовослужбовців;

- відборі військовослужбовців із однаковим рівнем стресостійкості для проведення спеціальних тренувань;

- аналізі причин різних видів страху і стрес-чинників для кожної групи військовослужбовців;

- забезпеченні ефективної адаптації військовослужбовців до різних видів стресу;

моделюванні стресових ситуацій сучасного бою і його елементів;
активному переконанні та навіюванні з метою з'ясування причин
страху, його симптомів і способів боротьби;

створенні у процесі психологічної підготовки таких умов, за яких
колектив повірив би у реальну загрозу і був у цілковитій безпеці,
незалежно від сили стрес-чинника.

Зазначений метод може бути реалізованим під час: проведення
занять із бойовою стрільбою і рукопашним боєм, подолання в засобах
захисту спеціальних смуг і перешкод, дій у вогнищах пожеж і димових
завіс, дій у районах стихійних лих (землетрусів, повеней), виконання
завдань у спеціальних зонах (із високим рівнем радіації і “заражених”
хімічними й іншими речовинами), організації марш-кидків з імітацією
нападу ДРГ, відбиття атак противника в нічний час і в погану погоду.

Методи емоційно-вольової регуляції

Особливість цих методів полягає в тому, що офіцери самі повинні,
в першу чергу, досконало володіти методами емоційно-вольової
регуляції, тому що особистий приклад офіцера в бойовій обстановці
більш переконливий.

Етапи роботи:

1 – налаштувати військовослужбовців на пізнання своїх
індивідуально-психологічних особливостей, своїх сильних і слабких
сторін (анкетування, тестування, спостереження, бесіди);

2 – озброєння військовослужбовців навичками застосування
методів самопереконавання, самонавіювання, управління уявою,
дихальним і м'язовим тонусом тощо.

Самопереконавання – це процес доведення самому собі необхідності
підтримки високого рівня готовності.

У процесі психологічної підготовки метод самопереконавання можна
застосувати з метою:

самоусвідомлення військовослужбовців соціальної значущості та
необхідності військової діяльності;

формування соціально-значущих мотивів військової діяльності;

формування мотивів подолання труднощів сучасного бою;

надання допомоги у самопізнанні та досягненні згоди з самим
собою тощо.

Самонавіювання – це процес навіювання, адресований самому
собі, за якого суб'єкт і об'єкт навіяного впливу збігаються. Воно сприяє
підвищенню рівня саморегуляції, завдяки чому військовослужбовець у
бойових умовах може викликати в собі ті чи інші відчуття, покращити
управління процесами пам'яті й уваги, емоційним та вольовим станом.

Для підтримки у військовослужбовців бадьорості й активності
військові психологи рекомендують гранично чіткі та коротко
сформульовані самоінструкції:

“Я уважний і зосереджений”;

“Я спокійний і упевнений в собі”;

“Я повністю контролюю свою поведінку і ситуацію” тощо.

Здійснюючи самонавіювання, необхідно дотримуватися деяких правил:

подумки повторювати словесні формули самонавіювання 5-6 разів, обдумуючи зміст фрази і уявляючи при цьому необхідний стан;

словесні формули повинні бути короткими, зрозумілими, не викликати сумнівів у можливості їх реалізації в конкретній ситуації. При цьому не повинно бути ніякої самокритики. Лише повна впевненість у своїх можливостях дає негайний результат;

словесні формулювання вимовляються у ствердній формі, тобто не повинні містити заперечення, вираженого часткою “не”. Наприклад, самонавіювання “Я не хочу спати” може викликати зворотну реакцію, оскільки частинка “не”, зазвичай, втрачається в підсвідомості. У цьому випадку про сон не слід згадувати взагалі: “Я бадьорий і активний”, або замість “Я не розсіяний” потрібно вселяти собі: “Я зосереджений”.

1.6. ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Форми психологічної підготовки – встановлений зразок, сукупність прийомів і засобів проведення психологічної підготовки.

Відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом Головнокомандувача ЗС України від 23.10.2020 №173, формами психологічної підготовки особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) є:



психологічна просвіта – систематичне та організоване поширення серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;

заняття з предметів бойової підготовки, орієнтованих на розвиток необхідних психологічних якостей та станів (психотренінги, прийоми психологічної саморегуляції, використання релаксаційних технік, психодіагностика психічного (поведінкового) здоров'я).

Свідоме, активне і творче використання військовослужбовцями принципів, методів і форм навчання та виховання є головною умовою ефективності психологічної підготовки.

1.7. ПРИЙОМИ І ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

У процесі психологічної підготовки особового складу керівники заняття повинні імітувати різні бойові ситуації з метою набуття первинних бойових навичок. Чим ближче до реальності змодельовані умови бою, тим ближче за своєю психологічною структурою навчально-бойова діяльність наближається до бойової. У військовослужбовця, що здійснює навчально-бойову діяльність, мотиви, цілі, дії, операції повинні бути якомога більш схожі з тими, які потрібні для успішного вирішення реальних бойових завдань та які можуть виникнути в реальному бою. За емоційним забарвленням навчально-бойова діяльність також повинна бути схожа з бойовою.

Імітація бойових ситуацій, умов бою – це створення моделі бойового середовища. Але її створення не є самоціллю, оскільки головним завданням психологічного моделювання у процесі психологічної підготовки особового складу виступає якраз відтворення моделі самої бойової діяльності, а не зовнішня картина бою.

Наближення умов навчання до умов реальної бойової діяльності – це одна з найважливіших передумов успішного формування психологічної готовності військовослужбовців до бою.

Але якщо бойова обстановка може бути тільки в бою, то у процесі навчально-бойової діяльності створюється модель бойової обстановки або її окремі елементи, що забезпечить ефективну психологічну підготовку особового складу підрозділів.

Під моделюванням психологічних чинників бою слід розуміти прийоми створення таких умов і обстановки, які викликали б у військовослужбовців психічні стани, подібні до тих, що виникають у реальному бою.

Моделювання психологічних чинників бою в ході занять з бойової підготовки здійснюється за принципами аналогії та подібності, за

допомогою прийомів, які відтворюють найістотніші чинники.

За ступенем повноти відтворення психологічних чинників бою на практичних заняттях з предметів бойової підготовки і навчання можуть створюватися такі моделі:

умовно повні моделі психологічних чинників бою, які відтворюють всі основні психологічні складові бою;

окремі моделі психологічних чинників бою, коли відтворюється одна або декілька окремих характеристик.

Під час планування занять з бойової підготовки командир підрозділу або керівнику навчань необхідно не тільки *визначити* їх тактичний задум і навчальні питання, але і його *психологічний задум*.

Сутність такого задуму полягає в тому, щоб визначити де, в який час, в якому місці заняття або навчання, якими прийомами і засобами створювати такі умови, подолання яких військовослужбовцями формувало б у них рішучість, сміливість, ініціативність та інші необхідні військовослужбовцям якості.

Командирам підрозділів, керівникам занять (інструкторам) необхідно уникати організації і здійснення психологічної підготовки особового складу способом створення виключно зовнішніх умов бою за допомогою застосування великої кількості імітаційних засобів.

Для відтворення в навчально-бойовій діяльності психологічних чинників бою у своїй практичній роботі командири підрозділів зобов'язані використовувати комплекс різноманітних прийомів і засобів.

Прийом – це складова частина будь-якого методу психологічної підготовки, спосіб, за допомогою якого командиром підрозділу (інструктором) найбільш ефективно моделюються чинники бою.



Для відтворення психологічних чинників бою використовуються різноманітні прийоми моделювання бойової обстановки.

Вони класифікуються за такими ознаками:

засоби моделювання бою;

модальність впливу (на зорове, слухове, тактильне або інше сприйняття);

механізми впливу на військовослужбовців.

За *засобами* моделювання психологічних чинників бою виділяють такі прийоми моделювання:

1. Словесно-знакові. При цьому моделюванні вплив на військовослужбовців здійснюється через другу сигнальну систему за допомогою слів, знаків, інформативних жестів. Це може бути розповідь, або пояснення про майбутній бій, можливості отримати травму, поранення тощо.

2. Наочні. При цьому моделюванні вплив здійснюється шляхом показу різних предметів (наприклад, після впливу на них стрілецької та інших видів зброї).

3. Комп'ютерні. Вплив на військовослужбовців здійснюється шляхом моделювання чинників бою в ході вирішення завдань та комп'ютерних ігор.

4. Тренажерні. Вплив здійснюється шляхом моделювання чинників бою з використанням технічних засобів, що сприяють виробленню у військовослужбовців тих або інших навичок і умінь.

5. Імітаційні. Вплив на військовослужбовців здійснюється з використанням засобів імітації зовнішніх ознак бойової обстановки.

6. Бойові. Вплив здійснюється шляхом моделювання чинників бою з використанням бойової техніки, озброєння і підручних засобів, що застосовуються для організації і ведення бойових дій.

За *модальністю впливу* виділяють такі прийоми моделювання психологічних чинників бойової обстановки:

вплив на психіку військовослужбовців через слух;

вплив на психіку військовослужбовців через вестибулярний апарат;

вплив на психіку військовослужбовців через нюх;

вплив на психіку військовослужбовців через тактильне відчуття;

вплив на психіку військовослужбовців через зір.

1.8. СПОСОБИ МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БОЮ

Способи психологічної підготовки залежать від конкретної мети та матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки особового складу конкретного виду та роду Збройних Сил України, специфіки виконання завдань.

Деякими з них є:

вміла імітація вогню противника, створення реальної картини бою;

створення в обстановці навчань та польових занять елементів

небезпеки та раптовості;

створення умов, коли необхідно вирішувати завдання в обмежений строк, при нестачі часу;

виконання вправ неповним підрозділом, недостатньо озброєними та дієздатними військовослужбовцями.

В основі способів психологічної підготовки лежать принципи внесення до процесу бойової підготовки елементів напруженості та раптовості, небезпеки й ризику, притаманних реальній бойовій обстановці, і багаторазове тренування особового складу у виконанні прийомів та дій у цих умовах.

Водночас для формування відповідних якостей психічних процесів, особливо уваги, пам'яті й мислення, необхідно в усі заняття, тренування та навчання вносити елементи активності й творчості, які сприяють розвитку в особового складу кмітливості, спритності, самостійності, ініціативності, а також збільшувати питому вагу практичних дій на бойовій техніці, при зброї, на тренажерах, макетах тощо з одночасним вирішенням розумових завдань в різноманітних умовах обстановки.

Для формування у військовослужбовців психологічної стійкості і готовності до війни важливе значення має створення у них чіткого уявлення картини сучасного бою і виховання впевненості у зброї та засобах захисту, які знаходяться на озброєнні військ.

Велике значення для психологічної підготовки особового складу має використання існуючих і розробка нових комплексів вправ щодо формування психологічної стійкості (обкатка особового складу танками



(БМП, БТР), легководолазна підготовка та водіння танків під водою, стрибки у воду, подолання вогневих смуг, тренування у відпрацюванні способів захисту від запалювальних речовин тощо) і застосування різноманітних тренажерів для вироблення професійних якостей уваги, пам'яті, мислення.

Напруженість у процесі бойової підготовки досягається збільшенням фізичних та нервово-психічних навантажень шляхом створення обстановки з наявністю різноманітних труднощів і позбавлень:

- відсутністю достатньої інформації й часу;

- проведенням робіт і виконанням функціональних обов'язків у складних погодних та кліматичних умовах реального театру воєнних дій (дощ, сніг, заметіль, піщані бурі, спека, холод, низький атмосферний тиск тощо);

- світлових та звукових подразників, характерних для бою;

- тривалою активною діяльністю у засобах захисту;

- безперервністю денних та нічних дій;

- проведенням занять і стрільб у нічних умовах;

- постійною протидією супротивника;

- наявністю "втрат" у живій силі та техніці;

- зовнішньої картини бою (втрати, руйнування, пожежі тощо);

- необхідністю тривалого і частого подолання характерних для театру воєнних дій перешкод, загороджень, зон заражень та осередків пожеж;

тривалим виконанням обов'язків в умовах ізоляції від колективу, у складних умовах обстановки, при наявності елементів небезпеки тощо.

Раптовість під час проведення занять та навчань забезпечується засобами імітації, які застосовуються несподівано й на незначній віддалі від особового складу, а також:

- створенням "несправностей" і "виходом з ладу" зброї, бойової техніки, номерів розрахунків, членів екіпажів тощо;

- швидкою зміною ввідних та обстановки, які вимагають від військовослужбовців негайних та активних дій;

- прихованою підготовкою та несподіваним застосуванням різноманітних перешкод і загороджень в моменти активних дій особового складу;

- активними діями противника;

- несподіваним проведенням бойових тривог;

- проведенням занять і навчань на незнайомій місцевості тощо.

Внесення в процес бойової підготовки елементів небезпеки та ризику досягається:

- подоланням різноманітних складних перешкод в умовах безпосередньої фізичної небезпеки;

- рухом в атаку за розривами снарядів та мін;

- киданням бойових гранат в атаці на ходу, без зупинки;

- стрибками у воду в повному спорядженні і форсуванням водних



перешкод вправ та на підручних засобах;
переміщенням під водою як з використанням ізолюючого протигазу, так і без нього;
подоланням заболочених ділянок місцевості та водних перешкод по льоду;
водінням танків під водою та зануренням під воду для інженерних робіт;
стрільбою штатним снарядом та проведенням стрільб у нічний час;
активним захистом від запалювальних засобів;
проведенням робіт та обладнанням позицій в умовах реального зараження місцевості навчальними рецептурами імітаційних засобів чи дегазацією зараженої зброї та бойової техніки;
десантуванням і спішуванням з транспортних та бойових засобів на ходу;
обкаткою танками (БМП, БТР) і пересуванням десантом на техніці;
встановленням та розмінуванням мінно-вибухових загороджень з бойовими запальниками (підривниками);
лазінням по скелястих стінах значної крутизни та по ділянках з від'ємними негативними кутами.

Створення під час бойової підготовки обстановки активності й творчості досягається засобами, які спонукають особовий склад до розумової праці та самостійності:

постановкою перед тими, хто навчається, питань причинно-наслідкового характеру, що дозволяють творчо використовувати свої знання, а також розвивають здатність робити самостійні висновки ("Чому?", "Як пояснити?", "Для чого?", "Що з цього випливає?", "До чого

це веде?” тощо);

збільшенням обсягу практичних дій тих, хто навчається, щодо вирішення ввідних, різноманітних завдань розумового або рухливого характеру з внесенням елементів змагання;

виконанням нормативів в умовах, наближених до бойової дійсності;

виконанням функціональних обов'язків і самостійних завдань у складній обстановці, що швидко змінюється;

вмілим визначенням противника;

постійним контролем за діями особового складу і детальним аналізом наявних позитивних сторін і недоліків у їхній діяльності.

Уявлення про картину сучасного бою в особового складу складається на тактичних навчаннях, на заняттях і тренуваннях щодо вивчення сучасних видів зброї та способів захисту від неї, в результаті словесного опису бойових дій, перегляду спеціальних фільмів, плакатів, малюнків, а також читання художньої літератури на військову тематику.

Наближувати умови навчання до бойових – це означає передусім створювати на навчаннях і заняттях обстановку, змушуючи тих, хто навчається, виконувати увесь той обсяг заходів і дій, які вони повинні будуть робити на війні.

Виховання впевненості у зброї та в надійності індивідуальних засобів захисту досягається:

демонстрацією зброї, бойової техніки, засобів захисту та їх можливостей;

високою якістю занять щодо вивчення зброї, бойової техніки, засобів захисту та добрим знанням їх особовим складом;

проведенням стрільб, водіння та інших заходів на добре пристріляній, вивіреній зброї та полагодженій бойовій техніці, а тренувань у захисті від зброї масового ураження противника – у полагоджених і перевірених засобах захисту;

початком виконання стрільб, водіння і дій щодо захисту від зброї масового ураження з особистого показу керівником занять (командиром) чи найбільш підготовленими військовослужбовцями за принципом *“Роби як я”*;

систематичними тренуваннями у нормативних діях при зброї (бойовій техніці) та в тривалому перебуванні в засобах захисту в умовах цілеспрямованої діяльності.

Крім того, впевненість у надійності індивідуальних засобів захисту з великою ефективністю формується в результаті проходження через камеру (намет) технічної перевірки протигазів і виконання функціональних обов'язків у засобах захисту на місцевості, заражених рецептурами навчальних імітаційних засобів, а також показу відповідних навчальних фільмів.

Створення за заняттях і навчаннях обстановки напруженості, раптовості, небезпеки і ризику не є самоціллю. Підвищуючи гостроту реакції військовослужбовців, вона повинна привчати їх активно діяти в

умовах підвищених психічних навантажень і тим самим набувати необхідний досвід вольових дій у подоланні труднощів та негативних психічних станів, формувати в них комплекс таких вольових якостей, як самовладання, стійкість, рішучість, сміливість, мужність, які в умовах цілеспрямованої діяльності стають одним з джерел героїзму.

Запровадження до навчальної обстановки різноманітних труднощів і небезпечних ситуацій повинно здійснюватися відповідно до конкретних умов театру воєнних дій та нарощуватися поступово з набуванням особовим складом досвіду й навичок у подоланні страху.

1.9. НАВЧАЛЬНА МАТЕРІАЛЬНА БАЗА ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчальна матеріальна база створюється з:

- навчально-тренувального комплексу з різного виду перешкод (додаток В.);

- будинків, споруд та споруджень, навчальних об'єктів військових полігонів, навчально-матеріальної бази бойової підготовки;

- озброєння і військової техніки, які оснащені системою імітації бою MILES та їх аналогами;

- навчальної, бойової імітації та імітаторів ситуацій різного класу складності;

- схем, наочної агітації, різного роду військових посібників, навчально-методичної літератури, художніх (документальних) фільмів, відеоматеріалів та інших носіїв інформації;

- класів психологічної підготовки, обладнаних автоматизованими системами та програмами (додаток Г).

РОЗДІЛ 2.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО КЕРІВНИЦТВА, ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. КЕРІВНИЦТВО ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

У Збройних Силах України керівництво психологічною підготовкою здійснюють:

Головнокомандувач Збройних Сил України;
начальник Генерального штабу Збройних Сил України;
командувачі видів Збройних Сил України, командувань, командири та начальники всіх рівнів відповідно до покладених на них завдань.

Для досягнення поставленої мети в керівництві психологічною підготовкою дотримуються таких вимог:

конкретне і реальне планування психологічної підготовки з урахуванням рівня навченості особового складу, завдань, покладених на військову частину, та ресурсного забезпечення бойової підготовки на цей час;

своєчасна постановка і доведення завдань психологічної підготовки до всіх категорій командирів і особового складу;

здійснення систематичного контролю за методичною підготовкою офіцерів і сержантів до занять, проведенням психологічної підготовки та надання дійової допомоги підлеглим;

своєчасне та об'єктивне підбиття підсумків бойової і психологічної підготовки;

узагальнення і впровадження передового досвіду в практику навчання і виховання особового складу;

ефективне використання навчально-тренувальних засобів у ході занять;

постійне вдосконалення навчальної матеріально-технічної бази.

Нормативно-правове та навчально-методичне забезпечення психологічної підготовки здійснює Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України у співпраці з видами Збройних Сил України та оперативними командуваннями.

Командувачі, командири (начальники) несуть відповідальність за формування та підтримку необхідних психологічних і бойових якостей особового складу, є організаторами психологічної підготовки та відповідають за її стан.

2.2. ПЛАНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Планування та проведення занять з психологічної підготовки здійснюється відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173.

Заходи психологічної підготовки на навчальний рік плануються з усіма категоріями військовослужбовців.



Обсяг годин для відпрацювання питань психологічної підготовки командири (начальники) визначають своїм рішенням, з урахуванням набутих знань та навичок підлеглими, відповідно до тематики навчань (тренувань, воєнних ігор), проте не менше ніж визначено в навчальному курсі Програми базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) (ТП 7-00(03).01), затвердженої начальником Генерального штабу ЗС України 21.06.2022 і Суміщеної Програми підготовки командирів відділення, головного сержанта взводу для механізованих, мотопіхотних, гірсько-штурмових, десантно-штурмових, аеромобільних, повітряно-

десантних підрозділів, підрозділів морської піхоти (ТП 7-01(40).03), затвердженої начальником Генерального штабу ЗС України 10.11.2022.

2.3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ, ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ, ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ, УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Психологічна підготовка в органах військового управління, військових частинах, військових навчальних закладах, установах та організаціях Збройних Сил України організовується з урахуванням виконання бойових завдань та особливостей підготовки до виконання завдань за призначенням.

Психологічна підготовка військових частин (підрозділів) логістичного, медичного забезпечення та сил підтримки організовується з урахуванням виконання оперативних (бойових) завдань.

Психологічна підготовка у вищих військових навчальних закладах, військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів здійснюється відповідно до навчальних планів підготовки за спеціальностями (спеціалізаціями).

Під час практичних занять супутні прийоми з психологічної підготовки необхідно проводити в комплексі з предметами бойової підготовки та з конкретною прив'язкою до визначеної теми занять і за своєю тривалістю планувати до 15 хвилин.

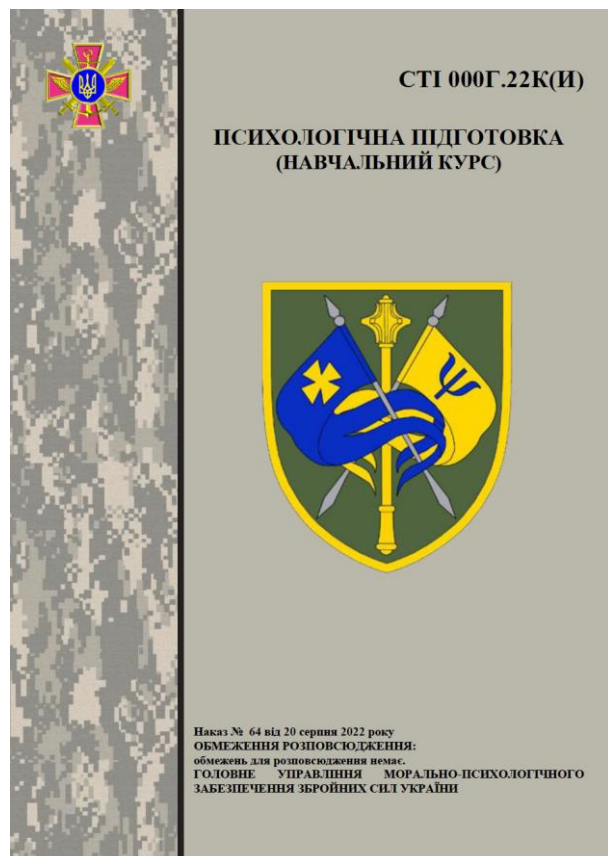
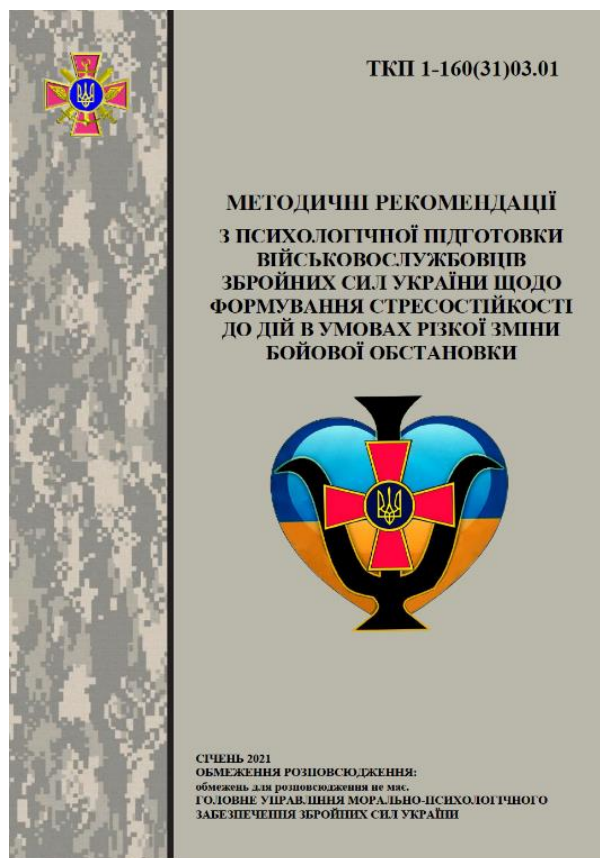
Заняття з психологічної підготовки особового складу проводяться у складі штатних підрозділів та їм рівних під керівництвом командира підрозділу.

Заняття з психологічної підготовки повинні бути простими для сприйняття слухачами, мати загальний характер з висвітленням основних принципів, застосування форм та методів психологічної підготовки, а також передбачати практичне відпрацювання теоретичного матеріалу.

Психологічна підготовка організовується і проводиться відповідно до визначеної теми занять індивідуально або у складі групи (підрозділу).

Практичне закріплення навичок з психологічної підготовки здійснюється у ході занять з інших видів бойової підготовки (вогневої, тактичної, тактико-спеціальної та інших).

Відпрацювання питань психологічної підготовки проводиться



з усіма категоріями військовослужбовців.

Командир військової частини (далі – командир) затверджує пропозиції з психологічного забезпечення бойової підготовки, організації та проведення психологічних навантажень під час практичних занять з метою досягнення професійної та психологічної стійкості кожного військовослужбовця в частині необхідного рівня професійної майстерності, фізичної і психологічної готовності особового складу до виконання поставлених завдань, розрахунку імітаційних засобів.

Командир на основі ухваленого рішення ставить завдання командирам підрозділів, своїм заступникам, начальникам служб і родів військ, що мають у підпорядкуванні підрозділи, щодо його реалізації в ході підготовки до занять з бойової підготовки, під час їх проведення і після завершення з метою досягнення професійної і психологічної підготовленості до бойових дій всіх категорій особового складу частини:

начальнику штабу-першому заступнику командира військової частини – щодо організації взаємодії всіх посадових осіб частини, відповідальних за формування професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості кожного військовослужбовця на етапах планування використання імітаційних засобів, психологічних чинників їх професійної діяльності і бою у всіх видах бойової підготовки, в ході її організації і проведення, а також врахування їх при підведенні підсумків проведених занять;

начальнику штабу-першому заступнику командира військової частини та заступнику командира частини з морально-психологічного забезпечення – щодо планування, організації і проведення занять з начальниками служб, командирами підрозділів з вивчення рівнів психічної напруженості військовослужбовців, форм прояву негативних психічних станів при виконанні ними професійної діяльності в умовах впливу на них психогенних факторів бою; оволодіння прийомами і способами надання першої психологічної допомоги і прийомам психологічної саморегуляції; надання методичної допомоги командирам підрозділів і начальникам служб в застосуванні на практиці проведення конкретних занять з бойової підготовки з урахуванням психологічних прийомів, способів і засобів для ефективного навчання підлеглих;

заступнику командира частини – щодо опрацювання методичного забезпечення кожного планового заняття з бойової підготовки особового складу бойових підрозділів з метою досягнення у них професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості при виконанні професійної діяльності в сучасному бою; організації контролю і надання допомоги командирам цих підрозділів при підготовці і проведенні кожного заняття в суворій відповідності з його методичним задумом; необхідності аналізу навчальної діяльності підлеглих з метою досягнення відповідного рівня професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості в умовах впливу психогенних чинників реального бою; на участь в підведенні підсумків занять з

бойової підготовки;

заступникам командира частини, начальникам родів військ і служб, що мають безпосередньо підпорядковані підрозділи – щодо психологічного забезпечення всіх видів занять з бойової підготовки особового складу частини спільно з начальником штабу, заступниками командира частини, начальниками родів військ і служб з метою досягнення методичного задуму кожного заняття щодо формування у військовослужбовців професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості в умовах впливу на них психогенних чинників реального сучасного бою під час виконання ними завдань професійної діяльності;

командирам батальйонів (дивізіонів) частини – щодо моделювання труднощів (психогенних чинників) майбутньої діяльності для кожної категорії фахівців в умовах сучасного бою з метою формування у військовослужбовців професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості;

всім посадовим особам – щодо аналізу рівнів психічної напруженості військових фахівців в динаміці дій під час виконання ними професійних (функціональних) обов'язків на кожному занятті з бойової підготовки; оцінки їх професійної підготовленості, фізичної витривалості і психологічної стійкості до діяльності в умовах впливу на них психогенних чинників реального бою (у взаємодії з іншими посадовими особами частини (з'єднання); володіння навичками самостійно управляти своїми психічними станами.

Командир під час занять:

контролює і аналізує діяльність підрозділів частини (з'єднання) з формування в них професійної і психологічної підготовленості кожного фахівця (рівня розвитку навичок професійної діяльності, фізичної витривалості і психологічної стійкості і готовності до виконання завдань за призначенням);

підбиває підсумки організації і проведення занять з бойової підготовки з урахуванням рівня професійної і психологічної підготовленості до виконання бойових завдань.

Начальник штабу-перший заступник командира військової частини:

на етапі планування організовує взаємодію офіцерів штабу частини, заступника командира частини, заступника командира частини з МПЗ під час аналізу основних заходів бойової підготовки, що рекомендуються загальним планом вищого штабу, з метою охоплення ними всіх фахівців частини (з'єднання): від командира частини до солдата і створення умов для можливості моделювання психогенних чинників сучасного бою для забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців, стану захищеності їх психіки від різного роду загроз;

під час планування конкретного заняття враховує моделювання



психогенних чинників бою;

враховує рекомендації заступника командира частини з морально-психологічного забезпечення щодо планування заходів для навчання командирів підрозділів та їх заступників з морально-психологічного забезпечення управлінню психічними станами підлеглих впливаючи на них, в ході бойової підготовки, психогенних чинників бою, а також щодо навчання всього особового складу частини методикам саморегулювання своїх станів з урахуванням специфіки їх функціональних обов'язків;

визначає командирам підрозділів порядок підготовки і заповнення психологічного паспорту бойового (навчально-бойового) ситуаційного завдання;

у ході проведення занять штаб частини спільно з офіцерами морально-психологічного забезпечення, із заступниками і начальниками служб здійснює контроль, аналіз і корекцію поведінки тих, хто навчається. При цьому за допомогою психологічного аналізу виявляється динаміка розвитку в кожній навчально-бойовій ситуації психічних станів фахівців, що беруть участь в ній, та фіксується на спеціальних бланках. За їх допомогою розкриваються причини труднощів і помилок в професійній підготовці, невідповідності обстановки щодо рівня психічних станів військовослужбовців, перевантаження і зривів в їх діяльності.

Надалі ці завдання повинні бути враховані в методиці психологічної дії під час підготовки військовослужбовців відповідних спеціальностей для формування у них психологічної стійкості в подібних ситуаціях діяльності в процесі цільової психологічної підготовки.

Після виконання кожного заняття з бойової підготовки (або кожного етапу) оцінюється ступінь сформованості рівня знань, навичок та вмінь діяльності в подібних ситуаціях, в реальному бою і ступінь психологічної стійкості до впливу психогенних чинників.

Командири підрозділів є безпосередніми організаторами психологічної підготовки, несуть відповідальність за підготовку підрозділів та ступінь навченості підлеглих.

Командири підрозділів, заступники командира частини, начальники служб і родів військ, що мають безпосередньо підпорядковані підрозділи, визначають особливі ситуації та порядок дій під час їх виникнення. Посадові особи, на яких покладено обов'язки щодо організації психологічної підготовки особового складу, планують набір прийомів, способів і засобів моделювання впливу на кожного фахівця:

на етапі планування (виходячи з основних заходів плану бойової підготовки з урахуванням специфіки різних категорій військовослужбовців і терміну їх служби):



планують набір прийомів, способів і засобів моделювання впливу на кожного фахівця всієї сукупності психогенних чинників сучасного бою і професійної діяльності, прогнозують динаміку розвитку їх станів при цьому рівні психічної напруженості, передбачають заходи запобігання, припинення і ліквідації наслідків, можливих негативних психічних реакцій окремих військовослужбовців і груп;

здійснюють підбір методів психологічної підготовки згідно з темами і метою занять;

забезпечують в плані поєднання заходів професійної діяльності кожного фахівця фізичного навантаження і при цьому необхідного рівня психічної напруги;

ускладнюють план кожного подальшого заняття, доповнюють його елементами новизни з метою досягнення військовослужбовцями навичок професійної діяльності, фізичної витривалості і психічної стійкості.

В ході занять:

навчають військовослужбовців професійній діяльності в умовах фізичного навантаження, впливу на них психогенних чинників сучасного бою і самої повсякденної діяльності фахівців, фіксують рівні їх психічної напруженості при цьому, застосовують прийоми, способи і засоби регулювання їх психічних станів і навчають підлеглих методами саморегуляції своїх психічних станів в процесі діяльності;

у динаміці занять посилюють професійні та фізичні навантаження, що збільшують психічну напругу, вводять елементи новизни;

аналізують і оцінюють рівні професійної підготовленості до діяльності кожного фахівця, його фізичної витривалості, навички саморегуляції своїх психічних станів і рівні психічної стійкості при цьому.

Під час аналізу проведених дій – оцінюють професійну підготовленість, фізичну витривалість і психологічну стійкість кожного військовослужбовця в ході дій, що ним виконуються.

Командири можуть проводити й інші додаткові заходи, які направлені на якісну організацію психологічної підготовки.

Вказані вище положення не є вичерпними. Вони дають загальне розуміння цього процесу і порядку його організації. Тому командир – організатор бойової, зокрема і психологічної, підготовки слід відноситися до них як до орієнтира в його діяльності, що не виключає різних варіацій і виправданих змін.

Начальник медичної служби військової частини:

аналізує стан здоров'я військовослужбовців у процесі бойової підготовки, приймає відповідні дії у випадку виявлення психічних або соматичних розладів у військовослужбовців;

контролює виконання санітарних норм та дотримання гігієнічних правил умов служби та побуту;

під час планування занять з бойової підготовки в особливих умовах (у перервах між виконанням завдань за призначенням, у разі фізичної і психічної перевтоми, зниження працездатності психіки) забезпечує

виконання медичних стандартів та клінічних протоколів у разі виникнення у військовослужбовців психічних розладів.

Начальник медичної служби частини координує надання кваліфікованої медичної допомоги військовослужбовцям, які мають відповідні рекомендації за результатами психологічного вивчення, спостереження, тестувань або виявляють у цьому необхідність під час занять з бойової підготовки.

Заступники командирів з морально-психологічного забезпечення допомагають застосовувати сучасних та ефективні форми проведення психологічної підготовки, вивчають психологічну стійкість та готовність особового складу відповідно до специфіки бойової підготовки підрозділів.

До проведення занять з психологічної підготовки залучаються заступники командирів з морально-психологічного забезпечення, офіцери-психологи, викладачі (інструктори) циклових комісій з психологічної підготовки, медичні фахівці (лікарі, фельдшери, санітарні інструктори) та підготовлені сержанти (майстер-сержанти).

Заступник командира частини з морально-психологічного забезпечення:

на етапі планування занять з бойової підготовки спільно з офіцерами структур морально-психологічного забезпечення планує супутні заняття на користь формування у військовослужбовців психологічної готовності (стани захищеності психіки від різних загроз сучасного бою); організовує навчання командирів підрозділів, начальників служб прийомом, способам і засобам для здійснення психологічної підготовки в ході всіх практичних занять з бойової підготовки;

у ході кожного заняття здійснює контроль за рівнем досягнення військовослужбовцями психологічної стійкості і готовності, професійної майстерності, фізичної витривалості, з урахуванням терміну служби (попереднього досвіду) і конкретної специфіки діяльності;

аналізує застосування прийомів, способів і засобів, володіння навичками регуляції їх психічних станів, навчання їх навичкам психологічної саморегуляції;

під час аналізу проведених дій здійснює аналіз і оцінку рівня методичного забезпечення занять набором прийомів, способів і засобів для формування у військовослужбовців необхідної підготовленості до ефективного виконання професійних функцій, фізичної витривалості і володіння навичками саморегуляції негативних психічних станів в умовах напруженості, а також навички командирів з управління психічними станами своїх підлеглих в ході виконання професійних дій.

Заступник командира підрозділу з морально-психологічного забезпечення (офіцер-психолог):

забезпечує психологічну безпеку військовослужбовців, стан захищеності психіки від різного роду загроз чинників сучасного бою. З цією метою здійснює психологічну оцінку кожного планового заходу



(завдання), що дозволяє визначати кількість включених в нього психогенних чинників із загального їх числа для впливу на кожного військового фахівця підрозділу в ході бойової підготовки;

прогнозує рівні психічної напруженості, які виникнуть або можуть виникнути при цьому у конкретних військовослужбовців в динаміці виконання завдань, об'єм необхідної їм психологічної допомоги, а також рівні можливої професійної та психологічної їх підготовленості після завершення навчальних дій, прогнозує ефективність майбутньої діяльності військових фахівців або її можливий зрив;

пропонує заходи щодо навчання командирів підрозділів (сержантів) щодо управління психічними станами підлеглих у разі впливу на них психогенних чинників бою;

рекомендує заходи щодо навчання військовослужбовців підрозділу методикам саморегуляції негативних психічних станів з урахуванням специфіки їх функціональних обов'язків;

надає допомогу командирам підрозділів у застосуванні на практиці бойової підготовки різних сучасних теорій, прийомів і способів ефективного навчання підлеглих (з урахуванням закономірностей ефективного функціонування людської психіки).

У ході занять:

планує, організовує і проводить заняття з командирами підрозділів з вивчення рівнів психічної напруженості, форм прояву негативних психічних станів військовослужбовців в умовах впливу на них чинників

сучасного бою, ступенів розладу психіки людини і психології військового колективу, а також заходи щодо їх попередження, припинення і, в крайніх випадках, з ліквідації наслідків;

навчає командирів підрозділів прогнозувати динаміку розвитку психічних станів військовослужбовців в різних ситуаціях бою (бойових дій);

виявляє поширення неофіційної інформації, що об'єктивно існує у військових колективах, чуток, незадоволеності, в якій завжди можна виявити генератора чуток і передавальні ланки поширення негативної інформації;

спільно із заступником командира частини з морально-психологічного забезпечення бере участь у методичному забезпеченні кожного заняття з бойової підготовки на користь формування у військовослужбовців професійної і психологічної підготовленості, готує набір прийомів, способів і засобів для організації психологічної підготовки в ході занять з бойової підготовки для кожного фахівця з урахуванням специфіки його діяльності, відповідно стандартів підготовки;

оцінює ступінь захищеності психіки військовослужбовців від різних загроз бою (бойових дій);

навчає командирів підрозділів основам про симптоми бойових психічних травм, про поведінку осіб, що відносяться до категорії “нетривалі тимчасові психічні втрати” і “тривалі психічні втрати”, про методи надання їм першої і подальшої психологічної допомоги;

здійснює аналіз, надає допомогу і коригує діяльність командирів підрозділів щодо застосування ними методів впливу на військовослужбовців з метою управління їх психічними станами і навчання фахівців методам саморегуляції станів в умовах впливу труднощів професійної діяльності і психогенних чинників сучасного бою;

готує рекомендації командирам підрозділів щодо психологічного забезпечення ефективності бойового навчання військовослужбовців. Цими рекомендаціями повинна закінчуватися доповідь заступника командира підрозділу з морально-психологічного забезпечення з аналізом будь-якого заняття з бойової підготовки або стану бойової підготовки в підрозділі за певний період часу;

планує, організовує і проводить заняття з командирами підрозділів щодо оволодіння методами переконання, роз'яснення, навіювання, активізації інтелектуально-професійних і моторних дій військовослужбовців: мотиваційної промови, заклику, використання особистого прикладу в складних ситуаціях, правильного доведення мотивуючої інформації, застосування заохочень, примусу, відвернення уваги від несприятливих чинників, проведення психокорегувального спілкування в ситуаціях напруженої діяльності, а також методам групової і індивідуальної психотерапії. Навчання методам самовпливу для подальшого навчання цьому військовослужбовців: самопереконання,

самонавіювання, самозаохочення, самопримушення, аутогенних прийомів саморегуляції, самокорекції, медитації тощо.

Контроль за проведенням психологічної підготовки включає перевірку ступеня охоплення особового складу навчанням, перевірку організації і методики проведення занять (тренувань), рівня підготовки керівників занять і особового складу, проведення контрольних та інструкторсько-методичних занять.

Під час організації процесу психологічної підготовки у військовій частині командир підрозділу, керівнику заняття (викладачу, інструктору) слід керуватися такими правилами:

вносити елементи, що ускладнюють діяльність, тільки після освоєння військовослужбовцями порядку виконання дій у “звичайних умовах”;

прийоми, засоби моделювання психологічних чинників бою повинні відповідати, за сенсом змісту дій, навчальним елементам, що відпрацьовуються за відповідною темою;

моделювати бойові ситуації (завдання) необхідно нестандартно, раптово, несподівано, без звикання до послідовності моделювання, шаблонності дій;

під час моделювання психологічних чинників бою рівень психічного навантаження повинен дозволяти більшості особового складу отримати позитивний результат у подоланні напруженості і досягненні успіху;

якщо військовослужбовець не впорався з бойовою ситуацією, йому на наступному тренуванні потрібно запропонувати більш простіше завдання за тими змодельованими чинниками, які виявилися причиною ускладнення.

Для визначення необхідного рівня підготовки проводиться підсумковий контроль (додаток 2.).

Етапи протікання процесу психологічної підготовки особового складу мають свої особливості як у різних родах військ (сил), так і під час підготовки різних військових фахівців.

На першому етапі – використання демонстраційних методів, що знижує нестачу інформації про умови реального бою і дає загальне орієнтування в засвоєваних діях.

На другому етапі – застосування умовно-ситуативних методів, спрямованих на формування орієнтовної основи професійних дій військовослужбовця і підрозділу в цілому. Завершенням другого етапу є освоєння професійних дій, чітке їх виконання в “звичайних умовах”, тобто без моделювання різних перешкод.

Третій етап – поєднання умовно-ситуативних методів із використанням імітації чинників бою дозволяє підвищити стійкість до зовнішніх впливів і сформуванню впевненості військовослужбовців у своїх силах.

Четвертий етап – внесення елементів імітації “небезпеки” з практичними методами “реальних” ситуацій.



Процес моделювання психологічних чинників бою поділяється командиром підрозділу, керівником заняття (інструктором) на декілька етапів:

- 1) етап підготовки (створення мотиваційної установки на занятті);
- 2) навчально-бойова діяльність (застосування засобів моделювання за часом і місцем);
- 3) закріплення (психологічне обґрунтування).

Етап підготовки. Головне, що зобов'язаний зробити командир підрозділу, керівник заняття (інструктор) на даному етапі – це створити певну мотиваційну установку військовослужбовців на заняття, що проводиться за відповідною темою. Від успішного вирішення цього питання повною мірою залежить те, наскільки повно будуть змодельовані психологічні чинники бою.

Мотиваційна установка – це схильність військовослужбовця діяти визначеним чином, необхідним для досягнення мети заняття, розуміння ним сенсу його проведення. Вона полягає в тому, щоб військовослужбовець був підготовлений до зустрічі з небезпекою.

У ході підготовчого етапу створюється певний емоційний фон, що сприяє появі стану психічної напруженості в ході заняття.

Для того, щоб змодельувати *чинник раптовості* також необхідно створювати мотиваційну установку, але вона відрізнятиметься від попередньої. Оскільки чинник раптовості вимагає від військовослужбовця певних дій, він повинен чітко і конкретно уявляти собі алгоритм (послідовність) дій, які він виконуватиме. Потрібно

буквально змусити військовослужбовця вивчити їх напам'ять. Саме ця засвоєна в розумовому плані програма діяльності повинна бути змінена самим військовослужбовцем під час ведення бойових дій. Вона є мотиваційною установкою, необхідною для успішного моделювання чинника раптовості. У цьому випадку військовослужбовець буде менш схильний передбачати можливий характер зміни обстановки і дії, вузько розуміючи своє завдання, але для того, щоб навчити військовослужбовця, сержанта, офіцера ефективно діяти в умовах раптовості, необхідно створювати такі умови, коли він не передбачає будь-яку зміну обстановки, що вимагає швидкої перебудови і створення нової програми дій.

Для успішного моделювання чинника невизначеності також необхідно створити певну мотиваційну установку. Краще за все використовувати прийом суперечності інформації, коли перед початком заняття військовослужбовцям нечітко ставиться завдання. Вони наперед мають бути попереджені про те, що обстановка на заняттях може різко змінюватися у бік ускладнення умов виконання вправи, це вимагає від них самостійності, нестандартності дій і нешаблонності мислення.

Установка на невизначеність може створюватися шляхом нечіткого визначення часу початку занять, закінчення і його змісту. В цьому випадку у військовослужбовців повинно створюватися таке враження, що щось станеться, а ось що – ніхто конкретно не знає. Командиріві



підрозділу, керівнику занять (інструктору) в цьому випадку навряд чи варто вносити ясність до чуток, що розповсюджуються. При цьому ясність не повинна вноситися аж до початку занять.

Головне, чого повинен досягнути інструктор, командир підрозділу, керівник занять у цьому випадку, це викликати в особового складу відчуття тривожного очікування і легкого неспокою через те, що їм не ясно як, коли і що вони робитимуть. Для цього можна скористатися старим прийомом, який називається “зіпсований телефон”. У ролі джерела спотвореної інформації може виступати як сам командир, керівник заняття (інструктор), так і підготовлені військовослужбовці. Такий прийом у поєднанні з іншими сприятиме тому, що в особового складу поступово вироблятиметься уміння контролювати свій стан в умовах невизначеності.

У бойових умовах чинник новизни дуже часто поєднується з чинником раптовості. Тому створення мотиваційної установки для моделювання новизни не може відрізнятися від того, як це робиться під час моделювання раптовості. Виключенням у цьому випадку є те, що у процесі самого заняття вплив на військовослужбовця через зміну обстановки повинен бути не стільки раптовим (хоча і це теж), скільки новим для нього.

Під час моделювання чинників збільшення темпу дій і дефіциту часу можна застосовувати ті ж самі прийоми створення мотиваційної установки на майбутнє заняття. Для цього перед початком заняття командир підрозділу, керівник заняття (інструктор) або під час інструктажу, чи у будь-якій іншій формі досягає від особового складу того, в якій послідовності за часом, в якому темпі вони повинні виконувати вправи або відпрацьовувати дії. Це як і під час моделювання чинника раптовості вимагає формування в особового складу певної програми дій тільки ще і за часом.

Окремим питанням, що завжди виникає у процесі психологічної підготовки особового складу, є те, як необхідно моделювати дії противника. Важливо, щоб противник не просто позначався стрільбою холостими набоями, іншими імітаційними засобами або групами, що підіграють. Це, звичайно теж можна і треба робити, але головне, щоб противник був активно протидіючим. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу і пам'ятати, що:

протидія противника може імітуватися тільки в прихованій формі. В цьому випадку начебто є протидія, але немає самого противника. Як приклад, під час імітації ураження техніки противником за допомогою димової шашки тощо;

протидія противника у поєднанні з певними зовнішніми умовами створює можливість для виникнення психологічних чинників бою, у процесі занять з бойової підготовки, наближених за своїм змістом до реальних.

У кожному конкретному випадку той або інший прийом, засіб

моделювання психологічних чинників бою повинен спрямовуватися на зміну або вибір зовнішніх умов, постановку і зміну навчально-бойових завдань або на зміну побутових умов. Труднощі, за певних обставин, можуть виглядати як протидія противника. Вони можуть створюватися за допомогою певних конкретних методів психологічної підготовки. Кожний прийом, створюючи ускладнення у виконанні дій військовослужбовцем під час занять, сприяє моделюванню психологічних чинників бою. Тому процес моделювання полягає у включенні в заняття тих або інших прийомів і засобів психологічної підготовки за часом, місцем, врахуванням рівня підготовленості особового складу.

Наступним етапом у процесі моделювання є етап навчально-бойової діяльності. Це етап, у ході якого військовослужбовець виконує будь-яку діяльність і на нього командир підрозділу, керівник заняття (інструктор) здійснює вплив для моделювання психологічних чинників бою. Метою такого впливу є створення ускладнень у діяльності, які, у свою чергу, призводять до виникнення психологічних чинників бою.

Командир підрозділу, керівник заняття (інструктор) може впливати на особовий склад через:

- 1) зміну зовнішніх умов або їх вибір. До зовнішніх умов належать умови місцевості та фізико-хімічні умови середовища. Організуючи заняття, доцільно вибирати важкопрохідні ділянки місцевості або створювати завали, пожежі, задимлення тощо. Можна змінити мікроклімат у бойових машинах шляхом імітації пожежі у разі поразки бойової техніки противником за допомогою димової шашки, що підкладена під відкритий люк, тощо;

- 2) постановку, формулювання навчально-бойових завдань та зміну умов у ході їх виконання. Навчально-бойове завдання, зазвичай, ставиться командиром підрозділу, керівником заняття (інструктором). У процесі виконання воно може ним коригуватися або повністю змінюватися, окрім цього може задаватися певний темп його виконання, що за часом призводить до збільшення психічних і фізичних навантажень особового складу. Сюди можна віднести і постановку несподіваних ввідних. Постановка завдання може здійснюватися перед початком або змінюватися в ході занять у прямій формі. В той же час можуть створюватися такі умови, коли військовослужбовець, поставлений в умови невизначеності (завдання поставлене у дуже приблизній формі або не поставлене зовсім), вимушений сам сформулювати завдання й ухвалити рішення щодо його виконання;

- 3) зміну побутових умов. Йдеться, перш за все, про режим сну і відпочинку, а іноді й харчування особового складу. В цьому випадку труднощі виникають тоді, коли військовослужбовці виконують навчально-бойові завдання на межі своїх фізичних і психічних сил. Природно, що в цьому випадку психічне і фізичне навантаження не повинно призводити до повного зриву діяльності, тобто навантаження повинні бути посилені для солдатів, незважаючи на їх втому (дотримуватися принципу

адекватності навантажень). Така дія більше за все характерна для багатоденних занять, навчань, нічних виходів тощо. Після них, коли військовослужбовці через спеціально створені умови не можуть повністю відновити сили, необхідно надавати додатковий час для відпочинку й організовувати його.

Процес моделювання психологічних чинників бою не закінчується проведенням заняття, в ході якого використовуються ті або інші методи психологічної підготовки. Завершальним етапом цього процесу є етап закріплення. Основним завданням, що вирішується в ході його, виступає завдання психологічного обґрунтування досягнутих результатів. Для того, щоб у військовослужбовців формувалися і закріплювалися необхідні для бою якості, кожен солдат, долаючи труднощі, повинен досягати успіху, долаючи себе. В цьому випадку підвищується його самооцінка, людина відчуває задоволення. Саме тут важлива проста похвала, підбадьорювання або схвалення з боку командира підрозділу, керівника занять (інструктора). У разі коли з будь-яких причин військовослужбовцеві не вдалося подолати труднощі, але при цьому він докладав усіх зусиль для їх подолання, слід так само підбадьорити солдата, але ні в якому разі не сварити за те, що трапилося.

Окрім цього, на цьому етапі необхідно провести детальний розбір всього заняття, вказуючи на позитивні та негативні моменти, а також причини їх виникнення. Матеріал заняття доцільно пов'язувати з прикладами з бойового досвіду, з тим, до чого можуть призводити допущені помилки в реальному бою. Розбір недоцільно будувати у формі нагнітання негативного відношення до військовослужбовця за прорахунки. Важливо, щоб у процесі розбору в особового складу формувалося чітке уявлення про те, як краще виконувати ту або іншу дію в обстановці, що склалася, і, головне, чому ця дія повинна виконуватися саме так, а не інакше.

Психологічна підготовка організовується з обов'язковим урахуванням:

- основних завдань, що покладені на військову частину, підрозділ;
- наявного ступеня колективної та індивідуальної професійної, фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців;
- тематики, загальної мети та завдань навчання (тренування);
- необхідності суворого дотримання заходів безпеки під час проведення занять, збереження життя і здоров'я особового складу.

Під час вогневої підготовки основні заходи спрямовуються на створення різних за складністю умов, перешкод, відпрацювання вправ у різних погодних умовах, терміну доби і року. Проводиться стрільба з різних видів зброї з різними комбінаціями цілей, з створенням перешкод і загороджень на шляху стрільби, з підвищенням швидкості руху як стрільця, так і мішеней.

Під час технічної підготовки основним завданням є оволодіння різними типами машин, зменшення часу їх підготовки і ремонту,

зменшення водобоязливості і вміння долати перешкоди під “вогнем” і “вибухами”.

Заняття з психологічної підготовки повинні включати у себе: подолання вогневих смуг з вибуховими ефектами, додання навчально-тренувальних комплексів, пересування сильно пересіченою місцевістю, включення до тренувань завдань гірської підготовки, проведенням стрільб після марш-кидків, надання первинної психологічної допомоги.

Для спеціальної підготовки важливими є елементи імітації, навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку, в умовах дії отруйних речовин, проведення збору особового складу у різний час доби, виконання завдань скороченим складом із збільшенням психічного навантаження, метання бойових гранат, додання водних перешкод із зброєю у складі відділень (груп, екіпажів, розрахунків).

Під час розташування на місці основними питаннями психологічної підготовки, що підлягають вивченню, є: організація психологічної підготовки в загальній системі бойової підготовки та повсякденної діяльності, ознайомлення особового складу з чинниками негативного впливу на психіку військовослужбовця в особливих умовах військово-професійної діяльності (бойових дій), опанування посадовими особами методами керівництва та організації психологічної підготовки особового складу.

Під час пересування підрозділів в основному відпрацьовуються питання організації психологічної підготовки особового складу методами



аварійних ситуацій, стресового впливу, виконання завдань у складі неповних відділень (розрахунків, екіпажів), практичні вправи саморегуляції та аутотренінгу, а також дії та поведінка військовослужбовця у разі захоплення у полон (заручники), організація психологічної підготовки особового складу до виконання завдань у складі групи (відділення) у відриві від основних сил в умовах обмеження матеріальних запасів, порушення режиму діяльності і відпочинку.

Під час занять з ведення наступального (оборонного) бою змістом основних питань психологічної підготовки є закономірності психічних проявів та їх вплив на поведінку військовослужбовця у бою, бойовий стрес і його основні характеристики, шляхи і способи підтримки психологічної стійкості і бойової активності особового складу в ході бойових дій.

Супутніми завданнями занять з бойової підготовки в інтересах психологічної підготовки є:

формування у військовослужбовців стійкої системи світогляду, розуміння внутрішньої та зовнішньої політики держави, свідомого відношення до призначення, мети та завдань Збройних Сил України;

постійний аналіз морально-психологічної обстановки, підготовка пропозицій і забезпечення виконання рішень щодо підтримання психологічної стійкості особового складу військової частини і зниження психогенних втрат;

розвиток у особового складу високих моральних якостей, звичок до дотримання норм загальнолюдської моралі, чесності, гуманізму, колективізму, товариства та взаємодопомоги, довіри до командирів і начальників, дисциплінованості, намагання до удосконалення військової майстерності;

виховання у офіцерів відповідальності за організацію бою, стійкого управління підрозділами під час ведення бойових дій, розвиток у них високих волевих якостей;

проведення заходів психологічного супроводу особового складу під час ведення бойових дій;

сприяння підвищенню бойової активності та бойової напруги військовослужбовців в ході виконання бойових завдань;

організація психологічної допомоги військовослужбовцям та психологічної реабілітації у воєнний час;

вивчення та коригування соціально-психологічного клімату, згуртування військовослужбовців підрозділу, утвердження культури поведінки у взаєминах між військовослужбовцями;

вивчення індивідуальних якостей та психологічних особливостей військовослужбовців з метою запобігання правопорушенням, усіх проявів неадекватної поведінки;

надання методичної допомоги сержантському складу з питань методичного керівництва наданням психологічної допомоги підлеглим.

2.4. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ НА ЗАНЯТТЯХ (НАВЧАННЯХ) З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконання завдань психологічної підготовки передбачає дотримання всіма військовослужбовцями заходів безпеки, що визначені вимогами керівних документів. Дотримання заходів безпеки на заняттях повинно бути спрямовано не на відмову від небезпечних і ризикованих ситуацій, а на недопущення травмувань серед особового складу.

Організація заходів безпеки досягається:

завчасним визначенням конкретних заходів безпеки, що визначені темою занять і попередньою підготовкою до них на місцевості;

правильною методикою проведення занять, впевненим керівництвом ними з боку командирів (начальників);

справним станом техніки та озброєння, що залучається на заняттях;

дотриманням військової дисципліни, вивченням військовослужбовцями правил, що забезпечують безпеку дій зі зброєю і бойовою технікою;

систематичним контролем за дотриманням встановлених правил і заходів безпеки з боку командирів (начальників) та керівників занять.

Під час проведення занять присутній бойовий медик (медичний працівник) для надання своєчасної первинної медичної допомоги, а у разі необхідності санітарний автомобіль.

Військовослужбовець перед початком занять повинен чітко усвідомити, що стрільба холостими набоями та застосування імітаційних засобів негайно припиняється за командою керівника або самостійно у разі:

появи людей, тварин і машин на маршруті руху, низько літаючих апаратів;

доповіді або подання встановленого сигналу з поста оточення про небезпеку продовження стрільби;

підняття білого прапора (відповідного кольору світла ліхтарів) на командному пункті;

виникнення пожежі на території навчально-тренувального комплексу та на території полігону;

втрати орієнтування тими, хто стріляє.

За командою “Стій! Припинити вогонь!” ті, хто стріляє, припиняють вогонь. Зброя при цьому розряджається та ставиться на запобіжник.

У ході підготовки та проведення занять категорично забороняється:

заряджати зброю бойовими набоями;

заряджати зброю холостими набоями, а також інертними гранатами до сигналу “Вогонь!” (команди керівника занять);

направляти зброю на людей незалежно від того, заряджена вона чи ні;

відкривати та вести вогонь: з несправної зброї, несправними боєприпасами або боєприпасами непередбаченими для неї; за межі небезпечних напрямків стрільби; при піднятому білому прапорі на командному (дільничному) пункті: по спорудах (вишках, тригонометричних пунктах та декоративному обладнанню); під час перебування людей на навчальних об'єктах, а також при відсутності керівника занять;

залишати, де б то не було, зброю або передавати її іншим особам; залишати на місці для стрільби індивідуальну зброю без команди керівника (командира).

Запобігання травматизму особового складу під час подолання навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки забезпечується:

- перевіркою технічного стану обладнання та інвентарю;
- якісною підготовкою до занять місць приземлення (постійне перекопування і засипання їх тирсою або піском);
- дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, під час виконання прийомів зі зброєю в русі і в темний час доби;
- винесенням цілей для метання гранат у бік від напрямку бігу;
- якісним плануванням проведення занять (заняття з подолання перешкод плануються в теплі, бездощові місяці);
- не бажаним проведенням занять контрольним і змагальним методом на мокрій або вологій смузі перешкод;
- дотриманням правил застосування імітаційних засобів;
- перевіркою технічного стану навчальних об'єктів (канатів, розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо);
- правильним застосуванням прийомів страховки і самостраховки;
- застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів тощо;
- підготовкою взуття, обмундирування, спорядження і зброї та постійним контролем за станом тих, хто навчається;
- врахуванням величини фізичного навантаження;
- спостереженням за тими, хто навчається, їх взаємним спостереженням, наданням негайної допомоги (медичної, психологічної) у разі виявлення ознак незадовільного стану.

РОЗДІЛ 3.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ТАКТИЧНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ

До початку тактичних (тактико-спеціальних) навчань з особовим складом повинні бути вивчені способи і прийоми сучасної збройної боротьби, а також проведені тактико-спеціальні заняття, на яких окрім дій у різних видах бою відпрацьовуються окремі прийоми, спрямовані на вирішення завдань психологічної підготовки.

До них належать: подолання під впливом противника різноманітних загороджень, перешкод, вогнищ пожеж і зон заражень; діям за встановленими сигналами оповіщення щодо радіаційного і хімічного зараження, під час застосування противником високоточної зброї; надання самодопомоги і взаємодопомоги при опіках, пораненнях; дії десантуванням; обкатка танками; вихід із пошкоджених танків (БМП, БТР) під вогнем противника; евакуація поранених тощо.



На цих заняттях для засвоєння особовим складом кожного навчального питання необхідно створювати тактичну обстановку, що вимагає від особового складу психічної напруги, активних і рішучих дій. Противника необхідно позначати мішенями, манекенами, макетами озброєння і воєнної техніки, виділяти для цього необхідну кількість особового складу та засоби імітації.

Тактичні (тактико-спеціальні) навчання є вищою формою цілеспрямованого формування необхідних особовому складу психологічних якостей. Все це дозволяє не тільки вдосконалювати

психіку особового складу, але й перевіряти його психологічну готовність до ведення бойових дій.

На навчаннях створюються умови, що потребують від особового складу активної діяльності, відтворюється зовнішня картина бою, імітується “противник”, що активно чинить опір, фізичні навантаження і психічні переживання, моделюються елементи раптовості, небезпеки, ризику, дефіциту часу, які забезпечують умови для формування у військовослужбовців необхідних якостей.

Навчання повинні проводитись за комплексною тематикою, у високому темпі, вдень і вночі, у складних погодних умовах (дощ, сніг, туман, мороз, ожеледиця тощо), в обстановці, яка швидко змінюється, з виконанням або імітацією стрільби артилерії і мінометів, авіаційних ударів, проходженням техніки (танків, БМП, БТР) через зайняті позиції і райони, польотами вертольотів і літаків над особовим складом, стрільбою зі всіх видів стрілецької зброї, метанням бойових гранат, форсуванням водних перешкод, проходженням заболочених ділянок місцевості, десантуванням, подолання зон ураження, руйнувань і пожеж, різноманітних інженерних загороджень, діями в засобах захисту і в умовах активних радіоперешкод.

Під час навчань особовий склад повинен вміти вести боротьбу з танками, БМП, БТР, низько літаючими повітряними цілями противника, його диверсійно-розвідувальними групами і десантами, захищатися від запалювальних речовин, нести “втрати” живої сили і техніки, надавати допомогу “постраждалим”, “пораненим” і відновлювати свою боєздатність.

З метою активізації дій особового складу і виховання у нього високої пильності на навчаннях потрібно практикувати також передачу хибних команд, інформацію про обстановку тощо.

Командири (інструктори) повинні вносити в кожне навчання максимум творчості, щоб створити обстановку, яка наближена до умов реального бою.

Першочергове значення мають вибір і обладнання району навчань, незнайома і найбільш характерна для театру бойових дій місцевість із природними перешкодами і місцевими предметами, що сприяє створенню складної повчальної обстановки.

Створити модель сучасного бою і успішно вирішити поставлені перед навчанням цілі і завдання дозволяє широке використання різноманітних засобів імітації (імітаційних комплектів вибухових речовин, навчальних рецептур отруйних речовин, імітаторів радіаційного зараження місцевості, імітаційних гранат та фугасів, вибухових пакетів, петард, димових шашок і гранат, сигнальних та освітлювальних ракет, вогневих сумішей, холостих набоїв і пострілів, навчальних мін), трансляції акустичних (шумових) ефектів бою (звуків стрільби, вибухів, стогонів поранених, двигунів техніки, літаків та вертольотів), а також використання різноманітних інженерних загороджень і перешкод, які

застосовуються для військ раптово (імітаційних мінних полів, дротяних і малопомітних перешкод, ровів, колійних мостів, завалів, пасток, барикад, зруйнованих ділянок доріг і мостів), пожеж, макетів пошкодженої техніки і манекенів з муляжами поранень і трупів.

Двосторонній характер бойових дій підрозділів передбачає доцільність мати на тактичних навчаннях реального противника, який повинен бути достатньо сильним, хитрим, активно діючим і озброєним сучасною зброєю.



Постійна протидія такого противника створює атмосферу напруги і раптовості, яка властива бойовій обстановці, змушує особовий склад проявляти бойову активність і пильність, виховує в нього винахідливість, ініціативу, сміливість і рішучість.

Під час проведення двосторонніх тактичних навчань відсутність на них протидіючого противника повинна компенсуватись додатковими заходами з обладнання місцевості, захисту від високоточної зброї і зброї масового ураження противника, імітації, інтенсивною роботою командира, який проводить навчання, і його помічників.

Крім того, заходи з обладнання та заняття з подолання інженерних загороджень на місцевості сприяє формуванню в особового складу правильного уявлення про сучасний бій, виховує у військовослужбовців самовладання, стійкість, наполегливість в досягненні поставлених цілей.

На кожному тактичному (тактико-спеціальному) навчанні необхідно вимагати, щоб особовий склад виконував у повному обсязі завдання з інженерного обладнання місцевості відповідно до обстановки, для цього виділяти необхідний час, ресурси і здійснювати контроль за їх

виконанням.

На навчаннях, де моделюються умови застосування вищезазначеної зброї і засобів, повинні вирішуватися такі завдання психологічної підготовки особового складу:

формування у військовослужбовців правильного уявлення про характер бою із застосуванням ядерної, лазерної, хімічної та інших видів зброї;

виховання впевненості в можливості виконання поставлених бойових завдань в умовах застосування противником цих видів зброї, а також в надійності захисних властивостей техніки, місцевості, інженерних споруд та індивідуальних засобів захисту;

формування навичок у подоланні і веденні бойових дій в зонах, заражених радіаційними та отруйними речовинами противника або вогневих зон, без зниження бойової активності і темпів наступу;

формування навичок і вмінь в самодопомозі і взаємодопомозі, у швидкій ліквідації наслідків застосування противником зброї масового ураження, високоточної зброї і відновлення боєздатності підрозділів, частин (з'єднань);

виховання стійкості, мужності, здатності довгий час діяти в індивідуальних засобах захисту, вміти проводити заходи з інженерного обладнання місцевості, аварійно-рятувальні роботи, санітарної обробки, дезактивації, дегазації і дезінфекції.

На навчаннях з підрозділами можна допускати імітацію розриву (вибуху) за допомогою шашки імітаційного розриву артилерійських снарядів (далі-ШИРАС) або освітлювальних ракет, добиваючись швидкості і правильності дій військовослужбовців. Імітацію слід супроводжувати підривом зарядів вибухових речовин, розташованих на безпечному віддаленні від особового складу.

Імітація зовнішньої картини наслідків застосування зброї масового ураження повинна полягати у створенні вогнищ пожеж, займанні макетів бойової техніки, “виведення з ладу” особового складу, озброєння і бойової техніки, руйнувань оборонних споруд, макетів будівель, мостів тощо.

Все це повинно здійснюватися з метою створення умов для активних практичних дій тих, хто навчається: визначення рівнів радіації і меж радіоактивного зараження; рятуванням екіпажів техніки, що “горить”, і “пошкоджених” машин; гасіння вогнищ пожеж і подолання завалів і руйнувань; евакуації і ремонту бойової техніки; надання допомоги “постраждалим”; відновлення боєздатності частин і підрозділів, а також пунктів управління; подолання в засобах захисту ділянок місцевості, “заражених” радіоактивними речовинами та пилом; відновлення оборонних споруд; проведення часткової спеціальної обробки; відображення контратак “противника”, що використовує результати ядерних ударів у своїх цілях.

Використання на навчаннях знаків з написами “завали”,



“зруйновано”, “заражене” повинно бути мінімальним, оскільки це є елементом умовності і не сприяє формуванню необхідних психологічних якостей особового складу.

Для швидкого і правильного визначення “втрат” рекомендується завчасно вивчати можливі варіанти використання місцевості, бойової техніки і інженерних споруд в районі наміченого вибуху, підготувати картки “втрат”. Залежно від дій тих, хто навчається, слід “виводити з ладу” особовий склад, бойову техніку і оцінювати боєздатність тих, хто знаходився в укриттях.

Особовий склад, “виведений з ладу”, повинен прямувати за необхідності на пункти спеціальної обробки або відпрацьовувати питання надання медичної допомоги, ремонту і евакуації озброєння і техніки. З ним слід проводити спеціальний розбір, на якому вказати на конкретні недоліки в діях, що стали причиною “виведення їх з ладу”.

У тих випадках, коли імітується застосування противником хімічної зброї, виконання завдань психологічної підготовки досягається:

- створенням хімічної обстановки, наближеної до реальної дійсності, що вже відбувалось під час ведення бойових дій;

- тренуванням особового складу в діях із захисту з отриманням сигналу сповіщення, що подається раптово в ході виконання підрозділами бойових завдань;

- тривалим перебуванням в протигазах і засобах захисту під час ведення бойових дій;

- визначенням “втрат” в живій силі з урахуванням конкретних заходів захисту, що виконуються особовим складом за сигналом оповіщення;

- постійним контролем за виконанням особовим складом заходів захисту, що відповідають реальній обстановці, з обов’язковим

“виведенням з ладу” осіб, що не виконали заходів захисту, і евакуацією їх з “зараженого району”;

формуванням в особового складу віри в надійність індивідуальних і колективних засобів захисту, а також захисних властивостей техніки.

Створення в ході навчань хімічної обстановки, наближеної до реальної дійсності, здійснюється за допомогою добре продуманої системи імітації, що дозволяє в потрібний момент викликати у тих, хто навчається, психологічну напруженість.

Залежно від виду бойових дій імітаційні засоби можуть застосовуватися:

під час перебування підрозділів в районах зосередження і ведення оборонних дій – за допомогою вертольотів з використанням імітаційних засобів;

під час здійснення маршу – шляхом підриву імітаційних фугасів або гранат з одночасним підривом зарядів вибухових речовин для імітації ударів авіації і вогню артилерії;

під час переслідування противника, що відходить, шляхом завчасного створення заражених ділянок місцевості.

Формування в особового складу віри в надійність індивідуальних і колективних засобів захисту, а також захисних властивостей техніки, що має спеціальну захисну систему, досягається:

проведенням перевірки протигазів і відпрацюванням напередодні навчань нормативів з користування протигазом в зараженій атмосфері;

перебуванням особового складу (для їжі, відпочинку тощо) в місцях, забезпечених фільтровентиляційними установками;

подоланням заражених ділянок на машинах з включеною системою захисту без протигазів.

На навчаннях, що проводяться в умовах застосування супротивником запалювальних речовин, вогнища пожеж створюються підривом імітаційних засобів, споряджених вогневою сумішшю, а також обробкою поверхні навчальних об'єктів спеціально приготовленою вогневою сумішшю.

Під час навчання особового складу захисту від запалювальних речовин його слід підвести до розставлених зразків (макетів) бойової техніки. На поверхні цієї техніки (макетів) необхідно заздалегідь нанести вогневу суміш, яку слід підпалити раптово для тих, хто навчається. Ефект горіння можна підсилити застосуванням гранат (шашок) чорного диму.

Під час навчання діям із захисту від запалювальних речовин в обороні особовий склад розміщується в траншеї (окопах) з підготовленими вогнищами горіння на перекриттях, одязі, дні або бруствері. Після раптового для тих, хто навчається, спалаху вогневої суміші (підриву імітаційних фугасів) вони повинні приступити до гасіння пожежі: засипати вогнища пожежі землею, піском, мулом або снігом, накрити вогонь підручними засобами, збити полум'я свіжозрубаними

гілками дерев або чагарнику тощо.

У всіх випадках необхідно також тренувати особовий склад в гасінні вогневих сумішей, що горять на манекенах і на собі.

Від військовослужбовців необхідно вимагати умілого використання захисних і маскувальних властивостей місцевості, щілин, укриттів, окопів, постійної готовності до захисту від зброї масового ураження, відбиття атак наземного і повітряного супротивника, пильного несення служби в охороні.

Для повного і якісного відпрацювання цих питань командири (інструктори) повинні надавати тим, хто навчається, необхідний час, здійснювати контроль за ходом робіт, а також проводити огляди готовності підрозділів і частин в районах розташування.

У ході маршу особовий склад повинен переправлятися убрід і по збудованих мостах, відбивати нальоти авіації, напад диверсійних груп і десантів, захищатися від запальних засобів і зброї масового ураження супротивника.

На окремих ділянках маршруту доцільно імітувати “вихід з ладу” транспортних засобів і продовжувати здійснення маршу в пішому порядку із застосуванням марш-кидків.

Під час відпрацювання питань наступального бою в особового складу повинно формуватися правильне уявлення про нього, виховуватися високий наступальний порив і непохитна рішучість активними діями розгромити противника всіма наявними засобами, братерство і взаємодопомога в бою, сміливість і відвага, рішучість і ініціативність.

Залежно від теми і цілей навчань необхідно передбачати



відпрацювання з особовим складом таких навчальних питань:

проведення вогневої підготовки з широким використанням вогневих засобів, ведучих вогонь із закритих позицій і прямим наведенням;

подолання водних перешкод та інженерних загороджень під час ведення бойових дій;

бойова стрільба зі всіх видів зброї механізованих і танкових підрозділів, метання бойових гранат, стрільба артилерії, мінометів і бомбометання авіації при виконанні наступальних і оборонних дій;

відбиття контратак противника як з бойовою стрільбою, так і без неї;

боротьба з повітряними цілями противника, що летять низько;

ведення бойових дій в умовах застосування зброї масового ураження противника і його запалювальних засобів і захист від них;

дії підрозділів в умовах задимлення місцевості і в нічних умовах;

дії механізованих підрозділів без підтримки артилерії та авіації в оточенні противника;

порятунок екіпажів пошкоджених машин, надання допомоги пораненим і ремонт бойової техніки.

Необхідно досягати, щоб особовий склад під час наступу в пішому порядку пересувався на полі бою бігом у поєднанні з прискореним кроком, а під час бойових дій за опорні пункти – перебіганнями і переповзаннями.

Під час відпрацювання питань форсування водних перешкод слід практикувати переправу розвідувальних і механізованих підрозділів убрід і вплав на підручних засобах.

У ході форсування на переправних засобах доцільно створювати умови, що примушують особовий склад спішуватися, не доходячи до берега, стрибати у воду і також продовжувати переправу убрід або вплав.

Плаваючі засоби, “виведені з ладу”, перед водою і на воді, можуть використовуватися як рятувальні для особового складу. Форсування повинно проводитися під впливом вогневих засобів противника і супроводжуватися імітацією його вогню.

Розриви снарядів, мін і бомб на воді доцільно імітувати послідовним підривом електричним способом зарядів вибухових речовин, встановлених на якорях на глибині 10-15 см від поверхні води в 30-50 м за межами ділянок форсування, а також за допомогою вибухових пакетів і димових шашок, що скидаються з переправних засобів або запускаються за течією від верхньої межі ділянки форсування.

У ході форсування водних перешкод слід практикувати обліт особового складу низько летючими літаками і вертольотами, а при здійсненні переправ в межах полігонів відпрацьовувати відбиття нальотів авіації противника бойовими патронами з використанням радіокерованих мішеней.

Під час ведення оборонних дій здійснюється інженерне обладнання

позицій, відбиття атак бронетехніки (літаків, вертольотів), проведення контратак, а також обкатка танками, обліт літаками та вертольотами, захист від запалювальних засобів і зброї масового ураження.

У ході оборонного бою слід відпрацьовувати гасіння вогнищ пожеж, порятунок екіпажів “пошкоджених” бойових машин і надання допомоги “пораненим” і “ураженим”, евакуацію і ремонт бойової техніки в польових умовах і підвезення боєприпасів.

Найбільші можливості для психологічного гартування особового складу надаються на навчаннях з бойовою стрільбою. Вони насичені елементами реальної небезпеки і дозволяють особовому складу накопичувати необхідний досвід активної діяльності в умовах бою.

Ведення вогню зі всіх видів стрілецької зброї, танків, БМП, БТР, застосування бойових снарядів, мін і бомб, метання бойових гранат і рух особового складу в безпосередній близькості до розривів – все це викликає у військовослужбовців бойове збудження, при якому зосереджуються і виявляються на практиці їхні знання, навички, уміння і якості, основні психологічні риси особистості. Дії особового складу в такій обстановці сприяють формуванню у військовослужбовців самовладання, рішучості, мужності, сміливості і відваги.

Максимальне наближення обстановки навчань з бойовою стрільбою до реальної дійсності досягається в тих випадках, коли вона поєднується з практичними діями особового складу на полі бою, якщо навчання не зводиться тільки до бойової стрільби, а основна увага акцентується на тактичних прийомах і діях тих, хто навчається.

Слід широко практикувати ведення вогню з кулеметів і гранатометів із-за флангів бойових порядків підрозділів, “виводити з ладу” окремих військовослужбовців і бойову техніку для їх евакуації.

Раптовість контратаки забезпечується прихованістю її підготовки і проведення для тих, хто навчається.

У ході наступу (рейду) особовий склад повинен несподівано



натрапляти на малопомітні перешкоди, завали, рови, міни-сюрпризи, пастки для танків і бойових машин тощо. З цією метою контратакуючі групи, десанти, диверсійно-розвідувальні групи, імітаційні групи створення загороджень можуть до моменту їх використання приховано розміщуватися у вичікувальних районах і застосовуватися в найнесподіваніших для особового складу моментах.

Аналіз проведених дій особового складу підвищує відчуття відповідальності, упевненість в собі і в своєму підрозділі, укріплює віру в ефективність застосування своєї зброї і військової майстерності.

Під час аналізу проведених дій особового складу командирам (інструкторам) слід аналізувати поведінку військовослужбовців в напружених умовах обстановки, що вимагають від них проявлення високих волевових якостей – активності, ініціативи, винахідливості, сміливості.

Моделювання командирами (інструкторами) тривожної ситуації в процесі навчання військовослужбовців сприяє швидкій активізації всіх психічних процесів особового складу, привчає до подолання несподіваних перешкод і тим самим формує внутрішню психологічну готовність до ведення негайних бойових дій.

3.2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ НА ЗАНЯТТЯХ

3.2.1. Вогнева підготовка

На заняттях з вогневої підготовки, поряд із формуванням в особового складу навичок і вмінь у діях зі зброєю, військовослужбовці психологічно готуються до виконання бойових завдань, у них розвиваються швидкість реакції, увага, пам'ять і мислення, виховуються цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість і сміливість.

Головне в психологічному гартуванні на заняттях з вогневої підготовки – формування в особового складу впевненості у своїй зброї, ефективності її застосування, виховання активності, рішучості та самостійності в знищенні противника.

Впевненість у зброї формується, насамперед, домагаючись твердого знання її тактико-технічних характеристик, можливостей і матеріальної частини, постійно підкреслюючи перевагу її над аналогічними зразками зброї, навчаючись усуненню характерних затримок і несправностей під час стрільби в різних умовах обстановки, а також домагаючись твердого знання і вмілого застосування правил стрільби для вирішення вогневих завдань.

З цією метою необхідно демонструвати її можливості і ефективність вогню; організовувати змагання на правильність і швидкість виконання нормативів; навчати в обмежений час усувати несправності і затримки під час стрільби; тренувати в підготовці вихідних даних в коригуванні



вогню в обмежений час, у складних умовах обстановки, під впливом перешкод тощо.

Розбирання і збирання зброї, усунення несправностей і спорядження стрічок (магазинів) набоями необхідно здійснювати в різних природно кліматичних умовах, вдень і вночі; розбирання ударного механізму затвору гармати, розбирання і збирання кулемета, заміну ударника, спорядження стрічок робити не на столах (стелажах), а безпосередньо в танку (БМП, БТР) чи на брезентах, біля машин; розбирання і збирання стрілецької зброї й усунення відмов під час стрільби в окопі, траншеях, обмеженому просторі техніки (БМП, БТР), а також у ході вирішення вогневих завдань у темряві й у засобах індивідуального захисту. Дії особового складу повинні обмежуватися за часом і обов'язково оцінюватися командиром (інструктором) на кожному занятті.

Вихованню активності та швидкості у вирішенні вогневих завдань у значній мірі сприяє постійний контроль за діями військовослужбовців. Під час навчання прийомам і правилам стрільби командири повинні фіксувати час виявлення і відкриття вогню по кожній цілі, а також стежити за правильністю установки прицільних пристосувань і прицілювання. Оголошення військовослужбовцям досягнутих ними результатів підвищує прагнення займатися з повною напругою сил.

Впевненість у діях зі зброєю набувається у результаті багаторазових тренувань, ефективність яких значно підвищується, якщо особовий склад навчений навичкам самоконтролю. Для розвитку навичок самоконтролю під час стрільби доцільно розміщувати окремі мішені на

великих дерев'яних (фанерних) щитах, що дозволяє визначити свої влучання і промахи. Цей спосіб дає можливість наочно навчати особовий склад веденню влучного вогню.

Розвитку в особового складу навичок самоконтролю сприяють доповіді військовослужбовців після закінчення стрільби, у яких вони дають оцінку своїм діям. Змісту цих доповідей доцільно надавати великого значення і використовувати їх під час проведення АПД.

Навички самоконтролю доцільно розвивати і під час занять на тренажерах, за допомогою спеціального обладнання і навчальних приладів, що дозволяє контролювати свої дії.

Виховання активності та самостійності в знищенні противника вогнем зі зброї досягається виключенням шаблонів дій в організації і проведенні стрільб, а також широким впровадженням системи імітації влучення чи ураження цілі, що дозволяє військовослужбовцю безпосередньо спостерігати за результатами своєї стрільби.

У ході тренувань механізованих і танкових підрозділів доцільно показувати цілі в різній комбінації, щоб особовий склад самостійно вирішував вогневі завдання, виявляючи активність і винахідливість у знищенні цілей залежно від їхньої важливості. Для виключення шаблону дій в організації і проведенні стрільб необхідно кожному стріляючому змінювати місце для стрільби, порядок показу, місцезнаходження і напрямку руху цілей, способи освітлення цілей і місцевості.

Необхідно робити так, щоб особовий склад до початку стрільби не знав і не бачив дійсного розташування цілей. Для цього підготовка мішеневого поля до стрільби повинна проводитися приховано від військовослужбовців. З цією же метою доцільно практикувати



проведення стрільб на незнайомих для військовослужбовців стрільбищах і директрисах.

Для формування в особового складу психологічної стійкості в ході занять необхідно створювати військовослужбовцям зовнішні перешкоди: частіше проводити тренування в індивідуальних засобах захисту, в умовах поганої видимості і погоди, встановлювати на шляху руху військовослужбовців різні перешкоди і загородження, обмежувати їхні дії за часом, впливати на них звуковими ефектами тощо. З метою удосконалення психологічних якостей підлеглих командири (інструктори), під час проведення занять повинні нарощувати обстановку: змінювати характер цілей, місце і час їхньої появи, спосіб імітації або освітлення і ступінь маскування, ділянку місцевості та напрямок руху стріляючих, положення для стрільби і дії військовослужбовців (у пішому порядку, на БМП, БТР, з місця, у русі залежно від бойового завдання, що виконують), фізичне навантаження, характер впливу на військовослужбовців зовнішніх подразників. З цією метою під час проведення занять зі спостереження і визначення відстаней необхідно імітувати (за допомогою акустичних систем) вогонь зі стрілецької зброї, розриви снарядів і мін, шум двигунів техніки, що рухається, літаків, вертольотів, а в нічний час періодично освітлювати місцевість ракетами й іншими джерелами світла, застосовувати манекени з муляжами поранень і травм.

Готуючи особовий склад до стрільби різними способами, доцільно поступово збільшувати швидкість руху військовослужбовців (техніки), зменшувати час показу цілей, одночасно показувати на різних відстанях кілька цілей, змінювати способи маскування, показ цілей здійснювати в момент “вогневого впливу” противника і подолання різних перешкод і загороджень. Заняття доцільно проводити в будь-яку погоду (дощ, снігопад, туман тощо), у різний час доби, а також, при задимленні і запиленні місцевості.

Під час підготовки гранатометників ручних протитанкових гранатометів доцільно практикувати стрільби інертними гранатами по танках навчально-бойової групи, що рухаються на військовослужбовців. З танків необхідно попередньо знімати прилади освітлення, предмети ЗІП і устаткування, що закріплене на корпусі.

Психологічна готовність до ефективного ведення вогню зі стрілецької зброї і стійкість окремого військовослужбовця до ведення вогню по живих цілях краще формується за допомогою лазерних імітаторів вогню. Їхніми елементами обладнується зброя та обмундирування військовослужбовців. Під час тренування військовослужбовців ведеться вогонь по живих цілях з використанням холостих набоїв, лазерний промінь точно відтворює траєкторію кулі. У разі ураження цілі приймальний пристрій на обмундируванні солдата сприймає лазерний сигнал та ідентифікує уражену ціль, відсилаючи інформацію на центральний комп'ютер. Одночасно лазерний пристрій

“жертви” відключає його зброю, що імітує втрату боєздатності і, відповідно, “смерть”. Ці пристрої не тільки дозволяють військовослужбовцю відчувати динаміку бою, але й побачити противника на мушці і зробити прицільний постріл. Військовослужбовці, що проходять таку підготовку, значно швидше набувають навичок ведення стрільби з урахуванням людських чинників.

Психологічні тренування під час вогневої підготовки значно збагачують знання ефективності застосування вогнепальної зброї. Наприклад, стрільба з напівавтоматичної зброї на відстані, що перевищує 50 м, більш ефективна у порівнянні із застосуванням автоматичного вогню. У нічний час, під час ведення вогню з будь-якої відстані, найбільш ефективною є стрільба короткими чергами (по три постріли). Смушка білої плівки, що наклеєна вздовж ствола, покращуватиме показники нічних стрільб; при цьому солдати, що звикли до коригування вогню за слідом трасуючих куль, під час стрільби звичайними патронами показують гірші результати, чим ті, хто ніколи не використовував трасуючі кулі.

3.2.2. Технічна підготовка

Психологічна підготовка особового складу в процесі технічної підготовки здійснюється за допомогою відпрацювання на кожному занятті певних елементів психологічного навантаження на військовослужбовців під час їх виконання обов’язків в бойових умовах у складі свого підрозділу (екіпажу, розрахунку).

На заняттях з технічної підготовки здійснюється:

ознайомлення особового складу з бойовою технікою підрозділу;

наочний показ переваги нашої техніки над технікою противника, можливостей озброєння і бойової техніки із захисту від зброї масового ураження.

Успішне вирішення цих завдань досягається доведенням ТТХ озброєння і військової техніки свого підрозділу з порівнянням ОВТ противника; реальними діями підготовлених екіпажів, розрахунків і особового складу в умовах застосування імітаційних отруйних речовин; “показовою” стрільбою з штатного озброєння під час виконання завдань з ремонту техніки.

Основні зусилля під час вирішення завдань психологічної підготовки, зокрема з формування навичок евакуації та ремонту, зосереджуються на заняттях з надання технічної допомоги під час тактичних дій і вогневої підготовки (а для механіків-водіїв – на заняттях з водіння).

Модель сучасного тактичного бою створюється за допомогою імітаційних засобів, шумових, звукових і світлових ефектів; вправа з евакуації техніки під час атаки реального противника виконується після здійснення маршу до місця евакуації техніки.

Психологічне гартування особового складу ремонтних підрозділів досягається:

- проведенням занять з евакуації та ремонту техніки на незнайомій місцевості, в складних обставинах;

- виконанням різних окремих завдань у скороченому ремонтно-відновлювальному складі;

- використанням засобів імітації, що сприяє формуванню правильного уявлення про реальні бойові обставини;

- систематичним нарощуванням психологічних навантажень під час супроводу занять;

- евакуацією танками на складному тактичному фоні.

З метою отримання особовим складом уявлення про слабкі місця бронетехніки противника необхідно демонструвати евакуйовану підбиту техніку противника, презентації зі схемами і фотографіями. На них яскравими кольорами демонструються вразливі місця і робляться написи, які пояснюють, з якої зброї ефективніше вести вогонь.

Під час тренувань доцільно через акустичні підсилювачі і системи імітувати стрільбу, вибухи (розриви) снарядів і мін, створювати перешкоди тим, хто здійснює евакуацію та ремонт техніки за допомогою світлових і димових ефектів.

Рекомендовано під час занять з технічної підготовки здійснювати психологічне навантаження згідно з тактичною публікацією з формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки ТКП 1-160(31)03.01.

Під час тренування в діях при озброєнні та на техніці на дотик.

Після достатнього засвоєння військовослужбовцями матеріальної частини озброєння та техніки військовослужбовцю затуляються очі пов'язкою і пропонується на дотик:

- назвати складові частини зразків озброєння, агрегатів, обладнання;

- провести часткову (повну) розборку (зборку) зразка зброї, агрегату, обладнання;

- заряджати (розряджати) зброю;

- провести включення (настройку) обладнання агрегатів.

Прийом проводиться спочатку індивідуально в повільному темпі, у міру підвищення професійної підготовки особового складу – на час (в складі відділення (екіпажа), в формі змагання (естафети).

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні, парк бойових машин.

Матеріальне забезпечення: секундомір, навчальна зброя, військова техніка, пов'язки на очі.

Під час стресової ситуації виконувати вправу “Антистрес”.

Для зняття надмірного психоемоційного напруження у складній стресовій ситуації протягом 3-х секунд необхідно натискати на “антистресову” точку, що знаходиться під підборіддям. Під час масування цієї точки відчувається легка ломота. Після масажу цієї точки

необхідно розслабитися й уявити стан втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Місце проведення: розташування, навчальний клас.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Під час емоційної напруги доцільно використовувати вправу “Контраст”.

Вона виконується в складі підрозділу під час перерв між заняттями або в кінці занять. Зручно сісти, стиснути праву руку в кулак. Стискати необхідно якомога сильніше. Міцно тримати 12 секунд, потім швидко розжати кулак. Опустити руку на стегно із закритими очима прислухатись до своїх відчуттів. Те саме зробити з лівою рукою. Потім одночасно з правою і лівою рукою протягом 1-2 хвилин. Необхідно відчути область виникнення м'язових зажимів, і не змінюючи пози, зусиллям волі пустити в цю область розслаблення.

Порядок виконання вправи: керівник заняття дає команду особовому складу зручно сісти і стиснути праву руку в кулак. Стискати якомога сильніше. Міцно тримати 12 секунд, після чого швидко розжати кулак. Опустити руку на стегно із закритими очима прислухатись до своїх відчуттів. Те саме зробити з лівою рукою. Потім одночасно з правою і лівою руками.

Місце проведення: навчальний клас, ділянка місцевості, спортивний зал, спортивне містечко.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

3.2.3. Розвідувальна підготовка

Дії розвідників часто пов'язані з перебуванням у тилу противника. При цьому бойові завдання вони виконують, як правило, в складі невеликих мобільних груп, а іноді, і самотійно.

Необхідність своєчасного одержання достовірних даних про противника і місцевість, труднощі, пов'язані з їхнім добуванням, постійна загроза виявлення і раптової зустрічі з противником – усе це висуває особливі вимоги до всебічної підготовки психіки розвідника. Від його моральної і психічної стійкості, ступеня розвитку психічних пізнавальних процесів (особливо уваги, сприйняття, пам'яті, спритності), фізичної витривалості, сміливості, рішучості багато в чому залежить успішне виконання завдань.

Поряд з формуванням у розвідників високих морально-психологічних якостей у військових розвідників необхідно пояснювати їм роль і значення розвідки в сучасному бою, чесності і правдивості, популяризувати героїчні подвиги розвідників під час бойових дій, досягнення і успіхи передового досвіду підготовки розвідників у мирний час.

Доцільно організувати перегляди документальних фільмів на

військово-патріотичну тематику, обговорювати книги та історичні факти про подвиги розвідників, вміло заохочувати військовослужбовців-розвідників за перший успіх, рішуче засуджувати прояви нечесності, нерішучості і безініціативності, а також боягузливості в діях.

Більшість розвідувальних даних про противника і місцевість добувається спостереженням, активність якого багато в чому залежить від розвинутої спостережливості розвідника. Разом з тим, дані, виявлені спостереженням, потрібно вміти тривалий час зберігати в пам'яті, точно і швидко їх відтворювати.

Первинні навички у веденні розвідки спостереженням формуються спеціальними вправами в ході тактичної і вогневої підготовки на навчальних полях, обладнаних нерухомими і рухомими мішенями.

Для вироблення в розвідників стійкої уваги в умовах зовнішніх перешкод, характерних для бойової обстановки, на заняттях зі спостереження доцільно імітувати вогонь стрілецької зброї, розриви снарядів і мін, шум двигунів техніки, що рухається, а вночі періодично освітлювати місцевість ракетами й іншими джерелами світла. Одночасно з цим на заняттях зі спостереження повинні відпрацьовуватися нормативи з тактичної підготовки.

Подальше удосконалювання зорового і слухового сприйняття розвідників і тренування їхньої пам'яті повинні вироблятися на тактичних і інших заняттях, під час висування до місця занять і назад, а також у перервах між заняттями. На заняттях з тактичної підготовки, окрім відпрацьовування спеціальних навчальних питань (розвідка блокпосту,



опорного пункту), необхідно вимагати від розвідників вести спостереження в призначеній смузі чи секторі, а потім після переміщення їх на нову ділянку місцевості опитувати про результати спостереження.

Під час висування військовослужбовців-розвідників на заняття і назад, їм потрібно давати вправи на швидкість зорового сприйняття місцевих предметів і їхнє запам'ятовування. З цією метою після проходження населеного пункту, ділянки дороги, гаю, балки тощо, керівник заняття (інструктор) задає військовослужбовцям питання: “Скільки будинків у селищі?”, “Скільки їх праворуч і ліворуч від дороги?”, “З якого горища можливий кращий огляд підступів до населеного пункту?”, “Яка сторона балки більш похила?”, “З якого боку висоти більші зарослі чагарнику?” і домагається найбільш повних відповідей.

Для розвитку допитливості розвідників окрім постановки загальних питань необхідно з'ясовувати окремі деталі, характерні для людей і місцевих предметів: “Який дах у крайньому будинку, розташованому праворуч від дороги?”, “Скільки вікон в останньому будинку ліворуч від дороги?”, “Як одягнені люди, що працюють у городі?”, “Які марки машин і мотоциклів були зустрінуті на дорозі?”, “Сліди яких машин ідуть у ліс?”, “Скільки пастухів пасли стадо корів на лузі?” тощо.

Для тренування пам'яті розвідників, вироблення в них навичок у швидкості й точності відтворення необхідних даних доцільно практикувати контрольні опитування щодо пригадування побаченого (почутого). Для цього доцільно проводити спеціальні вправи: уночі показати розвідникам кілька цілей, вимагати визначити їхнє місце розташування і відстань до них, а потім через кілька годин заслухати результати спостереження тощо.

Перед виконанням навчально-бойового завдання з розвідниками доцільно вивчати місцевість у районі майбутніх дій по карті чи словесному опису, після чого пропонувати їм по пам'яті викреслити схему місцевості на чистому листі паперу. Доцільно практикувати проведення змагань серед розвідників в умінні виявляти, запам'ятовувати і відтворювати побачене (почуте).

Ведення розвідки, особливо в розташуванні противника, пов'язане з раптовими і різкими змінами обстановки, що вимагає від військовослужбовців-розвідників швидкості реакції, спритності й ініціативності в діях.

Для формування в військовослужбовців-розвідників цих якостей необхідно в ході занять і навчань ставити їх у такі умови, коли обстановка різко змінюється і вимагає від них негайних дій. З цією метою необхідно широко практикувати влаштування засідок на шляху їхнього руху, раптове відкриття вогню “противником” і несподівані зустрічі з особовим складом, з використанням манекенів.

Особливістю психологічної підготовки військовослужбовців-розвідників є виховання в них безстрашності, сміливості і рішучості в діях. Для формування цих якостей проводяться спеціальні заняття:

стрибок через рів шириною 2,5-3 м, наповненого водою;
кидання гранати, стрибок через вікно в палаючий будинок і ведення рукопашного бою в ньому;

подолання кам'яної стінки висотою 2 м і рову з водою за нею глибиною 0,5 м і шириною 3 м (стінка долається за допомогою другого розвідника);

стрибок у воду з розбігу і подолання водної перешкоди шириною 30-50 м уплав у повному спорядженні;

вихід з води, заняття окопу і метання гранати по танку, що рухається;

подолання дротяного паркану на високих колах під напругою електричного струму за допомогою другого розвідника, що піднімає нижній провід рогатками;

підйом по штурмових сходах на спостережну вишку висотою 5-8 м і спуск з неї по канату чи мотузці;

ходіння по стіні чи по колоді на висоті 5-10 м;

подолання рову з водою по канату чи по балці зруйнованого моста довжиною 30-50 м на висоті 5-10 м;

подолання маршруту довжиною 20-30 км по пересіченій місцевості вночі з виходом у заданому місці за компасом тощо.

Більше третини всіх тактичних занять з розвідниками повинні проводитися вночі, а також в умовах поганої видимості – у дощ, туман, замітьль, завірюху і при сильному задимленні місцевості.

Удосконалення усіх вольових якостей розвідників, зокрема формування в них моральної і фізичної витривалості, досягається в ході



занять на навчально-тренувальному комплексі психологічної підготовки.

НТК для розвідників являє собою ділянку місцевості, обладнану перешкодами і загородженнями, що найбільш часто зустрічаються в бойовій обстановці: дощатими і кам'яними загородженнями, цегельними стінками з проломами, напівзруйнованим будинком і фасадом будинку, димоходом, траншеєю, дротовим загородженням, цегельною стінкою з ровом за нею, вертикальною стінкою висотою 4-4,5 м, мішенями для метання ножів і окопами для метання гранат, а також канатними переходами, лінією зв'язку, вікнами для гранатометання, ділянками залізниці, водопровідними і каналізаційними трубами, ровами з водою, похилими сходами і манекенами "чатових" противника. Перешкоди повинні розташовуватися на ділянках місцевості довжиною 600-800 м.

У ході занять розвідники набувають навички в спритних і рішучих діях з подолання складних перешкод, навчаються вміло діяти в траншеях і ходах сполучень, зруйнованих будинках, відпрацьовують прийоми гранатометання, зняття чатового, рукопашного бою. Заняття доцільно проводити в тактичній обстановці, в умовах постійної загрози зустрічі з "противником". Подолання перешкод і загороджень повинно супроводжуватися імітацією вогню артилерії, мінометів і відповідних шумових ефектів бою, що можуть забезпечити підсилювачі та акустичні системи великої потужності. Усі загородження і водні перешкоди долаються особовим складом під впливом вогню противника.

Маршрути руху розвідувальних дозорів і груп доцільно вибирати поза дорогами, там, де є небезпечні ділянки пересіченої місцевості (болота, густий ліс, високі гори, водні перешкоди), розташовуючи на них мінно-вибухові й інші загородження, пастки і міни-сюрпризи. Для виховання в розвідників постійної психологічної готовності до дій, почуття відповідальності, пильності і прагнення до самоконтролю необхідно в ході навчань за недбалі дії і погане маскуванню "виводити з ладу" як самих розвідників, так і їхні засоби пересування (зв'язку, зброї тощо).

У ході тактичних навчань необхідно практикувати виконання окремих вправ "з виживання", виховуючи стійкість, мужність і самостійність у діях: ночівлі у відкритому полі, у лісі, готування їжі з місцевої рослинності, дичини з маскуванню свого розташування і пересування, тривале перебування без руху в одному положенні в умовах зовнішніх подразників (палюче сонце, комарі і мошара, холод і дощ, імітація розривів снарядів, мін), надання першої допомоги і самопомоги тощо.

3.2.4. Інженерна підготовка

Завдання, що вирішуються особовим складом інженерного підрозділу, часто поєднані з небезпекою і ризиком, вимагають великої напруги моральних і фізичних сил. Йому доводиться в складних умовах

бойової обстановки улаштовувати мінно-вибухові й інші загородження, проробляти в них проходи, здійснювати підривання об'єктів, маючи справу з великою кількістю вибухових речовин, і, крім того, прокладати колонні шляхи через зони руйнувань на зараженій місцевості, наводити і будувати мости через водні перешкоди і виконувати інші завдання інженерного забезпечення, виявляючи при цьому витримку, стійкість, мужність, самостійність і ініціативу.



Весь зміст психологічної підготовки військовослужбовців інженерних військ зводиться до того, щоб у них сформувалась впевненість в ефективності своїх дій і вони могли успішно виконувати завдання в складній обстановці.

Проведення практичних занять зі спеціальної підготовки, у тому числі з підривної справи, мінно-вибуховим загородженням вимагає ретельної підготовки керівників занять, місць їхнього проведення і матеріального забезпечення. На навчальних полях повинні бути необхідні майно, матеріали, макети й імітаційні засоби.

Для наочності вражаючої дії засобів, що вивчаються, необхідно, крім того, мати зразки ушкодженої техніки, озброєння й окремих об'єктів (фортифікаційних споруджень, мостів, доріг тощо).

Під час навчання особового складу доцільно створювати умови, що вимагають від нього моральної та фізичної напруги, рішучості й спритності. Для цього окремі заняття потрібно проводити з використанням бойових вибухових речовин створювати умови, щоб кожен військовослужбовець мав можливість самостійно робити

підривання окремих елементів конструкції, ґрунту і різних об'єктів. Діючі макети мін і фугасів доцільно синхронізувати з пристроями, що відтворюють ефект вибуху.

Установку навчальних мін доцільно практикувати з бойовими запалами. Щоб переконати особовий склад у безпеці цих дій, необхідно надати йому більше можливостей потренуватися на навчальних запалах, привчаючи уловлювати характерний звук спуску механізму установки в бойове положення і запобіжника, що свідчить про точність установки міни на вибух. Це дозволить виховати впевненість і перебороти страх під час переводу запобіжника в бойове положення при діях з бойовими запобіжниками.

Під час установки мінних полів і підготовки проходів у них доцільно створювати обстановку вогневого впливу противника (обстріл ділянки мінування холостими пострілами, імітація розривів снарядів і мін), а в нічний час освітлювати місцевість ракетами й іншими джерелами світла. Це підвищить психологічне навантаження і буде сприяти формуванню в особового складу необхідних вольових якостей. На навчальному інженерному полі доцільно мати місце для установки окремих мін перед танками противника, що рухаються, які можуть позначатися макетами. Навчання доцільно супроводжувати імітацією вогню з танків і шуму працюючих моторів. У навчальних центрах необхідно мати спеціально обладнані райони, що відтворюють руйнування і загородження (лісові завали, зруйновані ділянки доріг, виведені з ладу мости, затоплені ділянки місцевості тощо).

Заняття з підривання мостів доцільно проводити на великих прольотах залізобетонних і металевих мостів, розташованих над глибокою частиною річки, використовуючи для цієї мети різні підвісні пристосування і плавальні засоби.

Заняття з улаштування переправ доцільно проводити на різних ділянках широкої водяної перешкоди при обмеженій кількості спусків до зрізу води, крутих чи стрімчастих берегах, слабких і сипучих ґрунтах дна і берегів, сильному вітрі і течії, а також в умовах паводкових вод, льодоходу і льодоставу.

Обладнана для навчання ділянка водної перешкоди повинна включати всі елементи різних переправ (мостової, поромної, десантної, підводної). На ділянках переправ необхідно імітувати мінно-вибухові загородження противника, вогонь його артилерії, удари авіації, створювати димові завіси. Крім того, повинні вноситися елементи, що підвищують складність виконання поставлених завдань.

Доцільно практикувати перехід від одного виду переправи до іншого, здійснювати раптовий перенос переправ на інші ділянки форсування водяної перешкоди, вести боротьбу з мінно-вибуховими засобами і диверсійними групами противника.

Під час навчання особового складу інженерних підрозділів необхідно вносити елементи, що ускладнюють доставку деталей мосту

до місця його будови, імітацією впливу авіації, вогню далекобійної артилерії і дій диверсійних груп противника.

Велике значення у практиці навчання особового складу інженерних підрозділів має подолання в нього почуття “водобоязні”. Мостобудівників, понтонерів, механіків-водіїв і мотористів десантно-переправочних засобів необхідно навчити добре плавати, користуватися рятувальними засобами, надавати допомогу на воді постраждалим. Військовослужбовців необхідно частіше тренувати в зануренні у воду і плаванні в спорядженні, привчити їх до стрибків у воду з вишок, до “раптового” падіння у воду. У ході занять по переправах доцільно вимагати від особового складу занурюватися у воду біля опор моста з метою встановлення заряду вибухових речовин або в місцях підводних загороджень противника для вилучення міни або фугасу, які встановлюються завчасно.

На заняттях з обладнання переправ і будівництва мостів необхідно всіляко заохочувати проявлення особовим складом ініціативи у використанні підручних переправ очних засобів, прагнення переправити найбільшу кількість техніки та особового складу.

На заняттях з фортифікації потрібно вимагати від особового складу високоякісного і повного виконання всіх завдань у короткий строк незалежно від наявності засобів механізації, формувати уміння переносити моральні і фізичні перевантаження шляхом багаторазового зведення споруджень різними варіантами скороченим числом особового складу розрахунків, вважати, що незамасковане спорудження “виведено з ладу” і підлягає повторному зведенню в іншому місці. До зведення споруджень особовий склад не допускати доти, поки не будуть вжиті заходи для забезпечення скритності провадження робіт, включаючи висування особового складу і техніки, а також заготівлю і підвезення матеріалів і конструкцій у район виконання завдань.

Під час підготовки інженерно-дорожніх підрозділів необхідно навчити особовий склад виконувати завдання на пересіченій місцевості в умовах великих руйнувань і загороджень, що вимагають від військовослужбовців значної фізичної напруги, витривалості та вміння (робити ширшими і здійснювати проходи в різноманітних інженерних загородженнях влаштовувати переходи через загородження, прокладати колонні шляхи на зараженій місцевості тощо), а також почуття відповідальності за виконання завдань в установлені строки.

Разом з тим необхідно підтримувати психологічну готовність підрозділів до сміливих і рішучих дій з відбиття раптового нападу диверсійних груп і повітряних десантів противника.

У процесі виконання завдань з психологічної підготовки шляхів маневру, підвезення та евакуації необхідно вносити обмеження у часі, здійснювати часткове “виведення з ладу” дорожньої і містобудівної техніки, дорожніх споруд, особового складу, а також імітувати артилерійські обстріли, нальоти авіації, раптові напади противника тощо.

Під час підготовки особового складу підрозділів забезпечення водою основну увагу потрібно приділяти швидкості здобування, ретельності очищення і надійності зберігання води.

З цією метою на заняттях пункти водопостачання необхідно обладнувати в повному обсязі в короткі терміни з використанням засобів механізації і проведенням дезактивації, дегазації і дезінфекції засобів водопостачання.

На заняттях необхідно також частіше практикувати обладнання пунктів водопостачання на відкритих і закритих джерелах води, “виводити з ладу” елементи пунктів водопостачання і засобів очищення води, вимагати від особового складу швидкого їх відновлення і безперебійного забезпечення водою.

3.2.5. Тактична медицина

Основними завданнями психологічної підготовки особового складу під час проведення тактичної медицини є:

- усвідомлення особистого психологічного стану та освоєння прийомів само- і взаємодопомоги у разі виникнення психічних розладів;

- чітке оволодіння практичними навиками психологічної саморегуляції після поранення (пошкодження) та під час надання само- та взаємодопомоги;

- досягнення стану впевненості та психологічної готовності до відповідних дій з само- та взаємодопомоги.

Для цього на етапі підготовки до занять з тактичної медицини командирам (інструкторам) рекомендується:

- здійснити повноцінне забезпечення процесу навчання тактичній медицині (імітаційні засоби, наочні матеріали тощо) згідно з відповідним стандартом;

- забезпечити інтеграцію процесу тактичної медицини до інших видів бойової підготовки у якості психологічного навантаження;

- здійснювати підготовку з тактичної медицини особового складу постійно під час повсякденної діяльності, участі у навчаннях, операціях, бойових діях, тощо.

У ході занять командирам та інструкторам з психологічної підготовки рекомендується:

- здійснювати у ході занять з інших видів бойової підготовки (вогневої, тактичної, тактико-спеціальної та інших) практичне закріплення навичок з тактичної медицини, як невід’ємного елементу комплексної підготовки військовослужбовця, тобто симулювати поранення (пошкодження);

- вивчати психологічні особливості особового складу (колективних та індивідуальних) на всіх етапах бойової підготовки і тактичної медицини та надавати психологу відповідну інформацію щодо здійснення відповідних психологічних заходів серед військовослужбовців, у разі



виявлення або підозри на психічні розлади залучити військово-медичний персонал.

Загальні рекомендації командирам та інструкторам:

психологічні аспекти підготовки з тактичної медицини повинні акцентувати увагу військовослужбовців на профілактиці та першій допомозі при психологічних розладах (страху, паніки, агресії, ступору), які можуть виникати під час надання само- та взаємодопомоги;

недостатньо засвоєні прийоми та способи дій щодо надання само- та взаємодопомоги повторювати до тих пір, поки ті, хто навчається, не навчаться виконувати їх правильно, впевнено та у встановлений нормативом час;

контроль за набуттям військовослужбовцем навичок підготовки з тактичної медицини з урахуванням психологічної готовності проводити шляхом оцінки засвоєння проявів несприятливих психологічних реакцій та ситуаційних дій при них;

для оволодіння методиками управління особистими та колективними психічними реакціями на стрес під час виникнення санітарних втрат (фізичного контролю, роботи у підрозділі, заміни негативних думок на позитивні, вміння слухати самого себе та військовому колективі тощо) залучити відповідного фахівця-психолога.

Відповідальність за організацію психологічної підготовки під час занять з тактичної медицини покладається на заступника командира частини з морально-психологічного забезпечення. Начальник медичної служби допомагає в організації підготовки: надає необхідну інформацію щодо ситуацій, які необхідно відпрацювати під час занять з психологічної

підготовки медичного персоналу медичної служби.

Вхідну, поточну та вихідну оцінку стану психологічної стійкості та готовності медичної служби здійснює офіцер-психолог частини. Він є відповідальним за психологічну діагностику та надає психологічні рекомендації військовослужбовцям. На кожного військовослужбовця заповнюється оціночна форма та вказується інтегральний показник психологічної стійкості та готовності, описуються основні психологічні ризики дезадаптації та виникнення психопатологічних станів. За участю начальника медичної служби формується психологічне навантаження під час занять з психологічної підготовки.

За результатами проведення тактичної медицини відповідальному за психологічну підготовку особового складу офіцером-психологом, який залучається до занять з тактичної медицини, надаються рекомендації на військовослужбовців з урахуванням: особливостей надійності та стійкості діяльності, поведінки у стресових ситуаціях життєдіяльності; особливостей сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, інтелекту; стану нервово-психічної стійкості; особливостей пристосування до важких умов життєдіяльності, виявлених за результатами тренувань.

3.3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ З РАДІАЦІЙНОГО, ХІМІЧНОГО, БІОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

На заняттях з вивчення сучасних засобів ураження і способів захисту від них в особового складу закладаються основи психологічної стійкості та готовності до бойових дій – формується правильне уявлення про особливості ведення бойових дій і впевненість в спроможності



виконання бойових завдань, в ефективності радіаційного хімічного біологічного захисту (РХБЗ).

Практичні заняття з вивчення сучасних засобів ураження та захисту від них повинні проводитися на спеціально обладнаних навчальних полях і передбачати відпрацювання навчальних питань в такій послідовності:

- ознайомлення з бойовими властивостями і можливостями засобів ураження, а також засобами і способами доставки їх до цілі;

- вивчення зовнішніх ознак застосування супротивником ЗМУ, а також засобів виявлення (індикації);

- вивчення демаскуючих ознак і вразливих місць засобів ураження, способів знищення цих засобів вогнем різних видів зброї;

- вивчення засобів і способів захисту особового складу і бойової техніки від засобів ураження;

- тренування особового складу в знищенні засобів ураження і в захисті від них.

Для показу бойових властивостей ЗМУ противника, а також способів і засобів захисту від них слід широко проводити демонстрацію фільмів про бойові дії своїх підрозділів, розповідь оповідань побратимів та фактів застосування ворогом отруйних речовин.

Під час занять необхідно навантажувати військовослужбовців відпрацюванням завдань з ведення розвідки зараженої ділянки, дій з подолання її в пішому порядку і на техніці, усунення окремих поломок техніки в індивідуальних засобах захисту і проведення обробки озброєння, бойової техніки в умовах ведення бойових дій, за допомогою табельних засобів підрозділів.

Все це сприятиме формуванню стійкості, витривалості та впевненості в ефективності зброї та засобів захисту від ЗМУ. Спочатку впевненість в надійності індивідуальних засобів захисту особового складу повинна вироблятися в процесі показу ефективності цих засобів в атмосфері, зараженій навчальними рецептурами імітації отруйних речовин противника, які використовували під час бою. Цим же цілям служать показ ефективності дій антидотів, дегазуючих речовин і засобів санітарної обробки.

Формування впевненості особового складу в роботі з приладами хімічної (радіаційної) розвідки, в їх надійності, а також подолання страху у разі ведення хімічної (радіаційної) розвідки досягається чітким відпрацюванням прийомів з підготовки приладів до дії, виявлення і усунення простих несправностей спочатку на незараженій ділянці місцевості, а потім на місцевості, зараженій навчальними рецептурами імітації отруйних речовин противника. Для імітації зараження використовуються нетоксичні хімічні речовини, що дають таке ж забарвлення наповнювача індикаторної трубки, як реальні речовини противника, а також комплект контрольних трубок.

Велике значення в психологічному плані мають тренування в

швидкості і правильності надягання протигазів, а також тривалості перебування в них особового складу. Такі тренування слід проводити систематично і в неочікувані для особового складу моменти – в перерві між заняттями, під час пересування в ході заняття, відпрацювання інших навчальних питань бойової підготовки.

Тривале перебування в протигазі пов'язано з великим напруженням моральних і фізичних сил, воно активно впливає на психіку особового складу, виробляє у нього самовладання і стійкість. Тому тренування в тривалості перебування в протигазі потрібно проводити систематично, поєднувати їх з активними діями військовослужбовців на заняттях і поступово збільшувати час перебування в протигазі, доводячи його до 6 годин і більше.

Досвід бойових дій показує, що для того, щоб психологічно підготувати військовослужбовців до дій в умовах застосування ЗМУ необхідно:

1. Навчати військовослужбовців за зовнішніми ознаками визначати характер і вид ЗМУ і на основі цього швидко оцінювати розміри небезпеки і правильно вибрати схему дій.

2. Проводити заняття з особовим складом в умовах, що моделюють вражаючі чинники ЗМУ. З цією метою може здійснюватися імітація застосування ЗМУ в ході проведення військових навчань за допомогою спеціальних імітаційних пристроїв і засобів (імітатори ЗМУ, сльозогінні гази, сублетальні дози отруйних речовин тощо).

3. Демонструвати можливості засобів індивідуального та колективного захисту.

4. Навчати військовослужбовців методам психічної саморегуляції і надання психологічної допомоги постраждалим.

3.4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ВОДІННЯ БОЙОВИХ МАШИН

Водії (механіки-водії) бойових машин й інші члени екіпажів повинні бути фізично і психологічно підготовлені для здійснення тривалих маршів у різних умовах місцевості, погоди і видимості, правильного подолання природних і штучних перешкод, зон зараження, руйнування і пожеж, переправи танків по глибоких бродах, під водою і на плаву.

Основними завданнями психологічної підготовки особового складу під час навчання водінню бойових машин є:

- подолання негативного впливу тривалого перебування в специфічних умовах машини, що рухається, збереження уважності і швидкості реакції при керуванні машиною;

- формування вольових якостей, необхідних для успішного водіння бойових машин у складних умовах місцевості й обстановки, а також для сміливого подолання різних перешкод і загороджень;

- подолання в особового складу “водобоязні” під час водіння бойових

машин через водні перешкоди.

Успішне вирішення цих завдань досягається: виконанням вимог стандартів з водіння бойових машин, цілеспрямованими і наполегливими діями військовослужбовців, створенням на заняттях психологічного навантаження з водіння складної обстановки, наближеної до умов бойових дій, а також постійним удосконалюванням сформованих навичок і якостей у ході тактичних занять, навчань, стрільб й інших виходів на тактичному полі.

Формування необхідних механікам-водіям вольових якостей на заняттях з водіння досягається: збільшенням часу перебування військовослужбовців у машині, що рухається; виконанням вправ після одержання великого фізичного навантаження; вибором ділянок і маршрутів, що вимагають великої напруги у керуванні машиною; постановкою спеціальних завдань за спостереженням у русі тощо.

Для вирішення цих завдань під час виконання одиночних вправ необхідно мати в машині не одного, а двох-трьох військовослужбовців. Один з них повинен вести машину, інші – вирішувати завдання щодо спостереження і дій з озброєнням. Після кожного заїзду військовослужбовці міняються місцями. Це дозволяє на одному занятті в два-три рази збільшити час перебування військовослужбовців у машині, підвищити їх фізичне і психологічне навантаження, дати їм більше практики в спостереженні під час руху й у той же час по черзі виконувати обов'язки кожного члена екіпажу.

Перед водінням бойової машини з військовослужбовцями доцільно проводити напружені тренування на тренажерах, психологічні вправи, різного роду вправи, що підвищують фізичне навантаження.

Необхідно більше практикувати водіння поза дорогами, вибираючи незнайомі ділянки, що включають різні перешкоди. Це сприяє формуванню самовладання і стійкості, розвиває увагу і спостережливість. Створення на заняттях з водіння складної обстановки, що сприяє формуванню необхідних психологічних якостей, досягається:

обладнанням ділянок водіння мішеневою обстановкою і проведенням більшої частини занять у складі штатного чи зведеного екіпажу, коли всі його військовослужбовці активно виконують свої функціональні обов'язки: ведуть розвідку цілей і визначають відстані до них, вирішують вогневі завдання, надають первинну психологічну допомогу і практично діють при зброї; ведуть переговори по радіо в умовах радіоперешкод;

задимленням ділянок водіння і створенням вогнищ пожеж на шляху руху, дозволяє психологічно підготуватись до майбутніх бойових дій;

включенням у маршрути руху різних за характером і розміром перешкод і обмежених проходів, дозволяє підготуватись до перешкод.

З метою подолання в особового складу екіпажів бойових машин “водобоязні” у ході занять з водіння необхідно психологічно формувати у військовослужбовців:

впевненість у надійності ізолюючого протигаза (апарату) і в можливості тривалого перебування в ньому під водою;

впевненість у можливості порятунку при будь-якій аварійній ситуації й надійності евакювальної служби;

переконаність у надійності системи герметизації бойової машини при тривалому перебуванні екіпажів під водою і її можливостях з подолання водних перешкод під водою і вблід.

Під час навчання практичним діям під водою військовослужбовців, які найбільш піддаються “водобоязні”, доцільно занурювати у воду в супроводі досвідчених військовослужбовців. У тих випадках, коли військовослужбовець сумнівається в надійності свого протигаза, керівник заняття (інструктор) повинен продемонструвати цю надійність на іншому, більш досвідченому військовослужбовцеві чи на собі, після чого вимагаємо від військовослужбовця самостійних і рішучих дій.

Формування впевненості в можливості порятунку у випадку затоплення танка досягається навчанням особового складу практичним діям на гідротренажері при затопленні макета танка і виходу з нього в рятувальних жилетах й ізолюючих протигазах. Успіх тренування багато в чому залежить від умов, у яких будуть діяти військовослужбовці. Внутрішній пристрій макета танка повинен відповідати реальному і створювати військовослужбовцям такі ж умови, як і в бойовому танку. Тренування повинні проводитися до формування в особового складу впевнених дій.

Для формування впевненості в надійності герметизації танка і надійності евакювальної служби на початку практичних занять з водіння танків під водою доцільно продемонструвати на досвідченому екіпажі і добре натренованій евакювальній групі входження танка у воду, рух його по підводній трасі, зупинку машини і двигуна у воді й евакуацію.

Перед водінням танків під водою керівник (інструктор) у присутності військовослужбовців повинен перевірити герметичність машини виміром ступеня розрідженості повітря в її корпусі. Надійність цього способу перевірки герметизації доцільно підтвердити практичним “замочуванням” машини у воді.

3.5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ЗІ ЗВ’ЯЗКУ

Специфіка бойової служби зв’язківців виявляється в одноманітних довгочасних діях із забезпечення стійкого зв’язку в умовах територіальної віддаленості, коли поставлені завдання вони виконують у складі екіпажу (розрахунку, відділення) або самостійно. Необхідно звертати особливу увагу на формування впевненості в техніці зв’язку і у своїй майстерності, стійкості, самовладання, самостійності, уваги, пам’яті та професійних навиках.

Навчати психологічної впевненості у своїй майстерності в особового складу необхідно поступово. На перших польових заняттях необхідно залучати радистів до забезпечення зв'язку в найбільш доступному їм телефонному режимі без психологічних навантажень та навмисних радіоперешкод прийому, а після формування в них необхідних навичок – до забезпечення зв'язку в телеграфному режимі з поступовим збільшенням рівня психологічних перешкод.

Для виховання стійкості радіотелеграфістам необхідно збільшувати тривалість бойового чергування на радіостанціях починаючи від 2-3 години на добу при інтенсивній роботі їх в умовах активних радіоперешкод. Радист під час несення чергування на станції постійно повинен бути готовий прийняти сигнал, не знаючи заздалегідь, навчальний він чи бойовий. На тактико-спеціальних заняттях доцільно створювати велике психологічне навантаження телефоністам, механікам спеціальної апаратури.

З цією метою на всіх заняттях з технічної і спеціальної підготовки, насамперед, необхідно демонструвати особовому складу надійність і високу захищеність засобів зв'язку, навчити радіотелеграфістів прийому на слух в умовах інтенсивних радіоперешкод, вибухів, обстрілу вводити прицільні подавляючі перешкоди, практикувати широкий маневр антенами, частотами і режимами роботи радіоапаратури.

Для формування психологічної впевненості у надійності апаратури зв'язку доцільно призначати недостатньо досвідчених військовослужбовців у ролі других номерів (дублерів) в екіпажі із досвідченими спеціалістами, доручати їм чергування за наявності



стійкого зв'язку і тільки після цього допускати до самостійного забезпечення зв'язку.

Для розвитку у спеціалістів зв'язку самовладання в процесі розгортання антенно-щоголових установок необхідно тренувати механіків підніматися на висоту з метою перевірки її стану і поворотного обладнання.

Лінійним наглядчачам доцільно практикувати постановку завдань на забезпечення зв'язку з пунктами управління, місцезнаходження яких відомо лише приблизно, які знаходяться на сильно пересіченій місцевості з наявністю водних перешкод. Виходи на лінію для контролю за станом кабелю й усунення пошкоджень спочатку здійснювати командами по два-три військовослужбовці, а потім по одному самостійно, у будь-який час року і доби. При цьому ушкодження повинні наноситися в місцях, що важко виявляються (наприклад, ушкодження жил кабелю зі збереженням цілості ізоляції). Практикувати напади диверсійних груп.

Для розвитку в радистів слухової пам'яті й уваги на заняттях з спеціальної підготовки необхідно тренувати їх у прийомі коротких сигналів і команд на слух без запису. Для цього керівник заняття (інструктор) може передати ключем кілька знаків і вимагати повторення їх військовослужбовцями. Таким же чином розучуються кодові фрази і скорочення, що використовуються під час встановлення зв'язку і ведення оперативного обміну.

3.6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ЗАХИСТУ ВІД ЗВИЧАЙНИХ ЗАСОБІВ УРАЖЕННЯ (ЗАПАЛЮЮЧИХ РЕЧОВИН)

Під час вивчення запалювальних засобів першочергове значення має формування в особового складу психічної стійкості до вогню, подолання страху перед ним, набуття навичок в гасінні вогнищ пожеж, надання першої допомоги при опіках і як результат – сформованості психологічної готовності впевненості в можливості виконання бойового завдання в умовах масованого застосування противником запалювальних речовин.

Особовий склад на цих заняттях повинен переконатися, що успішно захищатися від запалювальних речовин можна у тому випадку, якщо добре знаєш їх властивості, способи захисту від них і вмієш вести боротьбу вогнем. При цьому в особового складу виховується сміливість, винахідливість, виробляється кмітливість і психологічна готовність до активного захисту від запалювальних речовин.

Заняття з вивчення запалювальних засобів і захисту від них потрібно починати з ознайомлення з бойовими властивостями і уражаючими чинниками запалювальних речовин, особливо напалму та терміту. Особовому складу необхідно показати характер горіння



запалювальних сумішей, їх здатність розвивати під час горіння високу температуру, а також стійкість різних матеріалів до впливу високих температур.

Необхідно продемонструвати властивості напалму – його в'язкість, горіння на воді, землі, звичайному і вогнетривкому обмундируванні, захисному плащі, брезенті і посилене горіння при розтиранні на гумових рукавицях. Для показу горіння напалму на воді доцільно на навчальних місцях встановлювати резервуари, наповнені водою.

Після цього необхідно показати горіння терміту, звертаючи увагу на його пропалюючу здатність, і вкінці – горіння самозапалювальних речовин на основі фосфору.

Після вивчення хімічних властивостей запалювальних речовин і засобів, їх застосування, основну увагу необхідно приділити засвоєнню військовослужбовцями способів захисту і гасіння палаючих сумішей за допомогою різних матеріалів і предметів – ґрунту, накидки, брезенту, вогнегасника тощо. Психологічно важливо ці способи показувати спочатку на залізних листах, потім на манекенах і макетах штатної техніки (списаних зразках озброєння і бойової техніки). Після того як ті, хто навчається, впевняться в надійності способів гасіння палаючих сумішей на собі і на різних зразках бойової техніки та озброєння під спостереженням керівників занять (інструкторів).

Цей прийом найкраще сприятиме ліквідації психологічної “вогнебоязні”, вихованню сміливості у поводженні з вогнем і впевненості в діях.

Практичні тренування у відпрацюванні способів і прийомів захисту від запалювальних речовин треба проводити з урахуванням характеру

бойових дій.

Особовий склад повинен бути навчений захисту при діях пішим порядком, на машинах, в окопах:

гасіння палаючих сумішей на манекенах і макетах штатної техніки (трофейних зразках озброєння і бойової техніки);

гасіння палаючих сумішей на особовому складі;

гасіння джерел вогню на поверхні різних предметів та інженерних споруджень за допомогою табельних і підручних засобів;

надання першої допомоги постраждалим;

обладнання бойових позицій, інженерних споруд в протипожежному відношенні та вміле використання місцевості підручних засобів для захисту від займання бойової техніки, озброєння, майна.

Для закріплення і вдосконалення навичок, набутих на заняттях, а також підвищення психічної стійкості до вогню доцільно практикувати тренування особового складу в діях в умовах застосування запалювальних засобів на спеціально обладнаних вогневих смугах.

Ці смуги можуть мати різне за змістом обладнання (траншеї, окопи, бар'єри і паркани, макети будинків) і навчальні об'єкти (бойова техніка, озброєння, автомобілі), які дозволяють не тільки долати перешкоди, що горять, але й гасити вогнища пожеж на манекенах і макетах бойової техніки та озброєння.

Долання вогневих смуг необхідно також здійснювати під час практичних занять з тактики.

3.7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ЗАХИСТУ ВІД РАКЕТНИХ, АВІАЦІЙНИХ УДАРІВ ТА ВИСОКОТОЧНОЇ ЗБРОЇ

На заняттях з психологічної підготовки особового складу до боротьби із засобами повітряного нападу противника особливу увагу в інтересах психологічного гартування військовослужбовців необхідно приділяти ліквідації у нього "літакобоязні" і набуття ним впевнених навичок в активних діях з відбиття нальоту низько літаючих літаків, вертольотів і безпілотних апаратів (квадракоптерів) із різних положень в умовах зовнішніх перешкод, завад, що характерні для бойової обстановки.

Найкращим засобом подолання в особового складу "літакобоязні" є тверде знання ним характеру і способів дій авіації противника, слабких місць літаків, вертольотів, безпілотних літальних апаратів (квадракоптерів) для їх ураження стрілецької зброї, кулеметів великого калібру та інших засобів, а також формування впевненості в реальній можливості знищення цих цілей вогнем штатної зброї.

Кожен військовослужбовець повинен усвідомити, що основну небезпеку для нього в бою являють повітряні цілі противника, що діють на малих висотах. Однак, їх можна успішно знищувати за хорошої

натренованості й високої злагодженості дрібних підрозділів, при наявності швидкої реакції, самовладання і рішучості у кожного військовослужбовця.

З метою формування в особового складу психологічної впевненості в реальній можливості знищення повітряних цілей вогнем штатної зброї, вивчення літаків, вертольотів, безпілотних літальних апаратів (квадрокоптерів) противника повинно відбуватися за допомогою демонстрації через мультимедійний проектор їх фотографій в об'ємному зображенні з ілюстрацією уразливих місць з різних видів зброї.

Особовий склад повинен бути навченим веденню візуальної повітряної розвідки, прийомам і правилам стрільби по повітряних цілях і захисту від них в різних видах бою (на марші, в наступі, обороні, рейді тощо).

Тренування у стрільбі доцільно проводити по радіокерованих безпілотних мішенях та інших навчальних цілях, що дозволяє демонструвати особовому складу результати та ефективність стрільби. Під час тренування необхідно імітувати шум літаючих на низьких висотах літаків, вертольотів, квадрокоптерів розриви бомб і снарядів.

Велику користь для подолання "літакобоязні" в особового складу можуть мати обльоти позицій підрозділів та районів навчань бойовими літаками та вертольотами на малих висотах або під час їх пікірування на колони, вогневі позиції тощо.

Застосування цих прийомів психологічної підготовки військ необхідно практикувати не тільки під час тактичних навчань, але й на тактико- спеціальних заняттях.

Обльоти та пікірування на бойові порядки військ доцільно супроводжувати імітацією бомбоштурмових і ракетних ударів, діям особового складу з відбиття нальоту авіації противника з метою вдосконалення навичок, набутих в ході спеціальних занять, а також формування в особового складу постійної бойової активності в умовах емоційної напруги.

РОЗДІЛ 4.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ВИДІВ (РОДІВ) ВІЙСЬК (СИЛ)

4.1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ВИДІВ ВІЙСЬК (СИЛ)

4.1.1. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Сухопутних військ

В основу організації заходів спеціальної психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ до бойових дій слід покласти принцип впровадження в процес підготовки елементів напруги, раптовості, небезпеки та ризику, властивих реальним бойовим діям.

У зв'язку з цим відповідні заходи необхідно спрямувати на формування у підлеглих психологічної стійкості (обкатка особового складу танками, подолання вогняних смуг та водних перешкод, відпрацювання способів захисту від зброї масового ураження (ЗМУ), отруйних речовин та ін.) й професійно- необхідних якостей: уважності, пам'яті та гнучкості мислення шляхом відтворення під час підготовки



особового складу елементів напруги, раптовості, небезпеки, ризику, які властиві реальній бойовій обстановці.

З метою формування психологічної стійкості та психологічної готовності командири, офіцери структур морально-психологічного забезпечення (інструктори) під час занять з бойової підготовки, бойового злагодження військ повинні створювати елементи небезпеки та ризику шляхом подолання військовослужбовцями складних перешкод в умовах безпосередньої фізичної небезпеки; ведення бойових дій в умовах розривів імітаційних зарядів та мін; переходу в атаку під вогнем ворога за танками та броньованими машинами піхоти; пересування десантом на танках; метання бойових гранат в русі; подолання водних перешкод із застосуванням ізолюючого протигазу і без нього; подолання заболочених ділянок місцевості та водних перешкод шляхом пересування по тонкій кризі; виконання інженерних робіт під водою; активного захисту від вогнебезпечних речовин; обладнання бойових позицій в умовах зараження місцевості; обкатки танками та розмінування мінно-вибухових загороджень тощо.

Основними видами бойової підготовки Сухопутних військ є тактична, вогнева, технічна, спеціальна, стройова і фізична підготовка. Всі вони висловлюють виключно високі вимоги до морально-психологічних і фізичних якостей особового складу і потребують добре організованого та багатозмістовного морально-психологічного забезпечення. Разом з тим, в кожному з основних видів бойової підготовки Сухопутних військ за умов доброї організації закладені величезні можливості формування у військовослужбовців високих моральних якостей, психологічної стійкості, здібності стійко переносити всі навантаження і труднощі, сміливо і рішуче діяти в бою.

Важливі завдання психологічного забезпечення вирішуються в процесі вогневої підготовки. Під час вогневої підготовки, навчальних і бойових стрільб, пусків ракет у військовослужбовців формується майстерність у діях зі зброєю, ведення з неї прицільного вогню, нанесення вогневих ударів по противнику. Одночасно здійснюється формування особистості військовослужбовця, його психологічних якостей, виробляється психологічна стійкість.

Під час організації морально-психологічного забезпечення враховується, що вплив вогневої підготовки на психіку військовослужбовця значно посилюється в умовах якісного моделювання обстановки реального бою, бойових дій військ в цілому. Це досягається ускладненням умов тренувань і занять, роз'яснювальною роботою, які мобілізують свідомість військовослужбовців на успішне виконання вогневої задачі. З цією метою організовуються стрільби на невідомій місцевості, в будь-яку погоду, в засобах індивідуального захисту. Під час стрільб здійснюється імітація обстановки реального бою, військовослужбовці подолують різноманітні перешкоди. Водночас до виконання стрільб і в перервах між ними організовується заняття на



тренажерах, проводяться тренування у збиранні та розбиранні зброї, усуванні пошкоджень, вирішуються різноманітні вогневі задачі.

Для створення під час стрільб обстановки, яка максимально наближена до бойової, на директрисах устанавлюються декілька варіантів цілей на різній відстані, в різних напрямках, розкидані по фронту і в глибину. Мішені маскуються, поле з мішенями готується потайно від тих, хто навчається, на шляху руху військовослужбовців встановлюються різноманітні перешкоди та загородження, які обмежують видимість цілей, змінюються засоби їх імітації та освітлення, застосовуються зовнішні подразники, які впливають на особовий склад.

Не менш важливо у підготовці військ використовувати аналіз і розбір результатів стрільб, пусків ракет. Цю роботу необхідно проводити так, щоб у військовослужбовців, які невдало виконали вправи, не виникало почуття невпевненості в своїх силах, а навпаки з'явилося прагнення до виправлення виявлених помилок внаслідок більш глибокого вивчення зброї та інтенсивних тренувань.

Великі можливості щодо формування у військовослужбовців моральної переваги над противником і високої психологічної стійкості мають заняття з технічної підготовки. Добре організовані заняття на бойовій техніці вселяють в особового складу обґрунтовану віру в її надійність, можливість ефективного використання в бою, формують почуття впевненості в перемозу. Техніка потребує правильного обслуговування, що сприяє розвитку у військовослужбовців намагання до організованого виконання своїх обов'язків, своєчасного проведення регламентних і ремонтних робіт. Дуже важливо переконати і показати



особовому складу, що головним в зв'язці “людина-техніка” є людина. Саме від знань, навичок та вмінь людини використовувати техніку та зброю, правильно застосовувати їх під час бою, використовувати всі можливості, які закладені в тактико-технічні характеристики, залежить результат бою.

Робота на бойовій техніці сприяє загартуванню військовослужбовців в умовах здійснення тривалих і напружених маршів в різноманітних умовах місцевості, погоди, видимості, знаходження на маршруті природних і штучних перешкод, зон забруднення, пожеж, руйнувань, під час плавання та під водою.

Під час організації технічної підготовки особлива увага повинна приділятися дотриманню заходів безпеки, неприпустимості травмування, каліцтва та загибелі людей внаслідок необережного погодження зі зброєю і бойовою технікою, халатності і недисциплінованістю особового складу. Разом з тим, необхідно враховувати обставини, які виникли в останні роки і пов'язані із старінням техніки і зброї, значним скороченням надходження у війська їх нових зразків через недостатнє фінансування, а також погіршення забезпечення військ матеріально-технічними засобами.

Значний вплив на морально-психологічний стан військовослужбовців здійснюють стройова і фізична підготовка. Так, в

процесі стрійової підготовки у військовослужбовців виробляються такі важливі якості як вміння розуміти і чітко виконувати команди командира, навички узгоджених дій у складі підрозділів, формуються та удосконалюються витривалість, координація рухів, покращується дисциплінованість і зібраність, намагання в будь-якій обстановці бути підтягнутим та охайним. В ході фізичної підготовки військовослужбовці зміцнюють не тільки фізичне здоров'я, але й нервову систему, яка визначає вольову поведінку людини. Правильно організована фізична підготовка розвиває силу, швидкість, спритність, витривалість, сприяє прояву таких якостей як сміливість і рішучість.

Основним видом бойової підготовки є тактична підготовка, яка зосереджує в собі всі останні види підготовки. Вона є вінцем бойової підготовки особового складу. Саме під час тактичної підготовки, на ротних, батальйонних, полкових, бригадних навчаннях вирішуються завдання всебічної підготовки військовослужбовців, підрозділів та військових частин. На навчаннях, які проводяться в умовах, максимально наближених до бойових, закріплюються і вдосконалюються якості, які необхідні для сучасного бою. Одночасно командири, штаби, офіцери структур з морально-психологічного забезпечення набувають досвід організації і проведення морально-психологічного забезпечення в складній і напруженій обстановці сучасного бою.

Успішне вирішення завдань навчань досягається тоді, коли на них створюється обстановка, яка максимально наближена до бойової, коли ситуація, в якій діють військовослужбовці, потребує в них високої фізичної і психологічної напруженості, активного мислення, високого бойового вишколу, ініціативи, сміливості та мужності. З цією метою в бойове навчання вносяться елементи раптовості, небезпеки і ризику, обмежується час, який необхідний для виконання бойових завдань, вони ускладнюються. Значну роль відіграє вміле застосування у навчаннях імітаційних засобів макетів, створення різноманітних перешкод, звукових, світлових та інших ефектів.

Значний вплив на військовослужбовців, їх психологічну стійкість здійснюють навчання, які проводяться на пересічній місцевості, з бойовими стрільбами, киданням ручних гранат, наступом через мінні поля, зони загороджень і руйнувань, внаслідок за вибухами снарядів, з обкаткою особового складу танками, з польотами літаків і вертольотів, з імітацією бомбових і ракетних ударів по об'єктах, які розташовані поблизу від своїх військ, висадкою тактичних повітряних десантів.

З цією метою створюються спеціальні смуги психологічної підготовки, які обладнуються на основі смуги перешкод зі створенням елементів бойової обстановки (в населеному пункті, в смузі оборони противника, на марші). На створений фонд обстановки накладаються звукові, світлові та інші чинники бою, для чого застосовуються горючі суміші, димові шашки, вибухові пакети, сигнальні (освітлювальні) ракети, звукозапис стрілянини.



На смузі психологічної підготовки військовослужбовці відпрацьовують прийоми боротьби з танками. Вони обстрілюють танки, що наближаються, із стрілецької зброї та гранатометів, метають протитанкові гранати, навчаються підтягувати міну під гусеницю танка і підривати на його корпусі різноманітні вибухові пристрої. Саме тут проводиться обкатка особового складу танками. Для більш успішного проведення занять в деяких частинах навчальної смуги, діляниці, поля об'єднуються в навчальне містечко психологічної підготовки, до складу яких входить смуга початкового навчання способам боротьби з танками, смуга одиночного комплексного навчання, навчальне поле з психологічної підготовки в складі підрозділу, смуга психологічної підготовки військових спеціалістів (розвідників, саперів, зв'язківців, танкістів та інших).

Однією з форм бойової підготовки Сухопутних військ є тактичні навчання. Зміст морально-психологічного забезпечення тактичних навчань визначається, виходячи із завдань навчань, морально-психологічного стану особового складу, соціально-психологічної ситуації в країні та районі навчань, а також з урахуванням інших чинників, які здійснюють суттєвий вплив на морально-психологічний стан учасників навчань.

Під час підготовки до занять основна увага зосереджується на роз'ясненні особовому складу завдання, формуванні у військовослужбовців психологічної готовності до ведення бою (бойових дій). Проводиться вибір психологічних навантажень, засобів захисту,

обкатка особового складу танками. Особлива увага звертається на військовослужбовців, які схильні до нервово-психічної нестійкості. З ними проводяться додаткові заняття, бесіди. Організовується допомога досвідчених солдат і сержантів менш досвідченим військовослужбовцями. Особовому складу роз'яснюється законодавство воєнного часу, вимоги дотримання заходів безпеки, правил взаємовідносин з місцевим населенням в районі навчань, військовослужбовці попереджаються про недопущення руйнування доріг, мостів, пошкодження сільськогосподарських угідь та іншого. Передбачається система забезпечення особового складу інформацією. Для цього використовується радіо, телебачення, газети, офіційні інтернет-ресурси. Організуються харчування, медичне обслуговування та відпочинок.

Під час навчань робота спрямовується на: оперативне доведення до військовослужбовців обстановки і завдань; мобілізація особового складу на активні та рішучі дії; подальший розвиток у військовослужбовців моральних якостей і психологічної стійкості; недопущення під час навчань послаблень і спрощення; збереження і правильну експлуатацію бойової техніки та зброї; забезпечення організованості, дисципліни, пильності дотримання вимог безпеки, своєчасне задоволення матеріально-побутових і культурних запитів особового складу; підтримання духу колективізму та взаємної допомоги.

Важливим завданням на навчаннях є підтримання в особового складу бадьорості, використання будь-якої можливості для організації відпочинку, зігрівання у холодний період року, просушування їх одягу і взуття в дощову погоду, турбота про доставку на бойові позиції гарячої їжі. Для подолання фізичної втоми, зняття морально-психологічного напруження, поновлення бойового духу і працездатності важливо вміло використовувати всі наявні можливості – від індивідуальних і групових бесід до прослуховування по радіо розважальних програм, показу кінофільмів. В кожному підрозділі завжди знайдеться солдат, сержант або офіцер, який здатний за допомогою жартів, веселих розповідей, доброї пісні підняти настрій своїх товаришів.

Робота з особовим складом не повинна припинятися і після закінчення навчання. В цей час морально-психологічне забезпечення спрямовується на проведення організованого проведення підрозділів у місця постійної дислокації, приведення до належного стану зброї та бойової техніки. Як показує досвід, цей період завжди пов'язаний із зниженням емоційної напруженості особового складу, притупленням уваги, накопиченням фізичної втоми, що в умовах відсутності необхідного контролю і психологічного впливу на військовослужбовців може призвести до порушення дисципліни, вимог безпеки, послаблення пильності, аварій техніки і травмування військовослужбовців. Тому, основне завдання полягає в тому, щоб використання всіх форм і засобів впливу на свідомість і поведінку військовослужбовців, не допустити



зниження їх морально-психологічного стану і на цій підставі забезпечити збереження високої активності і успішне повернення підрозділів в місця постійної дислокації.

Під час підбиття підсумків навчань зазвичай проводиться аналіз змісту, організації і методів морально-психологічного забезпечення згідно основних етапів навчань, визначається її ефективність і ступінь впливу на військовослужбовців, оцінюється діяльність організаторів цієї роботи, узагальнюється позитивний досвід і виробляються рекомендації щодо його введення в практику навчання і виховання. Велика увага приділяється виявленню недоліків у змісті й організації морально-психологічного забезпечення, а також визначенню шляхів їх усунення.

Під час організації морально-психологічного забезпечення бойової підготовки дуже важливо враховувати особливості повсякденної діяльності військовослужбовців різних родів Сухопутних військ, характер завдань, які вони виконують.

Так, в *механізованих частинах і підрозділах* особлива увага звертається на формування у військовослужбовців впевненості у своїх силах, товаришах і командирах, розвиток почуття колективізму, здатності до сумісних, узгоджених дій в складі підрозділу, вироблення майстерного поведіння зі зброєю, ведення з неї уразливого вогню по противнику. Особовий склад готується до здійснення тривалих і напружених маршів у різноманітних умовах місцевості, погоди, наявності природних і штучних перешкод, зон забруднення, пожеж і руйнувань.

В *танкових частинах і підрозділах*, які є головною ударною силою Сухопутних військ, першочергове значення приділяється вихованню в

особового складу ініціативи, здатності до ведення активних і рішучих самостійних бойових дій щодо знищення противника. Дуже важливо сформувати у військовослужбовців психологічну готовність до тривалого перебування в специфічних умовах танка, який рухається, і ведення із нього уразливого вогню по противнику. Велика увага приділяється підготовці танкістів до подолання водних перешкод по глибоких бродах, переправах, на плаву і під водою.

Специфіка бойової підготовки артилеристів висуває особливі вимоги до формування витривалості, спритності, самовладання, здатності до узгоджених дій у складі бойового розрахунку. Особлива увага звертається на підготовку артилеристів до ведення уразливого вогню, психологічну готовність до єдиноборства з танками та іншими броньованими машинами противника.

У підготовці військовослужбовців ракетних частин і підрозділів значне місце відводиться формуванню впевненості в силі і міцності своєї зброї, необхідності підтримання її в справному і боеготовому стані, розвитку технічного мислення, кмітливості та ініціативи, здатності до ведення вогню по противнику в умовах сильних перешкод.

У військових частинах (підрозділах) протиповітряної оборони Сухопутних військ морально-психологічне забезпечення бойової підготовки спрямовується на вироблення в операторів номерів бойових розрахунків, уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення. Велике значення надається формуванню у військовослужбовців здатності до тривалого перебування в стані готовності до застосування і негайного виконання раптової команди, вміння швидко переробляти отриману інформацію і доводити її до виконавців.

4.1.2. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Повітряних Сил

Зміст та організація психологічного забезпечення основних видів бойової підготовки особового складу Повітряних Сил.

Особливості психологічної підготовки авіаційних частин.

Бойова підготовка авіаційних частин і з'єднань містять в собі два тісно пов'язаних структурних елементи – наземну і льотну підготовку.

В авіації завжди існує основоположне правило: основа успіху в повітрі закладається на землі. Організація роботи на землі дозволяє досягти високої якості льотної підготовки, повного взаєморозуміння екіпажів у повітрі, методичної послідовності під час відпрацювання вправ, забезпечує поєднання навчання і виховання.

Для льотного екіпажу кожен виліт, кожен льотний день або ніч є ступенем, етапом морально-психологічного загартування і повітряного вишколу. Це зобов'язує всіх командирів (начальників), офіцерів структур з морально-психологічного забезпечення напередодні та в день польотів брати активну участь в комплексному проведенні цих заходів щодо



організації успішного виконання завдань льотного дня або вночі.

Діяльність льотчиків належить до найбільш складних видів трудової діяльності в суспільстві. Льотна діяльність потребує від людини вмілої маніпуляції з великою кількістю приладів, тумблерів, кнопок та інших елементів керування різними системами літака і спеціальним видом операторської роботи з обмеженим часом на прийняття рішення.

Під час виконання польотів льотчики підлягають впливу таких чинників польоту як шум, загойдування, низька температура, перепади атмосферного тиску та низького кардинального тиску O_2 .

Шумовий чинник при тривалій дії несприятливо впливає на організм льотчика, а саме на стан слухового аналізатора, центральну нервову систему і спричиняє загальне стомлення.

Перепад барометричного тиску спостерігається під час підйомів на висоту та при зниження на літаках. Механічний чинник при перепадах тиску діє на весь організм, але суб'єктивно найбільш чітко (а іноді й гостро) це сприймається при односторонньому тиску на барабанну перетинку. В зв'язку з цим, дуже важливо знати свій рівень барофункції вуха та володіти приладами вирівнювання тиску в середньому вусі. Це значно полегшить самопочуття.

Гострий кисневий голод може спостерігатися під час польотів на великих висотах у разі:

- неправильного користування бортовою киснево-дихальною системою;

- ігнорування бортовою киснево-дихальною системою на великих висотах;

- перевищення висоти, яку переносить льотчик.

Загойдування під час перельотів в несприятливих метеоумовах пов'язано в першу чергу з індивідуальними особливостями вестибулярного апарату.

Нервово-психічна напруженість – це стан організму, пов'язаний з минулими або наступними подіями, які містять елементи загрози та ризику. Особливо відповідальні етапи – це зліт, посадка.

Психологічна підготовка льотного складу засновується на професійній підготовці, яка закладається в ході підготовки до польоту. Повнота і якість психологічної підготовки залежить від чіткої організації і проведення необхідних заходів офіцерами структур морально-психологічного забезпечення, від методичної майстерності командирів та начальників, льотчиків-інструкторів, їх вміння готувати льотчика до польоту з урахуванням знання законів психології.

Відповідальним етапом льотного дня (ночі) є попередня підготовка до польотів льотного складу, авіаційної техніки, зброї, обладнання, засобів управління та забезпечення польотів. Попередня підготовка складається з постановки завдань на польоти, самостійної підготовки екіпажів до виконання завдань у повітрі, підготовки розрахунків командних пунктів, груп керівництва польотами, засобів забезпечення



польотами, авіаційної техніки, тренажів льотного складу, контролю готовності екіпажів до польотів та відпочинку особового складу.

Головна мета психологічного забезпечення в день попередньої підготовки – допомогти особовому складу глибоко усвідомити покладені на льотну зміну завдання і мобілізувати його на якісну і всебічну підготовку до польотів.

У всіх випадках виконання завдань польотів залежить від наявності у льотчиків твердих і різноманітних навичок управління літаком у повітрі. Тому перед польотами велика увага приділяється роботі льотчиків на тренажерах. Їм роз'яснюється значення цієї діяльності, проявляється турбота про організоване і якісне проведення тренажів. Особливий акцент зосереджений на проведенні тренажів з молодими льотчиками.

У період передпольотної підготовки одне із центральних місць морально-психологічного забезпечення відводиться організації якісного контролю за станом здоров'я льотного складу, його моральним і психологічним станом, проведенню передпольотного медичного догляду. Це завдання вирішується сумісними зусиллями офіцерів структур морально-психологічного забезпечення та медичною службою.

Період польотів характеризується високою динамічністю та напруженістю. Тому особлива увага звертається на досягнення оперативності та конкретності в морально-психологічному забезпеченні. Його рівень та дієвість в значній мірі визначається чітким інформуванням особового складу стосовно змін в обстановці на землі та у повітрі, про позитивні приклади в діяльності екіпажів, недоліки в роботі та способи їх усунення.

Заключним етапом кожного льотного дня (льотної зміни) є розбір польотів. Розбір польотів – це дієва форма навчання і виховання льотного й інженерно-технічного складу. Він служить своєрідною школою подальшого удосконалення якості повітряного вишколу, психологічної готовності авіаторів.

Добре підготовлений і організовано проведений розбір польотів дозволить командирі визначити дійсний рівень бойового вишколу і психологічної стійкості особового складу, намітити конкретні шляхи, форми і методи подальшого удосконалення психологічної підготовки авіаторів.

Під час психологічної підготовки льотного складу, необхідно приділяти увагу:

- формуванню впевненості у своїх діях, надійності бойової техніки;
- адаптації до мінливості та швидкоплинності льотної ситуації;
- мобілізації психіки та організму до вирішення бойових завдань;
- цілеспрямованості дій в тих чи інших обставинах;
- здатності до роботи з високим навантаженням при дефіциті часу;
- формуванню та закріпленню певної мотивації на досягнення поставленої мети;
- подоланню фобій, “застряганню” на колишніх невдачах.

Особливістю психологічної підготовки льотного складу є відновлення функціонування їх організму після перебування в екстремальних ситуаціях. Воно передбачає постстресову, постдепресивну та посттравматичну підготовку. Вирішальну роль в успішності адаптування льотчиків до екстремальних умов відіграють процеси тренування при функціональних, психічних і моральних ускладненнях.

Значна увага в цільовій психологічній підготовці льотного складу має приділятися виконанню комплексних вправ для підготовки на окупованій території у разі збиття літака.

Особливості та спрямованість заходів психологічної підготовки в родах авіації:

підрозділах бомбардувальної авіації: формування у льотних екіпажів постійної готовності до нанесення ракетних і бомбових ударів по противнику, спрямування на подолання усіх труднощів польоту до цілі та ураження її з максимальною ефективністю, вдосконалення навичок ведення бойових дій вдень та вночі, простих та складних метеорологічних умовах з використанням різних засобів ураження в умовах активної протидії засобів ППО і РЕБ противника; відпрацювання тактичних прийомів і точного виходу на задану ціль, на вміння швидко виявляти і уражати з першої спроби, а також на уміння виконувати протиракетний, протизенітний та противинищувальний маневри;

підрозділах штурмової авіації: виховання у льотного складу винахідливості, сміливості, рішучості під час ведення бойових дій в подоланні або прориві ППО противника, уміння виявляти малорозмірні та малорухомі цілі знищувати їх відразу, а також здійснювати знищення повітряних цілей;

підрозділах винищувальної авіації: підвищення відповідальності льотчиків, розрахунків командних пунктів і засобів радіотехнічного забезпечення за своєчасне виявлення і знищення кожної повітряної цілі, надійне прикриття з повітря важливих державних об'єктів та своїх військ, вдосконалення навичок ведення пошуку і знищення цілей на малих та надмалих висотах в складних умовах повітряної метеорологічної обстановки, виховання у льотчиків постійного прагнення своєчасно виявити та знищити повітряного противника;

підрозділах розвідувальної авіації: вдосконалення тактичних прийомів ведення повітряної розвідки вдень та вночі в умовах ППО противника, уміння повністю використовувати усі технічні засоби розвідки під час радіоелектронної протидії противника, своєчасне добування достовірних даних про противника та їх надання у визначені терміни;

підрозділах транспортної авіації: згуртування боєздатних екіпажів та злітних підрозділів, готових у будь-яких умовах бойової обстановки виконати завдання з перевезення, доставки озброєння, інших матеріальних засобів військам, а також десантування повітряних

десантів.

Під час здійснення заходів психологічної підготовки авіаційних фахівців наземних спеціальностей необхідно звертати увагу на якісну реалізацію налагодженої системи морально-психологічного забезпечення польотів та виконання робіт на техніці, згуртованості і взаємодії особового складу груп та обслуг; використання керівниками та членами колективів методів психологічної підтримки співслужбовців у напружених психологічних ситуаціях, підвищенні стресостійкості під час виконання завдань в екстремальних умовах.

Напередодні польотів проводиться активна робота з інженерно-технічним складом. Вона спрямовується на забезпечення безвідмовної роботи техніки, підвищення організованості спеціалістів усіх служб. З цією метою здійснюються індивідуальні та колективні бесіди, випускаються бойові листки, в яких роз'яснюються завдання техніків і механіків у зв'язку із запланованими польотами.

Особливості підготовки особового складу зенітних ракетних підрозділів обумовлені специфікою їх бойової діяльності, це постійна висока бойова готовність, вирішальна залежність підготовки і пуску ракет від дій окремих виконавців, складність технічного виконання операцій з підготовки і пуску ракет всіма спеціалістами, що потребує підвищених вимог до розвитку у них уваги, сприйняття, пам'яті, мислення і самоконтролю.

Психологічна готовність військовослужбовців зенітних ракетних підрозділів до ведення бойових дій виховується як готовність будь-якою ціною виконати наказ щодо нанесення ракетних ударів по противнику. Особливу увагу необхідно приділяти навчанню рішучим діям у випадку раптового нападу противника, його диверсійних дій, виховувати у них винахідливість та ініціативу, самостійно приймати рішення у разі втрати зв'язку зі старшими начальниками. Для формування технічного мислення необхідні тверді знання у сфері будови і дії техніки, що ними експлуатується. Для відпрацювання стійкості оперативної пам'яті і технічного мислення на тренуваннях і заняттях збільшується кількість завдань, обмежується час на їх виконання і скорочується чисельний склад розрахунків. Вводяться завади і подразники: шуми, вибухи, втрата зв'язку, несприятливі умови для роботи. Почуття впевненості особового формується: у прихованості дій від виявлення розвідкою противника, розосередження бойових порядків, інженерного обладнання позиційних районів і маскуванню, пусків ракет з окопів та укриттів, мінімального часу перебування підрозділів поза укриттями під час підготовки і після пусків ракет, організації охорони й оборони в позиційних районах, на марші та під час переміщень. Проведення навчань ракетних підрозділів в умовах "впливу" диверсійно-розвідувальних груп противника з метою знищення розрахунків ракетних систем сприяє формуванню пильності, привчає до чіткої організації охорони й оборони, до роботи розрахунками скороченого складу щодо виконання завдання в умовах "нападу" на

позицію.

Основними завданнями психологічної підготовки особового складу є досягнення стійкості навичок операторів і номерів розрахунків, формування в них нервово-психічної витривалості, розвитку уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення. Нервово-психічна витривалість досягається систематичними тренуваннями в режимі великого напруження. Для цього створюється ускладнена повітряна обстановка, тривале перебування військовослужбовців в індивідуальних засобах захисту та підвищених температур у техніці, зміною вогневих позицій, здійсненням маршів з подоланням перешкод, відбиттям нападів наземного противника.

Для зміцнення почуття впевненості у своїй зброї необхідно залучати, за можливості, весь особовий склад бойових обслуг до тренувань, перевірок, регламентних та інших робіт з обслуговування і ремонту техніки.

Почуття впевненості особового складу в живучості зенітних ракетних підрозділів формується в процесі практичного відпрацювання таких питань:

- прихованість дій (на марші, при переміщеннях в позиційних районах, при підготовці і пуску ракет тощо) від виявлення розвідкою противника (спеціальною, авіаційною, космічною тощо);

- розсосередження бойових порядків та їх елементів на позиціях;

- інженерне обладнання позиційних районів з умілим використанням захисних властивостей місцевості і маскуванням;

- мінімальний час перебування особового складу поза укриттями у ході підготовки та ведення протиповітряного бою;

- організація охорони і оборони в позиційних районах, на марші та в інших переміщеннях.

Особовому складу доцільно показувати на аерофотознімках (супутникових фотографіях) як виглядає їх підрозділ з повітря (космосу). Це допоможе сформувати впевненість в ефективності способів маскування.

Також під час психологічної підготовки особового складу зенітних ракетних військ необхідно формувати особисту психологічну готовність до знищення літаків, ракет, безпілотних літальних апаратів.

Особливістю підготовки фахівців радіотехнічних військ є тренування особового складу в режимі значного напруження шляхом складання складної повітряної обстановки; формування стійкості для довготривалого перебування поза межами ППД; нейтралізація наслідків негативних психологічних станів, втомленості; навчання спеціальним релаксаційним заходам з метою зняття напруги при монотонності виконання обов'язків; психологічне подолання подразників оточуючого середовища, шумових ефектів, механічних коливань.

У чергових силах радіотехнічних військ центр тяжіння переноситься на підвищення відповідальності особового складу командних пунктів і

пунктів управління за надійність радіолокаційної і візуальної розвідки повітряного противника, тверде і безперервне управління підрозділами і розрахунками, оперативний збір, обробку, відображення та видачу достовірної радіолокаційної інформації про повітряну обстановку на командні пункти.

До особливостей професійної діяльності військовослужбовців радіотехнічних військ належить виражена психічна напруга, яка діє під час усього періоду чергування. Найбільш типовими причинами її виникнення є: висока відповідальність за роботу, що виконується, дефіцит часу та інформації (або надлишок) для прийняття рішення, дія перешкод, вплив несприятливих умов життєдіяльності в оточенні великої кількості сучасної радіоелектронної техніки, міжособистісна несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція.

Значний вплив на ефективність професійної діяльності фахівців радіотехнічних військ створюють технічні чинники, які визначають, перш за все, умови життєдіяльності: мікроклімат на бойових постах, шум, вібрація, механічні коливання, електромагнітні випромінювання та ін. Тривала дія шуму на людину небезпечна для її здоров'я, знижує її працездатність.

Під час проведення психологічної підготовки особового складу вирішуються такі завдання:

- розвиток почуття особистої відповідальності за вдосконалення професійної майстерності та якісне виконання завдань;

- виховання впевненості в ефективності техніки і своєї професійної майстерності;

- формування рішучості, кмітливості, точності й чіткості дій, самовладання під час роботи;

- відпрацювання готовності забезпечити розвідувальною та бойовою інформацією командні пункти та зенітні ракетні підрозділи під вогнем супротивника, у засобах захисту від ЗМЗ, скороченими розрахунками, в тяжких природно-кліматичних умовах, удень і вночі;

- формування навичок ефективного використання апаратури на сильно пересіченій місцевості при різких перепадах температури, в умовах сильних радіоперешкод;

- виховання впевненості у власних силах та можливостях, уміння зберігати психічну рівновагу та контроль за своїми діями у виді отримання несподіваної інформації;

- розвиток навичок і умінь швидкого фіксування, якісної обробки, надійного збереження та швидкої передачі отриманої інформації;

- виховання моральної стійкості, розвиток фізичної сили та витривалості тощо.

Навички формуються і розвиваються під час роботи військовослужбовців на тренажерах і бойовій техніці в ході занять і тренувань зі спеціальної підготовки, а також на тактичних навчаннях. З метою формування в особового складу навичок, стійких до зовнішніх

перешкод, необхідно поступово ускладнювати умови бойової роботи і повітряної обстановки.

Під час підготовки фахівців радіолокаційних станцій необхідно формувати у них увагу, оперативну пам'ять і швидкість мислення. Для формування стійкості уваги виконуються завдання зі спостереження за групою цілей, одночасне спостереження цілей і показників приладів. Розподіл уваги формується під час вирішення завдань на шести приладах і більше. Формування якостей пам'яті будується під час тренувань по реальних цілях (імітаційних) з нарощуванням складності, також вирішення завдань з повторення, відтворення і порівняння радіолокаційної обстановки. Для формування професійних якостей мислення операторів головним є розвиток швидкості їх мислення. Основою цього є тренування в оцінюванні повітряної обстановки, виборі способів супроводу цілей тощо.

Однією з ефективних форм психологічної підготовки військовослужбовців є випробування їх раптовістю. Елементи раптовості повинні бути на всіх тренуваннях, заняттях, кожному тактичному навчанні. Передбачаються маневрування цілей по висоті, швидкості та курсу, їх роз'єднання і з'єднання, поява перешкод і зміна їх інтенсивності. В апаратуру вводяться різні "непоправності", один спеціаліст замінюється іншим, команди на включення радіолокаційних засобів подаються не завчасно, а одночасно з появою навчальних цілей в зоні виявлення та ін. Все це навчає військовослужбовців до самостійності, твердості, уміння діяти у встановлених умовах, сприяє проведенню занять і тренувань при неповній інформації, тобто недостатніх даних про цілі і повітряну обстановку.

Психологічна підготовка особового складу підрозділів зв'язку.

Служба зв'язківців полягає у забезпеченні стійкого зв'язку в умовах територіальної віддаленості, коли завдання виконуються у складі екіпажу або самостійно.

Під час підготовки фахівців зв'язку необхідно формувати у них:

почуття особистої відповідальності за оперативне та якісне забезпечення зв'язку;

рішучість, кмітливість, точність й чіткість дій, самовладання під час роботи на засобах зв'язку;

вміння зберігати психічну рівновагу і контроль за своїми діями у разі отримання несподіваної інформації;

навички і вміння швидкої передачі отриманої інформації.

Виховувати впевненість у своїй майстерності в особового складу доцільно поступово. Здійснювати забезпечення зв'язку без навмисних перешкод прийому, а після формування необхідних навичок з поступовим збільшенням рівня перешкод. Для виховання стійкості радіотелеграфістам збільшується тривалість чергування при інтенсивній роботі їх в умовах активних радіоперешкод. Радист повинен бути готовий прийняти сигнал, не знаючи заздалегідь навчальний він, чи бойовий. На

заняттях доцільно створювати велике навантаження телефоністам, механікам спеціальної апаратури, для чого встановлювати додаткові апарати й у навчальних цілях, вимагати від телефоністів з'єднання з різними абонентами в обмежений час. Упевненість у техніці досягається, твердими знання її будови і можливостей щодо забезпечення стійкості зв'язку в будь-яких умовах обстановки. Для розвитку у військовослужбовців самовладання в процесі розгортання антенно-мачтової установки необхідно тренувати механіків підніматися на висоту з метою перевірки її стану. Перші заняття проводити у гарну погоду, а наступні – в дощову, снігову, вітряну. Також привчати усіх зв'язківців до робіт з високою напругою, вимагаючи дотримання необхідних заходів безпеки. Лінійним наглядчачам практикувати постановку завдань на забезпечення зв'язку з пунктами управління, місцезнаходження яких відомо приблизно вони перебувають на пересіченій місцевості з наявністю водних перешкод. Виходи на лінію для контролю за станом кабелю й усунення пошкоджень спочатку здійснювати у будь-який час року і доби. Для виховання в особового складу самостійності на заняттях необхідно надавати можливість молодшим командирам вибирати місця розгортання апаратних, підбирати типи антен, вибирати траси прокладання кабелю тощо. Розрахунок особового складу в екіпажі, питання матеріального, бойового забезпечення при дії екіпажу, відділення у відриві від частини повинні вирішуватися також самостійно.

4.1.3. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Військово-Морських Сил

Виконання обов'язків військової служби на кораблях, катерах, суднах забезпечення потребує від кожного військовослужбовця Військово-Морських Сил Збройних Сил України великої напруги, уваги, пам'яті, мислення, складної роботи аналізаторних систем, швидкості й точності рухових операцій, а досвід застосування сил під час виконання бойових завдань в морі під час відсічі російської збройної агресії, раніше набутий досвід несення бойової служби у Середземному, Чорному морях, Атлантичному та Індійському океанах, бойової діяльності та виконання бойових завдань в Чорному, Азовському морях, свідчить про необхідність психологічної підготовки екіпажів до дій в умовах бойового стресу, формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій в бою, у складних умовах та обстановці, що різко змінюється.

Під час проведення заходів психологічної підготовки корабельного складу рекомендовано застосовувати вправи та прийоми, викладені у військовій публікації ВП 1-(18-21)160(13).01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців корабельного складу Військово-Морських Сил Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки”

затвердженні командувачем Військово-Морських Сил Збройних Сил України від 26.03.2021.



Командир підрозділу, під час планування психологічної підготовки повинен керуватися трьома основними принципами підготовки: поетапність (поступова підготовка військовослужбовців з урахуванням специфіки їх службово-бойових завдань, рівня адаптивності до стрес-чинників); наочність та практичність. Під час планування необхідно підібрати і визначити відповідні методи психологічної підготовки згідно з темами і метою занять предметів бойової підготовки.

У процесі занять за тим або іншим предметом бойової підготовки військовослужбовці виконують певні дії, які їм належить виконувати в реальній бойовій обстановці. Всю сукупність цих дій (операцій)

можна умовно розділити на два типи:

вже освоєні дії, які здійснюються в ході занять (те, що військовослужбовці вже вміють робити);

дії, що вивчаються (те, що військовослужбовці ще робити не вміють).

Психологічна підготовка найбільш ефективна під час максимального приближення умов проведення тренування і навчань до аварійних ситуацій. З цією метою навчально-матеріальна база з психологічної підготовки створюється на базі навчально-тренувального комплексу з різного виду перешкод; спеціальних відсіків та тренажерів, різноманітних імітаторів, макетів, схем, наглядної агітації, навчально-методичної літератури, художніх (документальних) фільмів, відеоматеріалів та різних носіїв інформації. Для відпрацювання вправ з психологічної підготовки використовується час підготовки екіпажу в пункті базування, з проведенням оцінки кожного виходу корабля в море, перед яким проводиться передпохідна підготовка особового складу з активним використанням навчально-матеріальної бази.

З метою забезпечення належного морально-психологічного стану особового складу кораблів, катерів, суден (далі – корабель), формування та функціонування комплексної системи психологічного забезпечення



військових моряків під час виконання бойових, навчально-бойових завдань у морі необхідно приділити підвищену увагу до вимог професійних та психологічних якостей особового складу, а також готовності екіпажу до дій та миттєвого реагування під час виникнення екстремальних ситуацій.

Вірогідність помилкових дій з боку військового моряка в системі людина-машина – оточення (довкілля) збільшується з удосконаленням сучасного технічного обладнання. В більшості випадків неналежні дії та помилки під час виконання завдань відбуваються через відсутність психологічної готовності до нестандартних ситуацій та невідповідність психофізіологічних спроможностей військовослужбовця тим вимогам, які висуваються до нього в процесі діяльності.

Також підвищене навантаження на психіку військовослужбовців пов'язано особливостями виконання бойових завдань у морі (замкнений простір, необхідність постійної готовності до боротьби за живучість корабля і технічних засобів, обмеження в отриманні інформації, відсутність можливості укриття від зброї противника, ракетного обстрілу, обмеження в можливостях рятування особового складу після нанесення противником ураження по кораблю, вплив морської стихії, висока взаємна залежність членів екіпажу тощо).

Психологічна стійкість у військових моряків, так само як і у всіх військовослужбовців, формуються в результаті перетворення пізнавальних, емоційних і волевих процесів у відносно самостійні і стійкі психічні стани. Їх цілісність, самостійність і стійкість багато в чому залежать від усвідомлення навколишнього оточення, характеру

вирішуваних завдань, особистої і колективної відповідальності за їх виконання, від переважаючих в корабельному екіпажі поглядів, думок, оцінок. На відміну від інших умов діяльності самостійність, цілісність і стійкість психічних станів моряків в тривалих походах проявляються найбільш чітко і виразно, відображаючи всю сукупність і складність визначених навчальних і бойових завдань.

Службова діяльність військових моряків проходить в складних та нестандартних умовах, пов'язаних із значним обмеженням простору (як наслідок ризик виникнення гіподинамії), виконанням службових обов'язків у складних кліматичних і фізичних умовах, що різко змінюються, з підвищеною небезпекою виникнення аварійних ситуацій, а також, під час тривалих (дальніх) походів. На психіку військових моряків має вплив обмеження зовнішніх соціальних зв'язків та, як наслідок, ризик виникнення соціальної депривації (військовослужбовець стикається із ситуацією недостатнього отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів, опиняється в умовах певної групової соціальної ізоляції, що призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності).



Серед основних стрес-чинників діяльності військових моряків необхідно виділити:

- 1) стрес-чинники, які пов'язані з природними умовами:
зміна погодних і кліматичних умов під час плавання;
зміна часових поясів під час дальніх походів;
бортова та кильова хитавиця;
- 2) стрес-чинники, які пов'язані з виробничими умовами:

постійний шум і вібрація;
електромагнітне випромінення;
хімічне забруднення повітря;
збільшення інтенсивності експлуатації кораблів;
несприятливий температурний режим;
3) соціально-психологічні стрес-чинники:
єдність зони відпочинку та службової діяльності;
необхідність перебування у постійній готовності до виконання завдань за фахом, та дій в стресових умовах;
монотонність діяльності;
дефіцит інформації;
групова ізоляція та самотність;
зниження рухової активності;
необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу;
загроза потрапляння у небезпечні для життя ситуації (аварії корабля, потрапляння за борт, затоплення відсіків, полон, ракетний обстріл тощо).

4) стрес-чинники бою:
відсутність можливості укритися від засобів ураження противника;
необхідність перебування у постійній готовності до виконання бойових обов'язків на бойовому посту, з урахуванням високої ймовірності виконання власних обов'язків і обов'язків інших бойових розрахунків при їх вибутті внаслідок загибелі, поранення, виконання заходів боротьби за живучість тощо;

висока взаємна залежність членів екіпажу, життєва необхідність виконувати обов'язки в команді;

готовність до виконання обов'язків у ізолюваному відсіку з ризиком для життя задля забезпечення живучості корабля;

особливості організації пошуково-рятувального забезпечення в бойових умовах, готовність до самотійних дій з рятування екіпажу в умовах штормового моря, бойових уражень корабля, відсутності можливості отримати допомогу;

Успішне досягнення цілей професійної діяльності та успішність у виконанні службових обов'язків військовослужбовців залежить не тільки від особливостей та специфіки діяльності та досвідченості самого військового, а і від його характерологічних особливостей та особистісних якостей.

Від так, під психологічною стійкістю військового моряка у процесі службової діяльності слід розуміти професійну якісну характеристику його особистості, обумовлену системою взаємопов'язаних особистісних якостей, професійно-діяльнісних та соціально-психологічних чинників, узагальнений режим функціонування та включення когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які повинні проявлятися на всіх етапах виконання професійного завдання військових моряків.

Умовно такі етапи можна поділити на підготовчий, основний,

заключний.

Підготовчий етап включає в себе отримання сигналу про небезпеку. Особливістю підготовчого етапу є раптовість та невизначеність інформації. Головним завданням військового моряка на цьому етапі є запобігти стану тривожності і привести рівень нервово-психічної напруги до оптимального рівня – стану бойової готовності.

Основний етап включає безпосередні професійні дії та напрацьовані навички військовослужбовців під час відпрацювання бойового завдання. Особливостями цього етапу є небезпека, невизначеність ситуації, жорсткий дефіцит часу. Умови ситуації пред'являють підвищені вимоги до когнітивних здібностей військового моряка, що виражається: в об'єктивній оцінці та аналізі ситуації, пошуку невідомої або суперечливої інформації, прийнятті рішень. У поведінковій сфері психологічна стійкість на цьому етапі проявляється в активних діях, спрямованих на досягнення зміни у ситуації, що склалася, за допомогою включення неспецифічних форм активності, а саме дій, які забезпечують найефективніший результат у конкретній надзвичайній ситуації, гнучкості і швидкості переходу від одного завдання до іншого. Отже, головним завданням військовослужбовців на цьому етапі є мобілізація своїх ресурсів для виконання професійного обов'язку.

На заключному етапі важливим завданням є відновлення емоційної рівноваги за допомогою прийомів саморегуляції та конструктивних стратегій подолання (копінг-стратегій).

Виходячи з викладеного, під розумінням структури психологічної стійкості пропонується сприймати такі компоненти: емоційний компонент, вольовий компонент, інтелектуальний компонент, комунікативний компонент, фізіологічний компонент, мотиваційний компонент, поведінковий компонент.

Відомо, що психологічна стійкість – це результат адаптованої реакції, яка формується під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

До загальних складових психологічної стійкості належать:

самооцінка особистості, що визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей;

рівень соціалізації військового моряка, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих та свого ієрархічного самовизначення, та особистий досвід соціального спілкування;

врівноваженість (контроль), що визначає здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийняттого (не доводячи до руйнівного стресу);

включеність, що характеризує визначення себе та навколишнього світу, а також характеру їхньої взаємодії та мають здатність повністю віддаватися своїй справі, хоч би якою вона була, інакше кажучи, смислова і цільова орієнтація людини;

опірність полягає у здатності особистості зберігати свободу поведінки та вибору способу життя, а також свободу від будь-яких видів



залежності.

У професійній діяльності військових психологів дуже важливо мати такі індикатори, які дозволяли б оцінити існуючий рівень психологічної стійкості кожного військового моряка та особового складу екіпажу загалом, а також прогнозувати успішність їх військово-професійної діяльності.

Показники психологічної стійкості поділяють на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних показників психологічної стійкості військовослужбовця можна віднести сукупний результат досягнення основних цілей у бойовому процесі, тобто протягом усього періоду ведення бойових дій військовослужбовці активно виконують своє бойове призначення, не припускаються до грубих помилок та правопорушень у своїй військово-професійній діяльності. Кожне бойове завдання за оцінками командування та матеріалами об'єктивного контролю виконується з високою якістю.

До суб'єктивних оцінок психологічної стійкості належать власні психологічні та фізіологічні показники, які можна визначити за зовнішніми ознаками.

До психологічних показників належать: збереження у військовослужбовців оптимістичного настрою, бойового збудження, відсутність розгубленості, пригніченості, апатії, негативних емоцій, збереження самовладання, витримки, функцій уваги, пам'яті тощо. Виникаючий у ході бойової діяльності стан психологічної нестійкості свідомо пригнічується, зменшується до мінімальних, не суттєво впливаючи на перебіг та результати бою.

До фізіологічних показників психологічної стійкості належать такі: відсутність у військовослужбовців значної напруженості тремору, скутість в рухах, порушення координації, занепад сил, погіршення самопочуття.

Під час виникнення екстремальних ситуацій, особливо на першому етапі, у військовослужбовців трохи змінюється пульс, тембр голосу, частота дихання, забарвлення і вологість шкірних покривів і це абсолютна нормальна реакція на нестандартну ситуацію, але дуже важливо знати, чим визначаються межі та область психологічної стійкості військового моряка у даній ситуації. Виникнення складних, нестандартних умов у ході бою, викликає підвищену психічну та фізичну напругу, зменшуючи цим область психологічної стійкості військовослужбовця. Межі психологічної стійкості кожного військовослужбовця суголосно індивідуальні та залежать від військово-професійної навченості, натренованості, особистісних особливостей військовослужбовця, характеру та глибини мотивації на виконання бойового завдання.



Професійні можливості військовослужбовців визначають суб'єктивні межі психологічної стійкості. Вони індивідуальні та залежать від військово-професійної навченості, натренованості, особистісних особливостей військовослужбовця, характеру та глибини мотивації на виконання бойового завдання.

Підтримка психологічної стійкості та бойової активності особового складу під час бойових дій забезпечується психологічно обґрунтованою організацією професійної підготовки та практичної діяльності, створенням сприятливих соціально-психологічних умов та

використанням спеціальних методів психорегуляції та психоедукації.

З огляду на це формування психічної стійкості військових моряків до діяльності в екстремальних умовах є одним із провідних завдань для військових психологів, а саме виховання у військовослужбовців таких якостей, як почуття особистої відповідальності та дисциплінованості, сміливості, рішучості, іноді холоднокривності та розумної ініціативи.

Також необхідно відмітити особливості формування психологічної стійкості військовослужбовців морської піхоти, які відповідно до завдань які виконують, включають психотравмуючі чинники, притаманні військовослужбовцям десантно-штурмових військ та військовим морякам в період виконання завдань в морі.

У зв'язку з тим, що виконання завдань у складі морського десанту з практичним виходом в море в складі корабельних (корабельно-катерних) груп відбуваються епізодично і не є основною складовою застосування підрозділів морської піхоти, психофізіологічні особливості служби на кораблях (судах) викликають збільшений психотравмуючий чинник стосовно екіпажів кораблів.

Іншою особливістю є необхідність специфічної психологічної підготовки особового складу до виконання заходів боротьби за живучість корабля, яка спрямована на формування, закріплення, розвиток та підтримання психологічних якостей, які мають забезпечити самостійні, рішучі, упевнені, грамотні дії під час боротьби з вогнем, водою, ураженнями технічних засобів корабля.



Основними завданнями психологічної підготовки корабельного складу можливо визначити такі:

- підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;
- формування впевненості особового складу в своїх діях, готовності та спроможності виконати завдання;
- формування згуртованості екіпажу;
- забезпечення керованості екіпажу, усвідомленої готовності

особового складу до виконання наказів та розпоряджень командного складу;

формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих чинників під час виконання службової діяльності;

адаптація військових моряків до екстремальних (бойових) умов, їх навчання основним способам самозахисту;

створення психологічних передумов до рішучих і грамотних дій при виникненні бойових та аварійних пошкодженнях корабля, підвищенні небезпеки бойової активності плавскладу;

формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих чинників під час боротьби за живучість;

підготовка військовослужбовців до ефективних дій в умовах тривалого виконання завдань в морі;

навчання особового складу методам самооцінки для запобігання психотравмування;

збереження психічного здоров'я особового складу.

Виконання завдань психологічної підготовки здійснюється командирами кораблів, катерів, суден, бойових частин, розрахунків за допомогою комплексу заходів щодо:

формування впевненості особового складу в своїх силах, можливості виконати поставлене завдання;

моделювання бойових дій, яка відповідає реальній бойовій обстановці;

формування психологічної стійкості під час виникнення психотравмуючих чинників та організації психологічної просвіти з вивченням методів подолання проявів психічних реакцій, таких як, виникнення страху, паніки, агресії, втоми, тремору, апатії, ступору та істерики;

засвоєння прийомів групової взаємодії, подолання конфліктних ситуацій, набуття навичок з психологічної саморегуляції та вміння надавати психологічну допомогу військовослужбовцям.

Відповідно, робота молодших командирів і офіцерів по формуванню позитивних психічних станів у підлеглих потребує підвищення активності особового складу в успішному вирішенні навчально- бойових завдань.

4.2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ РОДІВ ВІЙСЬК (СИЛ):

4.2.1. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Десантно-штурмових військ

Десантно-штурмові війська призначені для виконання бойових завдань у тилу ворога шляхом перекидання повітряним транспортом та десантуванням, а також для виконання штурмових дій щодо захоплення



та утримання фортифікаційних споруд, укріплених районів, населених пунктів. Тому психологічною особливістю бойової підготовки цих військ є психологічна стійкість до екстремальних дій та умов, яка досягається через екстремальність процесів бойової підготовки (повітряне десантування, виживання у лісі, міський бій тощо) і формує у десантників чітке уявлення щодо їхньої специфічної військової діяльності та впевненість у зброї, техніці і своїх діях у екстремальних умовах.

Десантно-штурмові війська є наймобільнішими військами швидкого реагування та перебувають у постійній бойовій готовності, тому психологічною особливістю бойової підготовки цих військ є постійна психічна напруженість, яка досягається через більші, ніж у інших родів військ, постійні фізичні та психічні навантаження у процесі бойової підготовки та постійному очікуванні бойового завдання (зіткнення з небезпекою).

Підрозділи ДШВ призначені для дій у глибині бойового порядку противника або на території, якій загрожує захоплення противником, а також виконання завдань загальновійськового бою, які неможливо ефективно вирішити іншими силами і засобами. Всі підрозділи ДШВ можуть здійснювати десантування або діяти у складі повітряного тактичного десанту, при цьому аеромобільні і десантно-штурмові підрозділи десантуються вертольотами та в подальшому діють спільно з ними, а повітрянодесантні – літаками і діють самостійно. Це універсальні війська високої мобільності, які здатні переміщатись у просторі на великі відстані всіма доступними способами, починаючи від перевезення повітряним транспортом і десантування, закінчуючи переміщенням

навіть морським транспортом. Взяття штурмом ворожих позицій, укріпрайонів, об'єктів, рубежів і утримування їх до прибуття основних сил – звичні бойові завдання українського десанту. Це саме ті війська, які вступають у бій завжди першими – 2014 рік тому яскраве підтвердження, коли десантні підрозділи ЗС України першими взяли участь у найзапекліших боях російсько-української війни, а також здійснили унікальний у сучасній військовій історії рейд тилами ворога. Це ті війська, що виконують завдання, які суттєво відрізняються від завдань інших видів ЗС України й інших родів військ. Десантно-штурмові війська воюють там, де не воює ніхто, хоча водночас ці війська виконують ряд завдань не тільки під час наступальних і маневрених дій, а й у обороні.

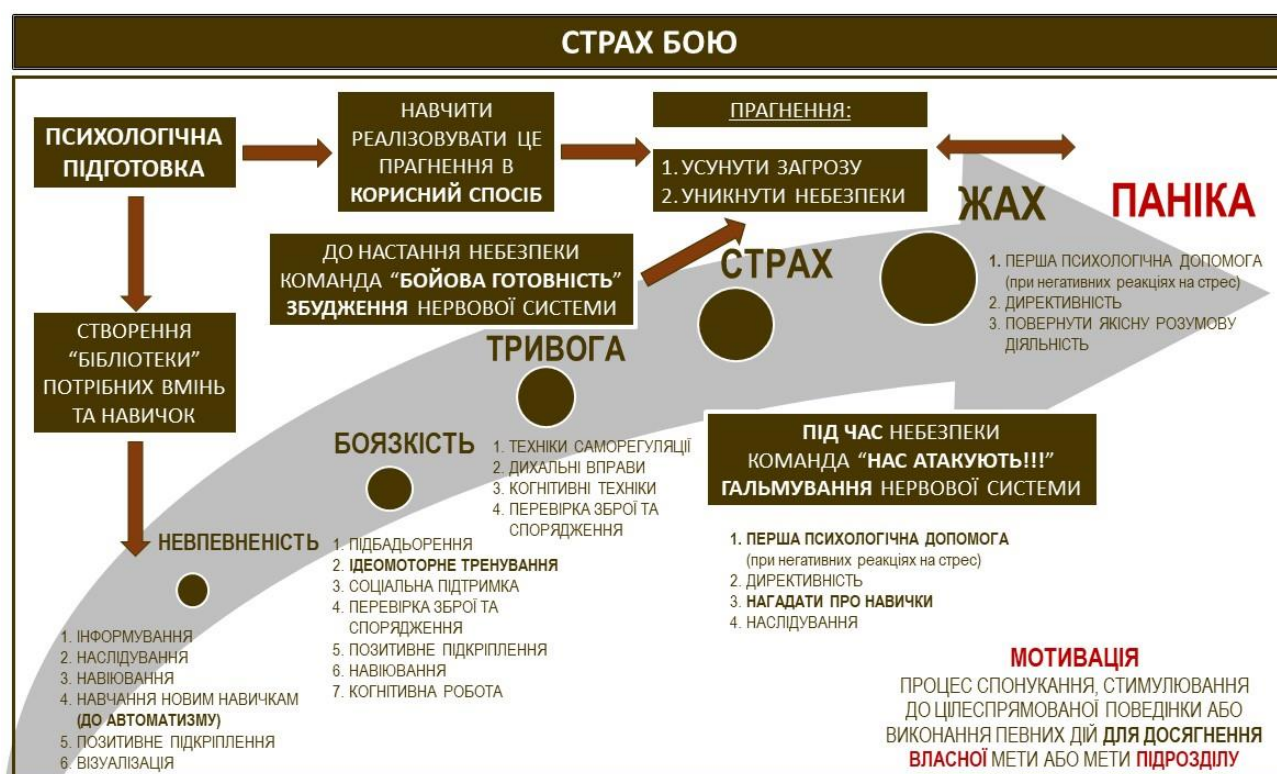


Схема 4.1. Страх бою.

А це висуває певні фізичні, моральні та психологічні вимоги до військовослужбовців, які проходять службу в цьому елітному роді військ ЗС України.

Суть бойового застосування ДШВ міститься у самій назві, тобто здійснення десантно-штурмових дій в розрізі проведення наступу – одного з двох основних видів бою.

Наступ – це саме ті бойові дії, в яких українські десантники прагнуть брати участь, це їх природна стихія, це сенс їх загальної бойової підготовки. Однак наступ є дуже складним видом бойових дій і тому потребує ретельної всебічної підготовки, у т.ч. і психологічної, яка, у свою чергу, зумовлена сукупністю морально-психологічних чинників.

Психологічні особливості наступальних бойових дій залежать від мети, способів і засобів збройної боротьби, а досягнення кінцевої цілі залежить від бойової активності військовослужбовців і порозуміння між

ними, від мотивації, здорового психологічного мікроклімату в колективі, компетентного командування і морально-психологічного впливу з боку командирів, фізичної загартованості й стану здоров'я особового складу та рівня бойової підготовки окремо взятого десантника, підрозділу і військ у цілому. Для створення у військовослужбовців бойового настрою і підтримання їх самовладання необхідно постійно аналізувати тактику дій штурмових загонів противника і враховувати під час практичних занять з обов'язковим психологічним навантаженням.

Під час війни міста перетворюються у специфічне “поле бою” та створюють величезну кількість проблем для регулярних збройних сил. Бій у місті, крім характеристик довжини та ширини, включає висоту та глибину. Міський простір бою, крім об'єктів, звичних для всіх, включає в себе дахи будівель, їх внутрішні приміщення, підземні комунікації та об'єкти. Бойові зіткнення у містах, як правило, набувають запеклого характеру. Можуть вестися навіть в одному будинку на різних поверхах та сходових ділянках.

Наприклад, штурмові дії противника в населеному пункті відбуваються групами 15-25 осіб, які розділені на 2 підгрупи – легку та важку. Першою просувається легка підгрупа, до її складу входить дві трійки стрільців та кулеметник, кулеметник просувається за першою трійкою, в другій трійці є одноразові гранатомети.

Командир групи перебуває за другою трійкою або в складі важкої підгрупи. До складу другої (важкої) підгрупи входять стрільці озброєні одноразовими гранатометами, обов'язково мають запас гранат. Коли штурмова група підходить до перехрестя, то не займає його, а обходить з флангу дворами та городами, таким чином заходячи в тил військам, що контролюють перехрестя.

Снайпери працюють окремо від штурмових груп. Озброєні гвинтівками “Вихлоп” або “Вінторез”. Працюють на дистанціях 400-600 м.

Головним чинником, який потребує врахування під час ведення бойових дій у містах, є наявність цивільного населення, історичні, культурні (цивілізаційні), релігійні та демографічні особливості, а також ступінь його ворожості у разі ведення бойових дій на території противника.

Присутність безпосередньо в зоні військових дій цивільного населення робить операції в міській місцевості неможливими на “нормальні” бойові дії. Специфіка бою в населеному пункті вимагає від військовослужбовців і командирів здатності та вмінь діяти у складі штурмових угруповань, які складаються з різних підрозділів військових частин. Зазвичай, ці підрозділи змушені вести бойові дії самотійно та ізольовано від головних сил.

За цих умов зростає роль і значення молодших командирів, здатних правильно оцінити обстановку і миттєво прийняти необхідні рішення, успіх виконання яких може мати стратегічне значення. Постає важливе питання психологічної готовності молодших командирів до дій у



відриві від основних сил, без допомоги старших начальників. Особовий склад штурмових груп і загонів повинен мати високий рівень професійної і психологічної підготовки, навички рішучих індивідуальних дій у ближньому бою або рукопашній сутичці.

У “крилатій піхоті” проходять службу представники різних військових спеціальностей, таких як зв’язківці, артилеристи, розвідники, снайпери, зенітники, сапери та навіть танкісти, в кожній з яких є своя специфіка, вимоги й особливості у підготовці. Один з основних предметів бойової підготовки, поряд із фізичною, яку проходять усі без виключення військовослужбовці бойових підрозділів і підрозділів забезпечення ДШВ, незалежно від віку, військових звань, посад і статі, – це повітрянодесантна підготовка, основним завданням якої є підготовка військовослужбовців до здійснення стрибків із парашутом з літаків та гелікоптерів у будь-яких умовах та обставинах: при різних метеорологічних умовах, пори року, часу доби, зі зброєю і без неї, на будь-яку ділянку місцевості, з висот від 200 м до 800 м, зі стабілізацією зниження 3 сек і більше, яка також включає підготовку техніки і вантажів до десантування та їх повітряне десантування. Здійснення стрибку з парашутом – це спосіб доставки військовослужбовця на поле бою. Повітрянодесантна підготовка – це окрема й основна дисципліна бойової підготовки військовослужбовців ДШВ, яка проходить у загальній системі бойової підготовки. Здійсненню будь-яких, а особливо першого та другого, стрибків з парашутом передують ретельна психологічна підготовка. Здійснюючи стрибок із парашутом, кожен десантник повинен самостійно зробити крок назустріч ризику й небезпеці, а це і є фундаментальна психологічна особливість бойової підготовки військовослужбовців ДШВ, яка формує індивідуально-психологічні якості воїна-десантника, необхідні йому в подальшому під час участі у бою. Основним недоліком психологічної підготовки військовослужбовців до бою є можливість моделювання тільки зовнішньої картини бою,

максимально наближеного до справжнього, але натуралізація бойових умов, навіть із включенням елементів ризику та небезпеки, все одно не дає такого ефекту, а головне результату, як дає здійснення стрибків із парашутом. Саме повітрянодесантна підготовка, як базова складова психологічної підготовки військовослужбовців ДШВ у загальній системі бойової підготовки та у контексті регулярного здійснення стрибків із парашутом, впливає на організм десантника комплексом стрес-чинників і вимагає значних морально-вольових зусиль, розвиває специфічні військово-професійні якості, необхідні для ведення, у першу чергу, наступальних дій, здійснює адаптацію психіки до умов виконання бойових завдань, і як результат – формує стійкість до страху і стресу, тобто формує психологічну стійкість та психологічну готовність.

4.2.2. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Сил спеціальних операцій

Процес формування високих психологічних якостей в особового складу підрозділів Сил спеціальних операцій необхідно розпочати з роз'яснення питання про роль і значення проведення спеціальних операцій (спеціальних дій) в сучасному бою, популяризувати прояви чесності, правдивості у взаємостосунках та поведінці військовослужбовців, доведення героїчних вчинків операторів Сил спеціальних операцій, основних умов досягнення успіху при виконанні



бойових завдань. З цією метою доцільно організувати обговорення героїчних вчинків військовослужбовців, вміло заохочувати підлеглих, особливо за перші отримані результати, засуджувати нечесні вчинки, випадки нерішучості та безініціативності, боягузтва в діях.

З метою напрацювання у військовослужбовців стійкої уваги в умовах зовнішніх перешкод, характерних для бойової обстановки, з метою якісної моральної та психологічної готовності особового складу до виконання завдання в реальних умовах, на заняттях з бойової підготовки, в ході бойового злагодження доцільно імітувати вогонь противника, розриви снарядів та мін, шум моторів техніки, а вночі періодично освітлювати місцевість ракетами й іншими джерелами світла.

З метою тренування пам'яті, формування у них навичок швидкості й точності відтворення необхідних даних варто практикувати опитування – “спогади баченого (почутого)” на певній ділянці місцевості під час пересувань підрозділів (груп), проведення тренувань напередодні або декілька днів тому. Для цього необхідно організувати проведення з особовим складом спеціальних вправ: в умовах ночі показати військовослужбовцям кілька цілей з метою визначити їх місце розташування та відстань до них, а потім через декілька годин заслухати результати спостережень тощо.

У цілому, підготовку до виконання завдань за призначенням доцільно здійснювати на незнайомій місцевості. Під час підготовки на незнайомій місцевості, крім влаштування подолань різних перешкод, загороджень під вогнем “противника”, засідок, раптових зустрічей з ним, варто широко практикувати прийоми, що виховують зухвалість у діях: раптові наскоки на важливі об'єкти (пункти управління, вузли зв'язку, радіотехнічні станції, колони противника тощо).

З метою психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойового завдання необхідно практикувати виконання ними як окремих спеціальних вправ, так і цілого їх комплексу, навчання методам надання першої медичної та психологічної допомоги, самопомоги тощо. Формуючи в особового складу професійні вміння, психологічну стійкість, фізичну витривалість, мужність та самостійність у діях командири (інструктори) зможуть сформувати у підлеглих загальну психологічну готовність до виконання бойових завдань.

Дії військовослужбовців Сил спеціальних операцій часто пов'язані з перебуванням у тилу противника у складі невеликих груп, іноді – самостійно. Необхідність своєчасного отримання достовірних відомостей про противника та місцевість, труднощі, пов'язані із їх добуванням, постійна загроза викриття і раптової зустрічі віч-на-віч із противником далеко від основних сил – все це висуває особливі вимоги до формування належного морально-психологічного стану та психологічної готовності військовослужбовців Сил спеціальних операцій.

Формування належних психологічних якостей у особового складу груп спеціального призначення необхідно розпочинати із пояснення ролі

і значення Сил спеціальних операцій в сучасному бою, популяризації проявів чесності, правдивості у взаємовідносинах і поведінці, доведення героїчних вчинків, основних умов досягнення успіху під час виконання бойових завдань в ході війни з російською федерацією. Для цього доцільно організувати обговорення героїчних вчинків операторів Сил спеціальних операцій, вміло заохочувати підлеглих, особливо за перші отримані результати, засуджувати нечесні вчинки, випадки нерішучості, безініціативності, боягузтва.

Для формування у військовослужбовців стійкої уваги в умовах зовнішніх перешкод, характерних для бойової обстановки, для якісної психологічної підготовки особового складу до виконання завдань в реальних умовах на заняттях з бойової підготовки, у ході бойового злагодження доцільно імітувати вогонь противника, розриви снарядів і мін, шум двигунів техніки, а вночі періодично освітлювати місцевість ракетами й іншими джерелами освітлення, одночасно з цим перевіряти нормативи з тактичної підготовки.

Надалі слід удосконалювати зорове та слухове сприйняття і тренувати пам'ять у ході пересувань, наприклад, до місця занять і назад. Під час підготовки, крім відпрацьовування спеціальних навчальних питань (наприклад, розвідки блокпоста) необхідно вимагати від військовослужбовців напрацювання умінь вести спостереження у призначеній смузі чи секторі, а після переміщення їх на нову ділянку місцевості опитувати про результати спостереження.

Під час пересування груп спеціальних операцій та спеціальних дій



на місцевості необхідно тренувати особовий склад швидко зорово сприймати місцеві предмети та запам'ятовувати їх.

Для тренування пам'яті, формування у них навичок швидкого і точного відтворення необхідних даних варто практикувати опитування (спогади баченого чи почутого) на певній ділянці місцевості під час пересування підрозділів (груп спеціальних операцій та спеціальних дій), проведення тренувань напередодні або декілька днів потому, організовувати проведення з особовим складом спеціальних вправ: вночі показувати військовослужбовцям кілька цілей і вимагати визначити місце їх розташування та відстань до них, а потім через декілька годин заслуховувати результати спостережень.

Ведення спеціальної розвідки в тилу противника пов'язане з раптовими і різкими змінами обстановки, що вимагає від операторів швидкої реакції, спритності й ініціативних дій. Для відпрацювання цих якостей у ході підготовки військовослужбовців до виконання бойового завдання особовий склад ставиться у такі умови, коли обстановка різко змінюється і вимагає негайних дій військовослужбовців: практикується облаштування засідок на шляху просування груп, імітується раптове відкриття вогню противником і несподівані зустрічі з його підрозділами (особовим складом, поодинокими військовослужбовцями тощо).

Одним із головних завдань спеціальної психологічної підготовки Сил спеціальних операцій є виховання сміливості та рішучості, для цього проводяться спеціальні заняття із подолання перешкод, що відповідають театру воєнних дій. Переважно тренування операторів проводяться вночі, а також в умовах поганої видимості: під час дощу, туману, заметілі та при сильному задимленні місцевості.

Удосконалювати вольові якості операторів, формувати у них моральну стійкість, психологічну та фізичну витривалість доцільно на спеціально обладнаній місцевості (смузі), у ході підготовки до дій у зруйнованих будинках – імітувати пожежі, а всередині приміщень – мінні сюрпризи та пастки.

У цілому готувати операторів до виконання завдань за призначенням доцільно на незнайомій місцевості: вчити долати різні перешкоди, загородження під вогнем "противника", засідки, поводитися під час раптових зустрічей із противником, виховувати зухвалість у діях операторів, влаштовувати раптові наскоки на важливі об'єкти (пункти управління, вузли зв'язку, радіотехнічні станції, колони противника тощо).

Маршрути пересування груп спеціальних операцій та спеціальних дій доцільно вибирати поза дорогами, на важкодоступних ділянках (на болотах, у густому лісі, горах, на водних перешкодах), розташовуючи на них мінно-вибухові й інші загородження, пастки і міни-сюрпризи. Для виховання в операторів відповідальності, пильності та прагнення до самоконтролю у ході навчань вказуються на незграбні, невмілі та неправильні дії, погане маскування, обов'язково робляться

військовослужбовцям зауваження.

Щоб психологічно підготувати операторів Сил спеціальних операцій до виконання бойового завдання практикується виконання окремих спеціальних вправ та їх комплексу, навчання методам надання першої медичної та психологічної допомоги, самодопомоги тощо. Формуючи в особового складу професійні вміння, психологічну стійкість, фізичну витривалість, мужність і самостійність у діях, командири зможуть сформувати у підлеглих загальну моральну та психологічну готовність до виконання бойових завдань.

Перелік типових вправ психологічної підготовки Сил спеціальних операцій:

- вправи на “смузі розвідника”;
- подолання навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки, під вогнем зі стрілецької зброї;
- вправи гірської підготовки;
- вправи з курсу повітрянодесантної підготовки;
- подолання водної перешкоди зі швидкою течією;
- подолання водної перешкоди підводним способом (в гідрокостюмі за допомогою підводних засобів руху);
- подолання перешкоди під напругою електричного струму;
- метання гранат на відкритій місцевості;
- контроль психологічних станів в умовах протидії важкій броньованій техніці;
- приховане пересування по важкодоступній місцевості з вирішенням



тактичних завдань;

вправи з подолання боязні висоти, полум'я, води, вибухів, ізоляційного простору;

підготовка до умов примусової ізоляції;

переміщення через річку за допомогою канату в бойовому спорядженні;

подолання водної перешкоди зі спорядженням і зброєю;

занурення під воду на 3 метри, вивільнення від зброї та спорядження;

занурення під воду на 3 метри зі зброєю і зав'язаними очами;

бійка з двома-трьома військовослужбовцями на стійкість;

пересування по незнайомій місцевості зі стрільбою (2-3 рубежі), орієнтування на місцевості з картою та компасом;

ведення бою за допомогою бойового ножа, саперної лопатки та інших підручних засобів;

ухилення від ударів ножем;

витримка від отриманих ударів важкими предметами;

супротив больовим та придушливим вправам;

нанесення поранень, адаптування до порізів;

відвідування моргу, спостереження за розтином;

кидання бойових гранат у вікно будинку, ведення бою у вогняному будинку з ворогом;

подолання дистанції до 30 км по пересічній місцевості вночі.

подолання перешкод в умовах насичення психологічними подразниками із застосуванням засобів імітації умов бою;

подолання смуги зіткнення сторін наземним шляхом в умовах мінування та періодичного освітлення місцевості, ведення двостороннього артилерійського та стрілецького вогню різними способами (в пішому порядку, на техніці).

Всі психологічні навантаження повинні відповідати майбутнім бойовим діям групи спеціальних операцій та спеціальних дій.

4.2.3. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Сил логістики

Військові частини Сил логістики потребують всебічної психологічної підготовки. До способів моделювання чинників небезпеки належать:

створення реалістичної, багатомірної, полімодальної картини сучасного бою чи окремих його фрагментів під час занять і навчань;

метання бойових гранат, у тому числі під час атаки, на ходу;

проведення стрільб штатними снарядами і занять з вогневої підготовки в нічних умовах;

обкатка особового складу танками, навчання прийомам десантування і спішування з бойових машин і транспортних засобів на ходу;

встановлення і розмінування мінно-вибухових загороджень з бойовим зарядом;

подолання складних перешкод з ризиком для життя, при суворому дотриманні заходів безпеки і т. ін.

Створення фізичної та психічної напруги досягається:

проведенням занять і тренувань в умовах, наближених до регіону майбутніх дій, в ускладненій ергономічній обстановці (інтенсивний шум, вібрація конструкцій, слабе освітлення, мерехтіння світла, різкі, неприємні запахи, тривала дія без відпочинку в засобах індивідуального захисту);

імітацією активних і нестандартних дій противника (диверсії, засідки, нальоти, масове використання снайперів тощо), протидії місцевого населення;

управлінням інформацією, необхідною для прийняття рішень і ведення бойових дій, "нарощування" обстановки шляхом віддання ввідних щодо відмов техніки, зброї, виконання поставлених завдань скороченими силами, імітацією тривалих затримок в пересуванні колон тощо.

На практиці можливо використовувати такі засоби моделювання чинників сучасного бою:

комплексні системи імітації бойової обстановки, комп'ютерні тренажери управління бойовими діями підрозділів, лазерні імітатори стрільб, комп'ютерні тренажери з використанням ефектів віртуальної реальності тощо;

засоби імітації застосування сучасної зброї і боєприпасів (вибухові речовини, імітаційні міни, фугаси, гранати, вибухові пакети, димові пакети, сигнальні й освітлювальні ракети, вогневі суміші, поодинокі постріли, джерела сильного світла, звукові засоби з фонотеками звукової картини бою, імітаційні мінні поля тощо);

засоби імітації результатів застосування зброї і боєприпасів (зруйновані об'єкти, ділянки доріг і мости, макети ушкодженої техніки, муляжі трупів, завали, аудіозаписи криків поранених, контужених, панікерів і т. ін.);

засоби, які застосовуються в реальному бою (дротові загородження і малопомітні перешкоди, протитанкові рови і пастки, барикади, колійні мости тощо).

4.2.4. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Сил підтримки

Спеціальна психологічна підготовка військовослужбовців інженерних підрозділів.

Щоб показати вражаючу дію наявних на озброєнні засобів, доцільно продемонструвати особовому складу інженерних підрозділів на практиці можливі реальні наслідки їх застосування (для особового складу, техніки

противника, фортифікаційних споруд, мостів, доріг тощо).

У процесі підготовки особового складу до виконання завдань за призначенням доцільно створювати такі умови, які вимагатимуть від нього психологічного та фізичного напруження, рішучості і спритності. Для цього окремі тренування проводяться із використанням вибухових речовин, даючи можливість кожному військовослужбовцю попрактикуватися у самостійному підриванні, розмінуванні, мінуванні окремих елементів конструкцій, ґрунту і різних об'єктів.

Під час тренувань з облаштування мінних полів і пророблення проходів у них доцільно створювати обстановку вогневого впливу противника (обстрілювати ділянки мінування, імітувати розриви снарядів, підриви), а в нічний час – підсвічувати місцевість освітлювальними ракетами й іншими джерелами освітлення, що дозволить збільшити психологічне навантаження на військовослужбовців і сприятиме формуванню у особового складу необхідних індивідуально-психологічних якостей.

Для цього на спеціально облаштованих ділянках переправ імітуються мінно-вибухові загородження противника, вогонь його артилерії, удари авіації, створюються димові завіси. Крім того, для якісної підготовки особового складу до форсування водних перешкод практикується перехід від одного виду переправ до іншого, змінюючи місця переправи на інші ділянки форсування.

Важливими у процесі формування морально-бойових якостей особового складу інженерних підрозділів є тренування із подолання боязні води. Особовий склад, виділений для будівництва мостів і налагодження понтонних переправ, механіків-водіїв та мотористів засобів переправлення навчається користуватися рятівними засобами, надавати допомогу постраждалим на воді.

Під час тренувань з обладнання переправ та наведення мостів заохочується ініціатива військовослужбовців з ефективного застосування допоміжних засобів, намагання переправити максимальну кількість особового складу і техніки.

Проводячи підготовку особового складу із обладнання фортифікаційних споруд, необхідно вимагати від військовослужбовців високоякісного і повного виконання усіх завдань у стислі терміни незалежно від наявності засобів механізації, прищеплювати уміння витримувати моральні, психологічні та фізичні перевантаження, багаторазово зводити споруди за різними варіантами чи скороченою кількістю особового складу обслуг.

Якщо потрібно обладнати шляхи, під'їзди до об'єктів, облаштувати дороги, організовується підготовка особового складу до виконання робіт на місцевості, створення максимальних загороджень, що вимагає від військовослужбовців значного фізичного навантаження, витривалості та уміння робити проходи у різних інженерних загородженнях, а також розвитку почуття відповідальності за виконане завдання в установлений

термін. Одночасно формується готовність особового складу інженерних підрозділів до сміливих та рішучих дій із відбиття раптового нападу диверсійних груп і повітряних десантів противника.

У ході підготовки особового складу до виконання завдань з обладнання шляхів можливого маневру, підвезення й евакуації необхідно обмежувати час, створювати умови часткового виведення з ладу дорожніх споруд, техніки, імітувати артилерійський вогонь, напади авіації тощо.

Таким чином, ефективність організації спеціальної психологічної підготовки інженерних підрозділів визначається змістом і застосуванням форм і методів, які відповідають обстановці бою, характеру вирішуваних завдань. Основна увага спрямовується на психологічне та фізичне загартування військовослужбовців, формування у них витривалості і здатності долати будь-які перешкоди під час виконання завдань інженерного забезпечення, виявляючи стійкість до негативного впливу чинників бою, мужність, самостійність та ініціативу.

Психологічна підготовка військовослужбовців-саперів до дій у бойових умовах.

Спеціальна психологічна підготовка спрямовується на формування і розвиток у саперів психічних функцій, професійних вмінь та навичок, необхідних для ефективного виконання ними специфічних завдань, зумовлених особливостями їхньої бойової спеціальності. Так, сапер повинен мати розвинену спостережливість, вміти розмінювати та знешкоджувати саморобні вибухові пристрої, накладати вибухову речовину на міну із зведеним стартером, приборкувати почуття тривоги перед розмінуванням, контролювати тремор рук у ході розмінування, правильно маркувати заміновані ділянки місцевості, а також мати добру пам'ять, бути спритним, мати розвинену координацію рухів, чуттєвість пальців та ін. Головним завданням спеціальної психологічної підготовки саперів є розвиток саме цих якостей.

Проведення спеціальної психологічної підготовки військовослужбовців-саперів доцільно починати з визначення рівня реальної підготовки кожного із них до виконання бойових завдань. Під час бесіди слід з'ясувати, як глибоко сапер ознайомлений із складнощами майбутніх бойових завдань. Важливо з'ясувати, як сапер опанував програму бойової підготовки, наскільки добре він розвинений у психомоторному значенні. Військовослужбовців-саперів, що виявляються найслабше підготовленими, необхідно взяти під особливий контроль, з подальшим розглядом доцільності залучення до складу інженерного підрозділу щодо виконання бойових завдань з розмінування та знешкодження вибухонебезпечних пристроїв.

В умовах російсько-української війни досить ефективно проводились роботи з розмінування та знешкодження вибухонебезпечних предметів, коли сапери діяли в складі "бойових трійок".

Головним завданням цільової психологічної підготовки саперів є максимальна деталізація динамічного когнітивного образу майбутніх бойових завдань, всебічна підготовка психіки до активного виконання бойових завдань, попередження його психотравматизації з використанням різних груп методів (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Групи методів цільової психологічної підготовки військовослужбовців-саперів

Методи	Зміст цільової психологічної підготовки
Когнітивні	Психологічна освіта. Макетування майбутнього мінного поля. Моделювання (імітація) дій саперів на замінованій ділянці місцевості з подальшим груповим обговоренням їхніх правильних і неправильних дій. Моделювання керованих мінних ділянок з використанням комп'ютерних систем
Перцептивні	Психотехніки адаптації органів чуттів до умов виконання майбутніх бойових завдань (зниження порогів слухової чутливості)
Афективні	Психотехніки групового емоційного зараження і мотивації. Самопереконавання і самонавіяння. Методика словесно-образного емоційно-вольового керування станами. Активна і пасивна м'язова релаксація. Експрес-методики психічної саморегуляції
Операційні	Ідеомоторне тренування. Тактико-спеціальні заняття з імітацією вибухів мін та снарядів
Комплексні	Ситуативно-образний психорегульований тренінг. Розміщення саперів з урахуванням: психологічної сумісності, бойового досвіду, динаміки переживання страху

Роботи з розмінування – одна з найнебезпечніших у професійній діяльності військовослужбовця-сапера.

Виконуючи бойове завдання від військовослужбовця-сапера вимагається надзвичайна концентрація. Непоодинокі випадки, коли противник розміщує міни не лише в ґрунті, а й встановлює їх на деревах, з прив'язаними і звисаючими рибальськими гачками. Пересуваючись по лісосмузі, виявити їх практично неможливо, але варто гачку зачепитись за одяг, як одразу лунає вибух. Проводячи розмінування, сапер має постійно вести спостереження за противником, адже зосередившись виключно на мінах, він може стати легкою мішенню для стрільця. Аналіз розповідей військовослужбовців-саперів свідчить, що установка міни є творчим завданням. Кожна встановлена міна здатна розповісти історію свого “автора”, а найменша дрібничка характеризує сапера як фахівця.

Як правило, терористи замінують предмети побуту, ящики з боєприпасами, лінії електропередач, пакунки, пляшки з напоями тощо. Ними створюються саморобні вибухові пристрої, що маскуються під авторучки: у разі натискання – вона вибухає й може відірвати кисть руки.

Для розвитку у військовослужбовців-саперів необхідних психомоторних та чуттєво-інтуїтивних навичок для регуляції своїх дій і вчинків під час виконання бойових завдань на мінному полі, доцільно проводити психологічний тренінг “Мінне поле”.

Сутність тренінгу: посередині ділянки місцевості окреслюється своєрідний коридор, шириною 1–1,5 м та довжиною 5–7 м. По всьому коридору інструктор розкладає так звані “міни”, роль яких можуть виконувати сірникові коробки, сірники, кусочки паперу, шишки та інші

засоби. Залежно від завдань тренінгу і конкретної ситуації, достатнім прийнято вважати 10–20 штук “мін”, що розкладаються на рівновіддаленій відстані одна від одної. Відстань між “мінами”, має бути такою, щоб “сапер” міг легко розмістити між ними свою стопу.

Перед початком тренінгу “саперу” зав’язують очі щільним куском тканини й спрямовують вперед по коридору. Головне завдання групи – правильно спрямувати “сапера” по “замінованому” коридору. При цьому він не повинен наступати на міни, оскільки це призведе до умовної “загибелі” сапера й принесе групі негативний результат. Відповідно учасники тренінгу (група), не заходячи на територію мінного поля й не доторкаючись до сапера, мають надавати йому правильні підказки, щоб сапер не наступив на міну й “не загинув”.

У ході тренінгу відстежується правильність виконання завдань й фіксувалася кількість допущених помилок. Варіантів проведення такої гри може бути кілька:

1) у випадку, коли сапер наступає на міну й “ гине”, він вибуває з тренінгу, наступний сапер прагне пройти через мінне поле; якщо змагається дві групи, то переможцями слід вважати ту, в якій “загинула” найменша кількість саперів. Якщо ж у тренінгу бере участь лише одна команда, то ігрове завдання вважається вирішеним, коли кількість тих, хто “загинув” дорівнює нулю або не перевищує завчасно обговореного числа (наприклад, не більше двох учасників);

2) будь-який випадок “підриву на міні” свідчить, що на вихідну позицію повертається не лише сапер, який на неї наступив, а й усі ті, хто вже успішно перейшов через мінне поле. Тобто, навіть якщо вся група успішно здолала мінне поле, але останній сапер “підірвався”, – група повертається до вихідної точки й знову проходить мінне поле;

3) учасники самі можуть приймати рішення щодо того, хто вважається “загиблим”, а хто може “воскреснути”. Такий варіант, з одного боку володіє значними психодіагностичними можливостями й потенціалом розвитку конструктивних відношень всередині групи, але з другого, пов’язаний із значним психологічним ризиком й може призвести не лише до конфлікту в групі, а й до більш серйозних проблем особистісного характеру. Саме тому організовуючи гру слід бути впевненим у доцільності проведення такого варіанту;

4) після кожного проходження мінного поля змінювали міни місцями, для того, щоб їх не бачив наступний сапер.

Критерії результативності можуть бути різні й залежатимуть від: а) швидкості проходження мінного поля; б) кількості загиблих; в) ефективності взаємодії між учасниками; г) оригінальності способів проходження мінного поля та ін.

Основна мета тренінгу “Мінне поле” полягає у розвитку конструктивних відношень всередині групи (взаєморозуміння і підтримка, увага один до одного, рефлексивне слухання, дружелюбність і доброзичливість, лідерство, терплячість). Тренінгова гра також добре



розвиває вестибулярний апарат, координацію рухів, орієнтацію в просторі, фізичну витривалість, психічну стійкість та винахідливість.

Основні напрямки спеціальної психологічної підготовки особового складу підрозділів радіаційного, хімічного і біологічного захисту

Виконання особовим складом підрозділу РХБ захисту бригади спеціальних завдань в умовах бою пов'язано з постійною загрозою ураження радіоактивними й отруйними речовинами. Головними завданнями організації спеціальної психологічної підготовки є: психологічна загартованість особового складу; формування впевненості у виконанні своїх завдань в умовах застосування противником зброї масового ураження, надійності індивідуальних засобів захисту та спеціальної техніки; виховання у підлеглих самовладання, психологічної стійкості, мужності та хоробрості.

Знання бойових властивостей та вражаючих чинників ядерної, хімічної, бактеріологічної зброї та запалювальних засобів надасть діям військовослужбовців усвідомленості й обдуманості, що допоможе їм впевнено керувати своєю поведінкою в умовах сучасного бою. Уміння та навички особового складу із підготовки укриття, вмілого використання індивідуальних та колективних засобів захисту, захисних властивостей штатної техніки, фортифікаційних споруд та місцевості, максимальна автоматизація дій військовослужбовців дасть їм можливість у будь-якій обстановці діяти впевнено, виважено, адекватно й активно, що позитивно вплине на моральну та психологічну готовність, стійкість військовослужбовців до негативного впливу факторів сучасного бою та виявлення кращих властивостей особистості.

Організуючи заходи спеціальної психологічної підготовки з особовим складом підрозділу РХБ захисту, необхідно пам'ятати, що наявність навичок із надання само- та взаємодопомоги у разі виконання завдання в екстремальних умовах заспокійливо впливає на подальшу поведінку військовослужбовців та сприяє злагодженим діям військового колективу в цілому.

Особовий склад підрозділу РХБ захисту повинен твердо знати технічні засоби радіаційної та хімічної розвідки, спеціальної обробки, імітаційні, димові засоби та засоби зв'язку. Оскільки техніку доведеться застосовувати, як правило, у складній та небезпечній для життя обстановці, дії особового складу мають бути доведені до автоматизму. Лише в такому разі особовий склад підрозділу, потрапивши у складну позаштатну ситуацію, справиться з надмірним психологічним та фізичним навантаженням і зможе виконати поставлене бойове завдання.

Чітка організація під час відпрацювання з особовим складом підрозділу РХБ захисту нормативів зі спеціальної підготовки в умовах, максимально наближених до бойових, є одним із основних напрямків діяльності командування, офіцерів органів виховної роботи. Результатом відпрацювання відповідних нормативів у військовослужбовців має бути сформована всебічна впевненість в ефективності та надійності озброєння і спеціальної техніки.

Під час тренувань необхідно наочно продемонструвати можливий характер зараження місцевості, озброєння, бойової техніки, стан отруйних речовин у момент їх бойового застосування, ефективність дій антидотів та дегазаційних розчинів. Метою показу дії антидотів та дегазаційних розчинів є відпрацювання у військовослужбовців впевненості в ефективному знешкодженні отруйних речовин, які застосовуються противником.

Під час навчання військовослужбовців прийомам ведення радіаційної розвідки заходи психологічної підготовки спрямовуються на виховання сміливості, витримки, здатності діяти відповідно до отриманого бойового завдання. Для цього з особовим складом відпрацьовуються навички ретельного виконання робіт з дегазації та дезактивації озброєння і бойової техніки.

Одним зі способів психологічної підготовки особового складу до якісного виконання поставленого завдання є навчання військовослужбовців діям з усунення поломок у спеціальному обладнанні машин та приладів протягом обмеженого терміну.

Щоб сформувати військово-професійні навички, чіткі та злагоджені дії військовослужбовців, психологічну стійкість особового складу, виділеного для спеціальної обробки місцевості, техніки та озброєння, ще на етапі підготовки відпрацьовуються навички із приготування дегазаційних та дезактиваційних розчинів у бойових умовах, визначення порядку їх застосування залежно від виду зараження об'єктів, а також ефективного застосування спеціальної техніки. На етапі підготовки до



бойових дій широко практикуються навчання особового складу виконанню обов'язків інших номерів обслуг (відділення).

Таким чином, важливими завданнями спеціальної психологічної підготовки є розвиток у військовослужбовців підрозділу РХБ захисту моральної та психологічної готовності, всебічної адаптованості до дій в екстремальних умовах та відпрацювання усього комплексу дій в умовах застосування противником зброї масового ураження, формування впевненості у надійності індивідуальних засобів захисту та спеціальної техніки.

4.2.5. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Військ зв'язку та кібербезпеки

Специфіка бойової служби зв'язківців проявляється в одноманітних довгочасних діях із забезпечення стійкого зв'язку в умовах територіальної віддаленості, коли свої завдання вони виконують у складі екіпажу (розрахунку, відділення) або самотійно. Поряд з розвитком у них якостей, спільних для особового складу всіх родів військ, необхідно звертати особливу увагу на виховання впевненості в техніці зв'язку і у своїй майстерності, стійкості, самовладання, самотійності, уваги і службової пам'яті.

Виховувати впевненість у своїй майстерності в особового складу доцільно поступово. На перших польових заняттях необхідно залучати радистів до забезпечення зв'язку в найбільш доступному їм телефонному режимі без навмисних радіоперешкод прийому, а після формування в них необхідних навичок – до забезпечення зв'язку в

телеграфному режимі з поступовим збільшенням рівня перешкод.

Для виховання стійкості радіотелеграфістам необхідно збільшувати тривалість бойового чергування на радіостанціях починаючи від 2-3 години на добу при інтенсивній роботі їх в умовах активних радіоперешкод. Доцільно також забороняти їм у цей час залишати апаратну, забезпечувати харчування за рахунок сухого пайка і практикувати проведення занять по роботі на радіостанціях, коли ефір найбільш завантажений, а прийом повідомлень ускладнений.

Радист під час несення чергування на станції постійно повинен бути готовий прийняти сигнал, не знаючи заздалегідь, навчальний він чи бойовий. З цією метою керівник повинен мати радіопередавач, з якого періодично передавати сигнали, вимагаючи від радистів негайної доповіді про їхній прийом.

На тактико-спеціальних заняттях доцільно створювати велике навантаження телефоністам, механікам спеціальної апаратури. У період чергування можна штучним шляхом створювати максимальні навантаження, для чого встановлювати додаткові апарати й у навчальних цілях вимагати від телефоністів з'єднання з різними абонентами в обмежений час.

Упевненість в техніці зв'язку досягається, перш за все у результаті твердого знання її будови і можливостей із забезпечення стійкості зв'язку в будь-яких умовах обстановки.

З цією метою на всіх заняттях з технічної і спеціальної підготовки у першу чергу необхідно демонструвати особовому складу надійність і високу заводо захищеність засобів зв'язку, навчити радіотелеграфістів прийому на слух в умовах інтенсивних радіозавад вводити прицільні подавляючі перешкоди, практикувати широкий маневр антенами, частотами і режимами роботи радіоапаратури.

Висока ефективність діяльності військовослужбовців-зв'язківців безпосередньо пов'язана із впевненістю військовослужбовців у засобах і техніці зв'язку, тому підготовку особового складу до виконання завдань у бойових умовах спрямовують на засвоєння знань з їх будови та можливостей забезпечення стійкого зв'язку в будь-яких умовах обстановки.

Для цього необхідно демонструвати особовому складу надійність засобів зв'язку, навчати радіотелеграфістів приймати інформацію на слух в умовах інтенсивних радіозавад, проводити заходи із придушення завад, маневруючи частотами і режимами роботи радіоапаратури.

У бойових умовах військовослужбовцям-зв'язківцям доводиться забезпечувати зв'язок на значні відстані, що може викликати в особового складу почуття невпевненості в можливості встановлення зв'язку. Щоб виховувати у зв'язківців впевненість у надійності апаратури зв'язку, доцільно призначати недостатньо підготовлених військовослужбовців другими номерами (дублерами) до досвідчених фахівців, на початкових етапах доручати їм чергування лише у разі наявності стійкого зв'язку і



лише після цього допускати їх до самостійного забезпечення зв'язком.

Виховувати впевненість у своїй майстерності в особового складу доцільно поступово. На початковому етапі молодосвідчених військовослужбовців-зв'язківців залучаються до забезпечення зв'язку у сприятливих умовах і лише після набуття необхідного досвіду – за наявності значного рівня завад. Для формування психологічної стійкості та фізичної витривалості заздалегідь готуються зв'язківці до можливого несення бойового чергування (бойової діяльності) протягом двох-трьох діб інтенсивної роботи в умовах активних радіозавад.

На цьому етапі з навчальною метою у ході тренувань варто створювати велике фізичне навантаження телефоністам, механікам спеціальної апаратури максимальною завантаженістю каналів.

Усіх лінійних фахівців зв'язку доцільно привчати до дій в умовах зараженої місцевості, під інтенсивним вогнем противника і т. ін.

Навчання особового складу, а особливо сержантів і старших команд, самостійним діям передбачає тренування з орієнтування на місцевості, рекогносцировки місцевості, вибору місця розгортання апаратних, добору типів антен, вибору трас прокладення кабелю тощо. Особовий склад в екіпажі, відділення комплектують з урахуванням моральних, військово-професійних якостей та психологічної сумісності.

Для розвитку у радистів слухової пам'яті й уваги на етапі підготовки проводяться тренування з приймання коротких сигналів і команд на слух без запису.

Отже, якісне виконання бойових завдань особовим складом підрозділів зв'язку можливе на основі завчасно сформованих психологічних навичок та впевненості у можливості налагодження

стійкого та безперервного зв'язку в умовах ведення сучасного бою, наявності у підлеглих належного рівня морально-психологічного стану та свідомого ставлення до виконання поставленого завдання.

4.2.6. Психологічна підготовка особового складу підрозділів Медичних сил

Особливості військово-медичної підготовки в аспекті психологічної готовності військовослужбовців.

При цьому психологічні аспекти військово-медичної підготовки повинні акцентувати увагу військовослужбовців на профілактиці та першій допомозі при психічних розладах.

Для оволодіння методиками управління особистими та колективними психічними реакціями на стрес під час виникнення санітарних втрат (фізичного контролю, роботи у колективі, заміни негативних думок на позитивні, вміння слухати самого себе та колектив тощо) залучаються медичний персонал та фахівці-психологи.

Під час психологічної підготовки одним з основних питань, яке повинні засвоїти військовослужбовці, є питання *надання допомоги при психотичних реакціях*.

Психотичні реакції є групою психічних розладів, які зустрічаються під час участі в операціях, ведення бойових дій та призводять до неможливості участі військовослужбовця у діяльності або операціях.

До зазначених реакцій належить стани галюцинаторно-маревного, депресивного та маніакального збудження.

Стан галюцинаторно-маревного збудження

Критерії діагностики:

Діапазон клінічних проявів маревних переживань і розладів сприйняття може бути досить широким. Марення може мати різний зміст (переслідування, провини, ревнощів, величі та ін.). Розлади сприйняття проявляються слуховими, зоровими та іншими галюцинаціями. Хворі відчують страх, тривогу, розгубленість, іноді виконують галюцинаторні накази й потенційно здатні до насильства. Нерідко вони злісні, напружені, не йдуть на контакт, часто розмовляють із "галюцинаторними голосами" або до чогось прислуховуються. У разі різкого порушення хворі під впливом марення й галюцинацій нападають на уявних переслідувачів або тікають, рятуючись від них.

Перша медична допомога у вигляді взаємодопомоги:

- зберігати спокій, не поспішати, діяти обережно, без різких рухів;
- сховати предмети, якими хворий може нанести пошкодження;
- нейтралізувати збуджуючі чинники;
- не залишати хворого одного, призвати на допомогу друзів;
- дозволити хворому виговоритись, не сперечатись, не критикувати;
- повідомити лікаря (фельдшера), направити на вищий рівень медичного забезпечення.

Транспортування: при відносній стабілізації життєвих функцій продовжувати заходи, викладені вище та негайно госпіталізувати до найближчого психіатричного стаціонару.

Стан депресивного збудження

Виникає у хворих з депресією при різкому посиленні депресивних переживань. Критерії діагностики: катастрофічне наростання почуття нестерпної туги, безвихідності, розпачу; пацієнти метушаться, кричать, стогнуть, виють, ридають; активно проявляються суїцидальні тенденції.

Перша медична допомога у виді взаємодопомоги:

зберігати спокій, не поспішати, діяти обережно, без різких рухів;

сховати предмети, якими хворий може нанести пошкодження;

нейтралізувати збуджуючі чинники;

не залишати хворого одного, призвати на допомогу друзів;

дозволити хворому виговоритись, не сперечатись, не критикувати;

повідомити лікаря (фельдшера), направити на вищий рівень медичного забезпечення.

Транспортування: при відносній стабілізації життєвих функцій продовжувати викладені вище заходи та негайно госпіталізувати до найближчого психіатричного стаціонару.

Стан маніакального збудження

Критерії діагностики: підвищений фон настрою; мовні і психомоторні збудження; значна дратівливість, ворожість до оточуючих; пацієнти можуть висловлювати ідеї переслідування; мова хворих швидка, сумбурна від численних ідей, фрази часто не закінчені, вони перескакують із однієї теми на іншу.

Перша медична допомога у вигляді взаємодопомоги:

зберігати спокій, не поспішати, діяти обережно, без різких рухів;

сховати предмети, якими хворий може нанести пошкодження;

нейтралізувати збуджуючі чинники;

не залишати хворого одного, призвати на допомогу друзів;

дозволити хворому виговоритись, не сперечатись, не критикувати;

повідомити лікаря (фельдшера), направити на вищий рівень медичного забезпечення.

Транспортування: при відносній стабілізації життєвих функцій продовжувати викладені вище заходи та негайно госпіталізувати до найближчого психіатричного стаціонару.

В сучасних збройних конфліктах різко зростає питома вага санітарних втрат, викликаних впливом неспсихотичних розладів, а саме бойового стресу. Непередбачувані чинники медичного ризику, недоброзичливість населення країни прийому (під час виконання миротворчих, гуманітарних місій), постійна загроза нападу з боку противника, можливість використання ним зброї масового ураження, дії терористів-смертників із застосуванням різних вибухових пристроїв, накопичення психологічної напруги через тривале перебування в зоні конфлікту, під час ліквідації наслідків природних лих та техногенних

катастроф, неприйняття війни суспільством значно впливає на психіку військовослужбовців, значно знижуючи їх боєздатність.

Важливість медичної допомоги при непсихотичних реакціях

Перша долікарська медико-психологічна допомога в психологічному відношенні має не менш важливе значення, ніж у фізичному та полягає в наданні відповідної допомоги людям з емоційними розладами. Емоційні розлади не завжди візуально помітні на відміну від поранення, перелому або реакції на біль від фізичного чинника. Але надмірна збудженість, стурбованість, панічний страх, глибока депресія, безпричинна (немотивована) роздратованість, гнів і т. д. є симптомами, що свідчать про нездатність людини контролювати стрес. Заходи першої медико-психологічної допомоги прості й інтуїтивно зрозумілі, допускають імпровізованість прийняття рішень.

Перша медико-психологічна допомога повинна надаватися як при фізичних ураженнях, так і при стресових реакціях. Фізичне ураження, а також обставини його виникнення можуть викликати емоційну травму, яка є потенційно більш небезпечною, ніж фізична. Особа, що мала больові відчуття, перебувала у шоківому стані, мала побоювання щодо тяжкої травми, смерті, неадекватно реагує на жарти, байдужість, пригнічене ставлення. Страх і стривоженість можуть так само негативно впливати на боєздатність військовослужбовця як, наприклад, кровотеча.

Стрессова реакція у разі ненадання їй належної уваги може призвести до тяжкого захворювання або віддалених ускладнень. Інколи в небезпечних ситуаціях люди продовжують нормально функціонувати (виконувати обов'язки), але потерпають від емоційних спогадів у віддалений період (вважається за нормальну реакцію), які можуть виникати час від часу. У випадку, коли вони носять настільки нав'язливий характер, що людині доводиться уникати всіх ситуацій, що їх нагадують, або коли вона стає замкнутою, не спілкується з іншими, або реєструються випадки тривоги, депресії, проблеми зі сном (кошмарні сновидіння), відчуття провини за скоєнні або нескоєні вчинки, різного роду зловживання, то людина є хворою і потребує лікування.

Найбільшу небезпеку становлять випадки, коли впливу особи з емоційним розладом підлягають інші товариші по службі. Відбувається їх "психологічне зараження", що негативно впливає на бойовий дух підрозділу, ставить під загрозу виконання бойових завдань. Тому особливу увагу слід приділяти ранньому виявленню таких хворих. Це завдання повинно вирішуватись у тісній співпраці між командирами, іншими посадовими особами та медичним персоналом підрозділів. Зокрема, командир повинен віддавати суворі, але продумані накази, діяти швидко, авторитетно, подавати особистий приклад, не проявляти жалості. Санітарний інструктор (фельдшер) повинен вміти швидко розпізнавати виникаючі випадки з проявами бойового стресу, надавати відповідну негайну допомогу.

Таким чином, спеціальна психологічна підготовка особового складу

передбачає моделювання впливу на психіку військовослужбовців імовірних чинники сучасного бою. Моделювання бою можливе такими методами:

наочним (показ особовому складу відповідних художніх та документальних фільмів, відеороликів, фотографій, малюнків, що демонструють негативні наслідки застосування противником своїх вогневих засобів, високоточної та іншої зброї; показ способів подолання мінних полів, перешкод, зараженої місцевості і т. ін.); тренажерним; комп'ютерним; імітаційним; реального застосування бойової техніки та озброєння; організаційним.

Моделювання бойових дій передбачає етапи: планування, організації, контролю, аналізу та корекції.

На етапі планування конкретного заходу командир (заступник командира з морально-психологічного забезпечення) проводить експертизу із виявлення кількості включених до плану заходу психогенних чинників майбутнього бою із загальної кількості можливих. Це дозволить надалі прогнозувати рівень професійної та психологічної підготовки окремих військовослужбовців та екіпажів, підрозділів.

Безпосередньо у ході проведення заходу заступники командирів з морально-психологічного забезпечення (офіцери-психологи) контролюють і аналізують загальний перебіг занять для набуття практичного досвіду дій в умовах бою, безпосередньо коригують поведінку військовослужбовців.

У цілому моделювання бою з точки зору психологічної підготовки особового складу до бойових дій дозволяє спрогнозувати можливу динаміку дій військовослужбовців та зміну їх морально-психологічного стану в умовах реального бою.

РОЗДІЛ 5.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Наразі військовослужбовці Збройних Сил України впродовж тривалого часу беруть участь у безперервних бойових діях в особливих та екстремальних умовах. Безперервні дії – це бойові дії, які продовжуються на високому рівні напруженості протягом тривалого часу. Упродовж безперервних дій командири підрозділів і солдати повинні думати, приймати рішення і діяти швидше, ніж противник. Командири підрозділів зобов'язані знати наміри вищих і молодших командирів (сержантів). Вони повинні бути здатними діяти безпосередньо і синхронно, хоча ситуація й обстановка можуть стрімко змінюватися, а комунікації руйнуватися. Цей безперервний цикл денних і нічних дій буде постійно пов'язаний із впливом бойових чинників і чинників, що знижуватиме ефективність дій командирів підрозділів та їх підлеглих на якийсь час. Командирам необхідно вживати заходів щодо зменшення цього впливу.

Наразі безперервні бойові дії змушують командирів і солдатів виконувати обов'язки за несприятливих умов, формують відповідну поведінку і викликають помилки у бойовій діяльності та призводять до бойового стресу (додаток Е.1.).

Стрес (від англ. stress – тиск, напруження, зусилля) – стан психічної і фізіологічної напруги, який виникає в людини у процесі діяльності в найскладніших, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стрес-фактори, психогенні фактори).

Це неспецифічна відповідь організму на будь-який діючий подразник, що перевищує певний поріг. Цей поріг у кожної людини суворо індивідуальний і залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх умов. З цього приводу різні військовослужбовці по-різному реагують на вплив тих самих подразників. Вони надходять як із зовнішнього середовища, так і з психіки людини. Роль подразника може відігравати і слово.

Під неспецифічною відповіддю організму слід розуміти стереотипну відповідь організму незалежно від природи подразника. Формування відповіді організму на подразник починається з надходження відповідного сигналу у центральну нервову систему. Під впливом стресора імпульс від кори головного мозку попадає у гіпоталамус (центр емоцій), потім відбувається стимуляція нервової системи, у результаті роздратовується мозкова речовина наднирників, яка збільшує віддачу адреналіну у кров. Це стимулює серцеву діяльність, виникає стадія тривоги, коли після деякого зниження опору організму починається мобілізація його ресурсів. Якщо навантаження продовжує зростати, тоді може настати зрив (прорив адаптаційного бар'єра).

Стрес може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на діяльність, навіть до її повної дезорганізації. Тому перед командирами постають завдання щодо вивчення адаптації військовослужбовців до складних, так званих екстремальних умов, а також прогнозування його поведінки в подібних умовах.

Це загальна сукупність пристосувально-захисних реакцій організму на будь-яку дію, що породжує фізичну чи психічну травму в людини. Стрес є системною відповіддю організму на дію хімічних, фізичних, механічних, біологічних і психічних подразників (стресорів). Він задіює фізіологічні механізми людини, які готують її тіло та психіку для боротьби або професійної діяльності.

Прикладами дії таких механізмів у людини є збудження нервової системи, поява адреналіну в крові, зміна кровотоку в різних частинах тіла тощо. Проте стрес неоднаково впливає на збудження або неспокій. Він залучає фізіологічні і психічні процеси, які іноді гальмують збудження і неспокій. При стресі в людини також проявляються емоційні реакції, автоматичні процеси перцепції і пізнання з метою виявлення та оцінювання невпевненості або загрози. Ці процеси можуть бути інстинктивними або сформованими під час підготовки.

Стрес може викликати в людини як усвідомлену, так і неусвідомлену загрозу. Величина стресу залежить від того, наскільки людина може оцінити дію стресорів та їх контексту, навіть якщо ця оцінка є неправильною. Процес стресу викликає в людини психологічний захист від нього. Завдяки цьому індивідуум може визначати сприйняття й оцінювання рівня загрози, яку може витримати.

Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність військовослужбовця.

Тривалий та інтенсивний вплив негативних стрес-чинників, їхня висока значущість для військовослужбовців бойових підрозділів здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). Дистрес виникає при таких варіантах стресу, за яких мають місце безпорадність, неспроможність, безнадія, пригніченість. Він нерідко супроводжується порушенням психічних процесів – відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність та ін.), перебоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння та ін.), тимчасовими або тривалими особистими трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя, впевненості в успіху, довіри до побратимів і командирів (начальників); схильність до шаблонних дій і примітивного наслідування; надмірний прояв інстинкту самозбереження та ін.). Дистрес може викликати різноманітні психогенні патологічні реакції і психологічні розлади. Стрес суб'єктивно усвідомлюється як переживання страху, тривоги, гніву, образи, суму, ейфорії, відчаю, нелюдської втоми тощо.

Стресостійкість і навички управління стресом забезпечують військовослужбовцю здатність здійснювати ефективну діяльність у стані стресу, зберігаючи при цьому своє здоров'я і дієздатність під час виконання ним нової або складної для себе діяльності в умовах високої невизначеності, небезпечності або цейтноту, коли він знаходиться у нересурсних станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо).

Для успішного управління стресами військовослужбовців командири зобов'язані знати, що:

1) стрес – це універсальна адаптивна реакція військовослужбовця на небезпечну або невизначену, однак значущу для нього ситуацію в умовах відсутності адекватного стереотипу поведінки або при неможливості його застосувати;

2) частіше за все стрес виникає у складній або новій для військовослужбовця ситуації, у випадку яскраво вираженого ризику, цейтноту, можливого або реального конфлікту;

3) стрес – це захисний механізм управління поведінкою військовослужбовця з метою підтримання його виживання. Об'єктивно стрес виявляється в мобілізації нервової, імунної, серцево-судинної, м'язової систем. Суб'єктивно стрес переживається, перш за все, як стан напруженості;

4) стрес є ефективним механізмом управління військовослужбовцем у простих (інстинктивних) ситуаціях, але утруднює здійснення складної, цілеспрямованої діяльності, перш за все, погіршуючи точність, швидкість і творчість мислення;

5) плюсами стресу для військовослужбовця є: виділення додаткової енергії для вирішення проблем; організм “підказує”, що робити, уникнути, втекти, напасти або заховатися; тренується нервова, імунна і серцево-судинна системи;

6) мінусами стресу для військовослужбовця є: енергії може бути занадто багато; організм “підказує”, в основному, примітивні реакції, які суперечать свідомому вибору; при сильному стресі імунна система виснажується, нервова та серцево-судинна системи напружуються;

7) стрес “змушує” військовослужбовця діяти не з метою розвитку, а з метою виживання. Тому доти, поки військовослужбовець не розвинув свою свідомість до рівня, близького за силою до рівня його несвідомого, технології управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, особливо у нових для нього обставинах і сферах.

Виділяють чотири групи симптомів стресу: фізіологічні (напруження м'язів, тремтіння кінцівок, порушення дихання, процесів травлення, підвищені стомлюваність, пітливість, пульс та артеріальний тиск, больові відчуття невизначеного характеру тощо), інтелектуальні (часті помилки в обчисленнях, важкість зосередження та підтримання уваги, погіршення пам'яті, порушення логіки, імпульсивність мислення, важкість прийняття рішень тощо), емоційні (неспокій, підвищена тривожність, депресія,

роздратованість, зниження задоволеності життям, особистої самооцінки, відчуття невпевненості, відчуженості тощо) та поведінкові (втрата апетиту чи переїдання, прискорене чи загальмоване мовлення, підвищена конфліктність, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, порушення сну, низька продуктивність праці, більш інтенсивне паління та вживання алкоголю).

Організм військовослужбовця як складна, високоорганізована система у відповідь на різні інтенсивні впливи реагує адаптивно-захисними реакціями, усю сукупність яких можна назвати адаптаційним синдромом.

Стрес характеризується наявністю трьох фаз:

1. Фаза тривоги. Під час цієї фази відбувається мобілізація організму військовослужбовця для зустрічі із загрозою. Проходять біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології – це згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. Фаза опору. Організм військовослужбовця намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти й її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це уразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопущення ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто – як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні хворіють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

Якщо ж стрес-фактор продовжує впливати на організм чи навантаження продовжує збільшуватися, то може початися патологічний процес – психофізіологічні розлади. Такі психосоматичні захворювання, як артеріальна гіпертонія, виразкова хвороба шлунку, неспецифічний коліт і ряд інших захворювань є наслідками затяжних психологічних стресів.

Знижуючи стресогенність ситуації і керуючи своїм психічним станом, можна ефективно керувати рівнем стресу. Проте в реальній бойовій (екстремальній) обстановці ступінь складності завдань, що вирішуються періодично, не дозволяє навіть навченому військовослужбовцю ефективно управляти стресом. Щоб цього не

відбувалося, необхідний ще один елемент управління стресом – відновлення.

Управління стресогенністю ситуації, своїм психічним станом і відновлення після стресу – основні складові ефективного управління стресом.

Потенційну здатність будь-якої ситуації викликати в особового складу стрес називають стресогенністю. Ступінь стресогенності ситуації визначається кількістю і силою окремих стрес-чинників у цей момент часу. Командирам підрозділів для ефективного управління стресогенністю ситуації необхідно:

добре розрізняти типові стрес-фактори (бойові, фізичні, розумові (ментальні) та ін.);

вміти визначати силу їх дії на себе і на особовий склад;

знати у достатній кількості ефективні та зручні для себе методи зниження сили цих стрес-чинників, вміти їх застосовувати.

Умовно можна виділити такі загальні стрес-фактори, що впливають на діяльність військовослужбовців під час підготовки та безпосередньо виконання завдань за призначенням:

1. Значущість ситуації. Основним критерієм є ціна відмови. Що цінного військовослужбовець втратить, якщо відмовиться від виконання цієї діяльності або перебування в цій ситуації.

2. Новизна і невизначеність. Основним критерієм є відсутність достатніх знань, навичок, вмінь та інформації, що необхідна для успішного здійснення даної діяльності або безпечного перебування в цій ситуації.

3. Навантаження. Основним критерієм є кількість витрат (час, ресурси, засоби, зусилля тощо) та рівень дискомфорту, який зазнає військовослужбовець при виконанні завдань (діяльності) або під час перебування в цій ситуації.

4. Ризик. Критерій – ціна помилки. Що цінного втратить військовослужбовець, якщо неправильно діятиме?

5. Цейтнот. Критерій – відсутність запасу часу, достатнього для спокійного і виваженого обмірковування варіантів поведінки, або для переходу у більш ресурсний стан, або для повтору дій у випадку помилки.

Для того, щоб краще зрозуміти вплив цих стрес-чинників на рівень стресогенності ситуації, командир підрозділу можна використовувати правило “п’яти пальців”. Воно полягає в наступному: для того, щоб захватити п’ястю руки будь-який предмет, необхідне зусилля великого пальця і хоча б одного з чотирьох, що залишилися. В метафорі “п’яти пальців” основним стрес-фактором є “значущість ситуації”, що відповідає великому пальцю, а всі інші стрес-фактори – решті пальців. Таким чином, якщо значущість ситуації близька до нуля, то навіть при максимальній силі решти стрес-чинників стресогенність ситуації буде незначною. І навпаки: навіть висока значущість ситуації не буде викликати стрес,



якщо військовослужбовець компетентний у цій діяльності, відчуває себе комфортно, знає про всі очікувані зміни, має право на помилку і розпоряджається необмеженим запасом часу.

Найефективнішим підходом щодо зниження стресогенності ситуації є зниження її значущості за принципом “Великі справи роби легко, малі справи роби уважно”.

Загальний алгоритм дій командира підрозділу щодо зниження стресогенності ситуації

Попередньо:

допомогти військовослужбовцю провести інвентаризацію своїх життєвих цінностей, проранжувати всі його цінності за 5-бальною шкалою;

описати нинішню або майбутню стресогенну ситуацію, “вжитися” в неї;

проаналізувати або прорахувати ситуацію за формулою стресогенності, обрати пріоритетні напрямки (найсильніші стрес-фактори).

Зниження значущості:

визначити варіанти та ціну відмови. Які є способи уникнення цієї ситуації і яких втрат можна зазнати у кожному з випадків, що розглядаються? До яких наслідків це призведе (негативних, позитивних)?

як командир підрозділу (військовослужбовець) може знизити об’єктивну і суб’єктивну ціну відмови? Як командир підрозділу (військовослужбовець) може на об’єктивному та суб’єктивному рівні зменшити вірогідність і (або) негативні наслідки відмови, підвищити

позитивні?

що може втратити (набути) військовослужбовець (підрозділ), якщо розпочне діяльність у стресогенній ситуації? Чи можливо вийти із стресогенної ситуації? Якою ціною?

командиру підрозділу (військовослужбовцю) необхідно скласти комплексний план зниження значущості ситуації і реалізувати його.

Зниження новизни і невизначеності:

змодельовати і проаналізувати майбутню ситуацію;

“програти” можливі варіанти розвитку ситуації, визначити, якої інформації бракує;

зібрати потрібну інформацію. При нестачі інформації підготуватися психологічно;

скласти профіль своєї компетентності в цій сфері;

порівняти свій профіль із необхідним (еталонним);

проаналізувати способи покращення своєї компетентності і (або) зниження складності майбутньої діяльності. Знайти нелінійні, нестандартні (психологічні) варіанти;

командиру (військовослужбовцю) необхідно скласти комплексний план і реалізувати його.

Зниження навантаження і ризику

Діяти аналогічно стрес-фактору значущості, але з урахуванням того, що втрати внаслідок дискомфорту виникають під час діяльності, а внаслідок ризику – у випадку помилки.

Брак часу

Використовувати реальний і чіткий розрахунок часу і здоровий глузд.

Командир зобов'язаний організувати ефективну діяльність військовослужбовців у випадку стресу. Коли особовий склад розпочинає будь-яку діяльність у стані стресу, командиру підрозділу необхідно враховувати дві тенденції:

1. Ефект зосередженості на діяльності (діях) – у випадку правильної організації психічний стан військовослужбовця буде покращуватися.

2. Зниження стресогенності ситуації – у випадку правильної організації кількість і сила стрес-чинників буде зменшуватися.

У випадку отримання стресу військовослужбовцем командиру підрозділу необхідно дотримуватися такої послідовності дій:

загальні принципи:

спочатку менш значущі дії, потім – більш значущі;

спочатку більш прості, потім – більш складні;

спочатку добре засвоєні, потім – засвоєні гірше.

У випадку перезбудження:

спочатку більш енергоємні дії, потім менш енергоємні (принцип накопичення енергії);

спочатку індивідуальні дії, потім взаємодія з партнером (ненароком

не зашкодити партнеру).

У випадку апатії (психічний стан, за якого людина стає пасивною, байдужою до всього):

- спочатку менш енергоємні дії, потім більш енергоємні (принцип розгойдування);

- спочатку взаємодія з партнером (принцип “підзарядки”), потім індивідуальні дії.

У випадку сильного небажання що-небудь робити – діяти у хаотичному порядку.

Безпосереднє вивчення командиром службової діяльності особового складу в екстремальних умовах не завжди можливе як з морально-етичної точки зору, так й через труднощі фіксації результатів діяльності. Тому основним методичним прийомом вивчення командиром підрозділу службової діяльності особового складу у цьому випадку є моделювання такої діяльності, у першу чергу – моделювання стресу. Моделі стресових ситуацій повинні відповідати трьом умовам:

- 1) наявність певної мотиваційної спрямованості, адекватної умовам реальної службової діяльності;

- 2) суб’єктивне сприйняття їх військовослужбовцями як реальності;

- 3) дотримання морально-етичних норм.

Основними прийомами відтворення командиром підрозділу стресової ситуації під час проведення занять із бойової підготовки є:

1. Стрес, що створюється труднощами виконання завдання, наприклад, моделювання стимулів у швидкому темпі, погіршення умов виконання завдань, нормативів тощо.

2. Стрес, що викликаний електрошкіряним пошкодженням або тільки загрозою електроудару. Це є досить відчутний стресор для осіб із підвищеною чутливістю до електричного струму.

3. Стрес як результат дефіциту часу.

4. Стрес у вигляді реакції на появу сильних неочікуваних подразників для виклику безпосередньої емоційної реакції військовослужбовця (спалахи світла, різкі звуки, постріли, вибухи, крики тощо).

5. Стрес, що створюється методом введення спеціальних, особливих перешкод, які близькі за змістом до діяльності, що виконується. До нього належить і будь-яка ситуація, яка вимагає від військовослужбовця виконання декількох дій.

6. Стрес невдачі, коли напруга створюється шляхом повідомлення військовослужбовцю невірних даних про результати діяльності або постановки йому надскладного, неможливого завдання, тобто створення умов, коли результати діяльності вже не залежать від старання й особистих досягнень військовослужбовця тощо.

7. Стрес, що створений групою методів, які збільшують для військовослужбовців значущість роботи, завдань, які виконуються, тобто з урахуванням таких складних чинників психологічного порядку, як

мотивація, відношення військовослужбовців до завдання, а також з урахуванням ціни “штрафу”, покарання, неможливості усунути помилки, аварійності обстановки тощо.

Командиру необхідно пам’ятати, що відтворення (моделювання) стресових ситуацій під час проведення занять із бойової підготовки буде ефективне тільки тоді, коли особовий склад буде відповідним чином умотивованим, коли військовослужбовці сприйматимуть завдання як значущі і будуть виконувати їх відповідально. Для цього командиром підрозділу можуть використовуватись такі прийоми:

1. Створення стресу невдачі. З метою впливу на самолюбство військовослужбовця зручно подавати випробування як тест із визначення розумових, фізичних здібностей. Досвід показує, що така попередня інструкція керівника занять неминуче сприяє підвищенню активності військовослужбовця.

2. Включення у процес психологічної підготовки, навчання особового складу елементів змагання.

3. Застосування таких способів регуляції людської поведінки, як осуд, позитивна або негативна оцінка дій з боку керівника занять, його тон, переконливість, манера спілкування тощо.

Однією з важливих і основних умов створення стресової ситуації є формування у військовослужбовців мотиваційної спрямованості. Основними видами мотивацій (на додаток до тих, що розглянуті раніше) і прикладами можливих ситуацій є такі:

1) самозбереження і відповідальність кожного військовослужбовця за весь особовий склад підрозділу (і навпаки) – при імітації пожежі, евакуації екіпажу з ураженої техніки тощо;

2) прагнення до досягнення поставлених цілей – введення дуже важких і нерозв’язних завдань, введення відмовлення апаратури, систем озброєння, техніки тощо;

3) самоствердження – кероване провокування конфліктів у взаємовідносинах з колегами по службі.

Необхідно постійно вигадувати нові стресові ситуації для впровадження їх у систему занять із психологічної підготовки. Приклади ситуаційного моделювання:

командно-штабні навчання, які моделюють ту або іншу ситуацію ведення бойових дій;

протиаварійні тренування, що моделюють дії військових фахівців і спеціалістів із ліквідації аварій;

рольові ігри з особовим складом, що застосовує системи озброєння (екіпажами, розрахунками тощо), де моделюються дії військовослужбовців із вирішення певної негативної ситуації;

тактичні ігри, ситуаційні завдання для тактичних груп, двійок-трійок військовослужбовців, що виконують визначену керівником місію (тактичне завдання) тощо.

5.1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Саморегуляція – властивість усіх живих систем, що забезпечує їх доцільне функціонування. Психоемоційна саморегуляція – метод регуляції психоемоційного стану, спрямований на формування суб'єктом внутрішніх засобів управління своєю психікою та емоціями для зміни їх характеристик в потрібному і очікуваному напрямку.

Самонавіювання – це процес, адресований самому собі. Самонавіювання дозволяє суб'єктові викликати у себе ті або інші відчуття, управляти процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.

Самонавіювання може бути мимовільним і довільним. Мимовільне самонавіювання, зазвичай, опосередковане додатковими, посилюючими факторами та несе потужний емоційний заряд. Довільне самонавіювання можливе, якщо зосередити думки й увагу на будь-якому одному уявленні.

Методи саморегуляції поділяються на такі групи:

1 Методи, спрямовані на оптимізацію психічних вегетативних функцій організму (довільне самонавіювання (метод Е. Кюе), самогіпноз, аутогенне тренування (метод Й. Шульца), психорегулююче тренування, ідеомоторне тренування, метод ритмогенної концентрації уваги (за О. Соколовим), медитація, спеціальні методи – психом'язове тренування за О.В.Алексєєвим; психотехніка бойового трансу (за О.Є. Тарасом).

2. Методи, спрямовані на керування м'язовим тонусом організму (прогресивна м'язова релаксація (метод Е. Джекобсона), активна м'язова релаксація, пасивна м'язова релаксація, вплив на біологічно активні точки).

3. Фізичні методи психічної саморегуляції (самомасаж, вплив на біологічно активні точки, дихальні вправи) (додаток М).

4. Змішані методи (методика психофізичної гімнастики (за О.Л. Гройсманом), комплексні вправи).

Принцип підбору більшості методів саморегуляції відбувається за принципом: “внутрішнє – зовнішнє – внутрішнє”. Виділяється будь-який параметр поведінки військовослужбовця, що відображає внутрішній стан людини, але який вольовими зусиллями можна контролювати (дихання, міміка, характер рухів, порядок дій тощо). Після цього вольовими зусиллями цей параметр змінюють у той бік, в який бажано змінити стан.

Основними формами саморегуляції є такі: рух, дихання, медитація, вербалізація, візуалізація, зовнішні впливи. Крім того, негативний психічний стан можна відрегулювати за рахунок зміни контексту, переносу уваги тощо. В якості ще одного методу можна виділити так звані якорі – знаки, що пов'язані у свідомості із бажаними станами.

Під час коригування початкових (стартових) психічних станів, як і при будь-якій саморегуляції, військовослужбовцеві доцільно діяти за

таким алгоритмом:

визначити характер та ступінь прояву свого психічного стану;

оцінити характер своєї нинішньої або майбутньої діяльності;

визначити свій оптимальний психічний стан;

обрати зі свого арсеналу або придумати метод саморегуляції, адекватний завданню і ситуації (психічному стану, запасу часу, обстановці);

застосувати обраний метод саморегуляції, відслідковуючи ефект.

За необхідності внести в метод корективи або замінити його на інший.

Командирам необхідно пам'ятати: якщо військовослужбовець перебуває у виснаженому фізичному або психічному стані або він хворий, якщо у нього період депресії, тоді швидко змінити психічний стан буде важко. Проте це можливо, якщо впровадити у свою життєдіяльність управління власними психічними станами, тоді зросте не тільки ефективність оперативної саморегуляції, але і покращиться загальний емоційний (морально-психологічний клімат) фон військової служби та діяльності.

Профілактика негативних психічних станів військовослужбовців складається із двох основних підходів:

а) зміцнення психофізіологічного здоров'я;

б) раціональна побудова службової діяльності (життя).

Основними напрямками цієї частини саморегуляції психічного стану військовослужбовців є:

фізичне навантаження;

відпочинок і сон;

харчування;

спеціальні процедури;

покращення екологічності умов служби (життя);

психогігієна.

Коригування психічного стану військовослужбовцю потрібне тоді, коли не вдалося проконтролювати свій стан. Причому чим раніше виявити погіршення психічного стану, тим меншими силами його можна відновити. Легке роздратування і глибока депресія потребують різних зусиль для врегулювання. На ранній стадії погіршення психічного стану його можна відрегулювати одним лише вольовим зусиллям. Пізніше, у "запущений" фазі може допомогти процес "обдумування" стану – рефлексія поточного стану та аналіз причин його погіршення. Але якщо цього не зробити, тоді негативний стан стабілізується, і для його регуляції будуть потрібні спеціальні прийоми.

Покращення базового психічного стану військовослужбовця відбувається за принципом: "Роби добре – погано і так вийде!". Рецепт простий: військовослужбовцю не тільки треба постійно утримувати необхідний психічний стан, але й покращувати його. У покращенні базового психічного стану військовослужбовців можна виділити два основні напрямки:

1. Покращення якості психічного стану. Прагнення від більш простих і слабORESурсних станів до станів більш складних і більш ресурсних. Природно, що для постановки і вирішення цього завдання необхідно мати шкалу психічних станів.

2. Підвищення стабільності психічного стану військовослужбовця. Необхідно знижувати ситуаційні, емоційні коливання або так звані перепади настрою.

В управлінні стресами військовослужбовців важливе місце займає система відновлення. Відновлювальні заходи можна умовно поділити на два типи. Перший тип відновлення образно можна назвати “коловоротом”, другий – “другим диханням”. Перший тип передбачає повне відновлення організму від дії негативної стресової ситуації, другий тип – часткове відновлення, достатнє для продовження боротьби.

Обрання типу відновлення залежить від особистого вибору, але треба враховувати ступінь відновлення, обставини, індивідуальні особливості особистості військовослужбовця тощо. Необхідно пам’ятати, що під час тренування стресостійкості не слід приділяти багато уваги засобам відновлення. Організм повинен справлятися з навантаженнями самотійно.

Основні засоби відновлення організму військовослужбовця від дії негативних стрес-чинників:

1. Психологічні засоби: аутогенне тренування, м’язова релаксація, музика і світломузика, психорегуляція, гіпноз тощо.

2. Психогігієнічні засоби: цікаве дозвілля, позитивні відео-, кінофільми, спілкування з природою, комфортні умови життя, гарне спілкування тощо.

3. Організаційні засоби: збалансована активність, правильний режим дня, планування діяльності тощо.

4. Медико-біологічні засоби: масаж, водні процедури (сауна, баня), раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон.

5. Фармакологічні засоби: препарати женьшеню, золотого кореня, вітаміни і мінеральні речовини, біоактивні добавки, арома-масла, зелений чай, ненаркотичні стимулятори.

Для мінімізації зусиль командира підрозділу щодо управління стресами військовослужбовців слід вести мову про найефективніший метод відновлення – аналіз ситуації, що викликала стрес.

У разі перенасичення енергії – це відмінний спосіб спрямувати цю енергію на користь психічного стану військовослужбовців. У разі нестачі енергії – це спосіб її мобілізувати. Ця діяльність повинна бути спрямована з минулого у майбутнє.

Одночасно із засвоєнням навичок управління стресом у військовослужбовців необхідно розвивати стресостійкість, яка дозволить їм успішно протистояти стресу хоча б середнього рівня нетривалий час. Тільки це дозволить військовослужбовцю проаналізувати й оцінити те, що відбувається, підібрати ефективний спосіб корегування ситуації, своєї

поведінки або стану та успішно застосувати цей спосіб і вийти зі стану стресу.

Основний підхід до розвитку стресостійкості – це добровільні свідомі регулярні дозовані стресові впливи, на фоні яких цілеспрямовано виконується будь-яка діяльність. Методика розвитку стресостійкості збігається із загальними принципами тренування (свідомість, цілеспрямованість, регулярність, систематичність тощо), складність полягає у підборі вправ. Оскільки стрижневим переживанням стресу є напруга і дискомфорт, то саме ці ознаки допомагають підбирати вправи на розвиток стресостійкості у військовослужбовців.

Основними засобами і методами підвищення стресостійкості військовослужбовців є:

- фізичне навантаження. Виконання вправ “до межі” – через біль;

- температурні впливи. Як холодні, так і гарячі. В гарячій воді нарощувати навантаження за рахунок підвищення температури, часу перебування (5-10 хв), у холодній воді – підвищення навантаження за рахунок збільшення тривалості процедури, температура мінімальна;

- затримка дихання. На вдиху і видиху “до упору”. Сидячи, зберігаючи нерухомість і розслабленість. Концентруватися на відчуттях;

- голодування. 1-2 рази на тиждень без припинення повсякденної діяльності;

- больові впливи. Масаж віником у лазні, сауні. Масаж ногами. Іплікатори.

5.2. АНТИСТРЕСОВА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Найефективнішим засобом боротьби зі стресами вважається захопленість роботою (діяльністю, службою).

Прийоми, що зводять уразливість військовослужбовців від негативних впливів стресу до мінімуму, такі:

- постійно зосереджуйте увагу на приємному і на діях, що можуть поліпшити ваше становище і психічний стан;

- намагайтеся забувати про безнадійне і важке, оскільки довільне відволікання – найкращий спосіб послабити стрес;

- ніщо не підбадьорює сильніше, ніж успіх;

- навіть після нищівної поразки боротися з гнітючою думкою про невдачу найкраще за допомогою спогадів про колишні успіхи;

- навмисне пригадування – дієвий засіб відновлення віри в себе, необхідної для майбутніх перемог;

- знаючи, що у підрозділі завжди будуть лідери й послідовники, врахуйте: лідери потрібні лише доти, доки послідовникам необхідна їхня допомога;

- не забувайте, що немає готового рецепту успіху для всіх: люди різні, і їх проблеми теж.



Нейтралізувати стрес військовослужбовець може у такий спосіб:
поділитися своїми переживаннями з кимось із рідних;
розповісти про них друзям;
перевести увагу чи почати робити те, що дає задоволення,
виспатися;

допомогти слабшому;

виконати процедури, які поліпшують самопочуття (душ, прогулянка,
прослуховування музики, читання, перегляд відеофільму тощо);

пригадати щось приємне, наприклад, добрі новини, додержання
своєї обіцянки або кимось іншим, похвала на свою адресу;

закрити очі, уявити книгу, де описано ситуацію, яка є для вас
неприємною. Уявіть, що ви закриваєте цю книгу і скажіть собі: “Я це
прочитав, мені не сподобалося, відкладу і забуду назавжди”;

багаторазово під час стресу повторювати віршик, таким чином
блокуючи стрес;

малювати.

Рекомендації військовослужбовцям щодо управління стресом:

1. Намагайтеся не думати про минулі події як про поразки.
2. Ставтеся до стресу як до джерела енергії. Кожну проблему,
яку ставить життя, сприймайте як виклик.
3. Запитуйте себе: “Що може статися у найкращому разі?”, а не
“Що станеться, якщо все піде найгіршим чином?”.
4. Потрібні паузи, тому обов’язково відпочивайте у проміжках

боротьби за існування.

5. Ви не можете відповідати за вчинки інших, але можете контролювати свою реакцію на них. Головна перемога – це перемога над своїми емоціями.

6. Не намагайтеся догодити всім – це нереально, час від часу треба догоджати собі.

7. Намалюйте картину свого майбутнього і порівняйте його з тією невеликою за часом кризою, яку переживаєте сьогодні.

Подолання стресу – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресорами. Подолання – це не єдина, універсальна стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це використання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу.

Неефективними способами подолання стресу є такі, що протягом певного часу не знижують рівень стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (заціклюється), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше. Різновидом фіксування є відкладання “на потім”.

Якщо військовослужбовець не змінює своєї поведінки або зовсім нічого не робить, то виникає одна із двох поширених реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога призводить до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Успішні способи подолання стресу:

активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;

зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація (тлумачення) проблеми;

приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

комплексні способи, що поєднують в собі всі зазначені вище.

Багато людей у стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація



проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Існує декілька стратегій, як цього досягти:

1. Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано!”. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в цій ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації.

2. Соціальне порівняння. Базується на установці: “Мені краще, ніж іншим”.

3. Уникання. Базується на установках: “Це не проблема!”, “Годі хвилюватися!”, “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

4. Гумор. Базується на установках: “Це смішно!”, “Серце радісне добре лікує”.

5. Вживання ліків (антидепресантів) є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

6. Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

7. Фізичні вправи й активна діяльність – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров’я і зменшення стресу.

8. Свіже повітря і вода сприяють ефективній боротьбі зі стресом.

Перша допомога військовослужбовцю в гострій стресовій ситуації:

1. У цій ситуації не слід приймати ніяких рішень, так само як і намагатися їх приймати (виняток складають ситуації, коли мова йде про порятунок самого життя, стихійні лиха, аварії тощо).

2. Порахуйте до десяти.

3. Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на

якийсь час затримайте подих. Видих здійснюйте вкрай поступово також через ніс, зосередивши увагу на відчуттях, пов'язаних із вашим подихом.

Подальші події можуть розвиватися двома шляхами:

1) якщо стресова ситуація застала вас у приміщенні:

а) встаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть із приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти в туалет або в будь-яке інше місце, де ви зможете бути наодинці;

б) скористайтесь будь-як шансом, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою;

в) озирніться навкруги, навіть у тому випадку, якщо приміщення, у якому знаходитесь, добре вам знайомо. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їхній зовнішній вигляд;

г) подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє ось так дивилися на небо? Хіба світ не прекрасний?!

д) набравши води у склянку (у крайньому випадку – у долоні), повільно, ніби зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу;

е) випряміться, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши ший і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали уздовж тулуба. Вдихайте глибше, слідкуйте за своїм по-дихом. Продовжуйте робити це протягом однієї - двох хвилин. Потім повільно випряміться, дійте обережно, щоб не закрутилася голова;

2) якщо стресова ситуація застала вас будь-де поза приміщенням:

а) озирніться навкруги. Спробуйте поглянути на оточуючі предмети з різних позицій, подумки називайте усе, що бачите;

б) детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;

в) знайдіть будь-який дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із закритими очима;

г) якщо є можливість випити води, скористайтесь нею – пийте повільно, зосередивши на тому, як рідина тече по вашому горлу;

д) ще раз прослідкуйте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс; зробіть вдих, на якийсь час затримайте подих, потім так само повільно через ніс видихніть повітря. При кожному видиху зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі. Приємне відчуття, чи не правда? Насолоджуйтеся ним! Як перша допомога, цього цілком достатньо.

Військовослужбовець у стані стресу може звернутися по допомогу і підтримку до інших. Він не повинен долати стрес самотужки. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), пробачення, відчуття зв'язку з людьми, приходить допомога і полегшення. Різновидом

психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині у стані стресу надає професіонал (консультант або психотерапевт).

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, можливість і важливість справлятися з цими вимогами.

Зміна способу життя наближає його до здорового і зрівноваженого. Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося.

Проблема гострого стресу у військовослужбовців обумовлюється тим, що:

1) в умовах обмеженого часу, й особливо якщо є значна кількість постраждалих військовослужбовців, стає неможливим індивідуальний підбір медичних препаратів.

2) через порушене сприйняття у постраждалих військовослужбовців, які при цьому нерідко не можуть або не бажають ділитися своїми переживаннями, блокується робота командирів підрозділів, офіцерів-психологів, які використовують традиційні вербальні методи.

Основні типи реакції на стрес: боротьба, втеча, завмирання. Основна реакція військовослужбовців на бойові дії – бойовий стрес.

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Участь у бойових діях супроводжується впливом низки факторів: усвідомленням почуття загрози для життя, (біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідності);

психоемоційним стресом, що пов'язаний із загибеллю на очах товаришів по зброї або з необхідністю вбивати людину, навіть ворога;

специфікою бойової ситуації (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна);

негараздами й обмеженістю ресурсів (відсутність повноцінного сну, особливості режиму вживання води та їжі).

Фізіологічні та психофізіологічні зміни, що відбуваються в організмі людини при бойовому стресі:

змінюється склад крові;

гормони, що потрапляють у кров із залоз внутрішньої секреції, викликають тривогу, пильність, агресивність;

збільшується об'єм легень, що дозволяє отримувати більше кисню внутрішнім органам;

звужуються кровоносні судини, підвищується кров'яний тиск, посилюється кровообіг, відбувається перерозподіл кількості крові в органах.

Зовні бойовий стрес проявляється в підвищенні пульсу,

температури тіла, прискоренні дихання, блідості або почервонінні обличчя, посиленні потовиділення, пересихання в роті, треморі м'язів, почастищення сечовипускання, посилення тривоги й пильності тощо.

Всі перераховані симптоми – це нормальна реакція людини на ненормальні обставини бойової ситуації.

Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно переборюється більшістю військовослужбовців і на початковому етапі може сприяти підвищенню їхньої бойової активності. Надалі він або стає звичним для учасників бойових дій, або переходить у бойовий стрес підвищеної інтенсивності.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності може значно ускладнити діяльність як окремого військовослужбовця, так і військових колективів.

На індивідуальному рівні він проявляється в таких формах, як:

різке, неадекватне бойовій обстановці підвищення або, навпаки, зниження бойової активності;

неадекватне бойовій ситуації підвищення емоційного збудження або, навпаки, емоційне заціпеніння, емоційна “тупість”;

поява деструктивних форм мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання “вийти” з бою, за всяку ціну зберегти своє життя;

втрата орієнтації в ситуації бою;

відчуття нереальності бойової ситуації;

усамітнення;

різке зниження дисциплінованості, поява порушень, що не спостерігалися раніше, зміна моральних норм міжособистісних відносин, поява деструктивних форм спілкування з навколишніми, розв'язності поведінки; високий рівень необґрунтованої дратівливості, агресивності;

різке зростання тривожності або, навпаки, необґрунтована зневага небезпекою;

нездатність упоратися з переживаннями страху;

поява помітної замкнутості, пригніченості, апатії;

втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство;

значне підвищення психічної напруженості йсторожкості;

розосередженість уваги або труднощі її швидкого перемикавання;

різке зниження психологічної стійкості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів;

поява схильності до панічних настроїв тощо.

На психічному, фізіологічному й біохімічному рівнях функціонування людини під впливом гострого або хронічного стресу відбуваються незворотні зміни, що здійснюють вплив в цілому на особистість.

Ці зміни залежно від об'єктивних умов і суб'єктивних причин мають різний за часом, але обов'язковий латентний (схований) період. Якщо людина пережила гострий і хронічний стрес (особливо трагічно значимого характеру, а таким є участь людини у війні, бойових діях), то рано або пізно, через рік або десять, через п'ять або двадцять п'ять

років, але цей витиснутий на час стрес особистої значимості однаково виявиться, обов'язково “наздожене” людину. У цьому й складається страшна, але необхідна правда про посттравматичні стресові розлади (порушеннях), тобто розладах, що настають після травматичних стресових подій життя людини.

Однією з особливостей *посттравматичного стресового розладу* (далі – ПТСР) є акумуляція стресогенних факторів травматичного характеру цивільного життя й бойових стресових факторів при наявності істотних розходжень загальногромадянського життя й психічних наслідків бойового стресу.

Гострий стан травматичного стресу переживання психотравмуючої ситуації відбувається протягом деякого часу (від декількох днів до місяця), після чого більшість людей повертаються до звичайного для них стану психіки.

Про можливість розвитку ПТСР можна говорити, якщо:

1) у житті є події, що виходять за рамки звичайного людського досвіду.

Механізм заміщення (витиснення) подій, що травмують, в основному не дозволяє самій людині, яка має ПТСР визначити реальний травмуючий фактор та самостійно звернутися за допомогою;

2) відбувається регулярне повернення людини до переживань, пов'язаних із травмуючими подіями.

Переживання носять нав'язливий характер, повторюються постійно, викликають неприємні емоційні спогади. У гострих фазах ПТСР – схильність до аутоагресії, самотності, порушення комунікативної сфери, відродження в пам'яті різних аспектів подій, що травмували, раптове, невмотивоване, як удар (ефект “спалаху”). Найчастіше це провокується якими-небудь подібними подіями або обставинами, що асоціюються із травматичними факторами;

3) постійно повторюються сні і нічні кошмари, пов'язані з подіями, що травмували.

Як правило, це 1-2 ситуації, які незначно відрізняються від сновидіння до сновидіння. Пов'язані із загрозою життю. Одне з найдужчих вражень – неможливість запобігти реально сприйманої загрози життю уві сні (м'язова слабкість уві сні) – пересмикнути затвор, натиснути на гачок, витягти ніж, втекти, тощо. У момент пробудження напруження психіки й м'язів, відчуття панічної безвихідності й невідворотності лиха створюють стан кошмару, що швидко виснажує психіку й поглиблює процес психосоматичних негативних змін в організмі;

4) стійке прагнення уникнути або “блокувати” усе, що хоча б віддалено нагадує про травми.

Поєднання прагнення повернення психіки до психотравмуючих переживань і стійке їх уникнення.

Відмова від улюбленого хобі (до травматичної події), зміна видів

діяльності й місця роботи, проживання. Цей стан з високим негативізмом є причиною крайньої необов'язковості людини із ПТСР у спілкуванні й професійній діяльності. Характерна емоційна блокада, що сприймається оточуючими як спокій, витримка, емоційна врівноваженість. Насправді це захисний тип поведінки, що має назву “заціпеніння”.

Виникає почуття відчуженості, ізольованості від усіх оточуючих, що підсилюються порушеннями у спілкуванні, у тому числі із близькими – дружиною дітьми, друзями, родителями. У відносинах превалюють різкість або негативізм, злий сарказм, підвищена вимогливість, демонструється різкий розрив відносин. У взаєминах із близькими людьми проглядається чергування спалаху любові й турботи з відторгненням, емоційною несприйнятливостю.

У подальшому даний стиль поведінки у спілкуванні все більше закріплюється, з'являється відчуття “укороченого” майбутнього, “відсутності завтрашнього дня”;

5) стійкі симптоми, що відбивають перевагу процесів збудження над гальмуванням і з'явилися після травми.

Порушення сну; підвищена дратівливість й гнівливість; ускладнення уваги, пам'яті, ситуативна неухважність; гіпертрофована пильність у звичайній життєдіяльності; невмотивована схильність до ризику і швидка психофізична виснажливість; високий рівень фізіологічної реактивності на події, що нагадують травматичні.

6) підвищена здатність появи алкогольної або наркотичної залежності.

Алкогольна залежність організму з'являється у постраждалих від ПТСР за 4-5 тижнів, що в 10-12 разів вище, ніж у людини без наявності посттравматичних стресових розладів;

7) сексуальні розлади різного характеру на психологічному ґрунті в сполученні зі швидкою фізіологічною виснажливістю;

8) почуття провини.

Як правило, пов'язане із травматичними подіями, переноситься на звичайну життєдіяльність. В розмові (вербально) часто виражається в самонавчанні, що є прихованою формою підвищеної потреби у підтвердженні значущості самої особистості. Самоприниження може поєднуватися із хвастощами, аналогічними прикладами власної значущості.

5.2.1. Процедура надання першої психологічної допомоги (самопоміги)

Перша психологічна допомога є відгуком одного військовослужбовця на фізичне і психологічне емоційне стресове перенавантаження іншого.

Це щось подібне до того, коли дитина злякалась або не зрозуміла, що відбувається – батьки або інші дорослі допомагають зорієнтуватись у ситуації, зрозуміти стосунки і пояснюють це дитині. Для дорослого – це

як знайти слова підтримки один одного в ситуації розчарування чи різних негативних переживань. Це природні способи реагування – “Я готовий допомогти іншому, коли бачу, що йому варто “простягнути руку”, що він потребує моєї допомоги, засмучений, розлючений, розгублений, раптово захоплений”.

Проводячи заняття потрібно говорити бійцям про добровільність надання першої психологічної допомоги.

Можна їм сказати: “Якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу побратиму, відчуваєш тривогу або страх, тобі неприємно, не роби цього. Це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Звісно ти можеш переживати сором за те, що не можеш допомогти, зроби хоча б щось – наприклад, поклич на допомогу”.

Перша психологічна допомога означає не більше ніж надання підтримки солдату у стані сильного стресу, надмірного напруження, фізичних травм чи фізичного захворювання. Емоційний стрес не завжди видно так, як захворювання чи фізичні травми. Тим не менше, перезбудження, страх, занепокоєння чи дратівливість, гнів чи депресія говорить про втрату психологічної рівноваги і того, що стрес досяг максимальної точки, коли бійцю важко самотійно впоратись зі своїми емоційними реакціями. Ігнорування такого стану може сприяти швидкому виснаженню, тривалому одужанню, а в професійній діяльності, якщо стрес був саме під час її виконання – то і професійному вигоранню.

Процедура надання першої психологічної допомоги (далі – ППсД) має ряд особливостей

У кризовій ситуації не можна приступати до допомоги відразу. Слід оцінити ситуацію, визначити тих, хто потребує допомоги першим.

Добре, коли у військовослужбовця, якому надається ППсД, є емоції (далі ми будемо його називати побратимом), не слід боятися їх, адже вони можуть просто здаватися більш інтенсивними, ніж є насправді. Побратим вже пережив їх, тому вони не такі інтенсивні, як ми бачимо.

Для побратима важливо, щоб з ним були поруч і щоб він відчував, що зараз не один: “Я з тобою. Ти не один”. Можна назватися, запитати, як звати потерпілого, легко доторкнутися до руки чи плеча.

Поводитись треба професійно – це заспокоює. Кожного разу перед будь-якою своєю дією треба запитувати потерпілого.

Не можна його звинувачувати, доторкатись до голови та інших частин тіла.

Розташуйтеся на тому ж рівні, що і потерпілий.

Залучайте людей з його оточення, особливо допитливих. Якщо такі вже з'явилися, то долучайте їх до допомоги. Роздайте прості завдання.

Припиняється допомога, коли побратим сам може собі допомогти та потурбуватися про себе. Як тільки він починає злитися, це ознака того, що йому допомога не потрібна. Гнів – позитивна реакція.

Хороша робота помічника – коли видно полегшення у потерпілого.

Побратим може довго мовчати, але це теж робота. Важливо дати можливість вибору: пити – не пити, говорити – мовчати... Але іноді варто відразу запропонувати попити – ця пропозиція “заземляє” емоційні

переживання і заспокоює.

Загальні правила першої психологічної допомоги “6П”

1. Підійди

Знайди в собі силу звернутися до потерпілого (щоб проявити людяність не треба бути спеціалістом). Представся (назви власне ім'я).

2. Підтримай

Знайди безпечне місце. Відведи потерпілого з поля бою (місця трагедії). Посади його, спершись об стіну, підтримай своїм тілом. Захищай потерпілого.

3. Пам'ятай про реальність

Звертайся до постраждалого за ім'ям (по батькові). Запитай його чи знає він, що трапилось, де він знаходиться. Розкажи йому потрібну інформацію, допомагай зорієнтуватися в ситуації. Зосередься на диханні, говори: “Спокійний вдих-видих”.

4. Посприяй

Сприяй прояву емоцій. Заспокій постраждалого в тому, що його переживання і їх зовнішні прояви в такій ситуації нормальні. Довіряй його здатності впоратися з ситуацією.

5. Потурбуйся

З'ясуй, чого потребує, запропонуй воду, ковдру, скажи, де можна відправити природні потреби. Слухай (не бійся при цьому мовчати). Акуратно використовуй фізичний контакт.

6. Передай

Не обов'язково впоратись з усім одному. Передай постраждалого медичним працівникам, психологам, командирам.

В ході проведення заняття доцільно практично відпрацьовувати ситуаційні завдання з надання першої психологічної допомоги.

Керівник заняття:

завчасно готує навчальне місце для застосування засобів імітації та використання акустичної системи;

перед початком розгляду інформації без попередження особового складу здійснює підрив імітаційних засобів та застосовує акустичну систему з трансляцією звуків черг пострілів зі зброї, з танків, криків, стогону, прохань про допомогу “поранених військовослужбовців”;

організує обговорення індивідуальних реакцій військовослужбовців на підрив імітаційних засобів;

розподіляє особовий склад на підгрупи (пари);

показує по елементах дії з надання першої психологічної допомоги з подальшим відпрацюванням у підгрупах (парах);

використовує ситуаційні завдання (таблиця 1.2.):

стисло аналізує дії військовослужбовців і залучає до цього найбільш підготовлений особовий склад підрозділу;

підбиває підсумки з кожного питання (завдання), зосереджуючи увагу на позитивних моментах і недоліках розглянутих проблем.

Таблиця 1.2.

Варіанти ситуаційних завдань з надання першої психологічної допомоги

Ситуація	Зміст
№1	Військовослужбовець А. несе службу на прикордонному блокпосту на кордоні з територією, що контролюється противником. Увечері в сутінках повз нього проїжджає машина, з якої відкривають вогонь з автоматів. Військовослужбовець А. вчасно відстрибує за укриття, його напарник не встигає і потрапляє під кулі, отримує смертельне поранення. Інші військовослужбовці відкривають у відповідь вогонь по машині, що віддаляється. Військовослужбовець А. сидить під бетонним укриттям, заціпенілий, притиснувши до грудей автомат, дивиться в одну точку, плаче, слова вимовляє через силу. Якими будуть Ваші дії?
№2	Військовослужбовець-доброволець Б. вперше бере участь у бойовій операції з визволення міста від терористів. Відбувся контактний бій, були втрати серед бойових товаришів. Військовослужбовець Б. після завершення бою продовжує перебувати в сильному емоційному (афективному) стані, агресивний, лає всіх, погрожує вбити командира, який, як він вважає, їх зрадив. Якими будуть Ваші дії?
№3	Двоє військових напарників ведуть з окопів по противнику вогонь у відповідь. Один з них отримує смертельне поранення в голову. Другий, після побаченого, впадає в ступор, слабо реагує на крики інших військових, погляд не сфокусований, руки тремтять, він не може продовжувати бій. Якими будуть Ваші дії після завершення бою?
№4	Військовий П., перебуваючи на блокпосту, вперше потрапляє під мінометний обстріл. Кілька його військових товаришів отримали осколкові поранення; один з його близьких друзів, з яким вони разом прийшли у батальйон, був убитий. Зараз він ні з ким не розмовляє, знаходиться в стані гострого переживання горя. Він повинен зателефонувати дружині загиблого, повідомити про смерть друга. Якими будуть Ваші дії?
№5	Військовий М. прибув до базового табору з аеропорту, який щодня обстрілюють з установки "Град" по 5-6 разів на день. Перебуває у відчаї, переживає панічний страх, просить повернути його додому, відмовляється виконувати накази, мотивуючи це нестерпністю пережитого; при згадці про обстріли плаче; панічний стан змінюється злістю на тих, хто його туди відіслав. Якими будуть Ваші дії?
№6	У базовий табір повернувся один з полонених, якого обміняли на тіло загиблого ворога. Військовий потрапив у полон під час вилазки втрюх з іншими військовими, які загинули. Перебував у полоні впродовж трьох тижнів. До нього застосовувалося фізичне насильство, погрози розправитися з рідними. Після прибуття дещо дезорієнтований, роздратований, хоче, щоб його залишили в спокої, відчуває сором та провину через те, що вижив. Якими будуть Ваші дії?
№7	Після завершення "зачистки" міста один з військових, перебуваючи в стані люті, накидається на одного з мирних мешканців, погрожуючи розправою, звинувачуючи його у підтримці терористів. Якими будуть Ваші дії?
№8	Військовому Д., який знаходиться в окопах на передовій, повідомляють, що його батько помер від серцевого нападу. Відпустку, щоб поїхати на похорон батька, йому дати не можуть. Військовий у відчаї, відчуває безсилля і провину, за те що не може бути поруч з матір'ю, злість на командування, яке його не відпускає. Якими будуть Ваші дії?
№9	Військовий О. заступив на чергування в окопі, що знаходиться на передовій. Після настання темноти на нього нападає паніка, – боїться, що може пропустити напад ворога. Щоразу йому складно впоратися з тривогою. Якими будуть Ваші дії?
№10	Військовий Н. несе службу на блокпосту на передовій. У нічний час помітив рух, зробив попереджувальний постріл у повітря, потім – у бік рухомої цілі, яка завмерла, притислася до землі. Наблизившись до цілі, військовий побачив, що це був старенький дідусь, який ішов у сусіднє село. Військовий був наляканий можливими наслідками настільки, що відмовився брати в руки зброю, плакав, відчував свою провину через те, що може вбити мирного мешканця. Якими будуть Ваші дії?

5.2.2. Метод керованої психофізіологічної саморегуляції, синхрогімнастика “Ключ” Хасая Алієва

Антистресова п'ятихвилинна фізкультура, що дозволяє без особливих фізичних зусиль знімати негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей і психосоматичних захворювань.

П'ять коротких прийомів синхрогімнастики можна використовувати й окремо, залежно від поставлених цілей. Принципи: поступовість, мінімальні зусилля, синхронізація.



Вправа “Хлистання руками по спині”

Розкріпачує, її можна використовувати перед будь-якою відповідальною ситуацією для включення сил і впевненості в собі. Це “розминка перед боєм”.

Плескати долонями по спині виконується від 30 секунд до 1 хвилини. Руки треба кидати за плечі вільно! Руки – як батогои! Треба не рухати ними, а саме вільно кидати. Необхідно далеко закинути руки за плечі так, щоб долоні вільно плескали за плечі, видаючи характерний звук ляпання.

При цьому шия розслаблена і голова вільно рухається. Що дозволяє зняти напругу м'язів шийно-грудної області, та забезпечити поліпшення кровообігу до мозку.

Ця вправа стимулює легені, що створює ефект “насосу”, та викликає інтенсивне збагачення крові киснем. На спині, в області лопаток, розташовані рефлекторні зони, відомі в медицині як зони

Захар'їна-Геда, стимуляція яких викликає інтенсивний потік нервових імпульсів в головний і спинний мозок. Таким чином, “Плескіт руками по спині” викликає і ефект банного віника та багато інших корисних ефектів. Тому вже через 30– 60 секунд з'являється відчуття свободи, впевненості та бадьорості.

Вправа “Лижник”

Корисна для виходу на врівноважений духовно-фізичний стан, при прийнятті важливих рішень, швидко звільняє від метушні і хаотичних думок, дозволяє спокійно думати про те, що трапилось.

Вправа складається з помахів руками догори-донизу, синхронним підйомом і опусканням ніг з пальчиків на п'ятки, або навпаки. Робіть махи руками вгору над собою і потім кидаєте їх вниз. Під час того, як руки різко повертаються, п'яти в цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються й опускаються за невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу. Одна хвилина виконання “Лижника” щодня, сприяє загальному оздоровленню організму.

Вправа “Шалтай-Болтай”

Як і інші прийоми, можна використовувати для “розвантаження” і “завантаження”. Для того, щоб зняти напруження і бути в позитивному стані.

Ставимо зручно ноги, руки розслаблені – крутимось праворуч-ліворуч в розслабленому стані одну хвилину в комфортному ритмі.

Вправа “Прогинання”

Прийом для підвищення впевненості у собі, розслаблення м'язів і розвиток гнучкості хребта. Вправа “Прогинання”, складається з трьох частин, для розуму і для тіла.

Частина 1 – “Прогинання назад”.

Напружуємось, згинаючись при цьому назад, як місток. При виникненні напруги, розслабляємо шийний блок легкими рухами голови. Цим самим кровоносні судини ефективніше постачають кисень до клітин мозку. Під час розслаблення шийних м'язів, в умовах різкого розслаблення та напруження, зростає здатність до свідомого самонавіювання. Користуючись цим, ми мріємо про те, що в будь-якій стресовій ситуації відчуватимемо себе легко і вільно.

Так, виробляючи навички звільнення шийних м'язів в напружених ситуаціях, ми підвищуємо психологічну стійкість, тобто розвиваємо здатність зберігати свідомість, розсудливість та впевненість у собі в екстремальних ситуаціях. Ця поза є загально зміцнюючою для розвитку гнучкості хребта і роботи внутрішніх органів.

Спочатку краще не намагайтеся прогинатися назад занадто сильно. Це ви будете робити згодом (через два місяці). При цьому прогині назад черевний прес стає напруженим, твердим, немов ви “качаєте” його вправами на фітнесі. А під час цієї вправи можете зробити це природнішим для себе чином – просто прогніться назад і стійте так. Складіть руки так, що б пальці рук переплелися, покладіть їх собі на

живіт. Вам важко стояти? А при рухах головою при розслабленні шиї щось змінилося? Стояти стало легше? Закінчувати потрібно потягнувшись, як після сну в дитинстві.

Частина 2 – “Прогинання вперед”.

Робимо нахил вперед, розслаблюємо руки, уявляємо як зникає напруга, з’являється спокій після проведеної роботи.

Частина 3 – “Нахил вниз”.

Тепер будемо вчитися знімати внутрішні бар’єри. У даному випадку знімаємо внутрішній бар’єр перед повним нахилом торкаючись пальцями до підлоги.

Зверніть увагу на зону попереку, розслабте там м’язи, розблокуйте. Легше зняти цей внутрішній бар’єр в момент видиху з розслабленням. Знайдіть резонанс з диханням, так ви зможете контролювати свою напругу, коли ви відчуваєте дискомфорт. Коли ви відчуєте, що м’язи розслаблені, можете нахилитися донизу, щоб доторкнутися пальцями до підлоги. Не прагніть одразу дістати до підлоги, досягайте цього поступово. Потім повертайтеся у вихідне положення.

Вправа “Танок”

Розвиває координацію, підвищує психологічну стійкість та розвиває гнучкість поперекового відділу хребта.

Вихідне положення – ноги разом, руки уздовж тулуба.

1. Крок правою ногою вперед.

2. Мах лівою ногою праворуч, тягнемо носочок, повертаємо корпус ліворуч з махом руками ліворуч. В області попереку відбувається “скрут”, обережно, бережіть попереки.

3. Ліва нога, руки та тулуб у вихідному положенні.

4. Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення.

Повторити 3-4 рази. Потім інший ногою і руками дзеркально:

1. Крок лівою ногою вперед.

2. Помах правою ногою ліворуч, тягнемо носочок, одночасно поворот корпусу праворуч з махом руками праворуч.

3. Вихідне положення.

4. Крок правою ногою назад, у вихідне положення.

Повторити 3-4 рази.

Додаткові вправи

Вправа “Самомасаж”

Вправа ефективна при онімінні м’язів тіла. Навіть протягом напруженого дня завжди можна знайти час для відпочинку і розслабитися. Промасажуйте зазначені точки тіла. Натискайте не сильно, закривши очі.

Ось деякі з цих точок:

міжбрівна область: промасажуйте це місце повільними круговими рухами;

задня частина шиї: м’яко стисніть декілька разів однією рукою;

щелепа: промасажуйте область кутніх зубів;
плечі: промасажуйте верхню частину плечей пальцями;
ступні ніг: якщо ви багато ходите, відпочиньте трохи і потріть ступні перед тим, як іти далі.

Вправа “Напружуємося-Розслаблюємося”

Часом ми перебуваємо в надмірній напрузі, від якої важко позбутися. Наші м'язи при цьому теж скорочуються, вони напружені, одним із простих і ефективних способів досягти розслабити м'язи – на декілька секунд їх напружити, а потім “скинути” цю напругу. Це непогане тренування м'язів без спортзалу. Наприклад, можна виконувати такі вправи:

зігніть пальці в кулак і утримуйте максимальну напругу;
зігніть руки перед собою, стисніть кулаки і максимально напружте біцепси;

зігніть руки перед грудьми, розведіть лікті вбік, відведіть їх максимально назад, зафіксуйте це положення, напружуючи м'язи плечового поясу і спини;

стоячи, напружте м'язи ніг і спини.

Вправа “Обтруситися”

Техніка проста в освоєнні, ефективна для швидкого “скидання” як психоемоційного, так і м'язового напруження.

Згадайте, як отряхуються, вийшовши з води, собаки і багато інших тварин. Вони зупиняються, напружують м'язи і кілька секунд здійснюють швидкі, короткі, енергійні рухи тіла. Бризки розлітаються в усі сторони, а самі вони стають сухими. Встаньте, закрийте очі. Сильно напружте м'язи рук і ніг.

А тепер, рахуючи про себе до трьох, швидко-швидко потрясіться усім тілом... Раз - два - три... Скиньте напругу, розслабтеся. Зараз ми зробимо те ж саме ще раз, а ви, коли будете обтрушуватись, уявіть, що від вас летять на всі боки бризки, з якими ходить втома і поганий настрій... Напружтеся. Отряхуйтеся!... Раз - два - три... Скиньте напругу, потягніться, розслабте м'язи рук і ніг...”

5.2.3 Техніка нормалізації дихання та масажування активних точок

Самим простим способом саморегуляції є використання власного дихання для впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку.

Дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи груднини й живота.

Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна сидіти на шийі прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягує нагору груднину й інші частини тіла.

Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна тренуватися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню.

Часте дихання забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тону, а при видиху він знижується.

Змінюючи ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на зміни багатьох функцій організму у тому числі психічних.

Для початкового освоєння можна запропонувати два види дихання: *нижнє (черевне) і верхнє (ключичне)*.

Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку.

Для поліпшення психофізичного функціонування, важливо, щоб дихання було усвідомленим.

Досить присвячувати лише 10 хвилин щодня на усвідомлене дихання і за 8 тижнів частина лобних долей, яка відповідає за позитивні почуття, стане сильнішою, а та, що відповідає за негативні – послабшає.

Дихання для активізації психофізичного стану. Вдихаємо носом. Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Видих ротом – короткий, енергійний. Дихаємо так кілька разів без пауз.

Дихання для заспокоєння. Вдихаємо носом, видихаємо ротом (10 разів без затримки дихання). Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Таке дихання є профілактикою м'язових затисків.

Розслаблююче дихання. Рятуює від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

“Вогненне дихання”. Потрібно уявити себе величезним драконом, що дихає вогнем. Повільно видихаємо вогонь, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосереджуючи на видиху. Допомагає звільнитися від гніву, агресії, тривожності.

“Квадратне дихання”. Сидячи або стоячи, необхідно скинути напругу з м'язів і зосередити свою увагу на диханні. Далі проводиться 4 етапи єдиного циклу дихання, який супроводжується внутрішнім рахунком для полегшення навчання.

На рахунок 1-2-3-4 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома.

На наступні чотири рахунки (1-2-3-4) проводиться затримка дихання і плавний видих на 6 рахунків (1-2-3-4-5-6), що супроводжується підтягуванням м'язів живота до хребта.

Перед наступним вдихом знову слідує пауза на 1-2-3-4.

Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, наче перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка, і вона не повинна колихнутися.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та врівноваженим.

Протистояти стресу допомагає масажування активних точок.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волоссям. Вертикальна вісь точок - посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці - спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

5.2.4 Загальні правила надання психологічної допомоги побратиму

Під час надання психологічної допомоги важливо дотримуватись таких правил:

подбай про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить, і тому може бути небезпечною. Не намагайся допомогти людині, якщо не упевнений у своїй абсолютній фізичній безпеці (наприклад, втрачаючи товаришів в бою, військовослужбовець може неадекватно поводитись зі зброєю);

знаходячись поряд з людиною, що отримала психічну травму в результаті дії екстремальних чинників (при теракті, в бою, втраті товаришів або близьких, фізичному або сексуальному насильстві і т.п.), не втрачай самовладання. Поведінка потерпілого не повинна тебе лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини;

якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу товаришам по службі, відчуваєш жах, тобі неприємно розмовляти з людиною, не роби цього. Знай, це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестах, інтонаціях. Спроба допомогти через силу все одно буде неефективною. Краще, щоб це зробив той, хто може;

основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: "Не нашкодь". Краще відмовитися від необґрунтованих, необдуманих дій, ніж нашкодити людині. Тому, якщо ти не впевнений в

правильності того, що збираєшся робити – краще стриматися.

5.2.5. Пам'ятка для військовослужбовців у зоні бойових дій та в період відновлення:

починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини;

намагайся щодня вживати здорову їжу: свіжі овочі і фрукти, продукти бджільництва, домашній сир тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюй їх брак вітамінами (наприклад, “Дуовіт”), які безпечно можна вживати декілька місяців; комплексом амінокислот, наприклад “Омега-6”;

поліпшити розумове функціонування, сон, зменшити потяг до алкогольних напоїв допоможуть “Гліцин” або “Гліцесид”, це штучні амінокислоти. Звикання до цих препаратів не розвивається, негативних побічних ефектів немає;

щоб сон твій був кращий, і ти міг відновитися, будь ласка, відмовся від кави і чорного чаю;

людям, які переживають травматичну подію, повністю протипоказаний алкоголь (горілка, вино, пиво). У випадку вживання цих напоїв ти ризикуєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, алкозалежним, що може зруйнувати тебе і твою родину;

під час бойових дій вживання алкоголю може спричинити невиконання бойового завдання, нанести непоправну шкоду тобі і твоїм бойовим товаришам (навіть привести до загибелі). Окрім того — вживання алкоголю уповільнює процес адаптації;

не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший, аніж вдих;

щовечора або після стресової події роби вправи для розслаблення м'язів плечового поясу: розминай м'язи плечей, шиї; розтирай руки, ноги. Використовуй комплекс вправ “Ключ Алієва”;

щоб твій сон був міцний, роззуйся, помий ноги, спи босоніж, без взуття і шкарпеток;

якщо є можливість, двічі на день обливайся холодною водою;

щоранку, а також при зустрічі вітайтеся один з одним словами “Доброго дня!” чи “Доброго здоров'я!”.

якщо твій товариш засмучений, не проходь мимо, запитай: “Що сталося? Як ти себе почуваєш?”. Подумайте разом, що можна приємного зробити зараз;

кожного дня, мінімум тричі, посміхнися комусь, це поліпшить не тільки його, але й твій настрій;

навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне (чи бодай помріяти про це);

підбиваючи підсумок дня, знайди щонайменше три хороші речі, що відбулися в цей день;

знаходь час для молитви. Молитися можна просто – багато разів повторюючи “Господи, Ісусе Христе, сину Божий, помилуй мене грішного” або тільки “Господи, помилуй”.

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини “намагається” знизити високу внутрішню напругу.

Апатія – стан, який супроводжується емоційною пасивністю, байдужістю до оточуючого, відсутність бажань цікавості. Відбувається на фоні зниженої фізичної та психологічної активності. Буває короткостроковою та довготривалою.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здібність до довільних дій.

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Військова публікація – військовий керівний документ, навчально-методичний матеріал, офіційно затверджений або введений у дію відповідним наказом (рішенням), що встановлює для загального (обмеженого доступу) й багаторазового використання правила, загальні принципи або характеристики, які стосуються сфери військової діяльності чи її результатів. За способом розповсюдження військові публікації поділяються на друковані та електронні.

Вправа – цілеспрямоване та планомірно-організоване виконання розумових та практичних дій (прийомів) з метою засвоєння знань, оволодіння, формування та удосконалення практичних умінь та навичок.

Горе – це нормальна, природна, необхідна й пристосувальна відповідь на втрату. Людина в більшості випадків переживає його без професійної допомоги, проте іноді спостерігається гостра реакція на втрату.

Дебрифінг – кризовий інтервенційний метод роботи з групою бойовою психологічною травмою з відреагування, переробки та мінімізації наслідків психотравматичної ситуації для психічного здоров'я військовослужбовців, спрямований на профілактику розвитку посттравматичних стресових розладів.

Дія (-ї) – виконання чогось, вплив на щось.

Екстремальні умови – особливі, надзвичайні обставини, які загрожують життю і здоров'ю військовослужбовців, сприймаються та оцінюються як небезпечні, унаслідок чого підвищують тривожність, емоційну напруженість, створюють психотравмуючий вплив на психіку військовослужбовців.

Завдання (підзавдання) – чітко визначена дія (-ї), яка (-ї) оцінюється та виконується органом військового управління, військовою частиною (штабом, підрозділом, тимчасово створеним військовим формуванням), військовослужбовцем.

Загальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є формування та удосконалення єдиних для військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасних бойових дій.

Засоби психологічної підготовки – тренажери, навчально-тренувальні комплекси, спеціально обладнані класи, класи психологічної підготовки та практичні заняття з предметів бойової підготовки.

Знання військовослужбовця – сукупність усвідомлених відомостей, понять, процесів, процедур, отриманих в процесі військового навчання.

Істерика – стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї.

Коригування – зміна навчальних цілей, способів, форм та методів навчання відповідно до отриманих результатів.

Метод аварійних ситуацій – сукупність прийомів і засобів, що моделюють діяльність підрозділу і окремого військового фахівця у складних умовах (відмови технічних пристроїв і озброєння, несправності засобів зв'язку та електроживлення, аварії і передумови до аварій тощо).

Методи психологічної підготовки – систематизована сукупність дій для вирішення визначеної мети психологічної підготовки.

Метод стресових впливів – комплекс прийомів і засобів, за допомогою яких офіцер (сержант) створює у військовослужбовців емоційну і фізичну напруженість різного ступеня з метою формування сильної волі.

Навички військовослужбовця – здатність військовослужбовця автоматично виконувати певні дії. Практичне застосування знань, умінь та навичок у ході навчального процесу забезпечує їх перетворення на професійну майстерність.

Нервово-психічна напруженість – стан організму, зв'язаний з минулими або наступними подіями, які містять елементи загрози та ризику.

Норматив – часовий, кількісний і якісний показник виконання окремими військовослужбовцями або підрозділами поставлених завдань, прийомів і дій, пов'язаних із застосуванням зброї та військової техніки в ході бойової підготовки.

Панічний напад – сильне відчуття страху та/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної зміни. При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Переляк – миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих

подразників.

Плач – емоційна реакція, яка проявляється у людини під час переживання як позитивних так і негативних емоцій.

Предмет навчання – система понять про явища, закономірності, закони, теорії будь-якої відповідної сфери діяльності із визначенням потрібного рівня сформованості у тих, хто навчається, певної сукупності знань, умінь і навичок.

Психоемоційна саморегуляція – метод регуляції психоемоційного стану, спрямований на формування суб'єктом внутрішніх засобів управління своєю психікою та емоціями для зміни їх характеристик в потрібному і очікуваному напрямку.

Психологічна готовність – взаємопов'язана система мотиваційних чинників, вольових ресурсів, а також професійної компетенції і витривалості особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань.

Психологічне забезпечення – цілеспрямована діяльність органів військового управління, командувачів, командирів (начальників), службових осіб структур морально-психологічного забезпечення з метою психологічного відбору, формування, підтримання і відновлення в особового складу військ (сил) психологічної готовності до виконання завдань, емоційно-вольової стійкості до негативних психологічних чинників у будь-яких умовах обстановки, зниження психогенних втрат та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Психологічне загартування – максимальне напруження духовних, психічних, психологічних і фізичних сил, недопущення розслаблення.

Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час.

Психологічна просвіта – форма психологічної підготовки, яка включає в себе систематичне та організоване поширення серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойових дій, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям.

Психологічна стійкість – здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Прийом – це складова частина будь-якого методу психологічної підготовки, спосіб, за допомогою якого командиром підрозділу (інструктором) найбільш ефективно моделюються чинники бою.

Рухове збудження виникає переважно після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Самонавіювання – процес навіювання, адресований самому собі, за якого суб'єкт і об'єкт навіяного впливу збігаються. Воно сприяє підвищенню рівня саморегуляції, завдяки чому військовослужбовець у бойових умовах може викликати в собі ті чи інші відчуття, покращити управління процесами пам'яті й уваги, емоційним та волевим станом.

Самопереконання – процес доведення самому собі необхідності підтримки високого рівня готовності.

Ситуативно-образне психорегулююче тренування бойової команди – метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які здійснюються та емоційного фону діяльності.

Сон – біологічна функція, яка дуже важлива для нормального функціонування людини.

Спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ, напрацювання високої бойової активності психологічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах.

Стандарт підготовки – нормативний документ, який визначає послідовність досягнення органами військового управління (штабами, військовими частинами, підрозділами, кораблями, військовослужбовцями) оперативних (бойових, спеціальних, індивідуальних) спроможностей до виконання конкретних завдань та визначає критерії їх оцінки.

Страх – це відчуття, яке оберігає людину від ризикованих, небезпечних вчинків, протрє позбавляє здатності адекватно думати, діяти.

Стрес – стан психічної і фізіологічної напруги, який виникає в людини у процесі діяльності в найскладніших, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стрес-фактори, психогенні фактори).

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство та ін.), коли людина затратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Тренування – осмислене багаторазове повторення (виконання) вже вивчених вправ (прийомів, дій) з метою їх закріплення (удосконалення).

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Форма навчання – це організаційна складова процесу військового навчання, яка відображає сукупність умов, в яких здійснюється навчання, а саме: склад тих, хто навчається, структуру заняття, місце його проведення, тривалість.

Форми психологічної підготовки – встановлений зразок, сукупність прийомів і засобів проведення психологічної підготовки.

Фрустрація – стан наростаючої внутрішньої напруги.

Цільова психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є адаптація психіки військовослужбовця до умов виконання бойового завдання, формування бойового психічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретної бойової ситуації (виконання завдань за призначенням).

Уміння військовослужбовця – здобута на основі отриманих завдань у військовій сфері здатність військовослужбовців виконувати належним чином певні дії на практиці. Систематичні та цілеспрямовані тренування тих, хто навчається, шляхом виконання певних дій, які забезпечують перетворення знань та умінь на навички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Статути Збройних Сил України (зі змінами). – К.: Варта, 2021 р.
2. Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 № 272 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту”.
3. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України”.
4. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 № 305 “Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України”.
5. Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Сил України, затверджене наказом Головнокомандувача ЗС України від 28.07.2020 року № 99.
6. Доктрина “Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об’єднаних операціях”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 27.10.2020.
7. Доктрина розвитку військового лідерства у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.12.2020.
8. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 25.04.2018 № 153 “Про затвердження Інструкції з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України”.
9. Військовий стандарт СТІ 000Г(В).58А Смуга реакцій лідера (Курс лідерства), затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 18.11.2019 № 140.
10. Військовий стандарт СТІ 101А.26В Спеціальна підготовка (фахова підготовка), затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 04.12.2019 № 148.
11. Військовий стандарт СТІ 000А.22А Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки), затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 21.03.2019 № 39.
12. Військовий стандарт СТІ 000Г.22Л.02 Психологічна підготовка, (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 07.09.2022 № 72.
13. Військовий стандарт СТІ 000Г.22К.(И) Психологічна підготовка (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 20.08.2022 № 64.
14. Військова публікація ВП 7-00(03).01 “Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил

України до перебування в умовах примусової ізоляції”, затверджені начальником Генерального штабу Збройних Сил України 24.04.2020.

15. Тактична публікація ТКП 1-160(31)03.01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки”, затверджена ТВО начальника Генерального штабу Збройних Сил України 13.01.2021.

16. Військова навчально-методична публікація ВП 1-00(160)03.01 Інструкція “Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 24.02.2021.

17. Військова публікація ВП 1-(18-21)160(13).01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців корабельного складу Військово-Морських Сил Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки”, затверджена командувачем Військово-Морських Сил Збройних Сил України 26.03.2021.

18. Військова публікація ВП 1-00(160)237.31 Інструкція “Порядок роботи груп контролю бойового стресу у військових частинах Збройних Сил України”, затверджена заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 11.11.2022.

19. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій, метод. посіб. / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с.

20. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.

21. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

22. Лесюк О.М., Мась Н.М., Степук Н.Г., Сторожук Н.А. Психолого-педагогічний практикум з психологічного забезпечення професійної діяльності підрозділу: Навчально-методичний посібник. – Київ: ВІКНУ, 2018. – 92 с.

23. Магльований С., Кулаков О., Скоропад Н., Paul Kingswood, Бережний І., Скоряк М., Сидорчук Д. Базова загальновійськова підготовка на території Великої Британії : посібник. Видання 02-22 : Алдершот : Interflex, 2022. 190 с.

24. Стасюк В.В., Агаєв Н.А., Дикун В.Г., Чорний В.С. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н.А. Агаєв, В.Г. Дикун, В.С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ : ТОВ “7БЦ”, 2020. 755 с.

ВИТЯГ З ПРОГРАМИ
БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТП 7-00(03).01
 (для підготовки мобілізаційних ресурсів)
(затверджена начальником Генерального штабу
Збройних Сил України 21.06.2022)

Тренувальна військова навчально-методична публікація “Програма базової загальновійськової підготовки” (далі – Програма) передбачена для підготовки у навчальних центрах (школах, загальновійськових полігонах) Збройних Сил України мобілізаційного ресурсу та застосовується під час воєнного стану (особливого періоду).

Програма базової загальновійськової підготовки призначена для підготовки осіб, призваних на військову службу за призовом під час мобілізації на особливий період та прийнятих на військову службу за контрактом, які не проходили військової служби або/та мають перерву у військовій службі більше п'яти років.

Особливістю Програми підготовки є:

зменшення терміну загальновійськової підготовки (з трьох місяців – до 30 навчальних днів) за рахунок підвищення інтенсивності підготовки до 10 навчальних годин в день;

удосконалення питань психологічної підготовки шляхом збільшення кількості разів на виконання вправи з контролю психологічного стану в умовах протидії важкій броньованій техніці (до 3-х разів) та включення до програми вправ для тренування військовослужбовця під час впливу психотравмуючих чинників бойових дій (“Остріл” з використанням бойових набоїв).

Курс індивідуальної підготовки

№ з/п	Найменування теми	Всього годин	Заняття		
			Теоретичні	Практичні	Самостійна підготовка
1	Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопоміччя.	3	1	2	
2	Тема 2. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги (смуги перешкод).	2		2	
3	Тема 3. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника.	4		4	
4	Тема 4. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до артилерійських обстрілів противника.	2		2	
	Всього:	11	1	10	

Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самодопомога (3 години). *(Довідковий матеріал для підготовки до проведення занять зазначений у додатку А.1).*

Заняття 1. Вплив бою на психіку військовослужбовців (1 година).

Умови: теоретично; у класі / на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться: в класі або на тактичному полі у складі групи 20-30 осіб під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці ознайомлюються зі стресовими станами, прийомами саморегуляції, з психічними реакціями людини, вивчають картки надання першої психологічної допомоги. У кінці заняття підбиваються його підсумки.

Заняття 2. Надання першої психологічної допомоги (самодопомоги) при негативних психічних станах, виконання вправ з формування довіри та сміливості (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на тактичному полі, в “колі довіри” в складі групи 6-8 осіб (парна кількість осіб) під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці практично виконують вправи психологічної допомоги. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих відчуттів.

Заняття 3. Прийоми та засоби саморегуляції для відновлення психіки (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на тактичному полі, в “колі довіри” в складі групи 6-8 осіб (парна кількість осіб) під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці практично виконують вправи на дихання, заспокоєння, переключення уваги, зняття емоційного напруження, аутогенного тренування. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих відчуттів.

Додаток А.1

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

до теми 1. Прийоми психічної саморегуляції.

Перша психологічна допомога та самодопомога.

Заняття 1. Вплив бою на психіку військовослужбовців (1 година).

Бій – є випробуванням фізичних і духовних сил військовослужбовців, їхньої здатності активно протистояти діям екстремальних, несприятливих для життя чинників, зберегти волю та рішучість, до кінця виконати поставлене бойове завдання (наказ). Водночас, бій є жорстокою боротьбою цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців протилежних сторін.

Підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій у сучасних умовах можлива лише на підставі знань закономірностей бою, функціонування психіки та поведінки особового складу в конкретній бойовій обстановці, тобто з урахуванням специфіки цілей, завдань, засобів та способів діяльності військовослужбовця в різних умовах та видах бою. Думка про майбутній бій викликає зміни у психологічній діяльності особового складу: дискомфорт, страх, переживання, депресію. Психологічне напруження спричиняє невпевненість у зброї, бойовій техніці, командирах, товаришах тощо.

Очікування небезпеки – це суб'єктивний стан, який виникає у військовослужбовців у відповідь на бойову небезпеку. Разом з цим, небезпека може перерости у постійну проблему страху, що може виявлятися в різних формах гіперактивності або розвитку гальмівних процесів.

Проявами психологічних реакцій і станів в особового складу у ході сучасного бою можуть бути:

позитивні – психологічна мобілізованість; загострення психологічних реакцій; стійка саморегуляція; посилення колективних почуттів, злагодженості; розуміння обстановки і її контроль;

негативні – дезорієнтованість; неуважність; страх; втрата самоконтролю; виснаження; втрата навичок; шоківі реакції; почуття безвиході.

Найнебезпечнішим для бойової обстановки є агресивно-безконтрольний тип поведінки військовослужбовців, що може призвести до неконтрольованих, безладних дій – паніки.

Думка, що лише “слабкі духом” особи можуть зламатись, отримати психологічну травму під час бою, є помилковою. Майже всі, хто перебуває у зоні бойових дій, певною мірою страждають від психічної недієздатності. Нарешті, психічні розлади не мають нічого спільного із “духовною слабкістю” або боязливістю, це результат бою. За даними американських психологів у 65% особового складу найбільші переживання спостерігаються на початку бою; у 21% – у ході бою; у 8% – після бою, а 6% не можуть прокоментувати своїх переживань.

В умовах бою можуть виникати і ситуативні почуття: переляк, страх, розгубленість. Як правило, це сильні переживання, які в бойовій обстановці можуть викликати в особового складу невпевненість у своїх діях, призвести до бойової пасивності тощо.

Причинами виникнення негативних психічних станів у військовослужбовців є психотравмуючі чинники, які умовно можна поєднати у п'ять груп:

особистісні – обумовлені індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців (вразливістю, неврівноваженістю, обуренням) – сімейні, особистісні та службові переживання; сукупність поглядів, інтересів; моральні якості; схильність до нервово-психічних захворювань або їх наявність;

фізіологічні – пов’язані із незакінченим фізіологічним формуванням організму у більшості солдатів та сержантів – перевтома; недосипання; захворювання, травми тощо;

соціальні – характеризують психологічні реакції особистості на її положення та роль у колективі, зміни звичних соціальних умов, можуть бути викликані конфліктними ситуаціями; категоричними реакціями на спробу самовираження, самоствердження особистості, необхідністю підпорядкування, образою тощо;

ситуативні – залежать від змін бойової обстановки, специфіки виконання бойових завдань; різних факторів бою; недостатньої інформованості; недостатнього бойового досвіду, знань тощо;

управлінські – призводять до травмування психіки військовослужбовців через недостатню психолого-педагогічну підготовку командирів (начальників), нерозуміння посадовими особами психологічних станів окремих військовослужбовців; незнання вікових, професійних особливостей військовослужбовців; неврахування особливостей адаптування військовослужбовців до умов бойової обстановки; створення надмірних фізичних та емоційних навантажень; віддання суперечливих наказів; невпорядковану зміну діяльності підлеглих тощо.

На підставі вивчення й аналізу причин виникнення бойових та психологічних розладів у військовослужбовців в екстремальних умовах виділяють такі групи психотравмуючих факторів: ситуативно-психогенні; специфічно-професійні; особистісні. На вплив психотравмуючих факторів організм людини реагує рефлексивно: відбувається сильна енергетична мобілізація особистості, спрямована на активну фізичну роботу, підвищення захисних властивостей організму.

Умовно виділяють три типи реакцій на психотравмуючі фактори:

легка – люди відчують збудливість, подразливість, нездатність зосередитись;

середня – характерні апатія або істерія;

важка – характеризується втратою контакту між військовослужбовцями, неадекватною поведінкою окремих осіб.

Класифікація факторів, під впливом яких формується морально-психологічний стан особового складу перед боєм та у бойовій обстановці:

мотиваційно-ціннісні – ставлення до виконання конкретного бойового завдання; ставлення особового складу до місцевого населення та органів місцевого самоуправління, до органів державної влади та державної політики;

військово-професійні – фахова підготовка військовослужбовців до ведення конкретного виду бою, виконання бойового завдання; наявність бойового досвіду; впевненість у зброї та бойовій техніці; впевненість у товаришах; ступінь довіри до своїх командирів;

психологічні – психологічна готовність до виконання бойового

завдання; самопочуття військовослужбовців; настроїв; готовність до самопожертви; наявність невпевненості, страху; фізичний стан особового складу тощо.

На психіку особового складу в бойовій обстановці впливають такі фактори:

небезпека – усвідомлення військовослужбовцями обстановки як такої, що загрожує їхньому життю;

раптовість – різка, неочікувана військовослужбовцями зміна обстановки під час бойових дій;

невизначеність – відсутність, недостатність або суперечливість інформації про умови виконання, зміст бойового завдання або про противника;

новизна – наявність раніше невідомих військовослужбовцям елементів в умовах виконання або в самому бойовому завданні (визначається досвідом військовослужбовців);

збільшення темпу бойових дій – скорочення часу на виконання певних дій;

дефіцит часу – умови, за яких успішне виконання завдань можливе не через просте збільшення темпу дій, а наприклад, через зміну структури діяльності.

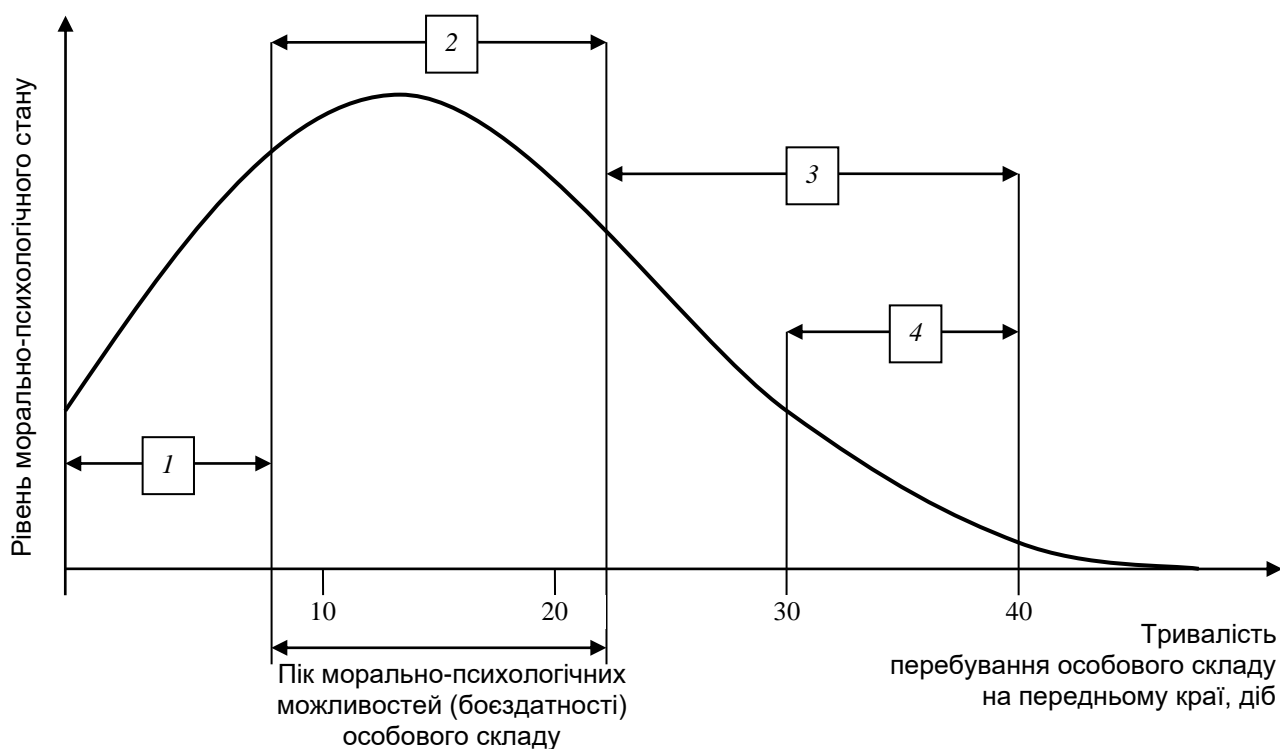


Рис. 1.1. Залежність боездатності особового складу від тривалості перебування на передньому краї:
1 – набуття бойового досвіду; 2 – пік морально-психологічних можливостей (боездатності) особового складу; 3 – значне фізичне та морально-психологічне виснаження особового складу; 4 – повне фізичне та морально-психологічне виснаження особового складу.

Поряд із вищенаведеними чинниками, боєздатність військовослужбовців також прямо залежить від емоційного напруження. Існує залежність бойових можливостей людини від тривалості перебування на передньому краї у безпосередньому зіткненні з противником. Перебування особового складу на передовій не повинно перевищувати 40 діб. У 98% особового складу, який безперервно бере участь у бойових діях протягом 35 діб, виникають психічні розлади (рис. 1.1.).

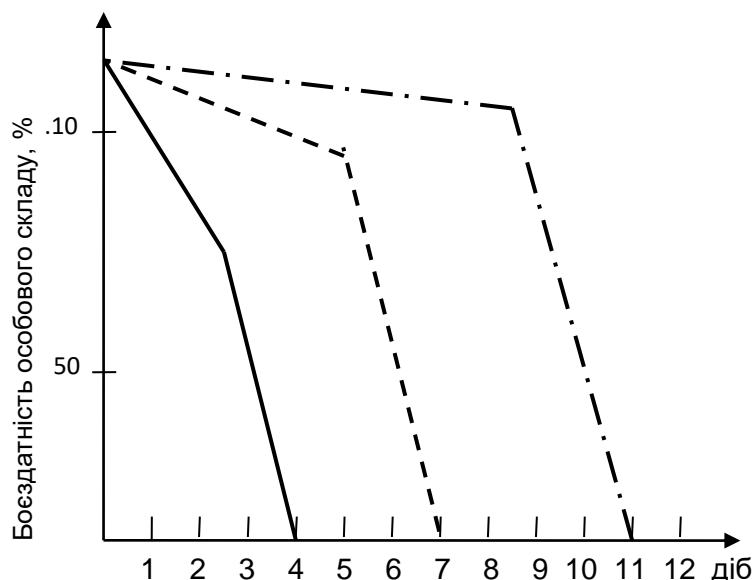


Рис. 1.2. Залежність боєздатності особового складу від тривалості сну:

- особовий склад не має можливості відпочити;
- тривалість сну 1,5 год на добу;
- . - . - тривалість сну 3 год на добу

На підставі цих даних виведено “закон сну”, згідно з яким потрібно щодобове виділення 4 год на сон солдату та 6 год – командирі, а в разі безперервного ведення бойових дій необхідно дотримуватись закону “чотири через чотири” (4 год бойової активності необхідно чергувати з 4 год сну, відпочинку) (рис. 1.2.). Інтенсивність впливу чинників бою, рівень фізичних, емоційних та психологічних навантажень на військовослужбовців перед боєм, під час бойових дій і після їхнього закінчення є причиною виникнення різних психологічних станів (рис. 1.3.).



Рис. 1.3. Вплив бою на рівень виникнення психологічних станів у військовослужбовців

Безпосередній вплив бойової обстановки на поведінку військовослужбовців та їхній морально-психологічний стан дає можливість класифікувати їх та звести до єдиної системи (рис. 1.4.).



Рис. 1.4. Класифікація чинників безпосереднього впливу бойової обстановки на морально-психологічний стан та поведінку особового складу

Зовнішні чинники (об'єктивні умови обстановки) включають соціальні (суспільно-політичні) та еколого-ергономічні чинники.

Соціальні є основою для формування соціальних мотивів поведінки особового складу, різноманітних бойових установок і передбачають вплив на особистість макросоціальних явищ (ставлення народу та військовослужбовців до війни, бойових дій, бою), а також мікросоціальних факторів, що безпосередньо впливають на поведінку військовослужбовців у ході бою, злагодженість військових колективів (підрозділів, військових частин), довіру особового складу до своїх командирів, психологічну сумісність особового складу малих груп (відділень, екіпажів, обслуг, взводів, рот тощо).

Водночас, ефективність бойової діяльності, бойова активність особового складу значною мірою залежать і від згуртованості військових частин та підрозділів, розуміння підлеглими свого місця та ролі в бою. Основою згуртованості особового складу військових частин і підрозділів є їхня психологічна сумісність.

Бойові чинники викликають певні реакції, стани, регулюють поведінку військовослужбовців у бою. До бойових чинників належать: вид та інтенсивність бойових дій, особливості застосування зброї та бойової техніки, обсяг та співвідношення втрат з обох сторін тощо.

Еколого-ергономічні чинники відображають специфіку впливу зовнішніх (географічних, природно-кліматичних, техніко-технологічних) обставин та режиму бойових дій (тривалості, частоти зіткнень із противником, ергономічності бойової техніки, ступеня ізолюваності від головних сил, порушення ритмів життєдіяльності) на морально-психологічний стан протидіючих сторін.

Внутрішні чинники (суб'єктивні) – це стійкі сформовані якості

особистості військовослужбовця зокрема і військового колективу в цілому. До внутрішніх чинників належать психофізіологічні та психологічні.

Психофізіологічними чинниками є: відповідність психофізіологічної конституції і темпераменту військовослужбовця вимогам майбутньої бойової діяльності; стан втоми, стан працездатності; стан фізичного і психічного здоров'я військовослужбовця, наявність бойової психічної травми; рівень нервово-психічної стійкості.

Так, військовослужбовці сангвінічного типу темпераменту у складних умовах швидко приймають рішення та діють сміливо; холерики діють сміливо та рішуче у стані емоційного підйому, а в стані знесилення зазнають безпідставного страху; флегматики будуть діяти рішуче у разі попередньої ретельної підготовки, їм притаманні стабільність емоційних переживань, наполегливість та витримка; меланхоліки здатні проявляти активність та рішучість лише протягом нетривалого часу.

Індивідуально-психологічними чинниками є стан мотиваційної сфери військовослужбовця, її орієнтування на активну участь у вирішенні бойових завдань; наявність бойового досвіду, здатність адаптуватися до бойових умов і дій у складі військового підрозділу; розвиток інтелектуальних та емоційно-вольових якостей відповідно до вимог майбутньої діяльності тощо. Військовослужбовець не є сліпою зброєю в руках зовнішніх обставин бою та природних інстинктів, його поведінка значною мірою визначається спрямованістю особистості, особливостями характеру, інтелекту, сили волі, емоцій, здібностей тощо. Без розуміння цього неможливо пояснити основи самопожертви, ризику, взаємовиручки, героїзму, особливо в умовах, коли має спрацьовувати інстинкт самозбереження. Саме тому необхідно вміти передбачати специфіку впливу чинників сучасного загальновійськового бою та можливу поведінку особового складу, намагатися активізувати її, мобілізувати підлеглих на виконання поставленого бойового завдання.

Небезпечну для життя обстановку кожен сприймає залежно від власного розуміння мети війни (бойових дій), ціннісних установок, ставлення до противника, товаришів по службі, командирів тощо.

Для ефективної діяльності особового складу в бойових умовах необхідні: високий рівень мотивації поведінки для виконання поставленого бойового завдання; високий рівень сформованості морально-бойових якостей; військово-професійна майстерність; здатність швидко адаптуватися у бойовій обстановці; вміння долати вплив негативних факторів бою; злагодженість військових колективів тощо.

Заняття 2. Надання першої психологічної допомоги (самопомогі) при негативних психічних станах, виконання вправ з формування довіри та сміливості (1 година).

Ознаки та алгоритм дій щодо подолання і мінімізації страху

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає *страх*, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання.

За змістом переживання страх проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху “втрати контролю” над ситуацією і над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Самодопомога при страху.

Щоб запобігти страху, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з побратимами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Страх – це відчуття, яке, з одного боку, оберігає тебе від ризикованих, небезпечних вчинків, з іншого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самотійно за допомогою таких прийомів:

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.

2. У разі наближення нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Заплющ на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м’язи тіла.

Повтори подумки 2-3 рази “формулу безстрашності” за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;

- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;

- Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось із побратимів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирів або санінструкторів і продовжуй бойові дії.

До основних ознак страху належать:

- напруга м'язів (особливо м'язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, який може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Допомога побратиму під час страху:

1. Поклади руку постраждалого собі на зап'ястку, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Я зараз поряд, ти не один!".

2. Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.

3. Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Ознаки тривоги та її види.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчувати небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим

відчуттям.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об'єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об'єкту”; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна (“нормальна”) тривога пов'язана із загрозовою ситуацією, яка посилюється адекватно їй – в умовах суб'єктивної значимості вибору, при нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації. Якщо інтенсивність тривоги надмірна по відношенню до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як *патологічну*.

Патологічна тривога, як правило, тривала за часом (більше 4 тижнів). Таким чином, на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму.

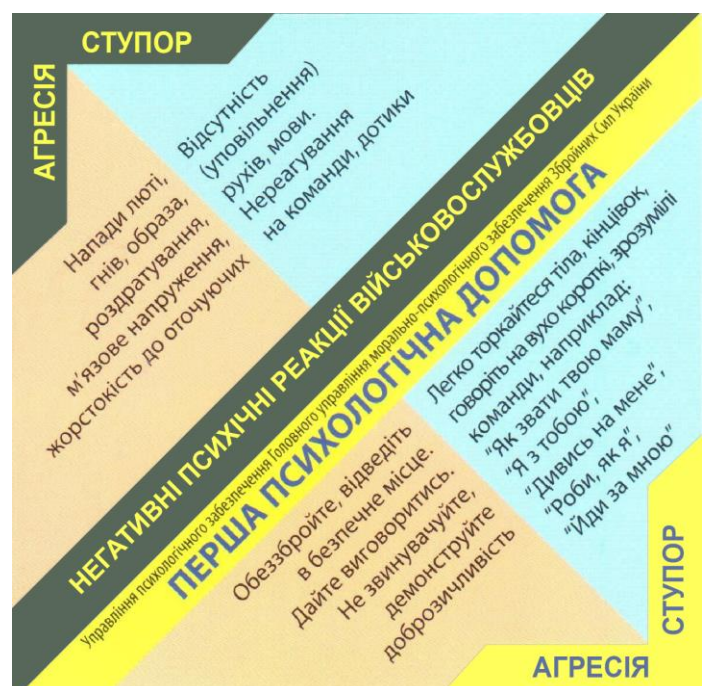
Форми відповіді організму в умовах реакції тривоги

Реакція тривоги малого ступеня (слабий екстремальний чинник):

1. Прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість.
2. Зміна уваги, її концентрації.
3. Порушується виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи).
4. Мотив діяльності не змінюється.
5. Значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

1. Звуження обсягів всіх видів пам'яті.
2. Погіршується виконання завдань, що вимагають стійкості та концентрації уваги.
3. Труднощі із запам'ятовуванням інформації.
4. Поява “купи” помилок в стереотипній діяльності.
5. Поява яскраво вираженої емоційної напруги.



6. Підвищена чутливість до шуму, світла і запаху.

7. Поява мотиву переживання страху, відходу з екстремальної ситуації.

Реакція тривоги крайнього ступеня має дві форми перебігу: пасивну і активну. В обох випадках суттєвою є втрата свідомого контролю над поведінкою, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій.

Пасивна форма: заціпеніння; припинення активної діяльності; людина не розуміє зверненої до неї мови; відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації; повна або часткова втрата пам'яті; втрата вольового контролю, воля паралізована; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомні стани.

Активна форма: втеча, відхід із зони екстремальної ситуації; відсутність логіки в поведінці; зорові і слухові галюцинації; нервозна діяльність; підвищена навіюваність; метання в пошуках укриття, буйство; істеричний сміх або плач; крики в поєднанні з підвищеною активністю; дратівливість і злість; агресивність; поява реакцій наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, які знаходяться в стані активної тривоги, з поля бою.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги: лякливність; регрес віку (дитячі реакції); незв'язне бурмотіння; сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість.

Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, утомленість, "перебування на межі зриву", неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяються:

- серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук;

- дихальні: відчуття "кому" в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;

- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;

- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;
- сечостатеві: часте сечовипускання;
- органів чуття: ослаблення зору і слуху;
- терморегуляторні: безпричинні субфебрилітет (підвищення температури тіла) та озноб.

Для експрес-оцінки свого стану задай собі два питання:

1. “Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?”
2. “Чи часто у тебе буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?”

Якщо хоча б на одне з цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога під час тривоги.

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання під час тривоги – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу “Поза кучера на джоггах”. Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі “кучера на джоггах” – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі.

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстебнути верхній ґудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти “позу кучера на джоггах”, необхідно:

- а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти

сидиш) припав на складки сідниць;

б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;

в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);

г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;

д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;

е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт "д");

ж) закрити очі;

з) дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що приводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахиляються вперед, що приводить до болів в шиї, спираються передпліччями на стегна. Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять у присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і у тих, хто це спостерігає.

Допомога товаришу під час тривоги

1. Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3. Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4. Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку.

Відомо, що "безстрашних" психічно нормальних людей не буває. Вся справа в проміжках часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії.

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії

загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрожуючої небезпеки.

Стан боязні являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здатність до довільних дій.

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення відхилитися від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, неначе зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Якщо ти відчуваєш афективний страх, ти неначе “ціпенієш”, не можеш зсунутися з місця або можеш бігти, нерідко у бік джерела небезпеки. Після переживання такого стану ти не завжди можеш пригадати окремі деталі своєї поведінки і стану, можеш відчувати себе розбитим і пригніченим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у тебе розвинуті вольові якості, тим менше ти піддаєшся афекту або взагалі не допускаєш його. Послабити або запобігти афекту можна також відволіканням і переключенням уваги. Невипадково життєва мудрість рекомендує запальним людям у момент збудження, порохувати до ста або негайно почати що-небудь робити: ремонтувати, чистити, копати і т.п. При цьому свідомість звільняється від емоційного “захоплення” і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

Ознаки та алгоритм дій щодо подолання паніки.

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання телефонних повідомлень погрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Як розпізнати паніку

Панічний напад – це сильне відчуття страху та/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай, без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної зміни. При цьому майже завжди з’являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності, зазвичай, протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної загрози для життя,

але людині цей час здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися.

Швидкість, з якою вони нарастають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності. Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної “відокремленості” від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечника;
- відчуття жари або холоду, “приливи”.

Крім чисто фізичних симптомів паніки тебе можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- “У мене їде дах”;
- “Я втрачаю контроль над собою”;
- “Ось-ось знепритомнію”;
- “Зараз повалюся без відчуттів”;

- “Схоже, у мене серцевий напад”;
- “У мене інсульт”;
- “Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення”.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й нарастає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З’являється



схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригадай її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації. Частіше за все паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;
- 2) після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;
- 3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

При цьому під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді і уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть призвести до масової перестрілки, так званої “вогняної паніки”, а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.

Захисти себе від впливу паніки:

заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;

спробуй “підключити” розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;

якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його долонею по щоці.

Методи контролю над симптомами паніки.

Систематичні тренування дозволять тобі послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Регуляція прискореного дихання або задишки.

Після раптового потрясіння дихання частішає. В цих ситуаціях прискорене (важке) дихання – цілком нормальна реакція. Проте у деяких людей дихати частіше в хвилини емоційної напруги перетворюється на звичку. Таке дихання само по собі може спровокувати напад паніки. А коли подібний, вже знайомий напад розпочинається, дихання є ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана “дихальна паніка”.

Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс в крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання і тим самим збільшивши вміст в крові вуглекислого газу. І, як тільки прискорене дихання заспокоїться, ти відчуєш, що і сам набагато менше схвилюваний і переляканий, і симптоми паніки стануть не такими вже і сильними.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня

вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими ти можеш скористатися окремо або ж у поєднанні. Спробуй обидва варіанти.

Самодопомога у разі панічного нападу:

1. Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися “тримати” нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на “приховану гру”, в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод “паперового пакету”

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що надходить в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!). Цей метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, надягни на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.

- Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай до тих пір, поки паніка

не почне відступати, а дихати не стане легше.

- Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “чашка” зручніше. Проте за допомогою пакета ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх.

Методи відволікання

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. *Метод гумової стрічки.* Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. *Метод рахунку.* Запобігти нападу паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей.

3. *Метод уяви.* Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. При перших же ознаках страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.

Як обрати метод подолання нападу паніки.

Необхідно з'ясувати, який з методів краще за все підійде саме тобі, тобто завдяки якому з них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

- Склади перелік вже використаних тобою методів відволікання і оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити “свою методику”.

- Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку

зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути такі інструкції:

- затримай дихання на десять секунд;
- уповільни дихання (вправа);
- зосереджено рахуй.

Або:

- клацни gumкою по зап'ястку;
- надягни паперовий пакет на рот і ніс;
- дихай повільно;
- уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але в більш повільному темпі.

Види фрустраційної поведінки та алгоритм дій при їх виникненні.

В екстремальній ситуації може виникнути стан фрустрації – стан наростаючої внутрішньої напруги. Види фрустраційної поведінки:

рухове збудження, що виражається в безцільних і нерегульованих реакціях;

апатія;

агресія і деструкція;

аутоагресія (відносно самого себе);

стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки);

регресія (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі). Наслідки фрустрації можуть бути короточасними і тривалими. Її подолання припускає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційно-вольової напруги, перемикає уваги на що-небудь приємне.

Рухове збудження.

Рухове збудження виникає частіше за все після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т.п.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де ні, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Основні ознаки рухового збудження:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Самодопомога:

1. Спробуй спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна

зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.

2. Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчувати себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога побратиму під час рухового збудження

1. Використовуй прийом “захват”: стань позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе

2. Ізолюй постраждалого від оточуючих.

3. Говори спокійним голосом про те, що він відчуває. (“Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?”)

4. Не сперечайся з постраждалим, не задавай питань, в розмові уникай фраз з часткою “не”, що належать до небажаних дій (наприклад: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”).

5. Пам'ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим.

6. Рухове збудження, зазвичай, триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Апатія – стан, який супроводжується емоційною пасивністю, байдужістю до оточуючого, відсутність бажань цікавості.

Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень, після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності, виникає, коли не вдалося когось врятувати і хтось з товаришів або близьких загинув.

Навалюється відчуття утомленості – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великим зусиллям. В душі – пустота, байдужість, немає сил навіть на прояв відчуттів. В стані апатії людина може перебувати від декількох годин до декількох тижнів.

Основні ознаки апатії:

- байдужість до всього оточуючого;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами, мова.

Тому, якщо ти відчуваєш упадок сил, якщо тобі важко зібратися і почати щось робити і, особливо, якщо ти розумієш, що нездатний відчувати емоції, дай собі можливість відпочити. Зніми взуття, прийми зручну позу, постарайся розслабитися, не зловживай напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки усугубляти твій стан. Бажано, щоб ноги були в теплі, стеж за тим, щоб тіло не було

напруженим.

Самодопомога:

- Якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15-20 хвилин.

- Помасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Дана процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися.

- Випий чашку неміцного солодкого чаю.

- Зроби декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.

- Після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили.

- Не берися за декілька справ одночасно, в такому стані увага розсіяна і концентруватися на декількох справах важко.

- Постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок.

- Зроби вправу “Брикання” на зняття загальмованості

Вправа “Брикання”

Ляж на спину на ліжку, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори “ні!” на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу таким чином. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестуючі дії маленької дитини, дриґай ногами, бий матрац кулаками, верти головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками “ні!” або “я не буду!”. Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м’язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Допомога побратиму

Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію.

1. Поговори з постраждалим. Задай йому декілька простих питань: “Як твоє ім’я?”; “Як ти себе відчуваєш?”; “Хочеш їсти?”.

2. За можливості постраждалому необхідно дати відпочити в зручних умовах, обов’язково зняти взуття.

3. Візьми постраждалого за руку або поклади свою руку йому на лоб.

4. Дай йому можливість поспати або просто полежати. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти стомленість, відпочити, але і, так би мовити, “заспати” ті або інші переживання.

5. Якщо немає можливості відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори з постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

Гнів і злість часто відчують люди, які переживають нещастя, – це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров'ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

Самодопомога:

1. Гучно топни ногою (стукни рукою) і з відчуттям повтори: “Я злюся”, “Я оскаженілий” тощо. Можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення.

2. Постарайся проговорити свої відчуття іншій людині.

3. Дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.

4. Зроби *вправу на вивільнення гніву*. Встань обличчям до об'єкта (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. “Включи” в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, “ні!”. Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в даний момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини “намагається” знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості, гніву або агресії може зберігатися достатньо тривалий час і заважати самому постраждалому або оточуючим.

Основні ознаки агресії:

- роздратування, незадоволеність, гнів (за будь-яким, навіть незначним приводом);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, сварка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

Допомога побратиму:

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дай постраждалому можливість “випустити пару” (наприклад, виговоритися або “побити” кулаками землю та ін.).

3. Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна

говорити: “Що ж ти за людина!”. Слід сказати: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”.

5. Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

6. Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Істерика – стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї.

Істеричний припадок триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки істерики:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

Самодопомога при істериці

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії:

1. Піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному.

2. Вмитися холодною водою.

3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога побратиму:

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишися з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облити водою, різко крикнути на постраждалого).

3. Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.

4. Після істерики настає упадок сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.

5. Не потурай бажанням постраждалого.

Заняття 3. Прийоми та засоби саморегуляції для відновлення психіки (1 година).

Загальна робота з блоками

Вправа “М'язова гімнастика”

Під час виконання цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинна бути вільною і розслабленою. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. Під час виконання кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах.

Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахилиючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніми ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидячи на стільці, підніми п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підніми носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа “Діалог з напруженою частиною тіла”

Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей “зажим” ти відчуваєш завжди; може бути – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових). Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму “зажимі”? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.

Звернися до своєї пам'яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з

образом?

Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

“Заземлення”

Травмуюча подія – це на стільки сильна загроза, що у людини, яка її пережила, повністю втрачається відчуття безпеки, здатність відчувати себе комфортно в цьому світі. Тому, в період надання психологічної допомоги, страх і біль можуть бути настільки сильними, що повністю блокують свідоме опрацювання проблеми. Це може бути пов'язано з так званим, внутрішнім розділенням між свідомістю (душею) і тілом. Це розділення характерно для західної культури, більш того, без нього неможливо усвідомити своєрідність особистості (оскільки, щоб роздумувати про себе, необхідно розділитися на дві частини: одна аналізує іншу). Але коли через травму або стрес одна з частин, частіше тіло, блокується, виникає проблема відмежування від переживання, відмовляючись відчувати біль, страх або приниження болісної події.

В тривалій травмуючій ситуації, якої не можна уникнути, формується звичка відмежовуватись від свого тіла, щоб не відчувати фізичний або душевний біль. Ця звичка призводить до втрати контакту зі своїм тілом, тому людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, але і про те, в чому воно має потребу).

Наступна проблема, з якою стикається учасник травмуючої ситуації – це реакція *“бий або біжи”*. Людина не замислюючись прокручує її кожен раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: прискорюється серцебиття і дихання, зростає напруга м'язів, змінюється склад крові та інших рідких речовин тіла і т.д. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією *“бий або біжи”*. Ця реакція загострюється у міру тренування і притупляється при нечастому використанні. У людей, які пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямі: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при кожному найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції *“бий або біжи”* призводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких м'язова напруга, підвищений кров'яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність тощо.

Все це призводить до втрати відчуття рівноваги (опори), порушення відчуття фізичних меж і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичне тіло і виникнення м'язових напруг, які поступово ведуть до соматичних захворювань (бронхіальної астми, язви шлунку, нейродермітів і т.д.).

Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає його якість “заземлення”. Під **“заземленням”** розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще і енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися.

Коли людина добре “заземлена”, вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв’язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє “заземлення”.

Техніка нормалізації дихання та масажування активних точок

Самим простим способом саморегуляції є використання власного дихання для впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку.

Дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов’язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в суворо вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м’язи груднини й живота.

Дуже важливим є правильне положення голови – прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягує нагору груднину й інші частини тіла.

Якщо все в порядку й м’язи розслаблені, то можна тренуватися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м’язовому розслабленню.

Часте дихання забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тону, а при видиху він знижується.

Змінюючи ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на зміни багатьох функцій організму у тому числі психічних.

Для початкового освоєння можна запропонувати два види дихання: *нижнє (черевне) і верхнє (ключичне)*.

Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку.

Для поліпшення психофізичного функціонування важливо, щоб дихання було усвідомленим.

Достатньо присвячувати лише 10 хвилин щодня на усвідомлене дихання і за 8 тижнів частина лобних долей, яка відповідає за позитивні почуття, стане сильнішою, а та, що відповідає за негативні – послабшає.

Дихання для активізації психофізичного стану. Вдихаємо носом. Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Видих ротом – короткий, енергійний. Дихаємо так кілька разів без пауз.

Дихання для заспокоєння. Вдихаємо носом, видихаємо ротом (10

разів без затримки дихання). Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Таке дихання є профілактикою м'язових затисків.

Розслаблююче дихання. Рятуює від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки натисніть на праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

“Вогненне дихання”. Потрібно уявити себе величезним драконом, що дихає вогнем. Повільно видихаємо вогонь, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосереджуючи на видиху. Допомагає звільнитися від гніву, агресії, тривожності.

“Квадратне дихання”. Сидячи або стоячи, необхідно скинути напругу з м'язів і зосередити свою увагу на диханні. Далі проводиться 4 етапи єдиного циклу дихання, який супроводжується внутрішнім рахунком для полегшення навчання.

На рахунок 1-2-3-4 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома.

На наступні чотири рахунки (1-2-3-4) проводиться затримка дихання і плавний видих на 6 рахунків (1-2-3-4-5-6), що супроводжується підтягуванням м'язів живота до хребта.

Перед наступним вдихом знову слідує пауза на 1-2-3-4.

Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, наче перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка, і вона не повинна колихнутися. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та рівноваженим.

Протистояти стресу допомагає масажування активних точок.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки на лобі посередині між лінією брів і волоссям. Вертикальна вісь точок - посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці - спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи натискаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

Загальні правила надання психологічної допомоги побратиму

Під час надання психологічної допомоги важливо дотримуватись таких правил:

- подбай про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить, і тому може бути небезпечною. Не намагайся допомогти людині, якщо невпевнений у своїй абсолютній фізичній безпеці (наприклад, втрачаючи товаришів в бою, військовослужбовець може неадекватно поводитись зі зброєю);

- перебуваючи поряд з людиною, що отримала психічну травму в результаті дії екстремальних чинників (при теракті, в бою, втраті товаришів або близьких, фізичному або сексуальному насильстві і т.п.), не втрачай самовладання. Поведінка потерпілого не повинна тебе лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини;

- якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу товаришам по службі, відчуваєш страх, тобі неприємно розмовляти з людиною, не роби цього. Знай, це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестах, інтонаціях. Спроба допомогти через силу все одно буде неефективною. Краще, щоб це зробив той, хто може;

- основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: “Не нашкодь”. Краще відмовитися від необґрунтованих, необдуманих дій, ніж нашкодити людині. Тому, якщо ти невпевнений в правильності того, що збираєшся робити – краще стриматися.

Тема 2. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги (смуги перешкод) (2 години).

Заняття 1. Подолання військовослужбовцями спеціальної смуги перешкод із застосуванням засобів імітації умов бою (2 години).

Умови: практично; на місцевості у світлий час доби.

Умови та порядок дій на ділянках спеціальної смуги перешкод визначаються навчально-методичними картами проведення занять (додаток А.2.).

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на спеціальній смузі перешкод (далі – смуга) під керівництвом командира підрозділу.

Довідково. У разі відсутності стаціонарної смуги перешкод на виділеній ділянці тактичного поля обладнується її аналог із підручних засобів, який може включати, траншеї, рви, ходи сполучень, перекриті щілини, містки, протитанкові рви, дротяні інженерні загородження, завали з деревини та габаритного будівельного сміття, зношені автомобільні покришки та інше.

Під час проведення заняття створюється її задимлення та розгортається звукомовна апаратура, яка ретранслює звуки пострілів, крики поранених та хибні команди. Офіцер-психолог спостерігає за психічними реакціями військовослужбовців, які долають смугу в умовах обмеження часу та створених психологічних навантажень і надає

рекомендації керівнику занять щодо їх нарощування у відповідності до психологічних особливостей кожного військовослужбовця.

На занятті в обов'язковому порядку присутній військовий медик, який у разі необхідності надає медичну допомогу. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

УМОВИ ТА ПОРЯДОК ДІЙ НА ДІЛЯНКАХ СПЕЦІАЛЬНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД

Подолання військовослужбовцями спеціальної смуги перешкод із застосуванням засобів імітації умов бою.

Тренування прийомів саморегуляції та практичне подолання спеціальної смуги перешкод проводиться в комплексі з тактичною підготовкою на фоні виконання окремих завдань (нормативів) з тактичної підготовки.

Підготовка особового складу здійснюється послідовно на всіх ділянках і закінчується заліком під час проходження смуги в комплексі. Військовослужбовці діють у складі бойової групи – бойової “двійки” в умовах обстановки, максимально приближеної до бойової.

Після прибуття на психологічну смугу керівник заняття шикує підрозділ у дві шеренги, доводить тему, навчальні цілі заняття, порядок його проведення. Нагадує заходи безпеки. Проводить розподіл на навчальні групи та розводить особовий склад по навчальних місцях.

Керівник заняття на навчальному місці, прибувши з особовим складом на зазначене керівником заняття місце, повідомляє порядок відпрацювання питання за елементами, показує особисто (або залучаючи найбільш підготовлених солдатів) виконання елементу з короткими поясненнями і приступає до його відпрацювання. Місце керівника повинно бути вибране так, щоб забезпечувалося спостереження за діями тих, хто навчається, під час відпрацювання кожного питання.

Відпрацювання кожного елементу починається в повільному темпі, при цьому основна увага звертається на правильність його виконання, положення зброї та взаємодію між військовослужбовцями в бойовій групі, у подальшому темп поступово збільшується до часу, встановленого для кожного елементу (ділянки). Помилки, допущені тими, хто навчається, повинні виправлятися вчасно і уміло.

Якщо керівник заняття на навчальному місці (на ділянці) знайшов загальні помилки в діях особового складу, він зупиняє дію тих, хто навчається, вказує на допущені помилки, роз’яснює, а якщо необхідно – показує, як виконати ті або інші дії, і продовжує тренування доти, поки помилки не будуть усунуті.

Якщо ж помилки допускають окремі військовослужбовці, які навчаються, то зупиняти всіх не потрібно. У цьому випадку на виявлені недоліки потрібно звернути увагу тільки тих військовослужбовців, які допустили помилки, і домогтися їх усунення в процесі тренування.

Після закінчення навчання військовослужбовців по одному елементу керівник заняття відпрацьовує наступні елементи.

Після відпрацювання прийомів та способів дій на ділянці за елементами керівник заняття приступає до тренування військовослужбовців, які навчаються у діях на всій ділянці в цілому, домагаючись від них правильного і чіткого виконання дій у встановлений час.

Оцінка дій військовослужбовців проводиться шляхом перевірки дій як на окремих ділянках, так і на всій смузі в цілому.

Оцінка дій військовослужбовців під час подолання смуги психологічної підготовки визначається:

“відмінно” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконали вимоги) на оцінку “відмінно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, витримується порядок подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, при цьому влучено гранатами та малою саперною лопаткою у всі цілі;

“добре” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконали вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод, при цьому влучити гранатами у всі цілі;

“задовільно” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога при подоланні перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод, при цьому не влучили гранатами у цілі.

“незадовільно” – якщо військовослужбовці не виконали вимог за швидкістю на оцінку “незадовільно”, при цьому в парі не організована взаємодопомога під час подолання перешкод, не здійснюється підтримка один одного вогнем, були випадки обходу перешкоди (при відмові від подолання перешкоди) та під час дій були порушені заходи безпеки.

Час зараховується по фінішу останнього військовослужбовця бойової “двійки”.

Організація проведення занять та визначення оцінки дій на окремих ділянках смуги визначається згідно з навчально-методичними картами та вносяться до таблиці визначення оцінки за швидкістю (таблиця 1.3.).

Таблиця 1.3.

Таблиця визначення оцінки за швидкістю

Час	Відмінно	Добре	Задовільно
Ділянка №1			
Ділянка №2			
Ділянка №3			
Ділянка №4			
В цілому			

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ДІЛЯНЦІ № 1

“Ділянка подолання інженерних загороджень”

Оцінка військовослужбовця під час подолання ділянки № 1:

“відмінно” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “відмінно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, витримується порядок подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, при цьому влучили гранатою в габарит;

“добре” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод, при цьому влучили гранатою в габарит;

“задовільно” – якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “задовільно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод;

“незадовільно” – якщо військовослужбовці не виконали вимог за швидкістю на оцінку “задовільно”, при цьому в парі не організована взаємодопомога під час подолання перешкод, не здійснюється підтримка один одного вогнем, були випадки обходу перешкоди (при відмові від подолання перешкоди) та під час дій були порушенні заходи безпеки.

Час зараховується по фінішу останнього військовослужбовця бойової “двійки”.

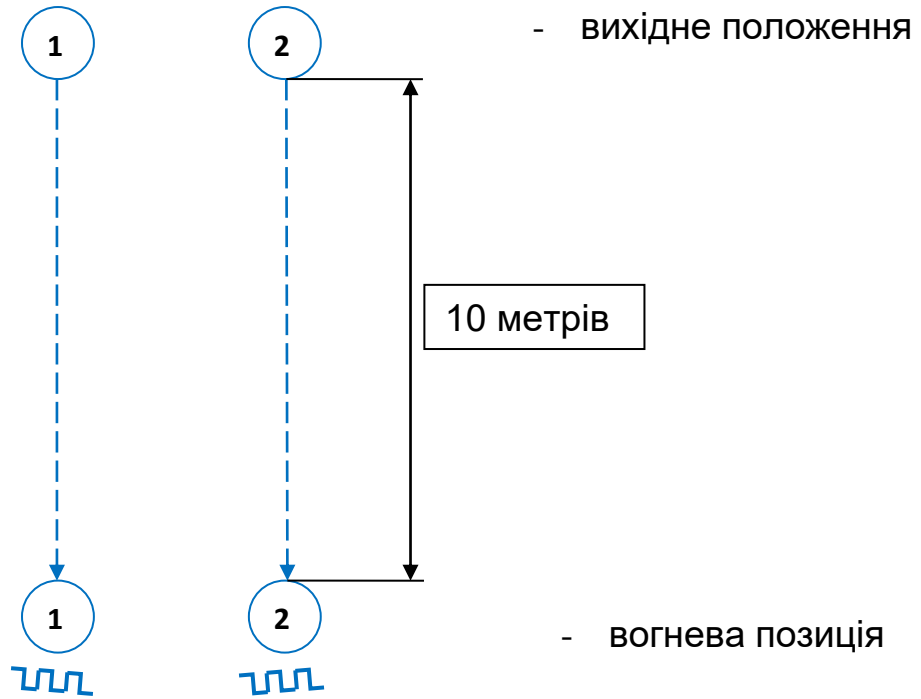
Вихідне положення

Військовослужбовці перебувають в 10 метрах від вогневої позиції. Зброя знаходиться в положенні для стрільби на ходу з використанням ремня (на грудях – ремінь зброї необхідно відпустити так, щоб приклад знаходився трішки нижче правого плеча і перекинути його через шию таким чином, щоб автомат висів стволом вниз, права рука – на пістолетній рукоятці), магазин відімкнутий в сумці для магазинів, гранати та запали для гранат окремо в сумці для гранат.

Особовий склад розподіляється на бойові групи (двійки), військовослужбовець під номером один призначається старшим.

Керівник вказує вогневу позицію, положення для стрільби і подає команду “ДО БОЮ” : Військовослужбовці № 1 та № 2 займають вогневу позицію, заряджають зброю, готують гранати до застосування, старший групи перевіряє готовність групи та доповідає про готовність: “ГРУПА ДО БОЮ ГОТОВА”.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 1

Кидання ручної гранати на влучність, подолання бойовою групою перешкоди “Зруйнована стінка”

За командою керівника “ВОГОНЬ”:

№ 1 – кидає гранату в ціль;

№ 2 – робить дві черги в сторону цілі, при цьому друга черга в момент кидка гранати.

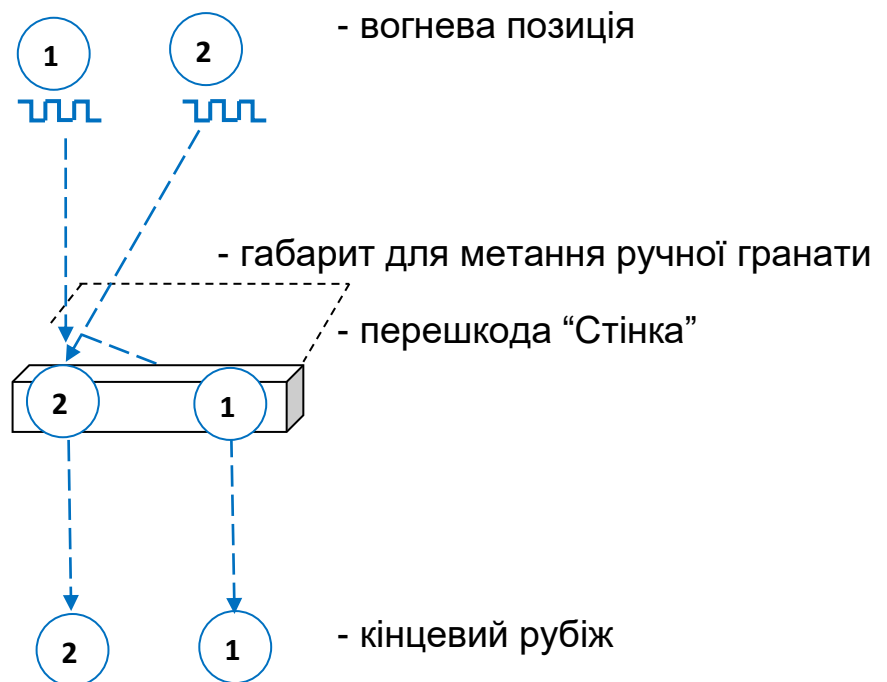
№ 1 – подає команду “ВПЕРЕД”.

№ 2 – залишає окоп першим, добігає до стінки із амбразурою та приймає положення “сходинка” біля стінки.

№ 1 – залишає окоп другим, добігає до стінки та за допомогою другого номера заскакує на стінку, робить чергу вниз “за стінку”, зістрибує та займає положення для стрільби “з коліна”.

№ 2 – долає стінку способом “перекат”.

СХЕМА ДІЙ

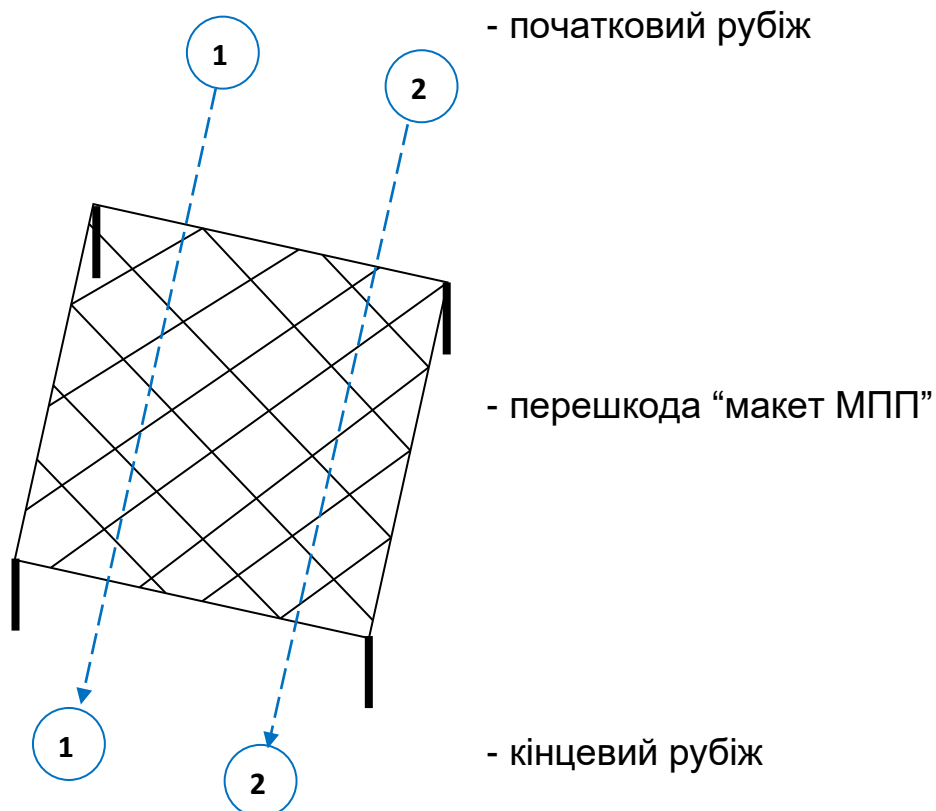


Перешкода № 2

Подолання бойовою групою перешкоди “Макет малопомітної перешкоди”

№ 1 та № 2 долають ділянку по одному, при цьому підтримують зброю двома руками.

СХЕМА ДІЙ



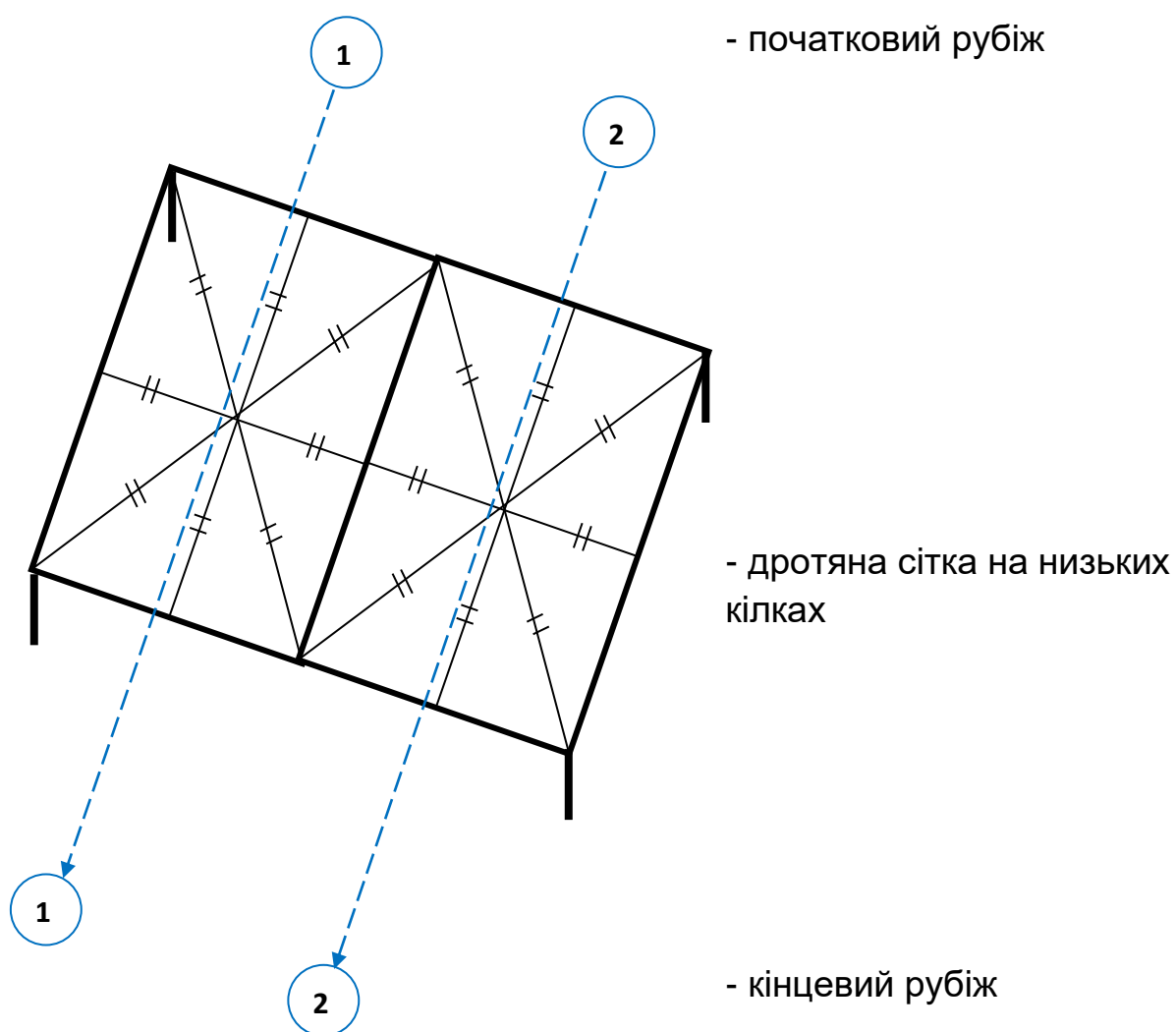
Перешкода № 3

Подолання бойовою групою перешкоди “Дротяна сітка на низьких кілках”

Військовослужбовці № 1 та № 2 з наближенням до перешкоди переводять зброю в положення для стрільби на ходу без використання ременя.

№ 1 та № 2 долають ділянку переповзанням. Під час переповзання зброя тримається в руках перед собою.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 4

Подолання бойовою групою перешкоди “Надовби із спіраллю БРУНО”

Військовослужбовці № 1 та № 2 з наближенням до перешкоди переводять зброю в положення для стрільби, на ходу, без використання ременя.

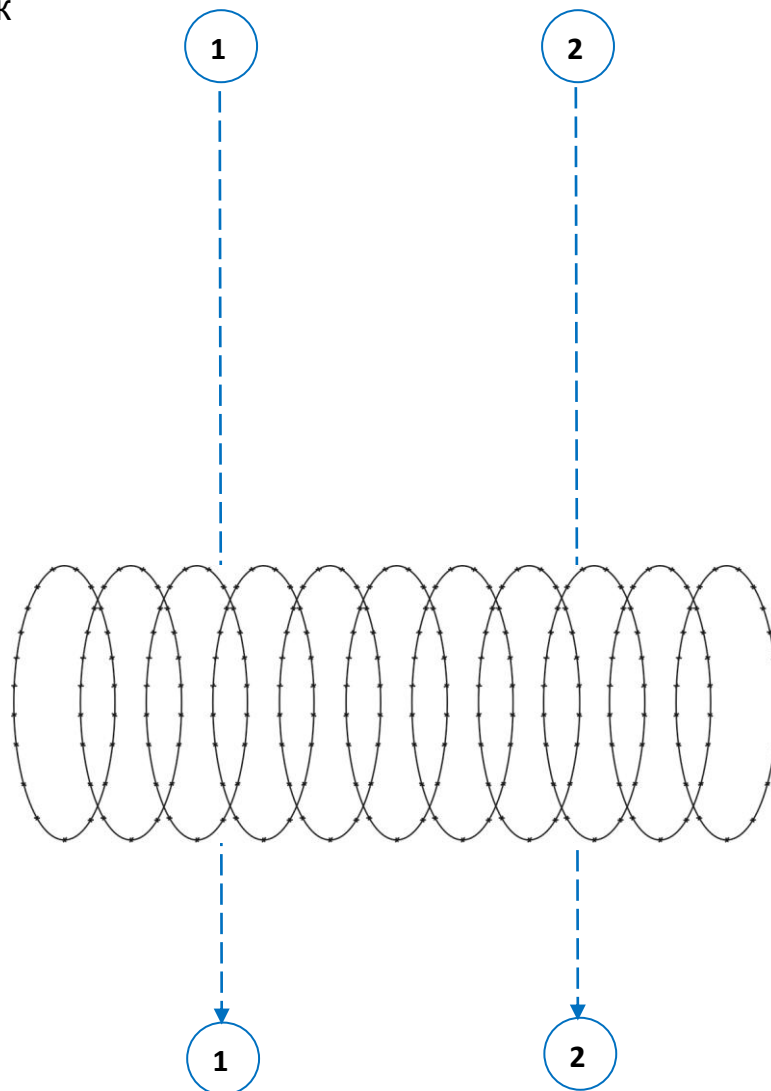
№ 1 та № 2 долають перешкоду. Спіраль “Бруно” долається стрибком вперед з обертом, при цьому зброя тримається магазином “до себе”.

СХЕМА ДІЙ

- початковий рубіж

- надовби зі
спіраллю “Бруно”

- кінцевий рубіж



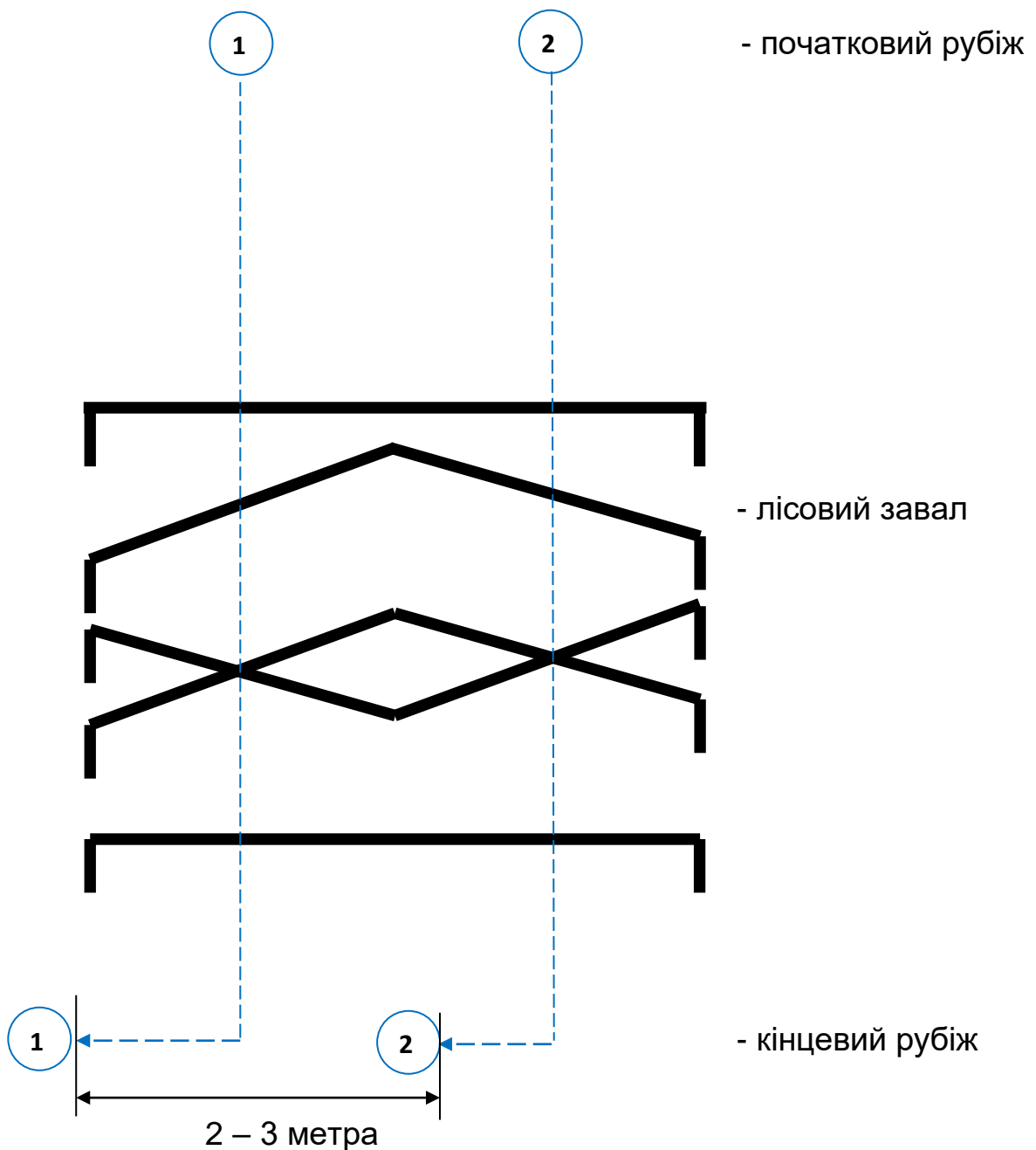
Перешкода № 5

Подолання бойовою групою перешкоди “Ділянка завалу”

Військовослужбовці № 1 та № 2 долають ділянку перестрибуванням, переповзанням та підкатом у колону по одному. Під час подолання перешкоди зброя тримається в правій руці.

№ 1 добігає до повороту смуги, займає положення для стрільби “з коліна” та чекає підходу № 2 на відстань 2-3 метрів від себе.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 6

Подолання бойовою групою із вогневим прикриттям перешкоди “Насип”

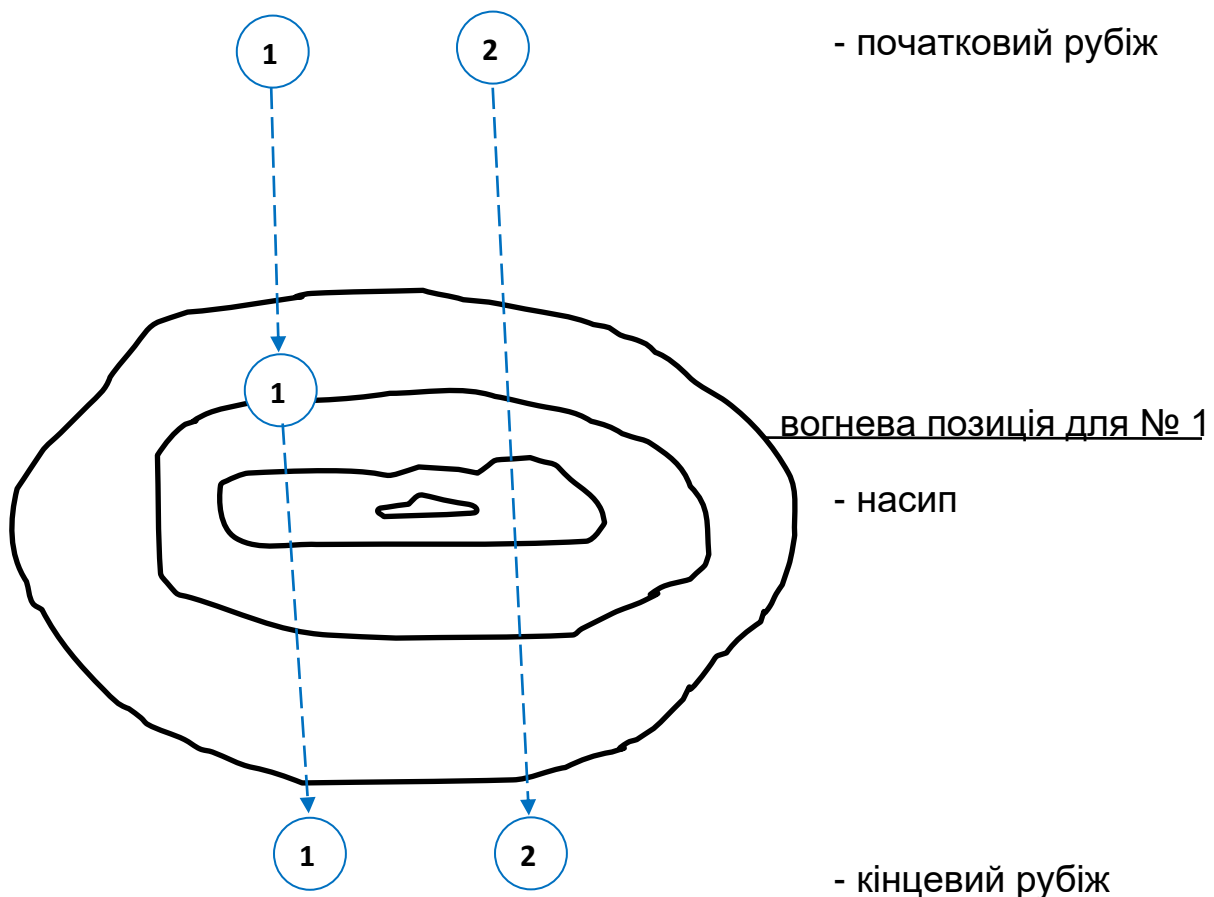
№ 1 – вбігає на площадку на насипу, займає положення для стрільби “з коліна” та робить чергу.

№ 2 – вбігає на насип та долає вершину насипу стрибком з обертом вперед, займає положення для стрільби “з коліна” та робить чергу, прикриваючи дії № 1.

№ 1 долає вершину насипу стрибком з обертом вперед та займає позицію рядом з № 2.

Під час здійснення стрибка з обертом вперед зброя тримається магазином “до себе”.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 7

Подолання бойовою групою перешкоди “Дротяний паркан”

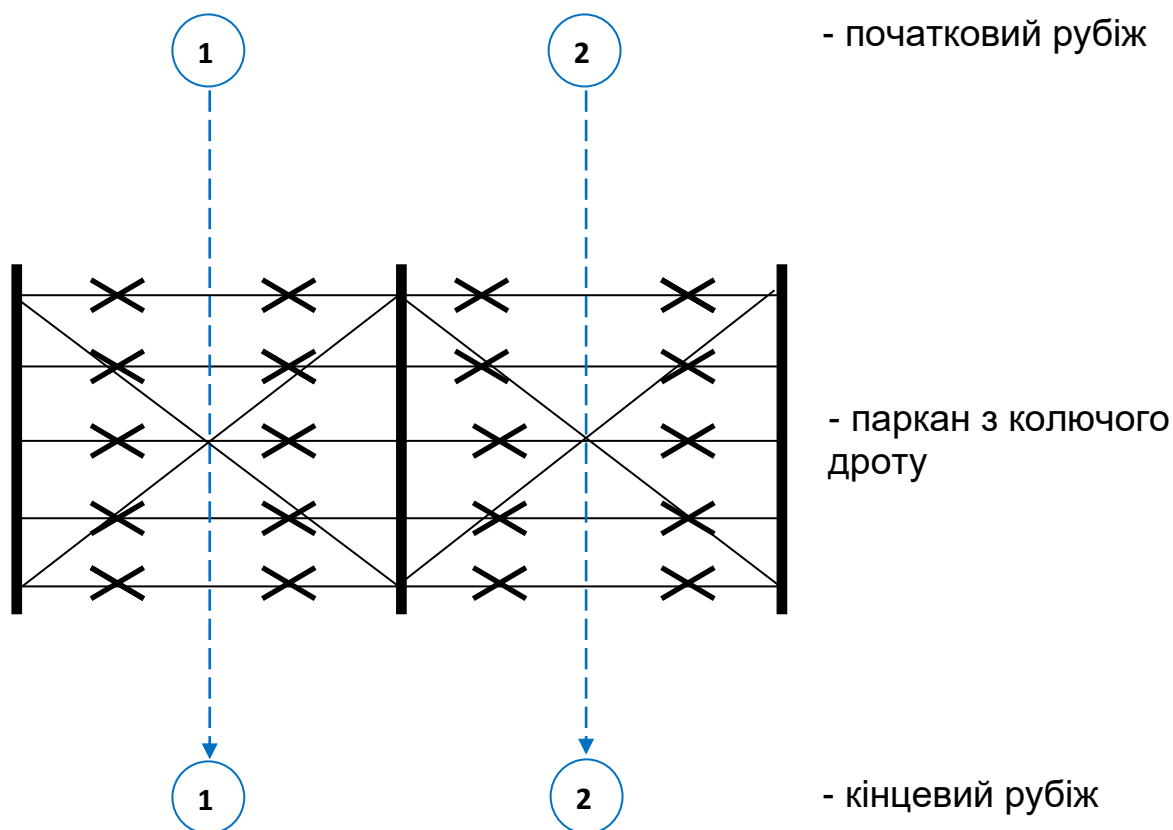
Подолання перешкоди дозволяється здійснювати двома способами:

Спосіб № 1. За командою №1 “ВПЕРЕД” № 2 добігає до стовбура паркану, впирається руками в стовбур і займає положення “сходінка”. № 1 добігає до паркану, долає його за допомогою № 2. За допомогою зброї піднімає вгору нижній ряд дроту. № 2 проповзає під нижнім рядом дроту.

Спосіб № 2. За командою №1 “ВПЕРЕД” № 2 добігає до паркану і за допомогою зброї піднімає вгору нижній ряд дроту. № 1 добігає до паркану і проповзає під нижнім рядом дроту. № 1 за допомогою зброї піднімає в гору нижній ряд дроту. № 2 проповзає під нижнім рядом дроту.

Під час подолання перешкоди зброя тримається в обох руках. Після подолання перешкоди зброя переводиться в положення “за спину, стволом вниз”.

СХЕМА ДІЙ



НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ДІЛЯНЦІ № 2

“Ділянка дій у населеному пункті”

Особовий склад розподіляється на бойові “двійки”, військовослужбовець під № 1 призначається старшим.

Оцінка військовослужбовця під час подолання ділянки № 2:

“відмінно” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “відмінно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, витримується порядок подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, при цьому влучили гранатою в габарит;

“добре” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод, при цьому влучили гранатою в габарит;

“задовільно” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “задовільно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод.

“незадовільно” - якщо військовослужбовці не виконали вимог за швидкістю на оцінку “задовільно”, при цьому в парі не організована взаємодопомога під час подолання перешкод, не здійснюється підтримка один одного вогнем, були випадки обходу перешкоди (при відмові від подолання перешкоди) та під час дій були порушені заходи безпеки.

Час зараховується по фінішу останнього військовослужбовця бойової “двійки”.

Вихідне положення

Військовослужбовці № 1 та № 2 перебувають за 3 метри від тунелю. Зброя в положення “за спину, стволом вниз”.

Перешкода № 8

Подолання бойовою групою перешкоди “Підземні комунікації”

За командою старшого групи “В тунель – ВПЕРЕД” № 2 заповзає в тунель першим, № 1 прямує за № 2.

Після подолання тунелю, № 2 знімає зброю та кладе на дно тунелю, кидає гранату з окопу по мішені “група піхоти” на влучність та присідає на дно окопу. № 1 перебуває в тунелі. Після вибуху, № 2 робить коротку чергу в напрямку мішені “група піхоти” та вистрибує з окопу. Після виходу з тунелю № 2 переводить зброю в положення “за спину”. № 1 прямує за № 2 та переводить зброю в положення “за спину”.

СХЕМА ДІЙ

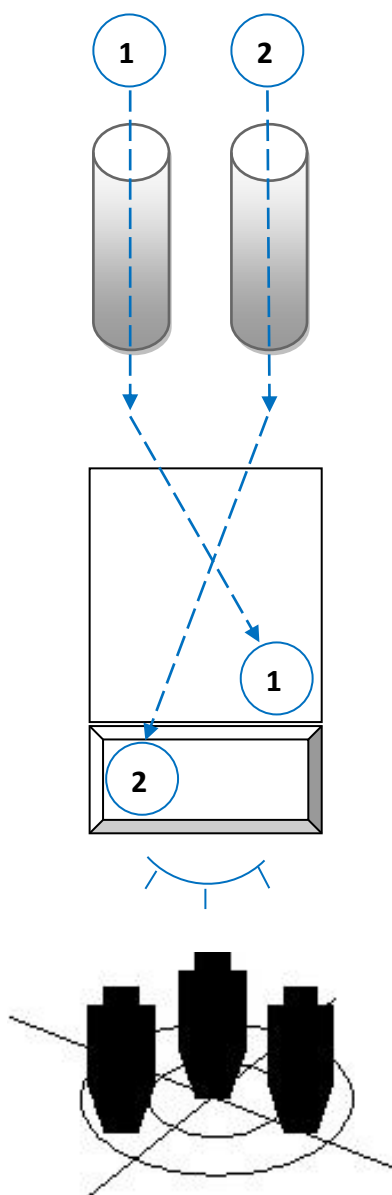
- вихідний рубіж

- вузький тунель з коліс

- тунель розширений

- вихід з тунелю (окоп),
метання ручної гранати

- мішень “група піхоти”



Подолання бойовою групою перешкоди “Фасад зруйнованої будівлі”

Після приземлення зброя переводиться в положення для стрільби, на ходу, без використання ремня.



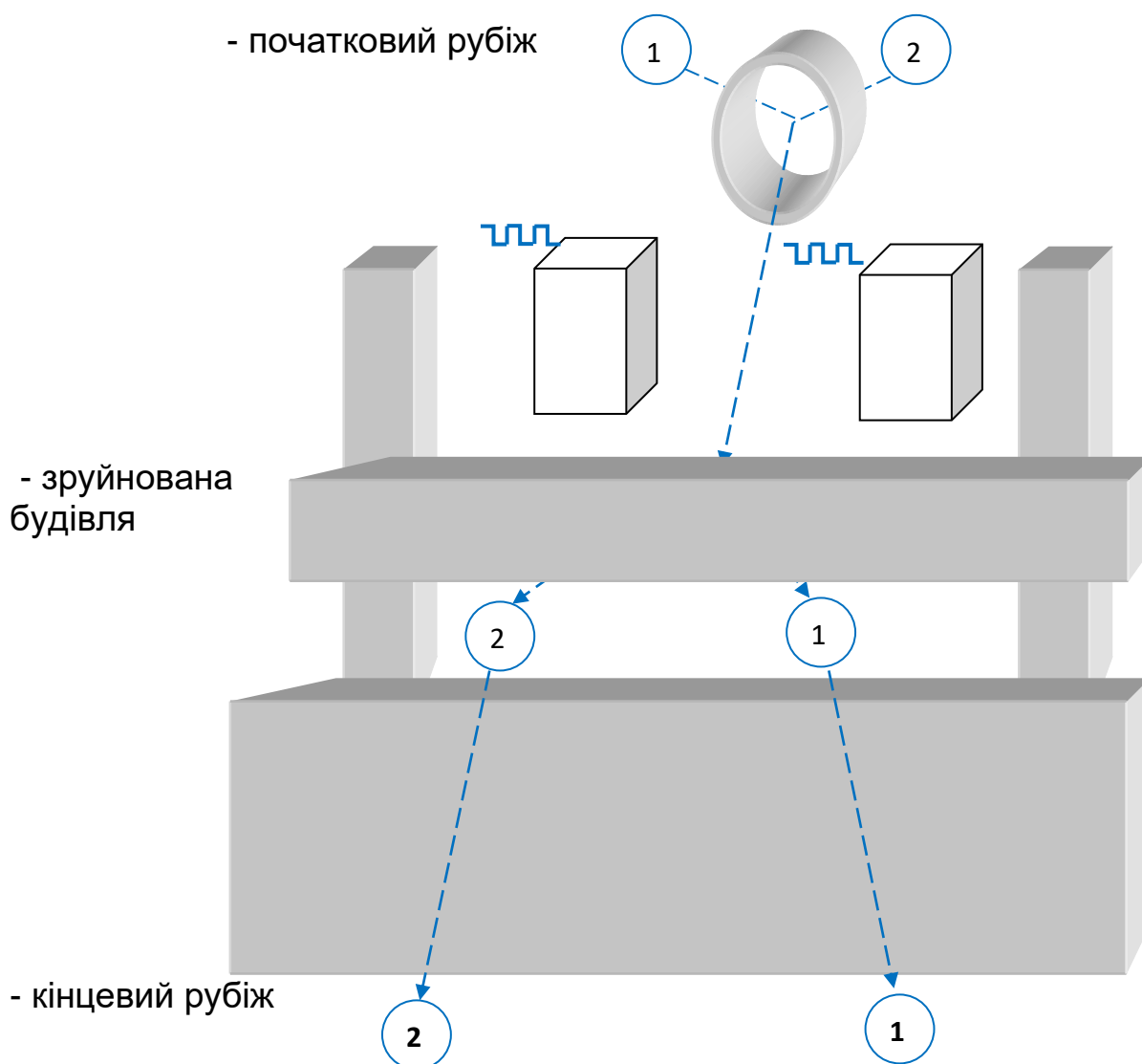
Перешкода № 10

Подолання бойовою групою перешкоди “Зруйнована будівля”

Військовослужбовці № 1 та № 2 добігають до загального входу та займають позицію по обидва боки від входу. За командою № 1 з двох боків відкривають одночасно вогонь в проїом входу. №1 забігає першим, № 2 – за ним. Від загального входу бойові “двійки” зміщуються кожен у своєму напрямку. Під час подолання кожного повороту (всього два) № 1 робить коротку чергу.

Після подолання цегляного насипу № 1 та № 2 долають каскад плит один за одним. № 1 добігає до вікна стіни та займає позицію для стрільби у вікні, робить коротку чергу. № 2 розбігається, закриває автоматом обличчя та стрибає в закритий пролом, приземляється з перекатом та робить чергу. № 1 стрибає у вікно після приземлення № 2.

СХЕМА ДІЙ



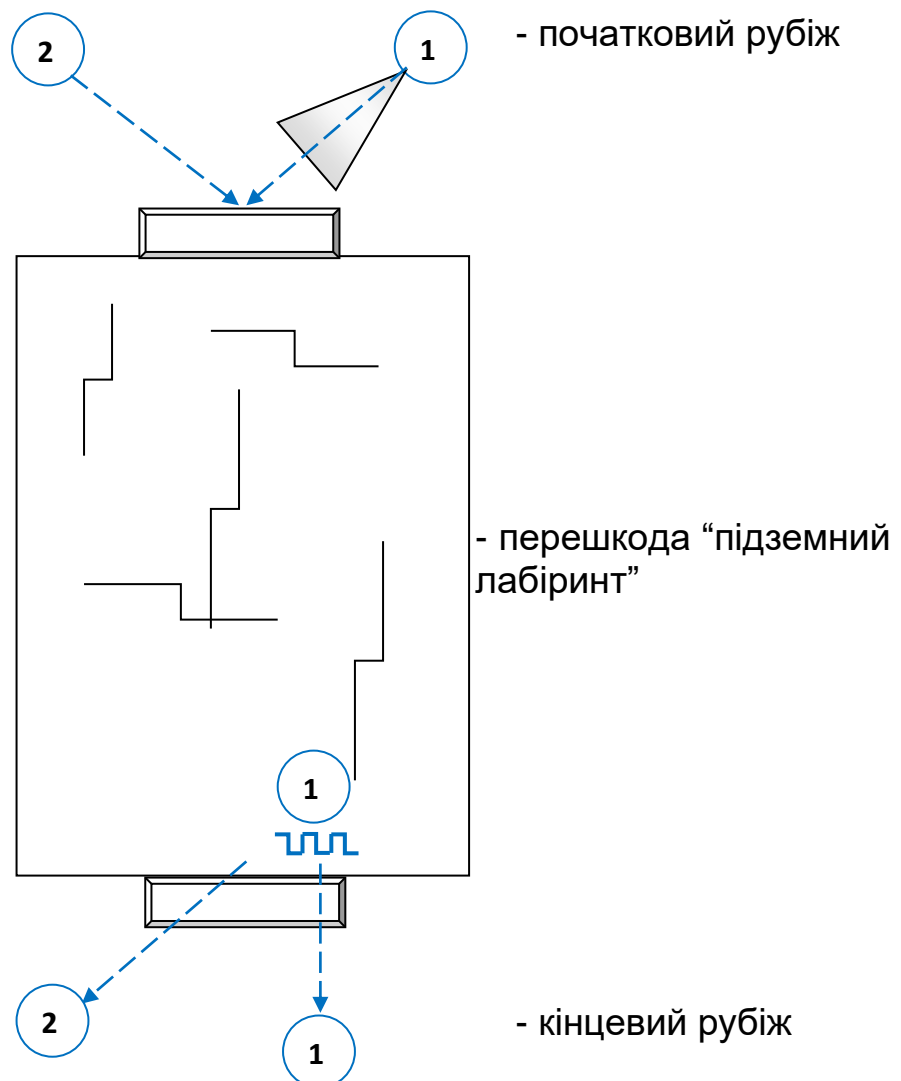
Перешкода № 11

Подолання бойовою групою перешкоди “Підвальне приміщення будинку”

№ 1 бере електричний ліхтар, біля входу включає його и бере в ліву руку, тримаючи одночасно ліхтар та зброю за цівку. № 2 переводить зброю в положення для стрільби за допомогою ремня, зброю тримає тільки правою рукою, лівою рукою тримається за № 1. За командою № 1 “ВПЕРЕД – РУШ” обидва спускаються в підвальне приміщення.

№ 1 та № 2 знаходять необхідний вихід відповідно до вказівок перед стартом (за позначкою або номером). Вихід бойової “двійки” на поверхню не через вихід забороняється. При виході на поверхню № 1 робить коротку чергу та вимикає ліхтар. Зброя переводиться в положення “за спину”.

СХЕМА ДІЙ



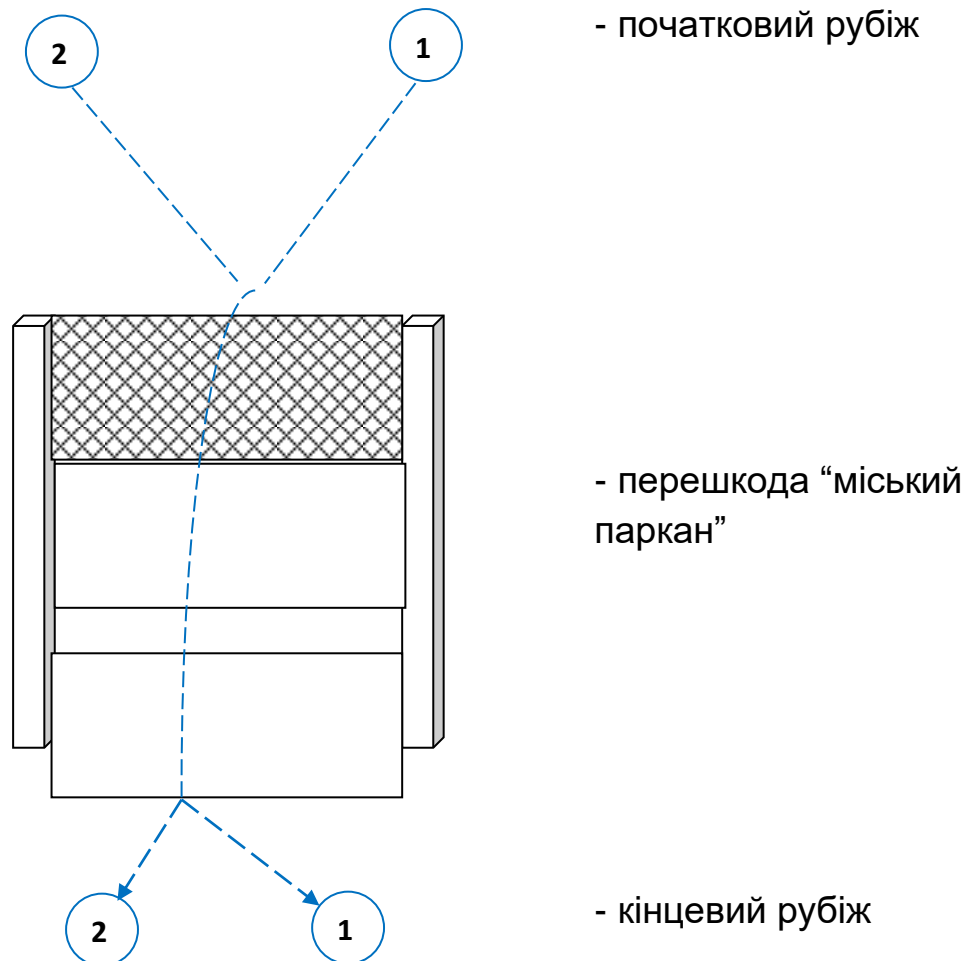
Перешкода № 12

Подолання бойовою групою перешкоди “Міський паркан”

№ 1 добігає до паркану, спирається на нього спиною та робить сходинку за допомогою долонь.

№ 2 з розбігу за допомогою № 1 застрибає на паркан, переносить тіло на інший бік, приймає положення “зачеплення ногою” та надає допомогу № 1 в подоланні паркану. Після подолання перешкоди, з відкриттям вогню противника бойова група займає положення для стрільби лежачи.

СХЕМА ДІЙ

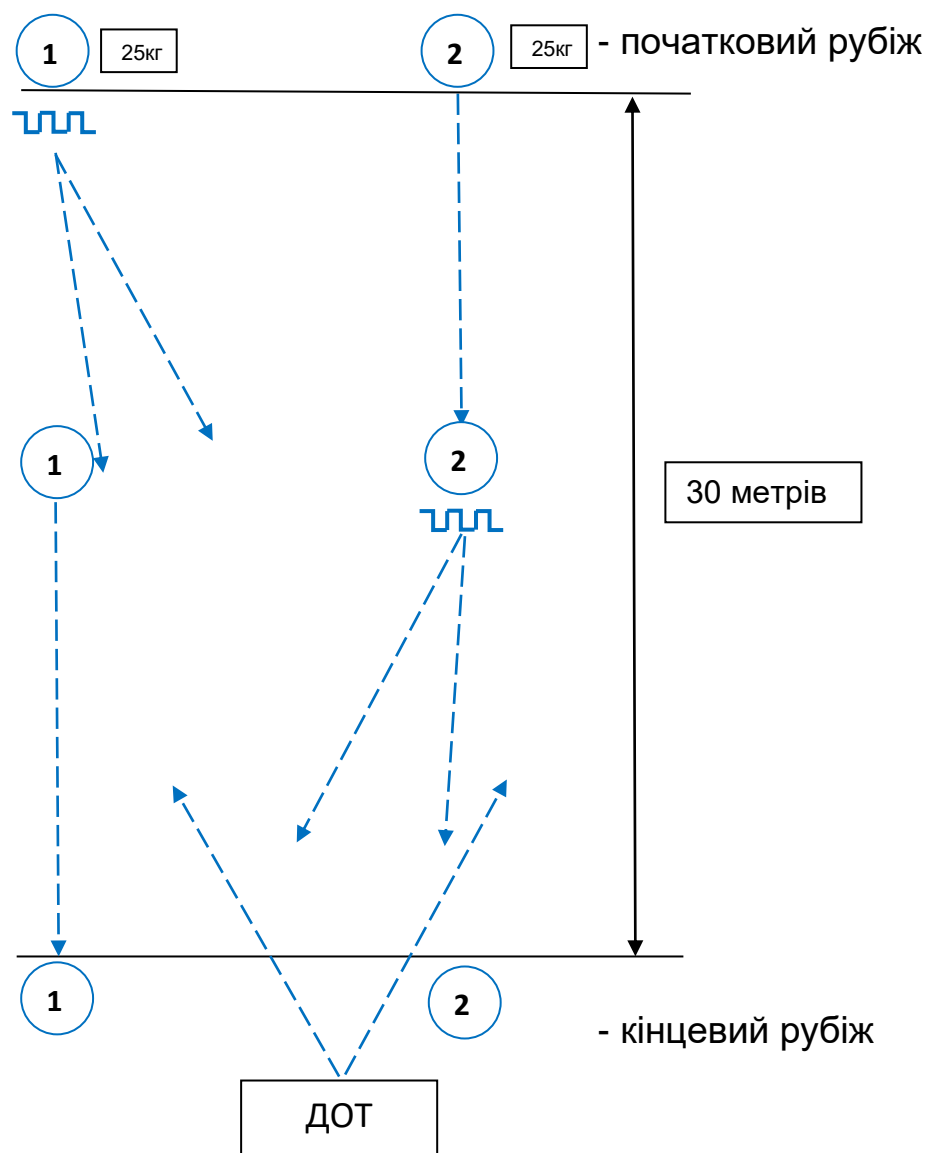


Перешкода № 13

Подолання бойовою групою ділянки під вогнем противника (доставка боєприпасів під кулеметним вогнем)

№ 1 дає команду № 2 на пересування, доставку боєприпасів (ящик вагою 25 кг) здійснюють по черзі двома короткими перебіжками, підтримуючи вогнем один одного.

СХЕМА ДІЙ



НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТКА
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ДІЛЯНЦІ № 3
“Ділянка важкопрохідних перешкод”

Оцінка військовослужбовця при подоланні ділянки № 3:

“відмінно” - якщо військовослужбовці уклались в час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку «відмінно», при цьому в парі організована взаємодопомога при подоланні перешкод, витримується порядок подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем.

“добре” - якщо військовослужбовці уклались в час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога при подоланні перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод.

“задовільно” - якщо військовослужбовці уклались в час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку “задовільно”, при цьому в парі організована взаємодопомога при подоланні перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод.

“незадовільно” - якщо військовослужбовці не виконали вимог за швидкістю на оцінку “незадовільно”, при цьому в парі не організована взаємодопомога при подоланні перешкод, не здійснюється підтримка один одного вогнем, були випадки обходу перешкоди (при відмові від подолання перешкоди) та під час дій були порушенні заходи безпеки.

Час зараховується по фінішу останнього військовослужбовця бойової “двійки”.

Перешкода № 14

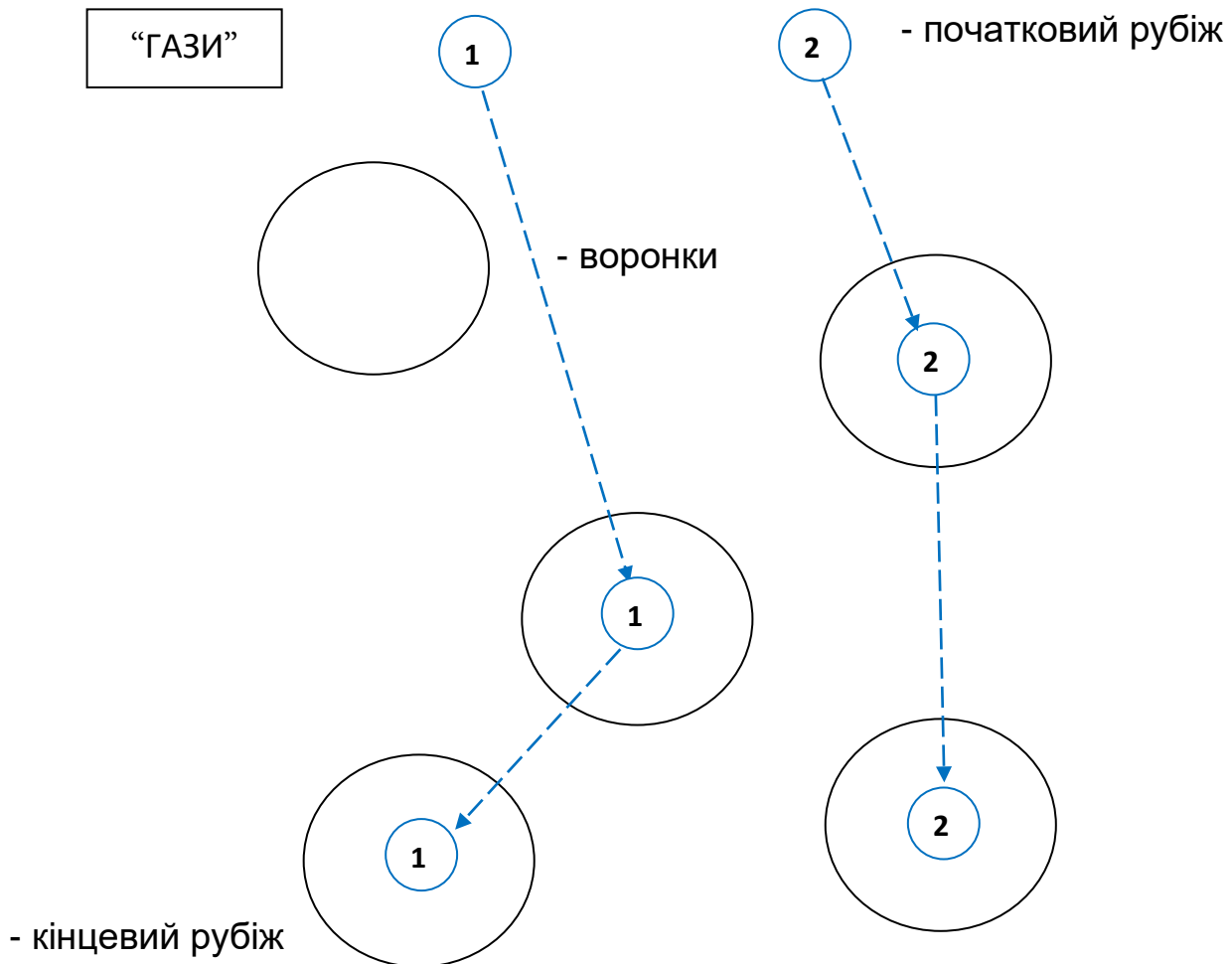
Подолання бойовою групою перешкоди “Ділянка місцевості після артилерійського нальоту”

Вихідне положення – 3 метри від воронок. Зброя – в правій руці.

За командою старшого “ЗА МНОЮ – ВПЕРЕД”, № 1 стрибає в першу воронку, перекачується в центральну воронку та потім перекачується в третю воронку.

№ 2 долає ділянку за № 1. Під час здійснення перекату зброя притискується до грудей. В третій воронці за командою № 1 обидва надягають протигази в положенні лежачи.

СХЕМА ДІЙ

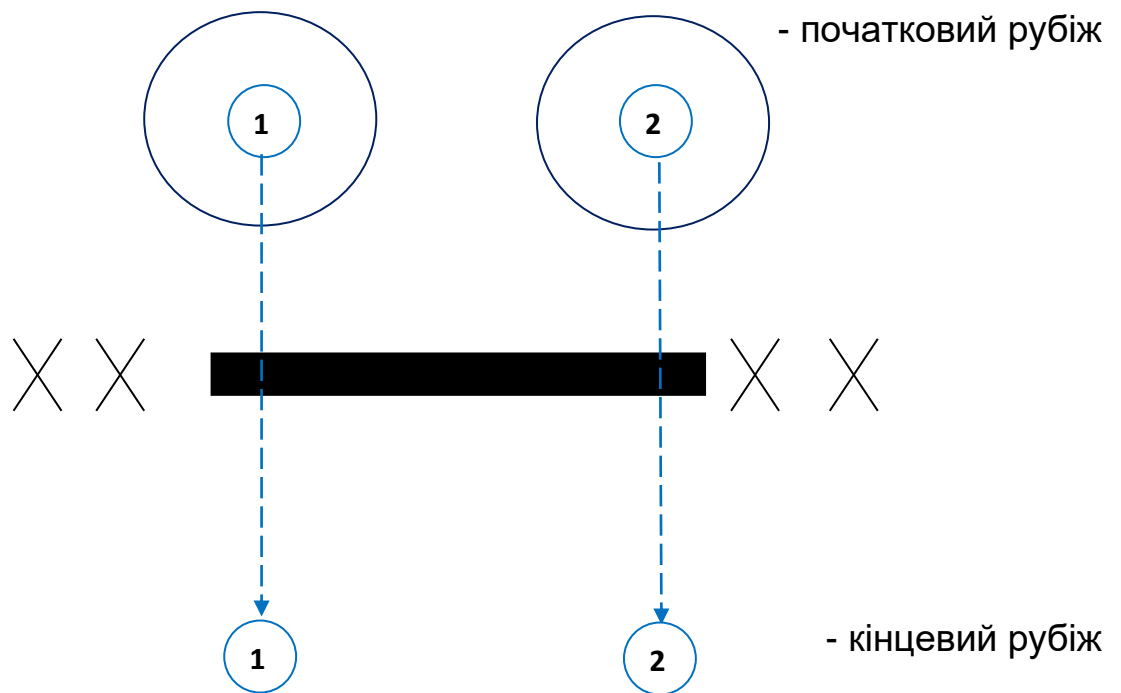


Перешкода № 15

Подолання бойовою групою перешкоди “Заражена ділянка місцевості”

№ 1 та № 2 долають ділянку в протигазах. Зброя – в руках для ведення вогню.

СХЕМА ДІЙ

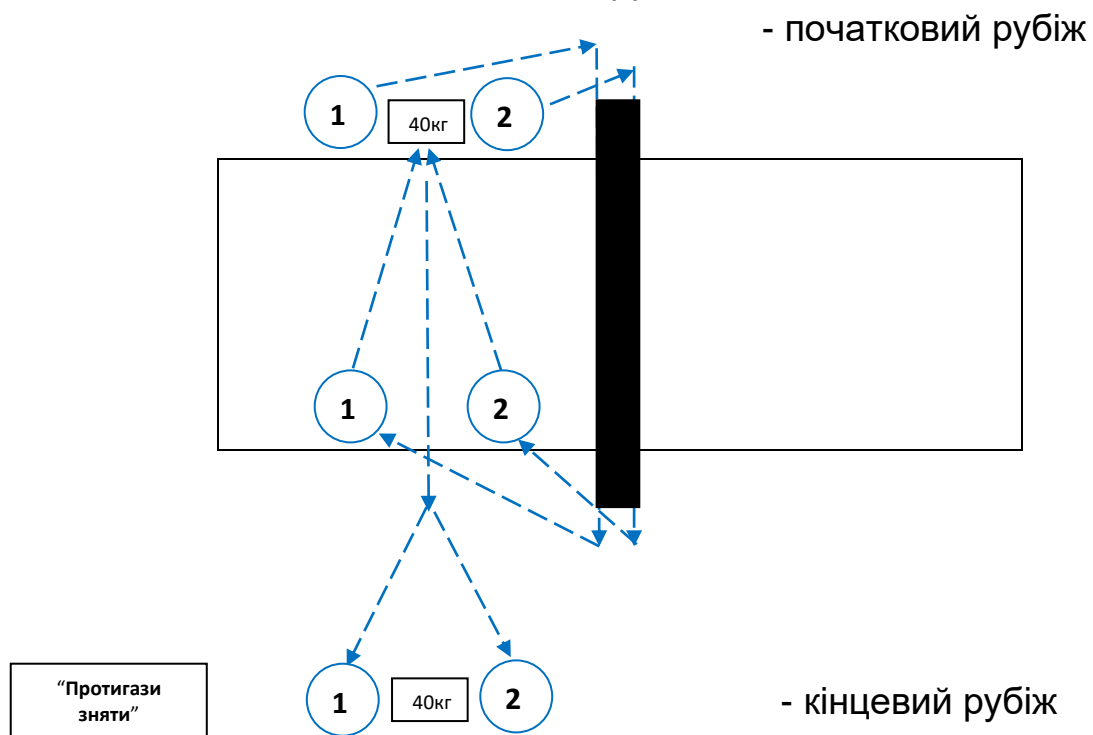


Перешкода № 16

Подолання бойовою групою “Майданчика для перенесення боєприпасів”

№ 1 та № 2 в протигазах перебігають яму по балці, стрибають в яму на свою сторону від балки, переводять зброю в положення “за спину”. Удвох беруть ящик (40 кг) та переносять його з фронтального боку на тильний. Вистрибують з ями.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 17

Подолання бойовою групою перешкоди

“Канатна переправа та спуск по тросовій гірці”

№ 1 та № 2 – добігають до знаку “Кінець зони зараження”, знімають протигази, зброю переводять в положення “За спину”.

№ 1 піднімається по стовбуру на стартову площадку (висота 3 метри). Долає канатну переправу, встає на фінішну площадку, за допомогою мотузки підтягує до себе каретку і взявши її обома руками спускається по тросовій гірці. Після проходження ділянки задимлення зістрибує з каретки не чекаючи приземлення на ноги.

№ 2 слідує за № 1 та повторює його дії.

Після приземлення зброя береться в праву руку.

№ 1 займає положення для стрільби лежачи на повороті смуги та чекає підходу № 2.

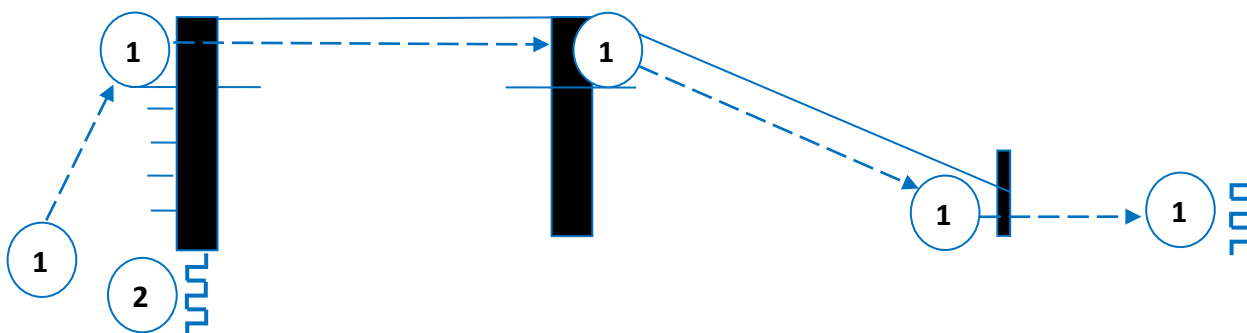
Канатна переправа долається одним із способів.

Спосіб № 1. Переправа долається у положенні тіла “спиною вниз” за допомогою рук та ніг.

Спосіб № 2. Переправа долається за допомогою рук у положенні тіла “животом зверху на канаті”, рівновага підтримується балансуванням ногами.

За неможливості подолання до кінця канатної переправи курсант, тримаючись руками за канат, опускає ноги вниз та зводить їх разом, відпускає канат та приземлюється з перекатом.

СХЕМА ДІЙ



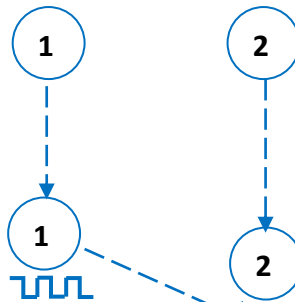
Перешкода № 18

Подолання бойовою групою перешкоди “Підвісний міст”

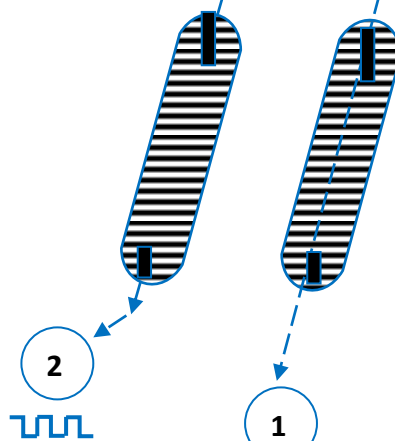
№ 1 та № 2 долають перешкоду по черзі, в готовності прикрити один одного. Зброя в правій руці тримається за цівку.

СХЕМА ДІЙ

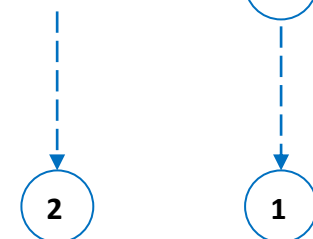
- початковий рубіж



- підвісний міст



- кінцевий рубіж



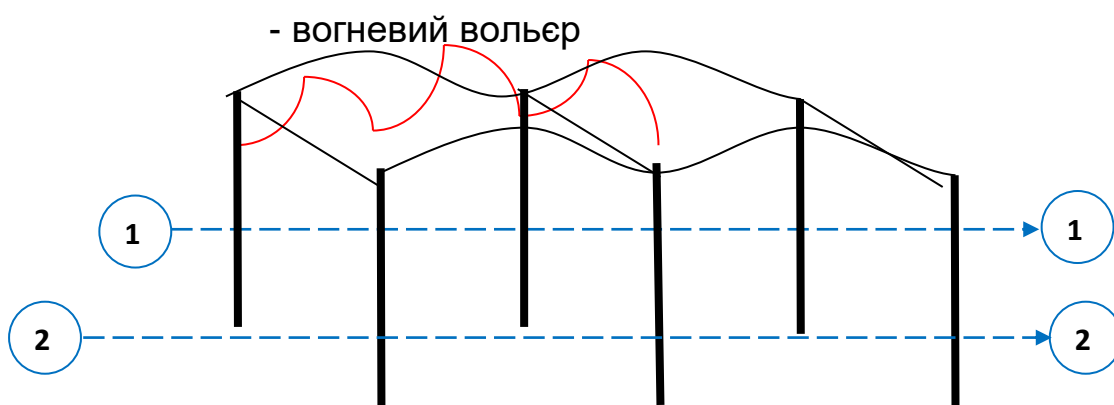
Перешкода № 19

Подолання бойовою групою перешкоди “Вогневий вольєр”

Вихідне положення – в 5 метрах від перешкоди, зброя – в правій руці.

За командою № 1 “ЗА МНОЮ – ВПЕРЕД” № 1 та № 2 в колону по одному долають перешкоду. Під час пересування по вольєру голова втягується в плечі, тіло – в положенні пригнувшись, зброєю прикривається обличчя. З виходом до вольєру в готовності прикрити один одного.

СХЕМА ДІЙ



НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ДІЛЯНЦІ № 4

“Ділянка дій в особливих умовах”

Оцінка військовослужбовця під час подолання ділянки № 4:

“відмінно” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконали вимоги) на оцінку “відмінно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, витримується порядок подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, при цьому влучили лопатою (ножем) в ціль.

“добре” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконали вимоги) на оцінку “добре”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод, при цьому влучили лопатою (ножем) в ціль.

“задовільно” - якщо військовослужбовці подолали смугу у визначений час (за швидкістю, виконали вимоги) на оцінку “задовільно”, при цьому в парі організована взаємодопомога під час подолання перешкод, здійснюється підтримка один одного вогнем, але допущені незначні помилки в порядку подолання перешкод.

“незадовільно” - якщо військовослужбовці не виконали вимог за швидкістю на оцінку “задовільно”, при цьому в парі не організована взаємодопомога під час подолання перешкод, не здійснюється підтримка один одного вогнем, були випадки обходу перешкоди (при відмові від подолання перешкоди) та під час дій були порушені заходи безпеки.

Час зараховується по фінішу останнього військовослужбовця бойової “двійки”.

Перешкода № 20

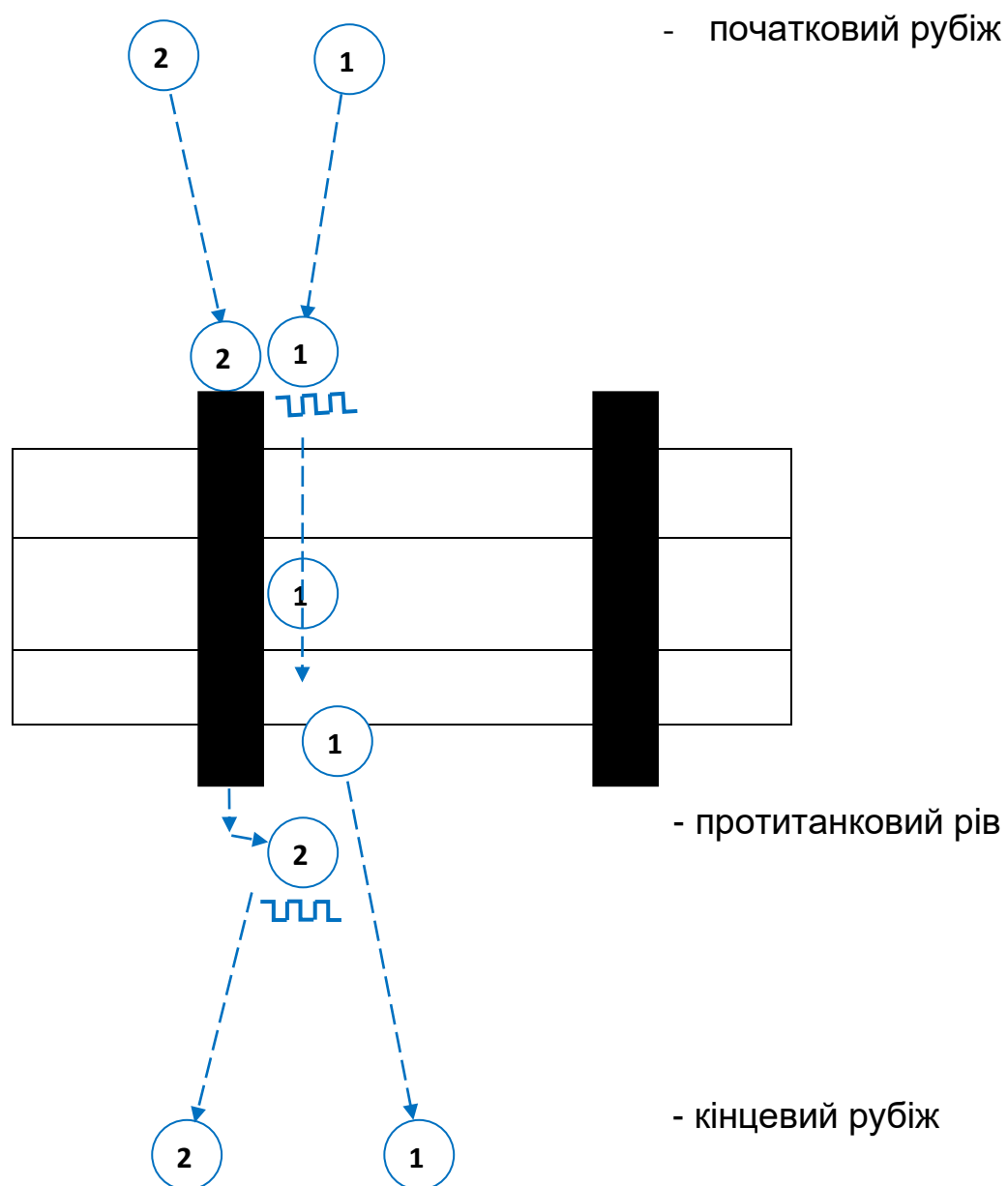
Подолання бойовою групою перешкоди

“Протитанковий рів різними способами”

№ 1 перебігає рів по балці, займає позицію на краю балки та робить чергу.

№ 2 долає рів по схилах. № 1 лежачи подає руку № 2 та допомагає піднятись на поверхню.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода №21

Подолання бойовою групою перешкоди “Майданчик імітації противника”

“Рубіж метання саперної лопатки (ножа) в ціль”

№ 1 та № 2 добігають до рубежу, кладуть зброю № 1 – зліва, № 2 – справа від огорожі. Беруть з огорожі саперну лопатку (ніж) та по черзі кидають в ціль з положення стоячи.

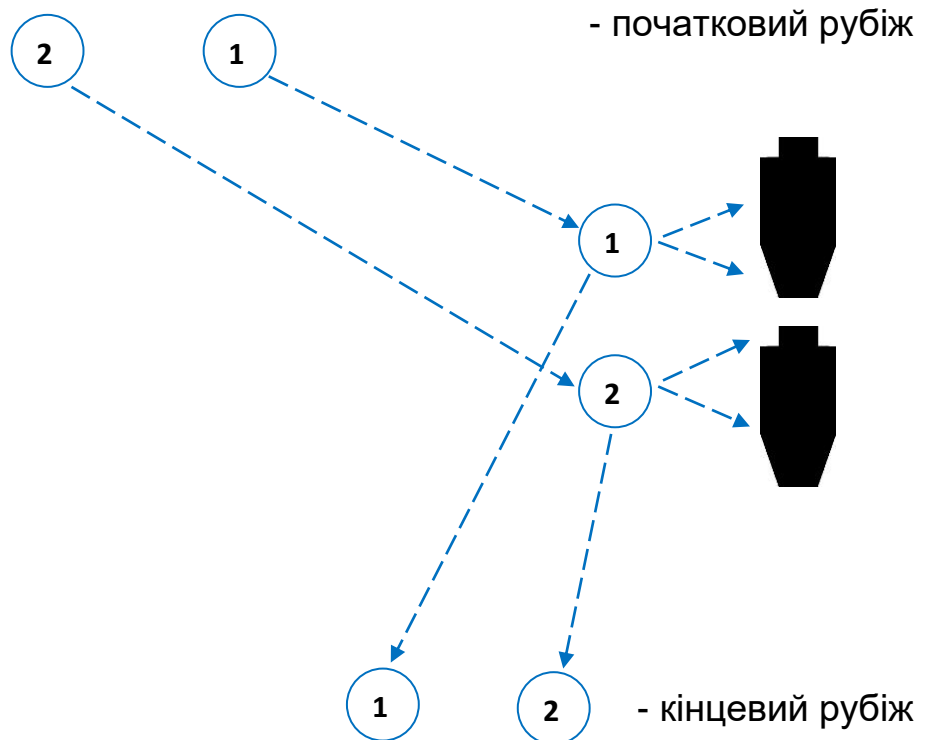
Після кидка відразу беруть зброю та з положення «з коліна» роблять постріл в сторону мішені.

“Майданчик виконання прийомів рукопашного бою”

№ 1 та № 2 одночасно добігають до манекена, № 1 – зліва, № 2 – напроти манекена.

№1 проводить удар лівою ногою. № 2 проводить удар стволем з випадом, нахиляється вниз. № 1 проводить круговий удар прикладом справа. № 2 – підібравши ногу проводить удар ногою вперед та, з постановкою ноги на землю, проводить удар магазином вперед.

СХЕМА ДІЙ



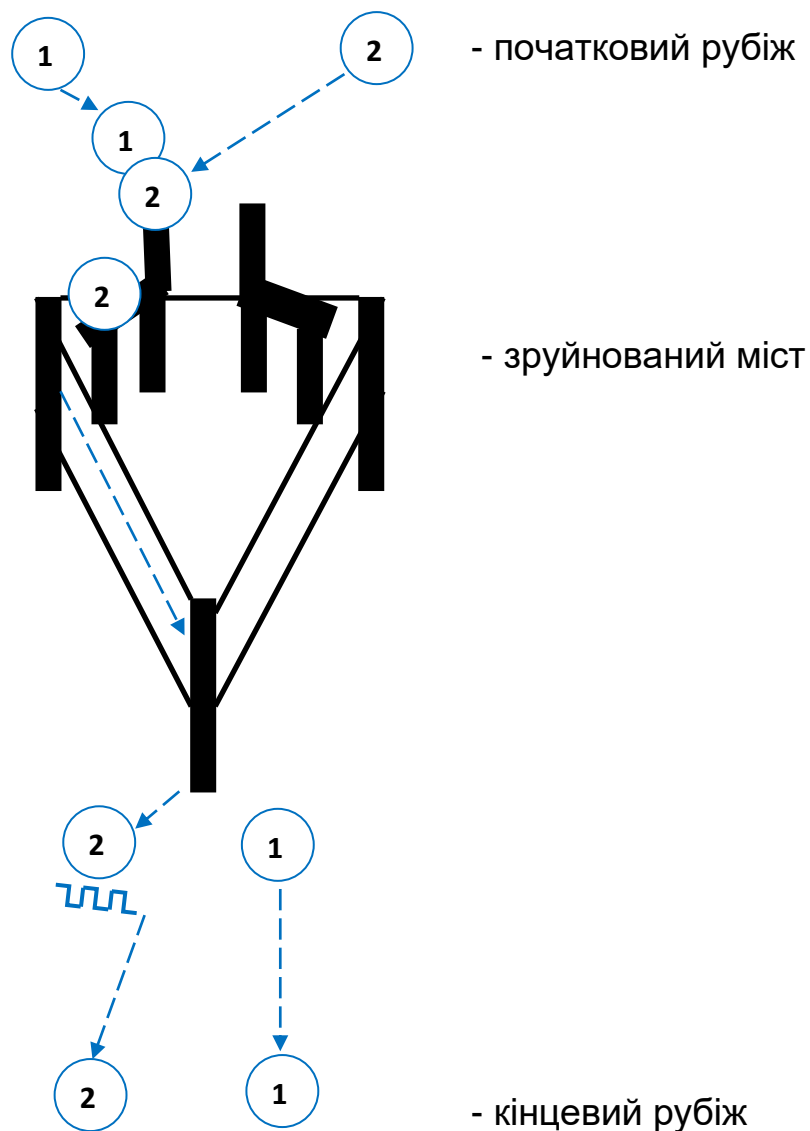
Перешкода № 22

Подолання бойовою групою перешкоди “Зруйнований міст”

№ 1 та № 2 добігають до перешкоди. Зброя - в положенні “за спину”.

№ 1 та № 2 долають перешкоду один за одним, в готовності підтримати один одного вогнем.

СХЕМА ДІЙ

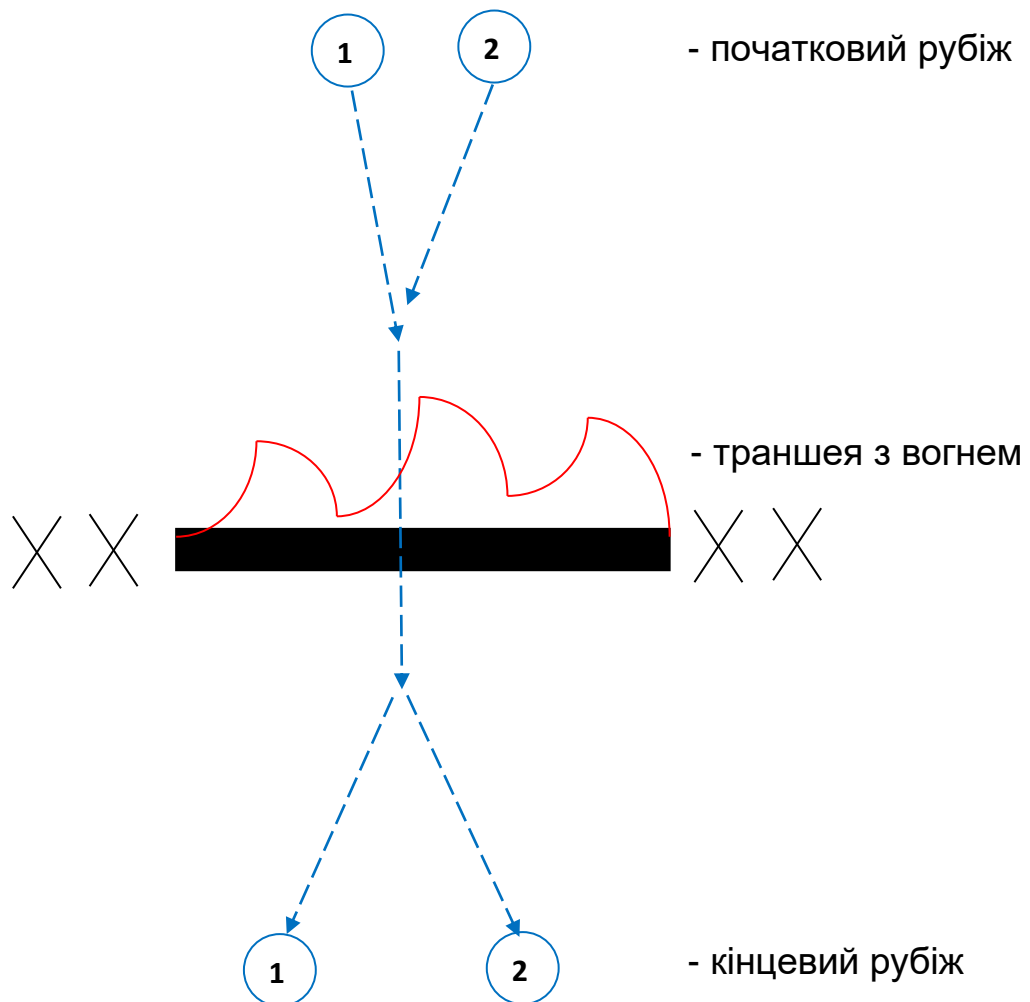


Перешкода № 23

Подолання бойовою групою перешкоди “Ділянка пожежі”

№ 1 та № 2 прямують один за одним та стрибком долають перешкоду.

СХЕМА ДІЙ

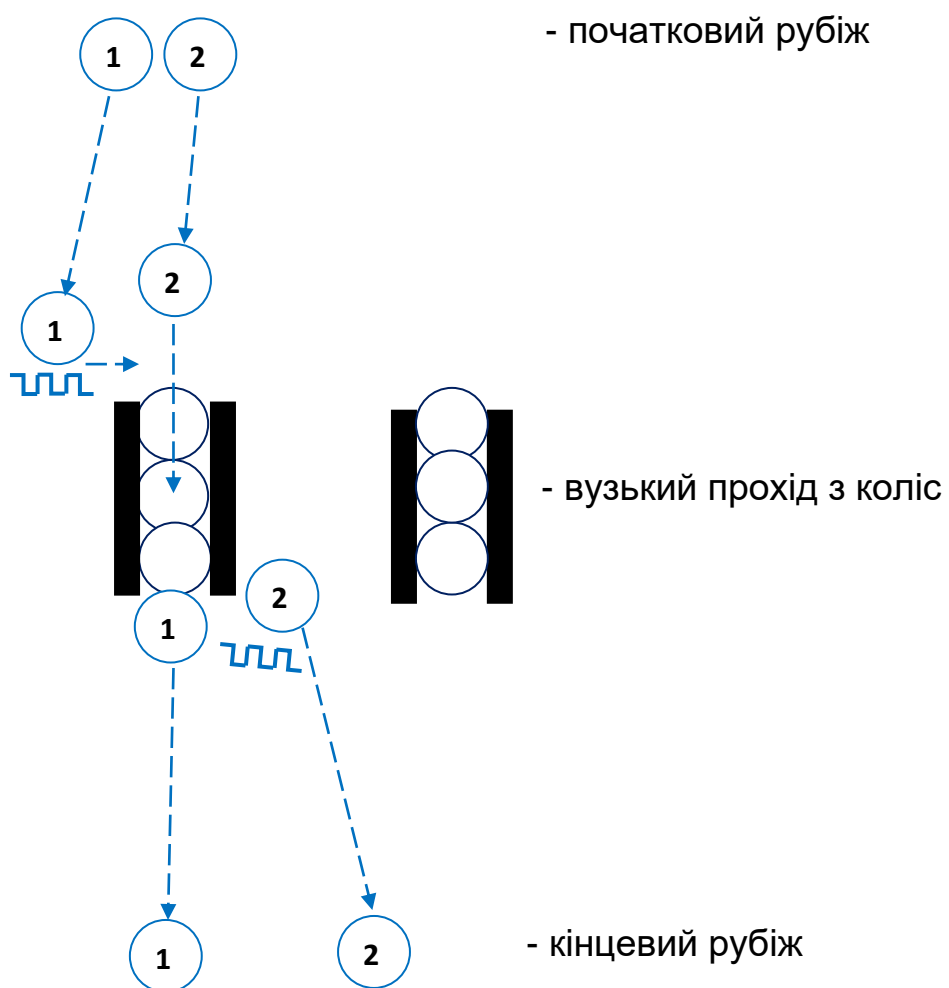


Перешкода № 24

Подолання бойовою групою перешкоди “Вузький прохід з коліс”

Зброя в положенні “за спину”. № 1 та № 2 долають перешкоду по черзі. Допомогати один одному – **заборонено**. Дозволяється під час подолання перешкоди триматись руками тільки за дерев’яні частини перешкоди.

СХЕМА ДІЙ



Перешкода № 25

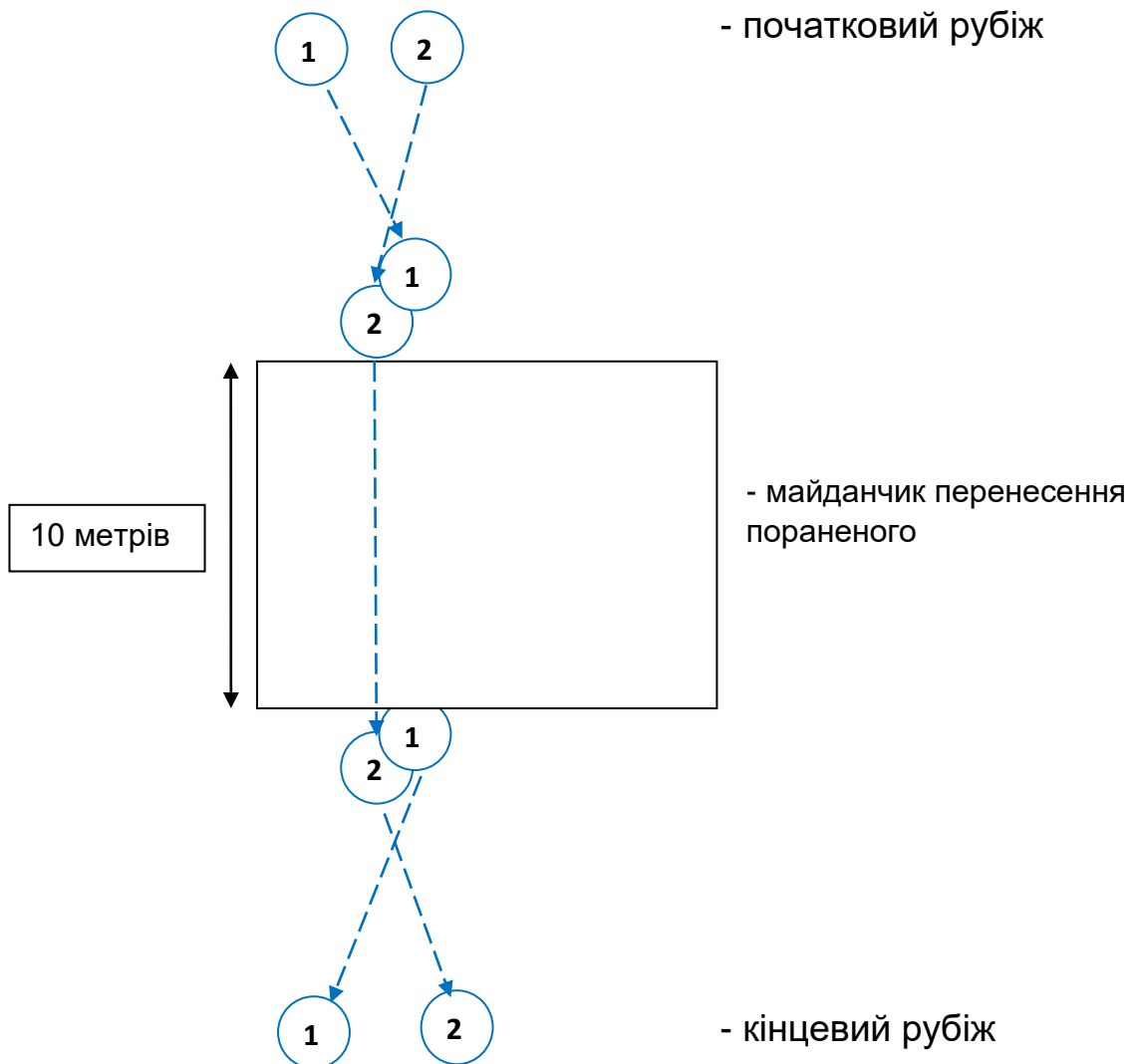
Подолання бойовою групою перешкоди

“Майданчик переноски пораненого”

№ 1 та № 2 добігають до позначки, зброю переводять в положення для стрільби на ходу без використання ременя, стволом вниз. За командою №1 “ПОВІТРЯ” займають позицію лежачи для стрільби по повітряних цілях. Дострілюють боеприпаси.

За командою № 1 “Я – ПОРАНЕНИЙ”, № 2 переносить пораненого та зброю одним з визначених способів до відповідної відмітки. Після подолання майданчика зброя береться в праву руку.

СХЕМА ДІЙ

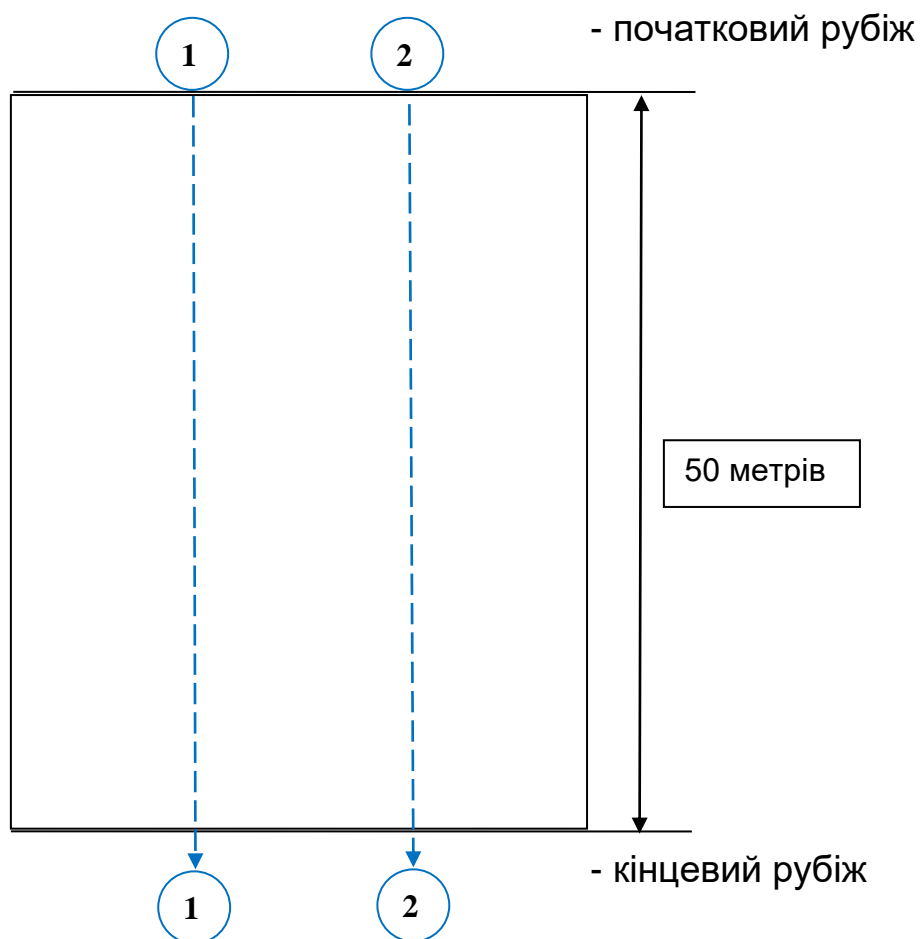


Перешкода № 26

Подолання бойовою групою ділянки “Прискорене переміщення”

За командою № 1 “БІГОМ ВПЕРЕД – РУШ” № 1 та № 2 долають ділянку до фінішу із максимальним прискоренням. Під час бігу зброя – в правій руці.

СХЕМА ДІЙ



Тема 3. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника (4 години).

Заняття 1. Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника (2 години).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Дії керівника та тих, хто навчається, визначені в Алгоритмі “Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника” (додаток А.3)

З метою отримання особовим складом чіткого уявлення про сильні та слабкі сторони бронетехніки противника на навчальному місці перебувають зразки броньованої техніки (танки, БМП, БТР) з їх схемами і фотографії. На них яскравими кольорами показуються уразливі місця і робляться написи, які пояснюють, з якої зброї ефективніше вести вогонь (додаток А.4.)

Також демонструється протитанкове озброєння, яке перебуває на озброєнні підрозділу. У кінці заняття підбиваються його підсумки.

Заняття 2. Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою. (2 години).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації:

Дії керівника та тих, хто навчається, визначені в Алгоритмі “Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою” (додаток А.5).

Заняття проводяться на тактичному полі під керівництвом командира підрозділу. В порядку черговості військовослужбовці практично виконують дії по вогневому ураженню броньованої техніки, яка рухається на них та веде вогонь холостими пострілами. Кожному військовослужбовцю визначаються умови виконання вправи (порядок займання окопу, кількість пострілів та їх порядок), застосування додаткових імітаційних засобів. Військовослужбовцю надається можливість відпрацьовувати вправу тричі. У разі низької психологічної стійкості військовослужбовця, виконання вправи може повторюватися до позитивного результату. Для подолання в окремих військовослужбовців відчуття страху перед танком доцільно вимагати, щоб спочатку вони підповзли під днище машини при заглушеному двигуні, а потім – при працюючому, після чого обкатувати їх, розташовуючи в окопі разом із більш досвідченим військовослужбовцем або командиром підрозділу.

Під час обкатки важливо, щоб кожен військовослужбовець мав високий рівень мотивації щодо знищення техніки противника. З цією метою йому повинно ставитися завдання зі знищення танка, як при підході його, так і після проходження. Під час розміщення в окопі, через

який повинен пройти танк, військовослужбовцю необхідно ставити завдання щодо ведення вогню по приладах спостереження танка зі стрілецької зброї, після чого з підходом танка на дистанцію 10-15 м – витягування мінного шлагбауму, присідання в окопі під час подолання танком окопа), з віддаленням танка від позиції (ураження танка з гранатомета та подальше ведення вогню по піхоті, що рухається за танками).

Офіцер-психолог спостерігає за психічними реакціями військовослужбовців, які проходять обкатку броньованою технікою та надає рекомендації керівнику занять щодо необхідної кількості повторів вправи для формування психологічної стійкості, відповідно до психологічних особливостей кожного військовослужбовця. Під час виконання вправи керівник спостерігає за діями тих, хто навчається, контролює дотримання правил безпеки особовим складом. В окопі поряд із військовослужбовцями, які виявляють страх, розміщується підготовлений інструктор чи досвідчений воїн.

Під час обкатки танками для їх ураження доцільно використовувати стріляні гранатомети. Після пострілу гранати стріляючий повинен вести вогонь зі штатної зброї холостими набоями в напрямку бронеоб'єкту з метою ураження екіпажу бойової машини, який буде намагатися покинути палаючу бойову машину. З метою створення димової завіси та сповільнення руху бойової машини з її підходом до окопу особовий склад застосовує засоби задимлення (ручні димові гранати, шашки) Під час виконання вправи на відстані 10-30 м від військовослужбовця проводиться підрив 2-3 вибухових пакетів, ведеться вогонь зі стрілецької зброї та з кулемета танка холостими набоями. З наближенням танка до окопу здійснюються незначні повороти башти танка вправо-вліво.

У ході проведення заняття необхідно широко застосовувати засоби імітації, звукові імітатори стрільби для наближення умов навчання до реальних бойових, а також для навчання діям у разі обстрілу та вироблення звикання до звуків пострілів та вибухів (додаток А.8).

Результати пропонується оцінювати по місцях влучення гранати в три зони ураження:

“відмінно” – якщо бронеоб'єкт уражений в зону № 1;

“добре” – якщо бронеоб'єкт уражений в зону № 2;

“задовільно” – якщо бронеоб'єкт уражений в зону № 3;

“незадовільно” – якщо бронеоб'єкт не уражений.

Схема вразливих місць броньованої техніки (додаток А.4).

На занятті в обов'язковому порядку присутній військовий медик, який у разі необхідності надає медичну допомогу. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

АЛГОРИТМ

дій керівника та військовослужбовців під час проведення практичного заняття “Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника”.

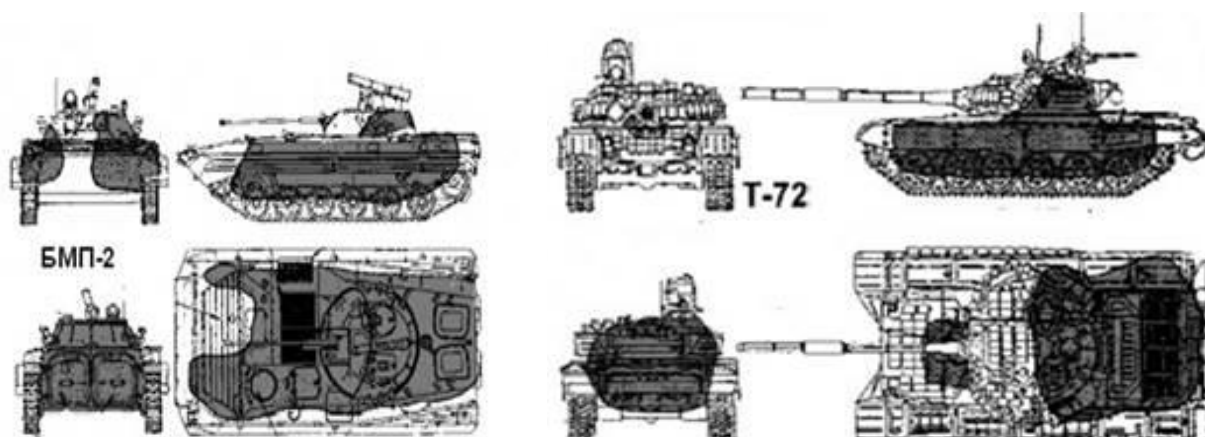
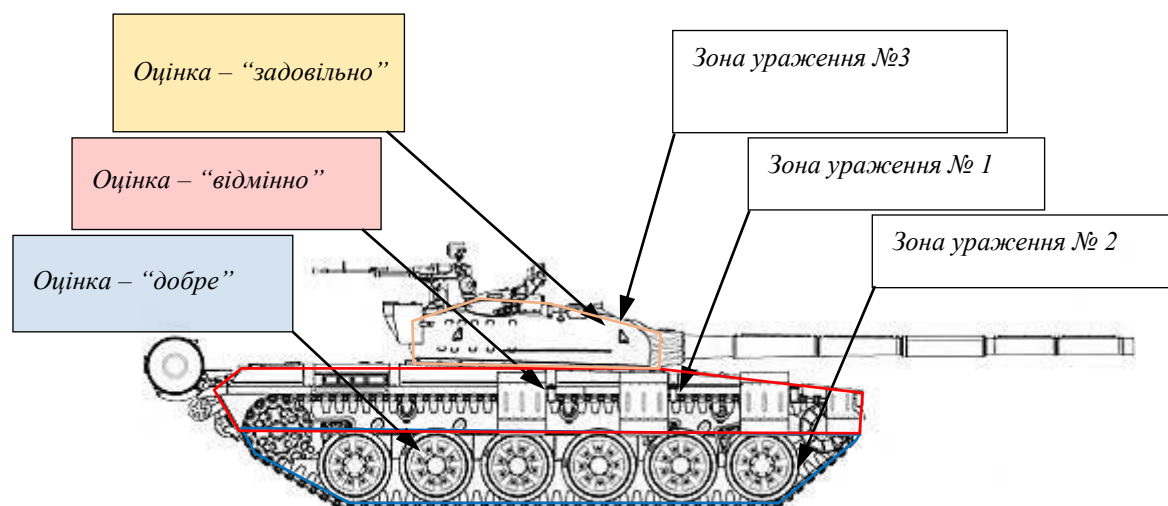
Дії керівника заняття	Дії тих, хто навчається
<p>Доводить заходи безпеки, порядок виконання та оцінювання вправи.</p> <p>Коротко опитує особовий склад щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>Демонструє зразки засобів протитанкового ураження, що знаходяться на озброєнні ЗС України. Доводить ТТХ засобів ураження. <i>(демонстрацію бажано проводити на реальних зразках, при їх відсутності – на слайдах, малюнках, фото)</i></p> <p>Показує на нерухомому зразку бронетехніки (танк, БМП) її сильні та слабкі сторони та прийоми їх ураження, як за допомогою протитанкових засобів, так й за допомогою «коктейлю молотова».</p> <p>Демонструє на місцевості «мертві» зони, що не уражаються при стрільбі з гармати та танкових кулеметів.</p> <p>Демонструє кожному військовослужбовцю, з середини танку (БМП), обмежені можливості щодо спостереження, щоб вони впевнились у наявності «мертвих» зон для спостереження екіпажем.</p> <p>Доводить та показує порядок переповзання особового складу під танком (БМП), який стоїть нерухомо.</p> <p>Контролює практичне відпрацювання особовим складом порядок переповзання під танком (БМП), який стоїть нерухомо. Вказує на недоліки.</p> <p>Доводить та показує порядок переповзання особового складу під танком (БМП), у якого запущено двигун.</p> <p>Контролює практичне відпрацювання особовим складом порядку переповзання під танком (БМП), у якого запущено двигун. Вказує на недоліки.</p> <p>Доводить та показує порядок дій щодо знищення танку, який наближається до позиції (ведення вогню по приладах спостереження, з підходом танку на дистанцію 15-20 м – витягування мінного шлагбауму або кидання макету «коктейлю молотова», присідання в окопі під час подолання танком (БМП) окопу).</p> <p>Доводить та показує порядок дій при віддаленні танку від позиції (ураження танку (БМП) з гранатомету або кидання макету «коктейлю молотова» та подальше ведення вогню по піхоті, що рухається за танками (БМП)).</p> <p>Доводить рекомендації та показує прийоми та способи щодо формування і підтримки у себе стану психічної готовності до активних дій щодо знищення танків противника.</p>	<p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Відповідають на запитання щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання. При наявності реальних зразків озброєння беруть їх до рук, знайомляться з ергономікою виду протитанкового озброєння тощо.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання. За дозволом керівника заняття забираються на бронетехніку і оглядають місця доцільні для ураження.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. По черзі займають місця членів екіпажу танку (БМП), щоб впевнитись у наявності «мертвих» зон для спостереження екіпажем Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>По черзі проповзають під танком (БМП). Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>По черзі проповзають під танком (БМП). Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Визначені керівником заняття військовослужбовці відповідають на запитання щодо знання доведеного порядку дій.</p> <p>Визначені керівником заняття військовослужбовці відповідають на запитання щодо знання доведеного порядку дій.</p> <p>Військовослужбовці практично відпрацьовують прийоми та способи щодо формування і підтримки у себе стану психічної готовності до активних дій щодо знищення танків</p>

<p>Контролює практичне відпрацювання особовим складом прийомів та способів щодо формування і підтримки у себе стану психічної готовності до активних дій щодо знищення танків противника. Вказує на недоліки.</p> <p>Проведення АПД під час якого допомагає військовослужбовцям визначити ступінь досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосередити увагу на позитивних результатах заняття, та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>	<p>противника. Задають запитання.</p> <p>Беруть активну участь у проведенні АПД: відповідають на запитання щодо ступеня досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосереджують увагу на позитивних результатах заняття та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>
--	--

Довідково. На місцевості необхідно відмічати орієнтирами реальні просторові межі, що недосяжні для ураження, і сектори спостереження. Це дозволить особовому складу краще візуально сприймати і запам'ятовувати ці можливості.

Для формування в особового складу впевненості в ефективності засобів боротьби з танками (БМП) противника дуже важливо в ході занять показувати ці засоби в натуральному вигляді: стрілецьку протитанкову зброю, протитанкові загородження, перешкоди (мінно-вибухові, їжаки, надовби, бар'єри, рови, ескарпи, пастки тощо), і наочно демонструвати їх можливості. Крім того, досвід свідчить, що перед проведенням зазначеного заняття, доцільно провести практичне навчання особового складу щодо експлуатації протитанкових засобів ураження.

СХЕМА вразливих місць броньованої техніки



АЛГОРИТМ

дій керівника та військовослужбовців під час проведення практичного заняття “Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою”.

Дії керівника заняття	Дії тих, хто навчається
<p>Доводить заходи безпеки, порядок виконання та оцінювання вправи.</p> <p>Коротко опитує особовий склад щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>Показує (керівник заняття або підготовлений військовослужбовець) правильні дії військовослужбовця щодо заняття місця в окопі для стрільби стоячи, прилаштування зброї для стрільби по бронехніці тощо.</p> <p>Контролює правильність дій військовослужбовців в окопі.</p> <p>За допомогою засобів зв'язку перевіряє готовність екіпажу танку (БМП) до руху.</p> <p>Подає команду екіпажу танку (БМП) почати рух.</p> <p>Контролює дії військовослужбовця, який виконує вправу в окопі.</p> <p>Подає команду екіпажу танку (БМП) зупинити рух.</p> <p>Оцінює дії військовослужбовця, вказує на недоліки, показує правильні дії, відповідає на запитання особового складу.</p> <p>Подає команду екіпажу танку (БМП) повернутись на вихідний рубіж.</p> <p>Подає команду наступному військовослужбовцю зайняти місце в окопі.</p> <p>Забезпечує дотримання методики проведення заняття та оцінювання дій військовослужбовців за відповідними показниками.</p> <p>Заклучна частина: після відпрацювання вправи усіма військовослужбовцями проводить АПД в ході якого допомагає військовослужбовцям визначити ступінь досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосередити увагу на позитивних результатах заняття, та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>	<p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Відповідають на запитання щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>По черзі займають місце в окопі, пробують прилаштувати зброю для стрільби по бронехніці тощо. Задають запитання.</p> <p>Визначений військовослужбовець займає місце в окопі.</p> <p>Готується до відбиття атаки танку. Інші військовослужбовці уважно стежать за його діями.</p> <p>Виконує вправу щодо відбиття атаки танку: ведення вогню по приладах спостереження, з підходом танку на дистанцію 15-20 м – витягування мінного шлагбауму або кидання макету «коктейлю молотова», присідання в окопі під час подолання танком (БМП) окопу, ураження танку (БМП) з гранатомету або кидання макету «коктейлю молотова» та подальше ведення вогню по піхоті, що рухається за танками (БМП). Інші військовослужбовці уважно стежать за його діями.</p> <p>Вилазить з окопу та слухає оцінку керівника заняття, задає запитання. Інші військовослужбовці сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Військовослужбовець, який виконав вправу повертається до строю.</p> <p>Наступний військовослужбовець займає місце в окопі, пробує прилаштувати зброю для стрільби по бронехніці тощо. Задає запитання. Інші військовослужбовці уважно стежать за його діями. Задають запитання.</p> <p>По черзі виконують вправу, отримують оцінку, слухають зауваження, задають запитання.</p> <p>Беруть активну участь у проведенні АПД: відповідають на запитання щодо ступеня досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосереджують увагу на позитивних результатах заняття та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>

Довідково. Обкатка танками – прийом, що досить ефективно впливає на психіку військовослужбовця, формує у нього високий рівень волевих якостей, рішучість, мужність і хоробрість. Обкатка повинна проводитись із використанням бронехніки, що рухається по замкнутій трасі. Маршрут обладнується окопами різного профілю, ділянками траншей, щілинами та макетами місцевих предметів. Під час обкатки

важливо, щоб кожен військовослужбовець мав високий рівень мотивації щодо знищення техніки противника. З цією метою йому повинно ставитися завдання зі знищення танка як при підході його, так і після проходження.

Під час проведення заняття за наявності декількох керівників занять (інструкторів) можна використовувати 1-2 танки (БМП), що рухаються по колу над завчасно відритими та обладнаними окопами, у яких розміщуються військовослужбовці.

Під час виконання вправи керівник спостерігає за діями тих, хто навчається, контролює дотримання правил безпеки особовим складом. В окопі поряд із військовослужбовцями, які виявляють острах доцільно перебування керівника заняття, підготовленого інструктора чи досвідченого військовослужбовця.

Під час обкатки танками для їх ураження доцільно використовувати стріляні гранатомети. Після імітації пострілу, кидання макета “коктейля молотова”, той хто стріляє повинен вести вогонь зі штатної зброї холостими набоями в напрямку броньованого об’єкта з метою ураження екіпажу бойової машини, який буде намагатися покинути палаючу бойову машину. З метою створення димової завіси та сповільнення руху бойової машини з її підходом до окопу особовий склад може застосовувати засоби задимлення (ручні димові гранати, шашки).

Під час виконання вправи на відстані 10-30 м від військовослужбовця необхідно вести вогонь з кулемета танка холостими набоями. З наближенням танка до окопу здійснюються незначні повороти башти танка вправо-вліво.

У ході проведення заняття необхідно широко застосовувати засоби імітації, звукові імітатори стрільби для наближення умов навчання до реальних бойових, а також для навчання діям у разі обстрілу та вироблення звикання до звуків пострілів та вибухів.

Під час підготовки особового складу механізованих підрозділів для виховання в нього рішучості, сміливості і відважності в діях доцільно практикувати у ході занять виконання різноманітних прийомів, характерних для боротьби з танками в бойовій обстановці: кидання гранат, вискакування (стрибання) на танк під час його руху з метою “засліплення” екіпажу, підтягування під гусениці танка протитанкових мін за допомогою вірьовки (проволоки).

Результати пропонується оцінювати по місцях влучення гранати в три зони ураження (додаток А.4.):

“відмінно” – якщо броньований об’єкт уражений в зону № 1;

“добре” – якщо броньований об’єкт уражений в зону № 2;

“задовільно” – якщо броньований об’єкт уражений в зону № 3;

“незадовільно” – якщо броньований об’єкт не уражений.

Тема 4. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до артилерійських обстрілів противника (2 години).

Заняття 1. Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Дії керівника та тих, хто навчається визначені в Алгоритмі “Дії керівника та військовослужбовців під час проведення практичного заняття “Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння” (додаток А.6.).

Заняття проводиться на тактичному полі під керівництвом командира підрозділу. Для проведення заняття необхідно використовувати підготовлену ділянку місцевості (сектор) радіусом приблизно $R = 400$ м, де влаштовуються три зони ураження радіусом: перша – 200 м, друга – 300 м, третя – 400 м. У цих зонах ураження в порядку віддалення від центра кола обладнуються укриття для особового складу: в районі центра кола бліндаж (бажано в три-чотири намети або з бетону) та входом під кутом; далі на відстані приблизно 250–300 м від центра – перекрита щілина, ще далі на відстані до 400 м – відкрита щілина (траншея). Поряд з укриттями для особового складу розташовуються бойові машини в обладнаних окопах (укриттях), танк на відстані до 200 м від центру, БМП (БТР) – до 300 м (додаток А.7.).

Військовослужбовці ознайомлюються із психологічними аспектами застосування артилерії, варіантами обладнання польових захисних фортифікаційних споруд (перекриті щілини, бліндажі) з використанням залізобетонних, сталевих та дерев'яних конструкцій із земляним насипом, а також особливостями їх обладнання у разі застосування противником касетних боєприпасів. З підготовлених позицій артилерії здійснюється обстріл ростових мішеней, фортифікаційних споруд з метою демонстрації дій та наслідків вогневого нальоту артилерії, доводиться думка про необхідність якнайкращого фортифікаційного обладнання позицій.

З метою формування впевненості в міцності фортифікаційних споруд для захисту особового складу та техніки необхідно демонструвати результати ведення вогню артилерії по них, доводити їх характеристики щодо захисту, способи обладнання з урахуванням особливостей обладнання щодо захисту від касетних боєприпасів РСЗВ на опорних пунктах.

Особовому складу доводяться рекомендації щодо розміщення у фортифікаційних спорудах під час обстрілу з метою зменшити можливість отримання травм і поранень та щодо формування і підтримки у себе стану психічної готовності до активних дій до, під час та

після артилерійського обстрілу. (додаток А.8). Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

Заняття 2. Психологічне гартування особового складу в ході вогневого ураження позицій підрозділу ракетно-артилерійським озброєнням (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на тактичному полі під керівництвом командира підрозділу. Здійснюється імітування обстрілу особового складу, який по черзі знаходиться в укритті (бліндажі, перекритій щілині, відкритій щілині, окопі) та безпосередньо в бойових машинах, розташованих в окопах (укриттях) та на відкритій місцевості. Для імітації розривів мін та снарядів артилерії необхідно використовувати відповідні імітаційні патрони ІМ-82, ІМ-85, ІМ-100, ІМ-120, електровибухові пакети, шашки імітації розриву артилерійського снаряду ШИРАС. (додаток А.9.). Поля імітації повинні бути розташовані не далі 20 м від укриття для особового складу. Імітацію стрільби з системи залпового вогню і пуски протитанкових керованих ракет необхідно здійснювати підривами вибухових пакетів і сигнальними ракетами. Керівник заняття повинен перебувати з особовим складом під вогнем артилерії та мати стійкий зв'язок з помічниками керівника заняття з імітації.

Особовий склад веде спостереження за противником. Керівник заняття дає команду відповідно до таблиці сигналів про здійснення вогневого нальоту "противником". Особовий склад займає визначені місця в окопах, траншеях, бліндажах тощо. Група імітації вмикає звукозаписи, підривом імітаційних засобів імітує артилерійський (авіаційний) нальот на позиції. Запалюються вогнесуміші та димові гранати.

Особовий склад за командою керівника заняття (після завершення імітації артилерійський, авіаційний нальотів) займає вогневі позиції згідно з бойовим розрахунком. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

АЛГОРИТМ

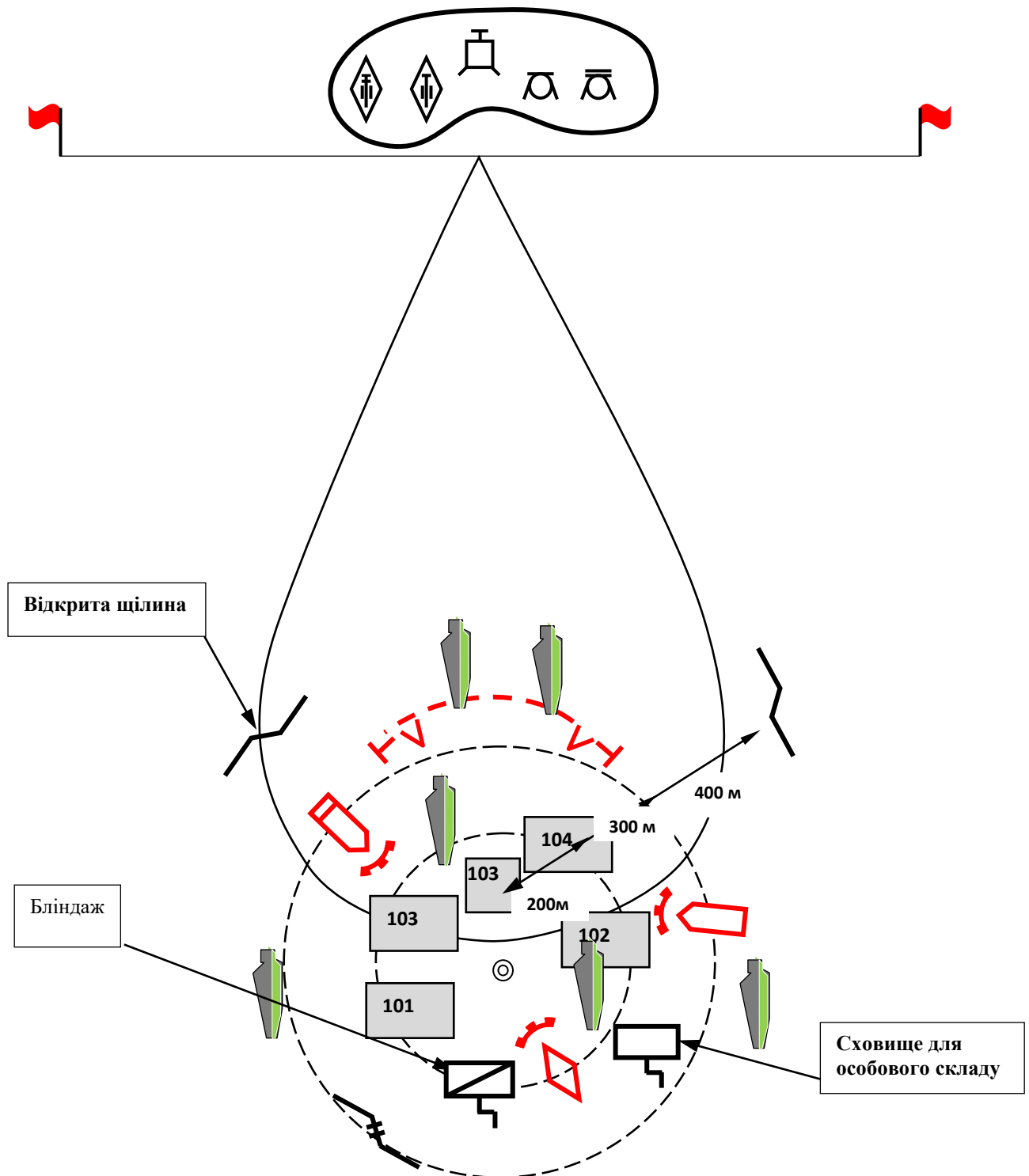
дій керівника та військовослужбовців під час проведення практичного заняття “Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння”

Дії керівника заняття	Дії тих, хто навчається
<p>Доведення досвіду бойових дій щодо важливості сформованості психічної стійкості до негативного впливу наслідків застосування противником артилерійських систем та РСЗВ.</p> <p>Доводить заходи безпеки, порядок виконання та оцінювання вправи.</p> <p>Коротко опитує особовий склад щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>Розповідає про засоби ракетно-артилерійського ураження на озброєнні збройних сил окупантів, їх ТТХ.</p> <p>Ознайомлює особовий склад із варіанти обладнання польових захисних фортифікаційних споруд: підготовлена ділянка місцевості (взводний опорний пункт) радіусом приблизно $R = 400$ м, де влаштовуються три зони ураження радіусом: перша – 200 м, друга – 300 м, третя – 400 м. У цих зонах ураження в порядку віддалення від центра кола обладнуються укриття для особового складу: в районі центра кола бліндаж (бажано в три-чотири накати або з бетону) та входом під кутом; далі на відстані приблизно 250–300 м від центра – перекрита щілина, ще далі на відстані до 400 м – відкрита щілина (траншея). Поряд з укриттями для особового складу розташовуються бойові машини в обладнаних окопах (укриттях), танк на відстані до 200 м від центра, БМП (БТР) – до 300 м. (див. додаток 1);.</p> <p>Відводить особовий склад на безпечну відстань в укриття.</p> <p>Дає команду керівнику стрільби артилерією на відкриття вогню.</p> <p>Після закінчення обстрілу подає команду керівнику стрільби артилерії про заборону відкриття вогню, підводить особовий склад на ділянку та демонструє наслідки застосування ракетно-артилерійського озброєння на підготовлених фортифікаційних укрупненнях, пояснює їх можливості щодо захисту від ракетно-артилерійського озброєння, а також особливості їх обладнання у разі застосування противником касетних боеприпасів, сильні і слабкі сторони фортифікаційних споруд. Під час бесіди з особовим складом формує у нього думку про необхідність якнайкращого фортифікаційного обладнання позицій.</p> <p>Під час бесіди з особовим складом розкриває психологічні аспекти застосування артилерії.</p> <p>Доводить та показує порядок дій особового складу при отриманні сигналу про артилерійський обстріл та після його закінчення.</p> <p>Коротко опитує особовий склад щодо знання доведеного порядку дій.</p>	<p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Відповідають на запитання щодо знання основних заходів безпеки.</p> <p>Військовослужбовці сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання. За дозволом керівника заняття розміщуються у фортифікаційних спорудах і оглядають їх обладнання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію.</p> <p>Відходять на безпечну відстань і розміщуються в укриттях. Задають запитання.</p> <p>В укриттях слухають звуки вибухів, намагаються визначити калібр та вид зброї, що застосовується. Задають запитання.</p> <p>За командою керівника заняття йдуть на визначену ділянку та оглядають наслідки застосування ракетно-артилерійського озброєння на підготовлених фортифікаційних укрупненнях, з'ясовують їх можливості щодо захисту від ракетно-артилерійського озброєння, а також особливості їх обладнання у разі застосування противником касетних боеприпасів, сильні і слабкі сторони фортифікаційних споруд.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.</p> <p>Сприймають навчальну інформацію щодо психологічних аспектів застосування артилерії. Задають запитання.</p> <p>Відповідають на запитання щодо знання доведеного порядку дій.</p>

<p>Контролює практичне відпрацювання особовим складом порядку дій при отриманні сигналу про артилерійський обстріл та після його закінчення. Вказує на недоліки.</p> <p>Доводить рекомендації та показує прийоми та способи щодо розміщення у фортифікаційних спорудах під час обстрілу з метою зменшити можливість отримання травм і поранень та щодо формування і підтримки у себе стану психічної готовності до активних дій до, під час та після артилерійського обстрілу (<i>див. додаток 3</i>).</p> <p>Коротко опитує особового складу щодо знання доведених рекомендацій.</p> <p>Проводить АПД під час якого допомагає військовослужбовцям визначити ступінь досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосередити увагу на позитивних результатах заняття, та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>	<p>Практично відпрацьовують порядок дій при отриманні сигналу про артилерійський обстріл та після його закінчення. Задають запитання.</p> <p>Беруть активну участь у проведенні АПД: відповідають на запитання щодо ступеня досягнення навчальної мети заняття в цілому та зосереджують увагу на позитивних результатах заняття та загальних недоліках, їх причинах і шляхах покращення.</p>
---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ

обладнання підготовленої ділянки для психологічного налаштування
особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування
противником ракетно-артилерійського озброєння



РЕКОМЕНДАЦІЇ

з формування і підтримки у військовослужбовців стану психологічної готовності до активних дій під час та після артилерійського обстрілу

До початку артилерійського обстрілу:

1. Перебуваючи на місцевості, завжди оцінюйте її можливості щодо вашого укриття під час обстрілу.
2. Плануйте свою поведінку на момент обстрілу:
 - в своїй уяві змодельуйте алгоритм дій, якщо почнеться обстріл;
 - проведіть тренування своїх дій для зайняття укриття під час ймовірного обстрілу.

Під час обстрілу:

1. Намагайтеся швидко реагувати на небезпеку та займіть безпечне місце.
2. Перебуваючи в укритті, переключіть увагу від небезпеки:
 - спробуйте вирішити якусь складну математичну задачу (*множення трьохзначних чисел умі, рахувати від 100 назад через 7 одиниць тощо*);
 - застосуйте дихальні вправи (*вдихайте повітря так, щоб надувався живіт потім затримайте дихання на 2-5 секунд і потім повільно видихайте (видих має бути вдвічі довше за вдих)*);
 - зробіть самомасаж комірцевої зони тулуба, або попросіть це зробити того, хто поруч;
 - робіть вправи з дрібної моторики (*спорядження магазину, тощо*);
 - почергово максимально напружуйте і розслабляйте м'язи різних частин тіла;
 - прочитайте молитву.
3. Допоможіть заспокоїтися тому, хто поруч і потребує цього:
 - візьміть за руку, покладіть руку на плече;
 - говоріть про мирне життя після війни,
 - розкажіть анекдот (жарт).

Після обстрілу:

1. Похваліть себе за витримку і сміливість.
2. Подякуйте тим, хто був поруч і допомагав вам, обговоріть з ними свої відчуття.
3. Допоможіть тим, хто поруч і потребує цього (*перша психологічна допомога в гострих психічних станах*).
4. Випийте гарячого чаю.
5. Якщо відчуваєте себе гірше ніж до обстрілу, зверніться до психолога.

ІМІТАЦІЙНІ ЗАСОБИ,
які застосовуються під час занять з психологічної підготовки
згідно з Програмою базової загальновійськової підготовки ТП 7-00(03).01

№ з/п	Найменування теми	Всього годин	Матеріальне забезпечення заняття. (Назва імітаційних засобів, час їх дії)
1	2	3	4
1	Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога	3	Засоби імітації не використовуються
2	Тема 2. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги (смуги перешкод).	2	1. Звукомовна апаратура, яка ретранслює звуки пострілів, крики поранених та хибні команди 2. Протитанкове озброєння яке перебуває на озброєнні підрозділу (Показ, демонстрація) 3. Вибухові пакети 4. Ручна димова граната типу РДГ-55 або РДГ-55М
3	Тема 3. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника.	4	1. Схемами (плакати) і фотографії зразків броньованої техніки (танки, БМП, БТР) на яких яскравими кольорами позначені уразливі місця 2. Холості набої до АК-74 - 7X3 3. Холості набої до ПКТ (7,62 - 57-X-322; 57-X-323; 57-X-340) 4. Мінний шлагбаум 5. Використаний Реактивний протитанковий гранатомет РПГ-18 "Муха" 6. Ручна димова граната типу РДГ-55 або РДГ-55М 7. Вибухові пакети 8. Навчально-імітаційна граната УПГ-8 (у габаритах РКГ-3) 9. Запал до навчально-імітаційної гранати УПГ-8 10. Навчально-імітаційна граната типу УРГ 11. Запал до навчально-імітаційної гранати УРГ 12. Імітаційний патрон ІМ-82 13. Імітаційний патрон ІМ-120 14. Димові гранати 81 мм ЗД6
4	Тема 4. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до артилерійських обстрілів противника	2	1. Танк та БМП 2. Ростова мішень №8 3. Імітаційний патрон ІМ-82 4. Імітаційний патрон ІМ-85 5. Імітаційний патрон ІМ-100 6. Імітаційний патрон ІМ-120 7. Електровибухові пакети 8. Вибухові пакети 9. Реактивний сигнальний патрон 10. Ручна димова граната типу РДГ-55 або РДГ-55М 11. Бензин (любої марки) 12. Мастило автомобільне любої марки (допускається відпрацьоване мастило) 13. Ганчір'я (з вмістом бавовни) 14. Звукомовна апаратура, яка імітують артилерійські обстріли та авіаційні нальоти 15. Холості снаряди для танка (125 мм 4Х33) 16. Холості снаряди для БМП (73 мм Х-48)

Курс вивчення дій у складі відділення (взводу)

№ з/п	Найменування теми	Всього годин	Заняття		
			Теоретичні	Практичні	Самостійна підготовка
1.	Тема 1. Формування та зміцнення взаємодовіри між військовослужбовцями, згуртування підрозділу.	2		2	
2.	Тема 2. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги (смуги перешкод) у складі відділення, взводу.	2		2	
	Всього:	4	0	4	0

Тема 1. Формування та зміцнення взаємодовіри між військовослужбовцями, згуртування підрозділу (2 години).

Заняття 1. Формування та зміцнення взаємодовіри між військовослужбовцями (2 години).

Умови: практично; на місцевості у світлий час доби.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться на відкритій галявині, яка має природні або штучні підвищення. Військовослужбовці практично виконують вправи на взаємодовіру, а саме: “Падіння на довіру”, “Зв’язування групи”, “Повторення рухів”, “Скелелаз”, “Відзеркалювання”, “Подібність і відмінність”. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.



Типові вправи з формування довіри та сміливості

1. Вправа на розвиток довіри “Поводир”.

Мета: реалізувати умови для встановлення довіри між учасниками тренінгу; дати відчуття учасникам перебування у позиціях “ведучого” та “веденого”.

Матеріали: набір перепон з 5-10 предметів: стільці, ослінчики тощо.

Тренер: Виходимо з кола і ділимося на дві команди. Перша команда – “поводирі”, друга – “ведені”. Поводирі та ведені займають місця на різних кінцях приміщення і діляться ще на дві підгрупи – колони по одному. У просторі між поводитрями і веденими розставляються перепони. Ведені, що стоять першими в колонах, зав’язують собі очі, щоб не бачити перепон. Поводирі, які стоять в голові своїх колон, звертаються до ведених із зав’язаними очима, одночасно дають їм команду рухатись через кімнату (у сторону поводитрів). Щоб не натикнутись на перепони, ведений має виконувати команди лише свого поводитря. Коли пара «поводир-ведений» закінчують вправу, їхні місця на виконання займають наступні з підгруп. По закінченні першого етапу вправи поводитирі та ведені міняються місцями та функціями, щоб кожен з учасників міг відчуття себе в обох позиціях. Вправа триває, поки усі учасники її не виконають. Далі група може обговорити вправу, повернувшись до кола.

Тренер 2: Що було для вас важче – бути “поводирем” чи “веденим”, як це проявляється у вашому житті (приклад, можна навіть побутовий)?

Рекомендації для тренера: Слідкуйте за тим, щоб учасники не травмувалися під час виконання вправи. Враховуйте можливість зіткнення з перепонами. Час вправи 10-15 хв.

Орієнтовний перелік питань до учасників вправи після завершення:

Які емоції у вас виникали під час виконання вправи (з урахуванням позиції)?

Які складності виникали при виконанні вправи у позиції “поводир”?

Які складності виникали у позиції “ведений”?

Від чого залежить успішність виконання обох позицій?

2. Вправа на розвиток довіри “Дружні руки”.

Мета: реалізувати умови для встановлення довіри між учасниками тренінгу.

Матеріали: пов’язки на очі.

Тренер: Учасники стають щільним колом. Кожен з учасників по черзі виходить у центр кола, запліщує очі і крутиться навколо своєї осі, а потім падає горілиць. Учасники, що опинилися за його спиною, підхоплюють його руками. Кожен з учасників має вийти у центр кола і випробувати надійність колективу.

Тренер 2: Які були у вас почуття, коли ви перебували у колі? Що було найскладніше під час виконання вправи?

Рекомендації для тренера: Слідкуйте за тим, щоб учасники не травмувалися під час виконання вправи. Краще, щоб радіус кола був меншим за зріст учасника, який перебуває у його центрі. Важливо дати учасниками вправи висловитись щодо їхніх вражень від вправи. Поцікавтесь також, який досвід отримали учасники під час падіння на руки товаришів.

По закінченні тренінгу варто оцінити реактивні психологічні показники учасників тренінгу, що вказують на ступінь тривожності, розвиток проблеми адаптації та довіри до колективу. Час вправи 3-5 хв.

3. Вправа "Довірливе падіння".

Військовослужбовець стоїть на висоті (стілець, стіл тощо). Група стоїть позаду в дві шеренги, витягнувши вперед руки й утворивши коридор. Військовослужбовець складає на грудях руки (щоб не зачепити обличчя навколишніх) і падає на виставлені руки учасників, які стоять унизу. Падати можна спиною або обличчям.



Техніка безпеки. Для тих хто стоїть. Стояти треба щільною групою, ноги повинні стояти міцно (позиція на упор, руки, зігнуті в ліктях, витягуються вперед; руки кожної людини проходять між руками напарника, тобто руки людей у обох шеренгах чергуються). Закріпити та утримувати кістки тазу. Голови відхилити назад. Якщо в групі є дуже слабка людина, то її може страхувати більш сильна, яка стоїть позаду та підсуває свої руки під неї.

Для тих, хто падає. Руки повинні бути складені на грудях. Треба

стежити, щоб людина не впала повз групу. Не можна згинати ноги в колінах. Перед падінням необхідно запитати, чи готова група, і дочекатися чіткої відповіді.

Бажано, щоб людина, почавши вправу, виконала її до кінця, але сильно примушувати до цього не можна. Якщо людина довго вагається, можна використати такий спосіб: усі встають не шеренгами, а щільною купкою та витягають руки назустріч падаючій людині. У результаті вона бачить у групі друзів, готових підтримати її. Так виконати вправу набагато легше, але бажано потім повторити в первісному варіанті.

Вправа повинна виконуватися з максимальною обережністю й уважністю. Ні в якому разі не можна допустити ситуації, коли група людину не впіймає, тому що це сильно підриває довіру до групи. Якщо ж це відбулося, за можливості варто обговорити ситуацію та дуже обережно повторити.

Тема 2. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги (смуги перешкод) (2 години).

Заняття 1. Подолання військовослужбовцями спеціальної смуги перешкод із застосуванням засобів імітації умов бою (2 години).

Умови: практично; на місцевості у світлий час доби.

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на спеціальній смузі перешкод (далі – смуга) під керівництвом командира підрозділу. Підрозділ долає смугу перешкод у повному спорядженні та з додатковим вантажем у вигляді ящиків з боєприпасами, повних ємностей для рідини, що пошкоджені, поранених товаришів. Час виконання вправи обмежений і зараховується по останньому військовослужбовцю підрозділу.

***Довідково.** У разі відсутності стаціонарної смуги перешкод на виділеній ділянці тактичного поля обладнується її аналог із підручних засобів, який може включати траншеї, рви, ходи сполучень, перекриті щілини, містки, протитанкові рви, дротяні інженерні загородження, завали з деревини та габаритного будівельного сміття, зношені автомобільні покривки та інше.*

Під час проведення заняття створюється її задимлення та розгортається звукомовна апаратура, яка ретранслює звуки пострілів, крики поранених та хибні команди. Офіцер-психолог спостерігає за психічними реакціями військовослужбовців, які долають смугу в умовах обмеження часу та створених психологічних навантажень і надає рекомендації керівнику занять щодо їх нарощування у відповідності до психологічних особливостей кожного військовослужбовця.

На занятті в обов'язковому порядку присутній військовий медик, який у разі необхідності надає медичну допомогу. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуховування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

Процес подолання смуги супроводжується оголошенням різноманітних ввідних для підрозділу, що ускладнюють виконання завдання, але змушують командирів підрозділу ухвалювати непрості рішення. Доцільно на початку заняття ввести підрозділ в тактичну обстановку (легенда заняття), зразок наведено в додатках А.10.

Головне завдання смуги перешкод — навчити військовослужбовців, підрозділу долати негативні психічні наслідки, які впливають на організм людини у різних ситуаціях на полі бою. Розробка смуги перешкод враховує ситуації, що трапляються чи можуть трапитися з військовослужбовцями на війні. Процес подолання цієї смуги супроводжується оголошенням різноманітних ввідних, що ускладнюють виконання завдання та змушують командирів підрозділів приймати непрості рішення.

Для більш якісної підготовки необхідно використовувати ДМ до СТІ 000Г.22Л за темою № 4 та тактичну публікацію ТКП 1-160(31)03.01.

Під час даних занять доцільно використовувати імітаційні засоби, які наведені в додатку 9.

ТАКТИЧНА ОБСТАНОВКА (ЛЕГЕНДА ЗАНЯТТЯ)

Легенда – втеча з полону. Військовослужбовці розпочинають проходження з “прикутими” руками до дерева та з пов’язкою на обличчі (частіше за все – це головний убір). Одночасно проходять смугу 4-8 військовослужбовці, з них призначається старший, який і керує діями своєї групи(команди, відділення, обслуги).

Група змушена розпочинати подолання смуги без зброї та екіпірування і на початковому етапі знайти замаскований схрон, у якому є все необхідне, в тому числі і зброя.

За легендою, охорона відволікається або відходить від полонених. Командир групи приймає рішення про втечу. З цього й починається проходження смуги.

Першою перешкодою є подолання місцевості з колючим дротом над головою та з різними перепонами під ногами (натягнутий дріт, дерев’яні бруси). Наступним етапом є подолання колючого дроту.

Після подолання колючого дроту, група знаходить схрон, який замаскований гілками дерев, опалим листям з дерев. Тепер командир (старший) має ухвалити рішення, що саме необхідно йому та його підлеглим. Адже взяти все – просто нереально. Командир вирішує, що брати додатково (медичну аптечку, кішку чи інший інвентар), зброя, боєприпаси, протигази беруться обов’язково.

Наступна перешкода – це автомобільні шини, які слід пройти з піднятою над собою зброєю. Якщо помилився – розпочинаєш спочатку.



Далі йде стіна, яку можливо подолати самотійно, або за допомогою товаришів команди.

Далі по маршруту – підземний прохід. Місця в ньому мало – тому для когось з групи необхідно його розширювати.

Наступним етапом є подолання завалу з дерев.

Далі ділянка місцевості, на якій відбувається мінометний обстріл. Щоб її подолати, потрібно перекинутись по всіх воронках. Пропускати – заборонено.

Наступним етапом є місце, де на дорозі лежить бездиханне тіло. Командир приймає рішення про перевірку його на замінування. Якщо є кішка – робить це нею. Якщо відсутня – сам, або призначає когось з команди.

Далі йде етап завантаження ящиків з боєприпасами на вантажівки. Керівник заняття визначає скільки боєприпасів потрібно завантажити, а командир групи повинен прийняти рішення скільки ящиків потрібно перенести та скільки людей залучити. Вага одного ящика – 50 кг.

Під час завантаження може надійти ввідна, що ділянка місцевості заражена. Тому командир приймає рішення продовжувати завантаження, але в засобах індивідуального захисту – протигазах.

Наступним етапом є подолання прірви за допомогою канату. Кожен проходить самотійно.

У разі відсутності канату, можна замінити на іншу дію. Наприклад – евакуація пораненого під шквальним вогнем противника.

Далі йде етап подолання зараженої ділянки місцевості, яка прострілюється ворогом. Цей етап найважчий як фізично так і психологічно.

Після подолання ділянки зараженої місцевості керівник заняття дає ввідну, що поранений один із команди, під час чого виконуються нормативи з тактичної медицини. Надається перша медична допомога та



евакуація пораненого. Звертається увага на правильність накладання джгута (тактичного турнікета), використання медичних рукавичок.

Після евакуації пораненого команда займає окопи. Це етап обкатки броньованою технікою. Крайній військовослужбовець також повинен знищити або пошкодити танк шляхом кидання імітаційної гранати.

Крайній етап може бути різним, залежить від рішення керівника заняття. Це може бути розбирання та збирання зброї, виконання нормативу щодо спорядження магазину чи попасти ниткою у вушко голки. Кожен здійснює самостійно.

Також під час проходження надаються різного роду ввідні: мінометний обстріл, поранення або загибель одного (двох) з команди (відділення, взводу), відбиття (знищення) противника, захоплення в полон, газова (хімічна) атака та інші перешкоди природного характеру.

ПРОМОВА ПЕРЕМОЖЦЯ

Я – воїн і захисник свого народу!

Я збережу Тебе, моя Україно, від ворожої навали!

Я не дозволю нікому зганьбити честь та славу моєї Країни!

Я гордий тим, що є спадкоємцем слави Володимирового Тризуба!

Я пам'ятаю про великі дні нашої визвольної боротьби усіх часів!

Я буду сильним і незламним, навіть перед обличчям смерті!

Ніхто та ніщо не змусить мене зрадити тебе, Україно!

Я безжально нищитиму ворогів!

Я буду перший в боротьбі, щоб здобути перемогу для своєї держави!

Я ніколи не прийму поразки!

Моїм найвищим законом є наказ командира і воля Українського народу!

Я помщусь за всіх, хто поклав своє життя в ім'я України!

Я віддам усі свої сили та знання боротьбі за свободу!

СЛАВА УКРАЇНІ!

(ГЕРОЯМ СЛАВА!)

**КЛЯТВА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДЕСАНТНО-ШТУРМОВИХ ВІЙСЬК
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Я – десантник Збройних Сил України.

Я – воїн і складова військового колективу. Я служу народові України і живу за законами її збройних сил.

Я завжди ставлю на перше місце виконання бойового завдання.

Я ніколи не прийму поразки.

Я ніколи не спасую перед труднощами.

Я ніколи не залишу в небезпеці бойового товариша.

Я дисциплінований, фізично та інтелектуально розвинений, добре підготовлений і обізнаний в моїй військовій спеціальності. Я завжди підтримую свою зброю, бойову та іншу техніку і себе самого в готовності до дій.

Я – експерт і професіонал своєї справи.

Я завжди готовий виступити на захист Батьківщини, уражати і знищувати ворогів України в бою.

Я – захисник свободи і народу своєї країни.

Я – десантник Збройних Сил України.

КЛЯТВА МОРСЬКОГО ПІХОТИНЦЯ

Вступаючи до лав Морської піхоти України,

Я, урочисто клянусь зберігати та продовжувати бойові традиції Морської піхоти, сумлінно виконувати свій військовий обов'язок, бути вірним спадкоємцем доблесті та честі відважних воїнів морських піхотинців!

Клянусь

діяти виключно в інтересах українського народу та нашої держави;
На землі, в морі та в повітрі бути завжди готовим вступити в бій
за Україну;

Не жаліючи себе, залишатися вірним наказам командирів та рішуче виконувати поставлені завдання!

Клянусь

ніколи не підводити та не покидати своїх товаришів по зброї,
не здаватися, не відступати та не залишати побратима у біді,
на полі бою проявляти непохитну стійкість,
битися заради перемоги – вірно і до кінця!

Клянусь

з честю пронести крізь життя вірність Морській піхоті!

Я буду відважним воїном, відданим захисником України,
щирим побратимом – гідним морським піхотинцем,

ВІРНИЙ ЗАВЖДИ!

КЛЯНУСЬ!

**ВИТЯГ З ПРОГРАМИ
СУМІЩЕНОГО КУРСУ ПІДГОТОВКИ КОМАНДИРІВ ВІДДІЛЕНЬ ДЛЯ
МЕХАНІЗОВАНИХ, МОТОПІХОТНИХ, ГІРСЬКО-ШТУРМОВИХ,
ДЕСАНТНО-ШТУРМОВИХ, АЕРОМОБІЛЬНИХ, ПОВІТРЯНО-
ДЕСАНТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ МОРСЬКОЇ ПІХОТИ
ТП 7-01(40).03**

*(затверджена начальником Генерального штабу
Збройних Сил України 10.11.2022)*

№ теми	Найменування теми	Всього годин	Теоретичні	Практичні	Самостійна підготовка
1.	Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самодопомога	2	1	1	
2.	Психологічна робота з супротивом групи як однієї з основних реакцій на стрес в умовах невизначеності.	2		2	-
3.	Мотивування військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.	3		3	-
4	Техніки психоемоційної стабілізації в умовах впливу психотравмуючих факторів бойової обстановки.	3		3	-
	Всього:	10	1	9	-

Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самодопомога (2 години).

Заняття 1. Вплив бою на психіку військовослужбовців (1 година).

Умови: теоретично; у класі / на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться в класі або на тактичному полі у складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці ознайомлюються зі стресовими станами (страх, паніка, тривожність, злість, агресія, апатія, депресивні прояви). В подальшому проводиться показ прийомів саморегуляції з наведених стресових станів. Особовий склад навчального взводу застосовує прийоми саморегуляції до себе та своїх товаришів, вивчають картки надання першої психологічної допомоги. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

Заняття 2. Техніка надання психологічної допомоги під час прояву гострих реакцій на стрес (1 година).

Умови:

практично; тренінг; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться на тактичному полі, в “колі довіри” у складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці навчаються розпізнавати негативні психічні реакції (страх, паніка, тривожність, злість, агресія, апатія, депресивні прояви) у себе та підпорядкованого особового складу та порядок їх подолання з подальшим практичним виконанням вправ психологічної допомоги один одному. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

до теми №1 “Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самодопомога” (додаток А.1).

Тема 2. Психологічна робота з спротивом групи як однієї з основних реакцій на стрес в умовах невизначеності (2 години).

Умови: практично; тренінг; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться на тактичному полі, в окопі, бліндажі в складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. На початку заняття навчальний взвод поділяється на 3 (три) групи, де дві навчаються, а одна імітує прояви безпорадності та зневіри у виконанні поставленого завдання. Військовослужбовці практично визначають прояви безпорадності та зневіри, умови, при яких застосування групових технік роботи з спротивом найбільш дієві, застосовують методи релаксації, заспокійливе дихання, вправи на розтягування м'язів, на заземлення, виконують вправи психологічної допомоги, формують у військовослужбовців психологічну стійкість до психотравмуючих чинників сучасних бойових дій. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

до теми №2 “Психологічна робота з супротивом групи як однієї з основних реакцій на стрес в умовах невизначеності”

Кризова подія – це подія, що виходить за межі звичайного людського досвіду, руйнує звичайні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості. Психологічний аналіз цього поняття дозволяє виділити основні параметри кризової (травматичної) події:

- 1) несприятливі умови для життєдіяльності;
- 2) подія має загрозливий характер;
- 3) різке зростання внутрішньоособистісної напруженості;
- 4) виснаження адаптаційних ресурсів і “прорив” адаптаційного бар'єру;
- 5) зміна динамічних стереотипів поведінки;
- 6) кризовий стан особистості.

Кризові ситуації слід сприймати як попередження про те, що потрібно щось зробити, поки не сталося щось гірше.

Як працювати із спротивом (запереченнями, кризовими ситуаціями):

Сприяти активізації ресурсів.

Потрібно сприяти активізації ресурсів, щоб запустити механізми подолання негативних емоцій і станів. Це відновлює почуття самокомпетентності.

Самообійми. Запропонуйте людині міцно обняти себе так, щоб вона відчувала межі свого тіла.

Вправа для самоблокування. Запропонуйте постраждалому покласти одну руку собі на серце, а іншу – на живіт і описати відчуття в цих місцях (спочатку в одному, а потім в іншому).

Прогладжування серця. Попросіть людину помістити свої пальці над центром грудної клітки, на 2,5 см нижче від ключиці, й обережно перемістити їх прямо вниз на 10 см. Повторювати такий рух потрібно доти, поки не буде досягнуто відповідного терапевтичного ефекту. Рух схожий на ніжне прогладжування кота.

П'ять відчуттів. Попросіть постраждалого назвати щось для кожного з п'яти відчуттів: те, що можна побачити, почути, понюхати, доторкнутися, покуштувати.

Сила тяжіння. Попросіть людину відчути, як ноги доторкаються до підлоги, тіло – до стільця. Скажіть: "Відчуйте тиск від того, що ваше тіло доторкається до стільця".

Стабілізації стану може допомогти тілесний контакт із потерпілим:

Дотик. Попросіть у потерпілого дозволу покласти свою руку на його плече, руку чи коліно. Такий дотик може допомогти йому «заземлитися» і врегулювати свій стан. Якщо потрібно, станьте опорою для нього, нехай він зіпреться на вас.

Тиск. Натисніть своїми руками на коліна, ноги чи плечі потерпілого, щоб допомогти йому відчути себе заземленим. Використайте свої ноги, щоб м'яко, але твердо натиснути на його ноги. Попередньо запитайте в нього дозволу. Речі, що допомагають "заземленню", стабілізації стану.

Тактильні об'єкти. Дайте людині предмет, який можна добре відчути. Наприклад, терапевтичний пластилін, торбинку з насінням або квасолею, камінці, шишки чи інші природні матеріали, іграшку, м'яку ковдру. Скажіть, щоб він відчув цей предмет, пом'яв його в руках, зосередився на тому, що відчуває, та описав уголос свої відчуття.

Шматочки льоду. Дайте потерпілому шматочок льоду, попросіть його відчути холод у долонях. Заземлення за допомогою подушки чи ковдри. Запропонуйте покласти на коліна подушку чи ковдру і поплескати по ній долонями.

Практичні вправи:

1. Задавати питання.

Трансформуйте ваші аргументи у питання. По-перше, це допоможе

пом'якшити конфронтацію. По-друге, той хто слухає включиться в діалог та відчує, що його слухають і зважають на його думку. По-третє, найбільш переконливі аргументи – ті, до яких слухач приходить самостійно.

Приклад роботи із запереченням за допомогою питань:

Підлеглий: “Це занадто важко та небезпечно”.

Керівник: “Чому ви так думаєте? На яку конкретно небезпеки та труднощі Ви звертаєте найбільшу увагу?”

2. Підкреслювати вигоди.

Вибирайте ті вигоди, які мають значення для кожного конкретного військовослужбовця. Намагайтеся розпізнати індивідуальні цінності та потреби. Не забувайте, що вигоди можуть відноситись як до матеріальних, так і до нематеріальних переваг.

3. Збільшувати цінність.

У військовослужбовця (підлеглого) є сумніви з приводу умов виконання завдання та забезпечення в ході його виконання? Він вагається, чи можливе виконання загалом чи є у ньому сенс? Деталізуйте, що це дасть? Як саме виконане завдання (укріплення позицій, захоплення території, штурм будівлі, тощо) вплине на особистість військовослужбовця та підрозділ в цілому. Використовуйте конкретні факти та цифри, уникайте узагальнень.

4. Пропонувати альтернативи.

Коли командир зустрічається з відмовою-відмовкою, доречно використовувати кілька варіантів альтернатив:

“Мені це не потрібно”. “А що, коли ми візьмемо за мету швидше повернення Вас до рідних та близьких, адже успіх нашої місії напругу наближає нас до повернення додому”.

“Мені потрібно подумати”. “Саме тому я тут, щоб поспілкуватись “вживу”, обговорити деталі, щоб ви зважили всі за і проти”.

5. ЗП: Повторити – Приєднатися – Продовжити.

Цікава техніка, яка використовується у вигляді висловлювання з наступною структурою:

Так, згоден, ціна помилки невеличка (повторення). До ваших слів можу додати (приєднання), що при цьому ви отримаєте ... (продовження: вигода).

Тут основний акцент робиться на тому, що думка особи (підлеглого) ніби сама перетікає в аналіз переваг. Одночасно конфронтація стає майже непомітною. Щоб техніка працювала, важливо уникати слів: а, але, однак, все ж, які протиставляють думку підлеглого командирю.

Працюючи із запереченнями, важливо не допустити перетворення діалогу в суперечку. Навіть якщо ви досягнете результату, навряд чи підлеглий повернеться в майбутньому в місце, де на нього тиснуть і намагаються зламати. Робота із запереченнями повинна відбуватися не лише в інтересах організації, але і усього особового складу підрозділу. Це спроба знайти спільні точки перетину та прийти до компромісу, де обидві сторони виграють.

Тема 3. Мотивування військовослужбовців до виконання завдань за призначенням (3 години).

Умови:

практично; тренінг; на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводяться на тактичному полі, в окопі, бліндажі в складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. Офіцер-психолог навчає військовослужбовців формувати психологічну стійкість у підпорядкованого особового складу за допомогою:

мотиваційного діалогу (відображення, відкриті питання, оцінка, підсумок);

мотивації через команду;

мотивації через промову (надихати на атаку або до стійкої оборони) (додатки А.11, А.12, А.13);

роботи з негативними переконаннями;

формуванням ідентичності воїна;

психологічних правил війни. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

до теми №3 “Мотивування військовослужбовців до виконання завдань за призначенням”

Джерела виникнення мотивації

Мотивація – це процес спонукання, стимулювання себе або інших людей до цілеспрямованої поведінки або виконання певних дій для досягнення власної мети або мети організації.

За джерелами виникнення мотивів розрізняють мотивацію внутрішню і зовнішню.

Внутрішня мотивація проявляється тоді, коли людина, вирішуючи завдання, формує мотиви. Наприклад, це може бути прагнення до досягнення певної мети, завершення роботи, пізнання. На основі внутрішньої мотивації люди діють спокійніше; вони сумлінніше виконують роботу, затрачають менше сил, краще розуміють завдання і опановують знання. Внутрішнє спонукання до дії є результатом взаємодії складної сукупності потреб, які змінюються, тому командир для здійснення мотивації повинен визначити ці потреби і знайти способи їх задоволення.

Під час зовнішньої мотивації вплив на суб'єкт відбувається ззовні, наприклад, через додаткову оплату за роботу, розпорядження, правила поведінки і т.п. Внутрішня й зовнішня мотивації чітко не розмежовані, оскільки в різних ситуаціях мотиви можуть виникати як через внутрішні, так і через зовнішні причини. Командирам дуже важливо знати про наявність цих двох видів мотивації, тому що ефективно управляти можна тільки опираючись на зовнішню мотивацію, але при цьому брати до

уваги і можливе виникнення певних внутрішніх мотивів.

Мотивація 3.0: як працювати з поколіннями Y-Z.

У людини є три мотиватори:

Біологічний, або інстинкт виживання – це називають мотивацією 1.0. Тут все просто, якщо ти не їси, то помреш з голоду. А для того, щоб їсти, треба працювати.

Далі йде мотивація 2.0 – це система, де працює заохочення преміями. Тобто зовнішні сили тебе або заохочують за результат, або карають.

І мотивація 3.0 – напевно найважча, адже вона внутрішня. І увага тут зосереджена на особистості та її бажаннях (працюєш, бо хочеш і для власного задоволення). Така мотивація присутня в творчості, самоосвіті, благодійності, тощо.

Більшість командирів працюють з мотивацією 2.0, що є не дуже правильним і варто переходити на мотивацію 3.0. Такі думки пояснюються тим, що мотивація 2.0 (преміювання) працює лише в короткостроковій перспективі. В таких випадках завзятість і бажання викладатись на повну спочатку збільшуються, але надалі людина звикає до премій –і тому її показники падають нижче того рівня, що були до введення премій.

Мотивація 3.0 показує зовсім інші результати, адже в таких випадках робота виконується через те, що вона цікава, а не через матеріальне заохочення. Для того, щоб “перевести” військовослужбовця в мотивацію 3.0, потрібно забезпечити йому певні умови – це автономність, можливість вдосконалюватись та ставити собі мету, допомагають особовому складу опанувати мотивацію третього типу.

Рішення для підрозділів – це пояснити цілі команди + налагодити делегування + запровадити фіксовану винагороду кращу, ніж у конкурентів + дати позитивний зворотній зв'язок, які дорівнюють правильно вмотивованим працівникам.

Покоління X – люди 45+. Це наші батьки.

Покоління Y – від 30 до 45. Це наші старші брати та сестри 30+.

І “жахливе” покоління Z – до 30 років. Міленіали.

Як мотивувати покоління Z, яке не мотивують ні гроші, ні кар'єра?

1. Завдання ставити конкретно, як дитині.
2. Активно хвалити (живуть у системі лайків).
3. Давати тільки цікаву не рутинну роботу.
4. Призначати керівників їхнього віку.

Основні аспекти роботи з міленіалами:

1. Запропонуйте гнучкий графік та час для особистих справ.
2. Регулярно оцінюйте їхню роботу.
3. Створіть нові позиції та додаткові кар'єрні сходинки.
4. Заохочуйте різні варіанти взаємодії.
5. Запропонуйте нові бонуси підрозділу.
6. Менше брехні та бруду.

7. Поясніть чому і допоможіть їм краще зрозуміти завдання.

8. Навчіться ділитися з іншими і зробіть це пріоритетом.

Міленіали, які вважають, що їхні працедавці роблять позитивний внесок у світі:– у 4 рази частіше готові працювати довше, щоб їхня команда виконала завдання, – в 11 разів частіше планують залишитись у своїй компанії на тривалий час, – у 14 разів частіше очікують початку робочого дня.

9. Культивуйте культуру розваг.

Висновок: хочете порозумітися з поколінням Z? Станьте модними, креативними та робіть хороші речі для цього світу!

Аналіз ключових механізмів мотивації.

Механізм, за допомогою якого формуються умови, які спонукають людей до діяльності, називається мотиваційним. Він включає два основних елементи: механізм зовнішнього цілеспрямованого стимулюючого впливу на людину (спонукання і примусу) і механізм реалізації внутрішньої психологічної схильності до тієї чи іншої діяльності.

Принципи побудови мотиваційного механізму:

поєднання зі структурою і значимістю цілей;

простота, зрозумілість, справедливість;

наявність необхідних умов реалізації;

можливість коригування;

спрямованість як на підтримку створення нового, так і на його прийняття;

взаємопов'язаність елементів при їх відособленості.

Крім зазначених вище основних елементів, мотиваційний механізм включає:

1. Домагання – бажаний рівень задоволення потреб, що визначає поведінку. На нього впливають ситуація, успіхи і невдачі. Якщо він досягнутий, то, швидше за все, потреби не перетворювати на мотиви.

2. Очікування – оцінка особистістю ймовірності настання події, яка конкретизує домагання стосовно ситуації; припущення про те, що результат діяльності буде мати певні наслідки. Очікування і домагання потрібно ретельно враховувати, щоб вони не стали демотивуючим фактором.

3. Установки – психологічна схильність, готовність людини до тих чи інших вчинків в конкретній ситуації. На основі установок люди діють спокійніше, швидше, сумлінніше, витрачають менше сил, краще засвоюють завдання і знання. Підібравши людей із заданим рівнем внутрішніх установок, можна домогтися бажаного поведінки.

4. Оцінки – характеристики ступеня можливого досягнення результату або задоволення потреб.

5. Стимули – блага, можливості тощо, що знаходяться поза суб'єктом, за допомогою яких він може задовольнити свої потреби, якщо для цього не треба виконувати неможливих дій.

Стимулювання – процес застосування стимулів, які мають забезпечувати або покора людини взагалі, або цілеспрямованість його поведінки. Це досягається шляхом обмеження або навпаки поліпшення можливостей задоволення сто потреб.

Люди свідомо оцінюють можливі варіанти дій і з урахуванням стимулів намагаються вибрати найкоротший шлях до бажаного результату, у тому числі жертвуючи заради отримання благ здоров'ям. Оскільки стимули впливають на поведінку людини, вони є предметом маніпуляції з боку.

Принципами стимулювання є:

комплексність, що припускає оптимальне поєднання всіх його видів;
індивідуалізований підхід;

зрозумілість;

відчутність;

постійний пошук нових методів;

використання поряд зі стимулами антистимулів, що знижують зацікавленість в отриманні результату.

Досвід показує, що чим частіше застосовується стимулювання, тим частіше будуть повторюватися потрібні дії, а вплив стимулів тим сильніше, чим коротше період часу їх дії і чим більше людина потребує відповідних благ.

Схеми мотивації. Мотивація і винагорода, інструменти нематеріальної мотивації.

Мотиваційні чинники, у свою чергу, знаходяться в складній взаємодії з іншими чинниками – ситуативними, індивідуальними. Якщо командир прагне отримати максимальну віддачу від своїх підлеглих у досягненні певної мети чи під час виконання певного завдання, він повинен зрозуміти, які цілі має кожен з них на робочому місці, щоб забезпечити їм мотиваційні стимули.

В основі цілеспрямованого управління, з урахуванням індивідуальних потреб кожного військовослужбовця на кожному конкретному етапі і створенням мотиваційних умов для їх задоволення, лежить стратегія потреби, яка полягає у поєднанні двох елементів:

1. Визначенні індивідуальних потреб.

2. Створенні відповідного робочого середовища для їх задоволення.

Ця мотиваційна стратегія може послугувати одним із ефективних засобів управління людськими ресурсами на військовій службі.

Оцінка командиром процесу виконання особовим складом поставленого завдання також чинить на людей мотивуючий вплив. Інтерес командира до того, що робить військовослужбовець, похвала, зауваження, допомога й інші форми управлінського впливу стимулюють підлеглого до кращого виконання своїх обов'язків.

Тому формою підтримання зворотного зв'язку з особовим складом є інформування його про те, що чекає від нього керівництво підрозділу.

Кожен військовослужбовець гостро відчуває потребу, щоб його робота була позитивно чи негативно оцінена. Це дозволяє йому коригувати свою діяльність.

Ефективність діяльності підрозділу проявляється в умінні командирів усіх ланок та їх заступників визначити "мотиваційну сферу особистості" та домогтися від особового складу відповідної поведінки, єдності дій, ініціативності та відданості справі.

Мотивація персоналу – одна з найбільш актуальних тем в діяльності підрозділу. Кожен командир хотів би знати, де в його підлеглого “кнопка”, натиснувши на яку можна отримати високоефективного, ініціативного та лояльного професіонала.

Оскільки інструкції з використання та місцезнаходження такої “кнопки” в підрозділі немає, то вона створює свої інструменти з мотивації у вигляді положень, стандартів, регламентів, часто підмінюючи поняття мотивації й стимулювання або об’єднуючи їх в єдине ціле.

Щоб створити високу мотивацію, треба створити умови для задоволення потреб. Потрібно перетворити роботу із заняття з виробництва “продукції” на заняття з реалізації потреб військовослужбовця.

Мотиви проявляються у вигляді реакції людини на фактори її внутрішнього стану або впливу зовнішнього середовища, зовнішніх обставин, ситуацій, умов. Мотиви впливають на поведінку людини, спрямовують її діяльність в необхідну для організації сторону, регулюють інтенсивність праці, трудовитрати, спонукають проявляти сумлінність, наполегливість, старанність в досягненні цілей.

Мотиви діяльності можуть бути внутрішніми та зовнішніми. Зовнішні обумовлені бажанням людини володіти не належними їй об’єктами. Внутрішні мотиви пов’язані з одержанням задоволення від існуючого об’єкта, який військовослужбовець бажає зберегти, або незручностей, які володіють ним, а відповідно бажанням позбавитись його. Наприклад, цікава робота приносить людині задоволення, вона готова працювати

більше часу; в іншому випадку військовослужбовець на все готовий аби позбавитись займаної посади. Мотиви залежно від стимулюючої сфери можуть бути поділені на матеріальні і моральні.

Мотиви, які формуються під дією багатьох зовнішніх і внутрішніх, суб’єктивних і об’єктивних факторів, починають діяти під впливом стимулів.

Співвідношення різних



мотивів, які обумовлюють поведінку людей, створюють достатньо стабільну мотиваційну структуру. У кожної людини мотиваційна структура індивідуальна й обумовлена багатьма факторами: рівнем добробуту, соціальним статусом, кваліфікацією, посадою, ціннісними орієнтаціями тощо.

У людей у різному співвідношенні перебувають рухомі сили і регулятори поведінки: інстинкти, інтереси, потреби. Дії людини спонукають прагнення до самозбереження, гордості, честолюбства, амбіцій, допитливості, симпатії, прагнення до влади тощо.

Три кита мотивації команди: як знайти ефективні інструменти мотивації.

Розглянемо детальніше кожний із складників процесу мотивації в команді (схема):

1) індивідуальна мотивація кожного члена команди.

Цей складник мотивації в команді спирається на ієрархію людських потреб А. Маслоу. Відповідно до теорії, науковець класифікує потреби людини в п'яти рівнях, і більш високі потреби стають мотиваторами тільки тоді, коли потреби нижчого рівня задоволені. Згідно з теорією потреб А. Маслоу, виокремлено основні види мотивації членів команди:

1. Мотивація винагородою. Винагорода (або грошове забезпечення) достатньої величини забезпечує залучення необхідних кваліфікованих ресурсів до проекту. Але цей фактор здійснює не надто великий вплив на збільшення ефективності роботи співробітників, оскільки виникає ефект звикання, тому його не можна відносити до найбільш ефективних інструментів мотивації персоналу.

2. Мотивація преміюванням (доплатами за результат). Це більш дієвий механізм мотивації персоналу в проектній роботі, ніж мотивація винагородою. При цьому обов'язково повинні дотримуватися певні умови, зокрема: розмір премії повинен бути істотним відносно заробітної плати (не менше 50% від місячної винагороди); розмір та умови отримання премії повинні бути заздалегідь відомі співробітнику та залежними від індивідуальних зусиль працівника; у разі виконання всіх умов отримання премії має бути гарантованим.

3. Мотивація гарантією зайнятості. У період економічного підйому цей метод мотивації дуже слабо мотивує людей, оскільки завжди є куди піти. А от у період спаду, кризи – мотивує набагато сильніше. Якщо цей метод мотивації подавати як загрозу, то він приведе до погіршення морального духу в команді. Не варто цей спосіб мотивації робити основним, але зовсім відмовлятися від нього теж не варто. Крім можливостей, співробітники повинні відчувати і загрози.

4. Мотивація підвищенням статусу – досить важливий фактор. Зазвичай, він діє на особовий склад по-різному, бо є люди з чітко вираженими прагненнями, а є люди, які байдужі до цього.

5. Мотивація професійним ростом, отриманням нового досвіду – це дієвий фактор, який необхідно використовувати в команді. Для

забезпечення цього стимулу командир доцільно докласти всіх зусиль, щоб проект був добре керованим та використовував новаторські технології.

6. Мотивація відповідальністю за результат. Якщо використовувати цей механізм правильно, то він може дуже сильно стимулювати особовий склад. Якщо член команди не просто буде піддаватися регулярним перевіркам результатів своєї роботи з боку командира, а буде відчувати необхідність своєї роботи, розуміти, що результати його роботи потрібні для проекту, що їх чекають його товариші по службі, то військовослужбовець буде змушений докладати додаткові зусилля для досягнення необхідних цілей. Однак, якщо використати цей мотиватор у неправильному напрямі, він може виступити й як негативний чинник впливу.

7. Мотивація почуттям значущості особистого внеску в загальний успіх. Кожен військовослужбовець повинен знати, що його робота не залишилася непоміченою, що він здійснив свій внесок у загальний результат, що його зусилля привели до спільного успіху. Командир повинен підкреслювати це, згадувати досягнення кожного військовослужбовця. Тоді солодкий смак причетності до перемоги запам'ятається військовослужбовцю надовго і він буде наступного разу працювати з максимальною віддачею. Цей мотиватор є продовженням попереднього механізму.

8. Мотивація задоволенням від результату. Особливістю цього механізму є те, що доцільно відкинути скептичне ставлення до новаторських пропозицій і заохочувати військовослужбовців до впровадження своїх ідей для досягнення єдиного і важливого результату для усіх. За всієї широти методів, за допомогою яких можна мотивувати військовослужбовців, керівник команди повинен сам вибирати, як стимулювати кожного військовослужбовця для виконання головного завдання – виживання в жорсткій конкурентній боротьбі;

2) мотивація лідера підрозділу.

Зазвичай, усі розглянуті вище методи мотивації членів команди є актуальними і для лідера цієї команди, оскільки він є її частиною і людиною з певними потребами. Оскільки головна мета безпосередньо командира підрозділу (досягнення цілей проекту з урахуванням усіх обмежень і мотивація учасників) здійснює прямий вплив на успіх завдання, то важливо, щоб мотивація командира підрозділу (власне, його керівника) безпосередньо залежала від результатів проекту;

3) мотивація усієї команди загалом.

Умови отримання командної винагороди повинні бути залежними від командних зусиль та кінцевого результату. Для цього доцільно створити належний командний дух, який би сприяв виникненню таких стимулюючих факторів, як відчуття надійності у команді, дружність. Тобто члени всього колективу повинні відчувати свободу в можливості висловлювати власну точку зору та відсутність страху самовираження.

Цей напрям мотивації підвищить ефективність роботи учасників проекту, сформує приємну атмосферу та підніме дух команди. Створення сприятливого і креативного середовища – важливий елемент мотиваційного процесу. Г. Бауер досліджував вплив позитивного настрою на продуктивність роботи учасника. Він виділив такі способи підтримати позитивні емоції до праці для всіх у процесі роботи:

- залучення особового складу до естетичного оформлення їхнього робочого місця;

- дозвіл підлеглим слухати музику в приватному порядку, коли вони працюють, якщо прослуховування не знижує ефективність роботи та не заважає іншим працювати;

- ліквідація правил, які зменшують задоволення від роботи, але лише за умови, якщо цей крок принесе значно більше вигід, ніж утрат;

- заохочення всіх, включаючи командирів і заступників, бути у захваті від роботи, яку вони виконують, сприяти позитивному настрою і підтримувати інших.

Тема 4. Техніки психоемоційної стабілізації в умовах впливу психотравмуючих факторів бойової обстановки (3 години).

Заняття 1. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям в бойових умовах у разі виникнення страху (2 години).

Умови:

практично; тренінг; у класі / на місцевості.

Методичні рекомендації.

Заняття проводиться в класі або на тактичному полі у складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовці шляхом пошуку життєвих ресурсів, опираючись на досвід, визначають місії, мету завдання підрозділу та особисті. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

Заняття 2. Формування толерантності до невизначеності (психологічна здатність долати стрес, стресостійкість, психологічна пружність) (1 година).

Умови: практично; тренінг; на місцевості.

Методичні рекомендації:

Заняття проводиться в класі або на тактичному полі у складі навчального взводу під керівництвом офіцера-психолога. Військовослужбовців навчають усвідомлювати призначення підрозділу, місце кожного, загальну та особисту мету, завдання, сприймати відповідальність та відповідати за наслідки, створювати передумови високої бойової активності особового складу. Наприкінці заняття проводиться аналіз проведених дій із заслуховуванням кожного та оцінкою особистих дій.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

до теми №4 “Техніки психоемоційної стабілізації в умовах впливу психотравмуючих факторів бойової обстановки”

Заняття 1. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям в бойових умовах при виникненні страху.

Робота зі страхами військовослужбовців – це комплексна, постійна діяльність командирів, штабів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, кожного окремо взятого військовослужбовця спрямована на формування та підтримання психологічної готовності військовослужбовця діяти в умовах невизначеності, дефіциту часу на прийняття рішення, загроз здоров'ю та життю особі та оточуючим.

Робота зі страхами військовослужбовців здійснюється шляхом планування та реалізації низки заходів бойової підготовки та морально-психологічного забезпечення.

Методичні вказівки. Послідовно викладати основний зміст навчальних питань заняття, основні визначення і формулювання, постановка завдань і шляхи їх вирішення, логічні докази (вихідні дані, метод і етапи вирішення, кінцеві результати), висновки з окремих питань і в цілому. Вказати шляхи та способи виконання навчальних та виховних цілей заняття.

Перелік заходів бойової підготовки та морально-психологічного забезпечення, які доцільно здійснювати в роботі зі страхами військовослужбовців:

1. Командирське інформування про природу страху.
2. Навчання методам регуляції стресових станів.
3. Навчання методам подолання страху.
4. Професійна підготовка та залагодження підрозділу.
5. Формування позитивних (до стійкості у бою) та негативних (до залишення поля бою) референтних груп.
6. Створення командиром “безпечного простору” навколо себе.
7. Контроль ситуації під час вогневого зіткнення чи обстрілу.

Командирське інформування про природу страху.

Страх – нормальна реакція організму на ненормальні умови. Причина виникнення страху – неусвідомлена загроза незадоволення потреб військовослужбовців (фізіологічних, безпеки, любові, причетності до групи, визнання, самореалізації).

У бою страх переважно пов'язаний із загрозою незадоволення потреб у збереженні фізичного здоров'я (страх каліцтва), власної безпеки (страх смерті), втрати близьких (страх залишити близьких без підтримки, або залишитися без підтримки товаришів), невпевненістю у своїх силах та непоінформованістю (страх першого бою) та супроводжується переживаннями тривоги і стресовими станами.

Невідомість породжує невизначеність, яка продукує тривогу і страх. Ніхто не знає, що буде далі і коли все повернеться до норми, за таких

умов спрацьовує механізм психологічного захисту психіки – уникнення.

Стрес – це універсальна адаптивна реакція військовослужбовця на небезпечну або невизначену, однак значущу для нього, ситуацію в умовах відсутності адекватного стереотипу поведінки або через неможливість його застосувати.

Танатофобія – надмірна тривога з приводу власної смерті або процесу помирання. Специфічна фобія. Страх смерті один з базових страхів людини. Він пов'язаний з невідомістю і базовою потребою в безпеці.

Найважливішим моментом пізнання страху є з'ясування його функцій. Власне широка поширеність страху у бойовій обстановці пов'язана з тим, що “в ідеалі” він виконує надзвичайно корисні функції. Багато в чому саме завдяки страху людина здатна перетворитися на справжнього військовослужбовця.

Таблиця 1.4

Функції страху в бою

№ з/п	Феномени страху	Функції
1	Тривога, виділення в кров адреналіну та норадреналіну.	Приведення в стан пильності, бойової настороженості.
2	Підвищення частоти серцебиття, перерозподіл кровотоку (від внутрішніх органів до скелетних м'язів).	Найкраще постачання м'язів енергією для здійснення адаптивної реакції “бий або біжи”.
3	Збільшення обсягу легень та рівня дихання.	Збільшення обсягу кисню, що надходить у кров для живлення м'язів енергією.
4	Збільшення цукру в крові.	Отримання “палива” для швидкої енергії, необхідної для “аварійної” активності.
5	Відтік крові від внутрішніх органів, шкіри, “перчатково-шарпеткової” зони. Згущення крові.	Попередження великої крововтрати у разі поранення або травми.
6	Виділення в кров опіатів.	Забезпечення тотального знеболювання організму у разі поранення чи травми.
7	Посилене потовиділення, поява ефекту “гусячої шкіри”.	Збереження температурного балансу в організмі.
8	Підвищення температури тіла.	Придушення патогенних процесів в організмі у разі поранення, травми, захворювання.

У таблиці 1.4 подано найважливіші функції страху, щоб забезпечити це перетворення. Зокрема, видно, що страх максимально мобілізує всі організмічні ресурси, фізичну, нервову та психічну енергії людини, робить її менш уразливою для болю, поранення, несприятливих обставин бою. Мотивація виживання за умов страху смерті та болю є найпотужнішим двигуном активності.

Таким чином, завдання полягає не в тому, щоб “знищити” страх, а в тому, щоб підкорити його своїй владі і перетворити на ресурс бойової діяльності.

Результати досліджень свідчать про те, що набагато менший страх смерті і менш виражену танатичну тривогу мають військові, які брали участь у бойових діях, порівняно з тими, хто в них участі не брав. Досвід участі у бойових діях знижує страх смерті, зменшує стурбованість фізичними змінами та болем та стресом, пов'язаними з нею. Очевидно,

зіткнення військовослужбовців зі смертю людей або з загрозою власного життя сприяє подолання страху смерті, у тому числі й на неусвідомлюваному рівні.

Навчання методам регуляції стресових станів.

Для військовослужбовців. Масуй великий палець, у районі нігтя, до тих пір поки не відчуєш мурашок від потилиці до ребер (якщо не діє зроби собі боляче). Зроби (10 – 20 раз) швидкі вдихи та повільні видихи (на рахунок “один, два, три” – вдихаємо; на рахунок “чотири, п’ять, шість, сім, вісім, дев’ять” – видихаємо), до моменту коли встановиться повний контроль над диханням.

Спостерігаючи за полем бою, контролюй дихання переміщаючи увагу від орієнтиру до орієнтиру – вдихни, наступні орієнтири – затримай дихання, наступні – видихни, наступні – затримай дихання і спочатку.

Ведучи вогонь зі зброї, контролюй дихання.

Для командирів:

якщо підлеглі у стані психоемоційного напруження приділити увагу дихальним вправам;

якщо дихання не допомагає – “випали” адреналін через фізичну дію:

швидка ходьба, біг, нескладні фізичні вправи (віджимання та присідання), будь-яка монотонна діяльність (заряджання магазинів, удосконалення вогневих позицій тощо), що вимагає концентрації та глибини навантаження (уповільнення мислення);

забезпеч сублімацію страху в активність, агресію, спрямовуй її на ворога для цього проводь інформування їх про:

звірства ворога в Україні, обов’язково супроводжуючи це відповідним відеорядом (фото- і відео руйнувань, інтерв’ю виживших);

плани знищення України як держави та нації;

по закінченні бойового епізоду чи дій проводь психологічний дебрифінг:

організуй обговорення тих подій, які трапилися, (проживання, занурення в ту атмосферу);

дозволь кожному військовослужбовцю виговоритися (з кожним дебрифінгом напруга оповідача спадає);

спонукай шукати смисли: “Ви залишилися живі”, “можливо навіть зберегли якісь ресурси”, “можете воювати”, “ви потрібні”;

якщо бачимо, що людина залишилася сама у собі, зовнішньої опори у неї немає, працюємо з пошуку нових смислів;

акцентуй увагу на тому, що на початковому етапі бою військовослужбовець зобов’язаний допомогти собі самі.

Навчання методам подолання страху.

Для всіх категорій (командирів та підлеглих).

Дії під час самостійного подолання страху:

зізнайся собі, що ти боїшся;

визнач предмет, ситуацію тощо, що загрожують (причину страху);

сплануй покрокову інструкцію дії щодо усунення предмету чи ситуації страху та виконай її;

якщо усунути предмет чи ситуацію неможливо, сплануй та виконай інструкцію щодо виконання завдання.

Підготовчі вправи з групами військовослужбовців.

Вправа “Апокаліпсис” (або будь-яка інша назва).

I частина. Безсмертний той, хто ще не народився. Розмова з військовослужбовцями на табуйовану в суспільстві тему страху смерті.

Страх – емоційний стан, спрямований на виживання і є еволюційно виправданим. Смерть надає життєвих сил. Кожен з нас колись замислювався про свою смерть. Здорова людина боїться померти і це – нормально, проте не прагне до цього. Смерть є єдиною стабільною подією в нашому житті. Можна з упевненістю сказати, що вона станеться.

“Найстрашніше із зол – смерть – не має до нас жодного відношення, оскільки, поки ми існуємо, смерть ще відсутня; коли ж вона настає – ми вже не існуємо” (Епікур).

II частина. Військовослужбовці обговорюють свій страх смерті. Люди відчують полегшення, спокій, коли проговорюють про страх смерті вголос. Це дозволяє познайомитися з ним, зрозуміти, що людина не одна, що такий страх має кожен член групи; наблизитися до нього, зрозуміти своє відношення, позбутися причин, які цей страх викликають.

III частина. Наступний етап – обговорити, поділитися досвідом, переживаннями. Навіть ті, хто мовчав під час обговорення, а лише слухав, може отримати відповіді на свої питання. “Смерть об’єднує”.

Вправа “Уникання як дезадаптивна стратегія”.

Потрібно “наблизити” людину, що страждає (переживає страх) до об’єкта її страху: написання історії про власну смерть; написання некрологу; скласти заповіт; описати власний похорон у деталях.

Уявити власну смерть максимально яскравіше в деталях. За можливості відвідати місце, що асоціюється зі смертю, наприклад, “бюро ритуальних послуг”. Психолог може продемонструвати санітарні пакети для трупів.

Вправа “Перегляд фільму на тему смерті”.

Показ фільму, в якому демонструються тіла, що розкладаються. За результатами деяких досліджень відомо, що людина, якій нагадували про смерть, ставала патріотичнішою. Людина шукає опору, хоче відчувати себе причетною до чогось великого і сильного (своєї країни, наприклад) і думати про те, що як частина великої спільності вона є безсмертною.

Експеримент полягав у наступному: одній групі досліджуваних показували нейтральні короткі фільми, а іншій – згадки про смерть, а потім давали статтю про країну з пропущеними прикметниками. Ті, кому нагадали про смертність, використали більше позитивних епітетів: “хороший президент”, “прекрасна країна” тощо.

Мета підготовчих вправ – військовослужбовці повинні подивитися

страху в очі, не ховаючи погляду. Визнати, що є небезпека, є план дій, визнати, що це відомо і такі ситуації раніше сприятливо переживалися.

Професійна підготовка та злагодження підрозділу.

Командиру – організуй індивідуальну підготовку (бажано за декількома спеціальностями). Проведи злагодження у двійках (трійках), відділення, бажано і взводу із бойовою стрільбою.

Підлеглим – ключ до успіху – підготовка. У критичній ситуації ти будеш діяти так, як ти навчений. Володій: собою, інформацією, ситуацією, зброєю, технікою, спорядженням. Практикуйся у визначенні свого місця: точно знай, де ти перебуваєш в даний момент, навіть без допомоги карти. Зроби стрес своїм союзником.

Будь зібраним. Очікуй несподіваного. Щось незвичайне може бути сигналом небезпеки. Не розслабляйся занадто швидко. Май план, особливо на гірший варіант. Перш ніж увійти – дізнайся, де вихід. Перш ніж йти – дізнайся, як і куди відійти. Перш ніж вистрілити – побач противника. Вір собі – працюй в команді: першими гинуть поодинці. Погано переоцінювати небезпеку, гірше – недооцінювати. Уникай шаблонної і передбачуваної поведінки. Уникай “тунельного бачення” (здатності бачити чітко і ясно далеко вперед, але тільки по прямій). Дивитися і бачити “далі свого носа”, на 360°. При небезпеці активно дій: не застигай, не впадати в ступор, маневруй.

Закон бою: “Один прикриває – інший рухається”. Знай свого напарника (своїх людей). Два-три чоловіки – вогнева команда з лідером. Один за одного відповідають, прикривають, разом взаємодіють. Вогнева команда – основа бойової команди (відділення, взводу). Звертаючись по допомогу, оціни помічника – того, хто буде тобі допомагати.

Формування позитивних (до стійкості у бою) та негативних (до залишення поля бою) референтних груп.

Для військовослужбовців:

говори з рідними, старими друзями про свої почуття;

продовжуй слідкувати за кумирами;

обери свій ідеал бійця у військовому колективі;

зроби крок та познайомся з новими людьми, поговоріть про життя до війни, обговорюйте мрії, дії на заняттях, місцевість, шукайте спільні інтереси, захоплення;

виявляй ініціативу будучи відвертим, запитуй коли не розумієш, вказуй на проблеми не звинувачуючи а пропонуючи варіанти вирішення проблеми.

Для командирів:

“Позитивні” референтні групи: ті, з якими військовослужбовець ідентифікує себе і членом якої він хоче бути, формуються шляхом:

1) організації обміну досвідом військовослужбовців, що зуміли впевнено подолати чи опанувати свій страх смерті на війні з тими військовослужбовцями, яких планується залучити до бойових дій, чи які вже беруть участь в таких діях. Це може робитися особисто, через

відеозв'язок тощо;

2) запровадження опікування (шефства) в бойових частинах досвідченими та стійкими у бойовому плані військовослужбовцями над недосвідченими та менш стійкими;

3) поширення досвіду вмілих дій та героїзму, проявлених у боях по захисту України;

4) встановлення довірливої, дружньої атмосфери в підрозділі.

“Негативні” референтні групи: ті референтні групи, що викликають у військовослужбовця неприйняття, формуються шляхом:

1) підвищення ненависті до ворога до максимально можливого рівня – до рівня, коли ненависть військовослужбовця до ворога починає перевищувати страх смерті. Для такого рівня ненависті властива домінантна жага будь-що нищити ворога, не звертаючи увагу на ризик для власного життя, коли особисте нищення ворога, чи сприяння цьому, стає для військовослужбовця єдиним сенсом життя;

2) засудження спроб чи випадків залишення бойових позицій, з поясненням загроз, які виникають:

особисто для військовослужбовця – збільшується вірогідність загинути, отримавши кулю у спину під час вогневого зіткнення з ворогом, доведеться пояснювати товаришам, рідним, дітям, знайомим як ви діяли у бою;

для побратимів – залишаються неприкритими сектори обстрілу, за які прикривалися, намагаючись вас врятувати, можуть загинути інші.

Створення командиром “безпечного простору” навколо себе. Встанови зрозумілі правила взаємодії, не погрожай а поясни як виконати наказ, забезпеч його виконання. Акцентуй увагу військовослужбовців на цінності життя, важливості дотримання обережності для успішного виконання бойових завдань.

Детально інформуй військовослужбовців про всі можливі небезпеки для їх життя та забезпеч опанування військово-професійних способів ефективного захисту від таких небезпек. Це доцільно, оскільки невідомі небезпеки викликають суттєво вищий рівень страху, ніж відомі. Завжди говори правду, але без паніки та зайвих емоцій, без потреби не використовуй жаргон та спеціальні терміни, обговорюй проблемні питання.

Здійсни чіткий розподіл завдань (визнач сектори ведення вогню, порядок дій у різних найбільш вірогідних ситуаціях, уточни відповідальних за надання першої домедичної та психологічної допомоги пораненим, шляхи їх евакуації) та тренуй особовий склад у їх виконанні.

Поступово підвищуй складність та небезпечність бойових завдань виходячи із можливостей кожного, забезпеч адаптацію військовослужбовців до зростаючого рівня небезпеки бойових умов.

Контроль ситуації під час вогневого зіткнення чи обстрілу.

Командиру:

контролюй свій стан, говори спокійно, розбірливо, не кричи, у разі

негативних змін візьми паузу, скористайся допомогою молодшого командира, здійсни саморегуляцію свого стану;

впевнено управляй боєм (віддай чіткі розпорядження та вказівки, не звинувачуй підлеглих, а підтримай, по можливості надай допомогу, вислови віру у професіоналізм військовослужбовців);

під час обстрілу признач спостерігача, періодично спілкуйся з ним, контролюй стан військовослужбовців в укритті, у разі потреби дай розпорядження щодо надання першої домедичної та психологічної допомоги, з розумінням реагуй на тимчасові слабкості, вислухай не перебиваючи, надай підтримку, вислови віру у силу військовослужбовців;

у разі загибелі підлеглого вислови захоплення мужністю, віру в перемогу, вкажи на незворотність помсти;

негайно приймай рішення про евакуацію поранених та психотравмованих;

ізолюй панікерів (залучи до евакуації поранених, робіт по вдосконаленню вогневих позицій, підносу некритично важливих запасів, відправ разом з військовослужбовцями, що отримали травматичний стресовий розлад);

після 3-4 днів активного вогневого контакту намагайся вивести особовий склад підрозділу у безпечне місце для відпочинку та надання психологічної допомоги, якщо це неможливо організуй чергування. Дослідження, проведене під час Другої світової війни Дж. Аппелем та Г. Вибе, показало, що страх стає травматичним у прямій залежності від терміну перебування військовослужбовців у бойовій обстановці. Дж. Доллард встановив, що “тривале нараження на небезпеку не зміцнює солдата, а руйнує його обмежені ресурси”. У ряді інших досліджень було показано, що кожен солдат має свою межу перебування в небезпечній ситуації, поза якою їх ефективна робота в бою знижується. Навіть найсильніша і найвитриваліша людина може зламатися психологічно, якщо її “перетримати” в обстановці тотального страху.

Підлеглому:

здійснюй самоконтроль та саморегуляцію свого стану;

чуй командира, чітко виконуй накази;

у разі потреби надай першу домедичну та психологічну допомогу товаришу;

за наказом командира евакуюй постраждалих у безпечне місце, візьми боєприпаси та повернись назад;

холоднокрівно мстися ворогу за зруйноване життя та загиблих (веди вогонь коли бачиш противника, бережи своє життя та життя командира).

Запропоновані заходи, крім своєї безпосередньої мети – формування психологічної готовності військовослужбовців діяти в умовах невизначеності, дефіциту часу на прийняття рішення, загроз здоров’ю та життю особі та оточуючим дозволяють підвищити боєздатність підрозділів загалом.

Заняття 2. Формування толерантності до невизначеності.

Добра військова, фізична та психологічна підготовка, поінформованість, довіра до командира, високий рівень згуртованості разом з попереднім військовим досвідом допомагають зменшити негативний вплив тривоги, страху, паніки на полі бою. Тому процес навчання та психологічної підготовки військових, які сприяють підвищенню їх психологічної та загальної бойової готовності, незрівнянно важливіші для профілактики та запобігання негативному ефекту тривоги і страху, ніж “пожежна” інтервенція безпосередньо до чи протягом бойових дій.

Методичні вказівки. Послідовно викладати основний зміст навчальних питань заняття основні визначення і формулювання, постановка завдань і шляхи їх вирішення, логічні докази (вихідні дані, метод і етапи вирішення, кінцеві результати), висновки з окремих питань і в цілому. Вказати шляхи та способи виконання навчальних та виховних цілей заняття.

Типовими стрес-факторами сучасного бою є: значущість ситуації (ціна відмови), новизна і невизначеність, ризик, цейтнот.

З метою формування толерантності до типового стрес-фактору бою, такого як новизна і невизначеність доцільно використовувати методику ситуативно-образного психорегулюючого тренування бойової команди (далі – СОПТ). Керівник заняття навчає слухачів порядку застосування методики формування толерантності до невизначеності через аналіз проведених бойових дій, бойової ситуації за методикою СОПТ.

Ситуативно-образне психорегулююче тренування – метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які здійснюються та емоційного фону діяльності. При цьому військовослужбовець сприймає реальну бойову ситуацію “очима” її учасника (суб'єкта бойової ситуації).

Необхідно, щоб на етапі підготовки до бойових дій СОПТ проводилося не менш ніж 4-6 разів. Така кількість повторень допомагає розвитку первинних навичок самонавіювання, скорочує час на прийняття рішень і дій в бойовій обстановці, а також підвищує їх ефективність. Відповідні ситуації можуть розроблятися для кожної бойової ситуації, яка може виникнути під час виконання завдань за призначенням.

Виходячи з того, що суб'єкт бойової ситуації – військовослужбовець, відтворення бойових умов здійснюється з точки зору його військової спеціальності. Одночасно у СОПТ можуть брати участь до 20 військовослужбовців. Її організація включає три складові:

1. Підготовка (підбір) бойової ситуації та її оформлення.

Підбір і оформлення бойової ситуації. Якщо використовується

реальна бойова ситуація, то вона “зрізається” за допомогою інтерв'ю з її учасником.

Після того як є описання бойової ситуації, детально розписується все, що буде говорити керівник заняття. Ефективність СОПТ набагато вища, якщо вона проводиться у стані аутогенного занурення.

2. Ситуативно-образний тренінг. Поділяється на 4 частини:

- а) досягнення воїнами необхідного мотиваційно-обґрунтованого стану за допомогою керівника;
- б) образне відтворення бойової ситуації;
- в) образне відтворення поведінки та дій;
- г) самонавіювання впевненості і психологічної готовності до дій після СОПТ;

3. Аналітичний розбір ситуацій і можливих варіантів дій.

Аналіз помилок, які допущені учасниками, можливих варіантів розвитку дій, відчуттів і переживань, які виникають у ході бою. Розбір проходить у вигляді психологічного дебрифінгу, дискусії або бесіди.

Початок тренування.

Вступне слово: довести мету заняття, яке проводиться (вивчити досвід дій і поведінки у реальній бойовій ситуації, провести розумове тренування дій по успішному виконанню бойового завдання).

Довести форму проведення заняття.

Поставити завдання учасникам:

- уважно ознайомитися з уявною ситуацією;
- уявити дії, які розгортаються, свою участь у них, емоції і почуття, про які буде казати керівник під час тренування;
- розібрати можливі помилки, які допущені суб'єктом ситуації і можливі варіанти розвитку ситуацій.

Знайомство учасників СОПТ із ситуацією.

Керівник тренування доводить до учасників опис ситуації (де, коли, як розвивається ситуація, хто її суб'єкт, прогнозований результат).

Образний психотренінг.

1. Досягнення стану аутогенного занурення.

Керівник: “Прийміть зручну позу, закрийте очі і подумки намагайтеся представити усе те, про що я буду казати, або учасник події:

а). добре уявіть собі навколишню обстановку, з якою вас ознайомить учасник події (ознайомлення з подією - опис ситуації), (пауза 1 хвилина);

б). відчуйте свої руки, те, як вони лежать... і уявіть, як б'ється Ваше серце... і спокійно... піднімається й опускається Ваша грудна клітка під час подиху... і це допомагає розслабитися... заспокоїтися... підготуватися (пауза 1 хвилина);

в). ви як і раніше добре чуєте мій голос... і можливо, ще які-небудь звуки... і це допомагає... почувати себе зручно і спокійно... допомагає неквапливому плину думок... (пауза 1 хвилина).

2. Образне відтворення та образне вживання в бойовій ситуації.

Фразеологія. (Зріз бойової ситуації)

Усі Ваші відчуття... допомагають Вам підготуватися до бойової ситуації... як можна яскравіше уявити собі бойову ситуацію... свої дії у ній... і це допоможе Вам завжди бути упевненим... сміливим у бою...

Уявіть собі що ви є реальним учасником події

Команда командира "Зайняти позицію" у Вас викликає сильне биття серця... частий подих... Ви знаєте, що здолаєте хвилювання... Ви повільно і глибоко дихаєте... Ви переборюєте хвилювання... Ви впораєтесь... Ви берете участь в розгортанні техніки ... Ви знаєте... від Ваших дій... залежить Ваше життя... життя товаришів... перемога... виконання завдання... Ви швидко крокуєте вперед... Ви виходите з машини.

У декількох метрах Ви бачите побратимів... Ви чуєте їхні голоси... Вони розпочали розгортати елементи комплексу (станції). Ви впевнено та швидко виконуєте свою роботу... Робота колективу злагоджена, швидка та впевнена.... Ви радієте за своїх товаришів... Позаду виснажливий марш та розгортання апаратних.... Ваше серце б'ється ритмічно... Ваше тіло, Ваші ноги... Ваші руки слухаються Вас... реагують на найменший сигнал мозку... Ви кращий... Ви йдете на своє робоче місце... Займаєте його... Ви дихаєте рівно... і відчуваєте спокійну впевненість у собі. Ви готові до виконання завдання ... Ви знаєте, що досягнете успіху... Ви дійдете до мети... Ваша бойова команда згуртована, дружня та тренувана... Ви упевнені в собі... Ви впевнені в своїх товаришах... Ви добре знаєте вади противника... Ви готові до бойової роботи....

Ось пройшла команда "Спотерігати цілі" Вам відомо про цілі ворога ... Ви готові їх зупинити ... У вас є достатні навички та вміння для виконання цього складного завдання.... Бойовий екіпаж діє впевнено, злагоджено, з дотриманням алгоритмів дій... Своєчасно виконує обов'язки ... Все готово до відкриття вогню... Вся бойова обслуга чекає команди "Вогонь"... Звучить команда "Вогонь"... Ви чуєте як стріляє гармата... Ви суцільна впевненість та готовність до подальших дій ... Чуєте доповідь "Ціль знищена" ... Відчуваєте приплив сил... та радість від причетності до вдало виконаної роботи.... Ви досягли успіху... Ви змогли... Ви рівно дихаєте... Команда "Готовність 2"... Ви відчуваєте втому і радісний підйом... Ви нічого не боїтеся... Ви були сміливим і рішучим... Ви не підвели товаришів (пауза 2 хв.).

Повторне розігрування ситуації з побудовою моделі поведінки в умовах реальної небезпеки для розвитку необхідних для бою якостей.

Самонавіювання впевненості у своїх силах, сміливості і готовності діяти у самих складних ситуаціях бойової діяльності:

Керівник: "Ви чуєте мене і будете подумки повторювати за мною фрази, що я буду вимовляти".

3 рази: - Я спокійний і упевнений у собі.

2 рази: - Я сміливий і спритний у бою.

3 рази: - Я виконаю будь-яку бойову задачу.

4 рази: - Ви добре чуєте мій голос... і зараз кожний з вас почне думкою рахувати до 10... повторюючи після кожної цифри фразу “Я все можу”. і на рахунок “десять” ваші очі відкриються (три крапки позначають паузи 3-5 сек.). Розбір ситуації, проведення вільної дискусії. Після того як військовослужбовці відкриють очі, керівник проводить останній етап у формі вільної дискусії. Кожен військовослужбовець доводить свою думку про ситуацію, можливі варіанти розвитку, ділиться своїми враженнями.

АЛГОРИТМ

дій керівника та військовослужбовців під час проведення заняття
 “Психологічне налаштування особового складу
 перед виконанням завдання”

Дії керівника заняття	Дії тих, хто навчається
Доводить заходи безпеки, порядок виконання та оцінювання вправи.	Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання.
Повідомляє чітко та одноманітно роль підрозділу і місце кожного в ньому, мету та завдання підрозділу, приводить приклади заради чого вести бойові дії.	Повторюють за керівником роль, місце, мету, завдання підрозділу. Кожний військовослужбовець називає ради кого (чого) буде вести бойові дії.
Пропонує кожному військовослужбовцю прийняти, взяти відповідальність за дії та наслідки виконання завдання.	Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання. В ролі командира віддають бойовий наказ особовому складу. Обговорюють реальні наслідки бойових дій.
Демонструє особисту зброю, боекомплект, засоби індивідуального захисту, аптечку. Голосно говорить: перевів зброю подивись НАЛІВО, хлопни по лівому плечу скажи... подивись НАПРАВО, хлопни по правому плечу скажи... подивись ДОНИЗУ, хлопни одночасно по поверхні ніг скажи... подивись ВГОРУ, стисни міцно кулаки скажи... подивись НАЗАД посміхнись і скажи подивись ВПЕРЕД крикни	Сприймають навчальну інформацію. Повторюють голосно разом. ГОТОВИЙ! ГОТОВИЙ! ГОТОВИЙ! ГОТОВИЙ! ГОТОВИЙ! ГОТОВИЙ! Я-ГОТОВИЙ!
Проводить сканування тіла, визначає актуальний психоемоційний стан (тривожність, емоції, установки, задоволення-незадоволення, апатія-натхнення, бадьорість-втома).	Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання, відповідають на запитання.
Показує для мобілізації тіла робить 10-15 присідань, плескає собі по щоках, по плечах, по спині. Викликає помірні больові відчуття (натискає активні точки на кісті, внутрішній поверхні передпліччя, під носом), розтирають мочки вух, прикушують кінчик язика тощо.	Сприймають навчальну інформацію. Спочатку плескають собі по щоках, по плечах, по спині самі собі, потім просять побратима. Натискають активні точки.
Демонструє мобілізуюче форсоване дихання, кричать та активно рухаються (танцюють.)	Сприймають навчальну інформацію. Задають запитання, напружують та розслаблюють певну групу м'яз.
Контролює практичне відпрацювання	Всі разом вдихають на 4 рахунки,

295

АЛГОРИТМ

дій командира відділення (екіпажу, розрахунку) щодо запобігання негативному впливу страху смерті військовослужбовців під час бойових дій

Дії сержанта	Ймовірні ситуації
<p>Своїм прикладом демонструє підлеглим зразок поведінки під час бойових дій, зразок впевненості, сміливості та контролю над страхом.</p> <p><i>Будь-які заходи з перетворення страху смерті в бою на ресурс бойової діяльності, які здійснюються неавторитетним командиром, не матимуть очікуваного результату.</i></p> <p>Розподіляє для себе підлеглих на три умовні групи: група 1 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень не тільки самі зберігають високий рівень самовладання, але й здатні в цьому надати необхідну підтримку іншим; група 2 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень здебільшого самі зберігають рівень самовладання, сторонньої допомоги не потребують, але й підтримку іншим надавати не здатні; група 3 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень втрачають самовладання і самотужки неспроможні контролювати власний стан та страх смерті.</p> <p>Закріплює конкретних військовослужбовців групи 1 за конкретними військовослужбовцями групи 3 з метою практичної повсякчасної допомоги на основі власного досвіду одних іншим (свого роду, шефство) в опануванні власним страхом та збереженні самовладання. Для цього військовослужбовці групи 1 мають під час вогневого зіткнення обов'язково перебувати поряд із закріпленими за ними військовослужбовцями групи 3 (по можливості).</p> <p><i>Такий спосіб здатен значно підвищити самовладання і опанування власним страхом смерті не лише військовослужбовців групи 3, але й групи 1, оскільки відповідальність за інших, практика допомоги і опікування ними, сприяє ефективному розвитку необхідних особистісних якостей в умовах бойових дій.</i></p> <p>Відокремлює і вживає заходів щодо виведення з передової лінії військовослужбовців, які повністю нездатні до самоконтролю в умовах бойових дій, миттєво втрачають самовладання, що виникли внаслідок вогневих зіткнень з ворогом, і які своєю поведінкою та зовнішнім виглядом справляють деморалізуючий вплив на інших (так звані психогенні втрати).</p> <p>Під час постановки завдань особовому складу наголошувати на можливості мобілізації своїх сил на успішне виконання завдання, підтримки один одного в</p>	<p>Прибуття на доукомплектування до відділення (екіпажу, розрахунку) військовослужбовців, які не мають бойового досвіду (необстріляних)</p> <p>Прояви паніки, невпевненості в собі у військовослужбовців перед боєм (бояться йти в атаку, вести бій, шукають різні причини, щоб не виконувати завдання (немає артилерії, авіації, тощо))</p> <p>Вимоги віддати письмовий наказ (провокативні дії)</p>

бою та готовності надати психологічну допомогу, акцентувати увагу саме на **роз'ясненні** завдань, зазначаючи, що це наказ командира роти чи вищого командира, не провокувати своєю поведінкою підлеглих.

Особовий склад загалом і кожен військовослужбовець повинні мати чіткий план дій. Цим знімається невизначеність, страх невідомості, і це зменшує можливий страх невдачі і збільшує впевненість у можливості вирішення проблеми. Військовослужбовцю пропонується «прокрутити» власні дії в різних варіантах розвитку подій (уявлення послідовності майбутніх дій). Детальне уявлення про майбутню діяльність зменшує інформаційну невизначеність, збільшує шанси заздалегідь звернути увагу на слабкі місця підготовки та докласти до них додаткових зусиль, готує нервову систему до майбутніх варіантів розвитку подій.

Проводить дебрифінг критичного інциденту. Допомогає учасникам кризового інциденту впоратися з психологічними наслідками пережитої події, а також виробити навички, які необхідні в разі повторного зіткнення з подібною ситуацією. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані з подією. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження, знижується рівень тривоги і страху.

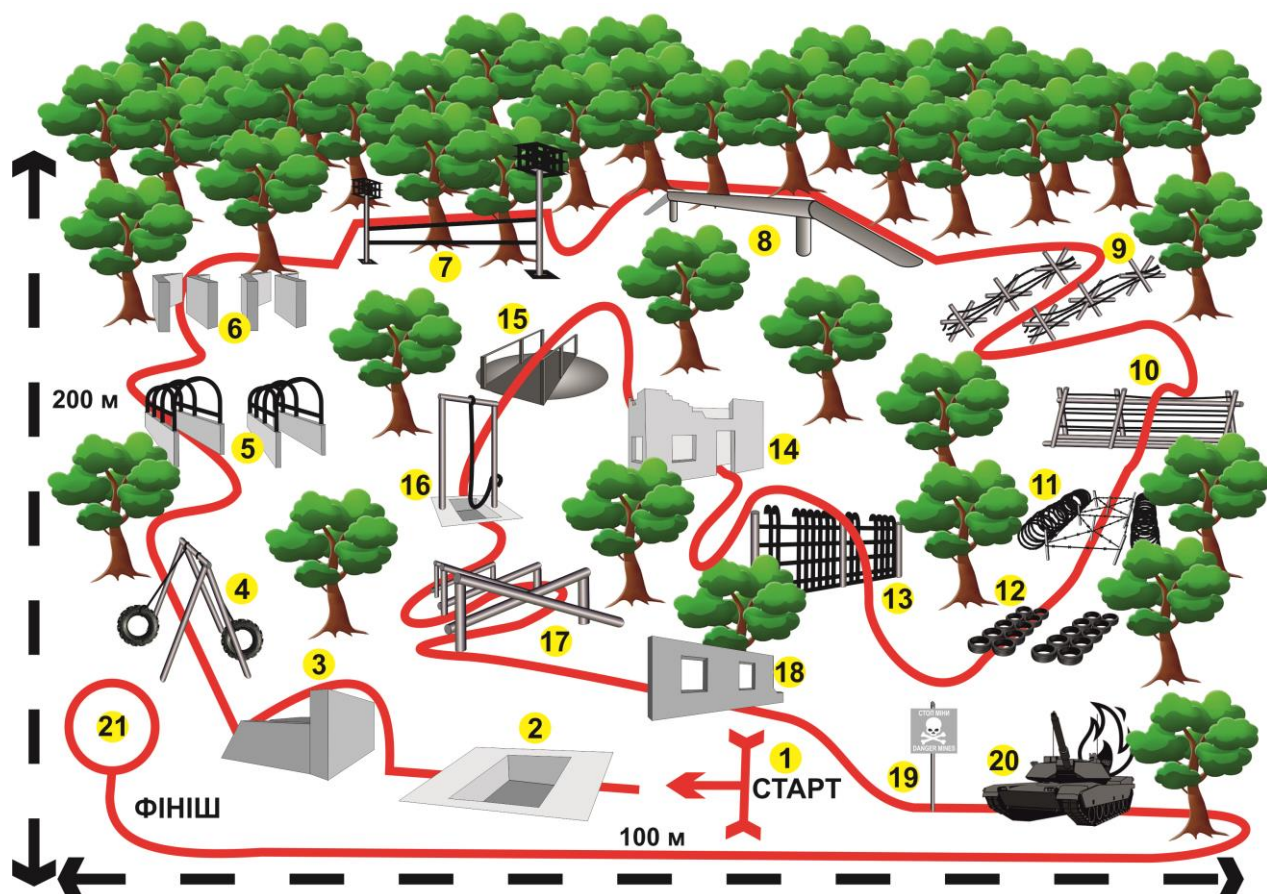
Неодноразове проговорення тих подій, що трапилися, чергове проживання, занурення в цю атмосферу дозволяє отримати результат, коли з кожним дебрифінгом напруга оповідача спадає.

Дати можливість кожному бійцю виговоритися, він повинен визначити, що при виконанні завдання було зроблено правильно, попри негативний підсумковий результат. Якщо він каже, що все погано, **командир повинен допомогти**. Пошук вдалих, позитивних моментів, за які можна похвалити, підвищує самооцінку, дає джерело мотивації та сили для подолання. **«Якщо хоч це в мене добре виходить, значить я здатний на більше»**. Військовослужбовцям пропонується назвати 1–2 конкретні проблеми, які найбільше заважали йому добре виконати бойове завдання. Це ті моменти, над якими треба попрацювати, змінити їх. Працювати одразу над багатьма завданнями психологічно важко і це не сприяє підвищенню впевненості. Крім того, важливо шукати смисли. Хоча б починаючи з того, що **Ви залишилися живі, зберегли, можливо, навіть якісь ресурси, можете працювати, ви потрібні**.

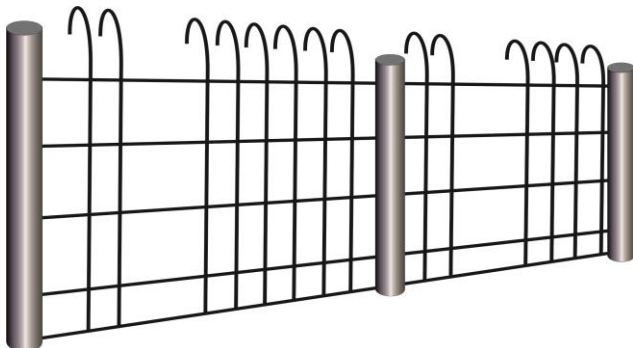
Оцінка дій кожного військовослужбовця під час бою (аналіз дій проводиться після бою).

ТИПОВА СХЕМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ (НТК) ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Навчально-тренувальний комплекс психологічної підготовки особового складу призначений для забезпечення якісного проведення занять із психології, формування у військовослужбовців психологічної стійкості до травмуючих факторів бою.



Умовні позначення елементів: 1 - місце старту; 2 - рів; 3 - стіна з насипом; 4 - ділянка з рухомими перешкодами; 5 - палаючі проходи; 6 - елементи траншеї; 7 - конструкція з підвісними канатами; 8 - колода; 9 - протитанковий їжак; 10 - барикада з інженерних загороджень; 11 - ділянка колючого дроту; 12 - ділянка з шинами; 13 - паркан; 14 - зруйнована будівля; 15 - місток; 16 - канат над ровом; 17 - завал з дерев; 18 - фасад зруйнованої будівлі; 19 – мінне поле; 20 – розбита техніка; 21 – фініш.

ТИПОВІ ЕЛЕМЕНТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ:**Перешкода – “Паркан”**

Паркан будується з дерев'яного або металевого (з гумовим захистом) матеріалу. Висота прольоту паркану – 1-2,5 м. Ширина – 3-5 м. Прольот паркану може бути: суцільним, штахетним або з металевої сітки.

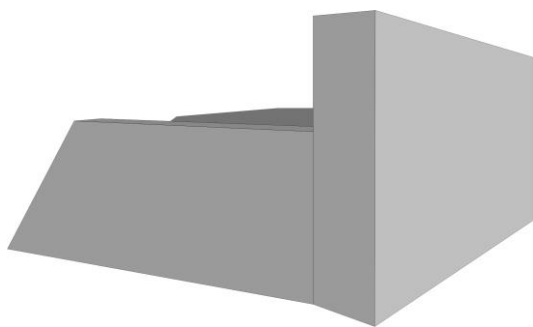
Подолання перешкоди виконується самостійно або з допомогою партнера. Для ускладнення виконувати подолання з додатковим обтяженнями або бойовим спорядженням. Паркан долається комбінованим способом, який, залежно від висоти стіни, може поєднувати: розбіг, стрибок в гору, перелізання та стрибок у глибину зіскакування. Складовою частиною розбігу є біг, який передбачає різний темп з “перебіжками”.

Перелізання “зачепом” виконується під час подолання перешкоди висотою до 2,5 м: наблизитися до стіни з максимальною швидкістю, відштовхнутись ногою від землі на відстані одного кроку від перешкоди та, спираючись носком іншої зігнутої ноги на стіну споруди, схопитись руками за її верхній край. Підтягнувшись, повиснути лівим боком до перешкоди так, щоб верхній край був під пахвою, правою рукою триматися за перешкоду на рівні грудей. Зігнути в колінному та тазостегновому суглобі ліву ногу підтягнути до верху та щільно притиснути до перешкоди, праву ногу вільним рухом відвести назад. Махом правої ноги зачепитися п'ятою або гомілкою за верх перешкоди. Підтягнутися руками та опираючись п'ятою (гомілкою), перевалитися через перешкоду, зіскочити та продовжити рух.

Перешкода – “Ділянка з шинами”

Для побудови перешкоди використовуються шини (30-40 штук) від вантажних автомобілів. Перешкода долається шляхом перестрибування правою та лівою ногою послідовно до кінця перешкоди. Зброя утримується в руках перед собою під кутом 45 градусів або на ремені за спиною. Наступний військовослужбовець починає рух перешкодою з інтервалом 4-5 кроків.

Перешкода “Стіна з насипом”

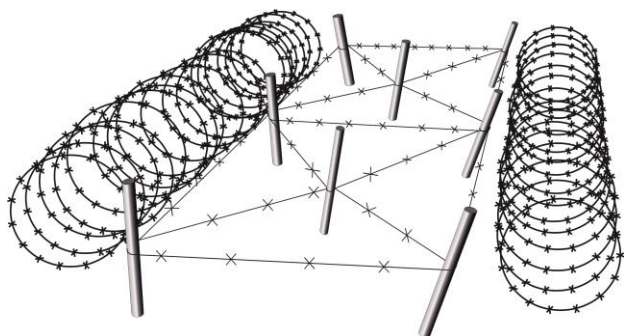


Стіна будується з цегли або бетону. Висота стіни – 2-3 м. Ширина – 3-4 м. Товщина – 20-30 см. Насип – земляний ґрунт.

Для подолання перешкоди необхідно з розбігу відштовхнутися сильнішою ногою від землі і, наскочивши на перешкоду другою ногою, вхопитись руками за її верхній край; використовуючи інерцію розбігу та силу поштовху, ривком (допомагаючи руками) вискочити на стіну. Нахиливши корпус вперед і опираючись на перешкоду з протилежної сторони, ноги махом перенести над перешкодою, зіскочити, і продовжувати рух. Зброя за спиною.

Перший військовослужбовець підбігає до перешкоди та стає спиною до неї. Згинає ноги в колінах, притулившись спиною до перешкоди, схрещує руки на колінах. Другий військовослужбовець підбігає до першого, однією ногою стає на руки першому військовослужбовцю, використовуючи його допомогу вискакує на стіну. На стіні перший військовослужбовець займає оборонну позицію з коліна та прикриває долання перешкоди іншими військовослужбовцями.

Перешкода “Ділянка колючого дроту”



Ділянка колючого дроту будується в три ряди кілків і повинна мати дві доріжки для переповзання. Довжина перешкоди – 9-12 м. Ширина перешкоди – 3-4 м. Дротяні сітки кріпляться на дерев'яних кілках висотою 35-45 см від поверхні землі, які вкопуються в шаховому порядку та обплітаються колючим дротом. По бокам можуть встановлюватися дротяні спіралі.

Перешкода долається шляхом переповзання. Лягти грудьми на землю, висунувши вперед ліву руку долонею до землі і підтягнути праву ногу, розвернувши її носком в сторону. Опираючись на праву ногу і підтягнувшись на лівій руці (притискаючи її міцно до землі) пересунутись вперед, висуваючи по землі вперед праву руку і підтягуючи в сторону ліву ногу. Подальше просування здійснюється в такій самій послідовності. Зброя лежить на передпліччі правої руки і тримається за ремінь біля ців'я. *При несприятливих погодних умовах, перешкода долається шляхом переступання через колючий дріт, високо піднімаючи ноги.*

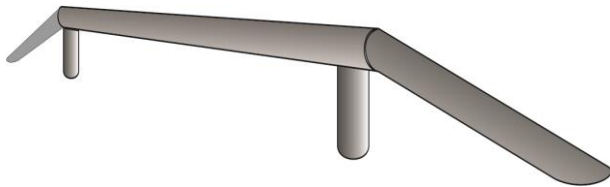
Перешкода “Підземна труба”



Підземна труба може бути металевою (ПВХ пластик) або побудованою з бетону. Довжина труби – 3-4 м. Діаметр – 90-130 см.

Перешкода долається групою. Перший військовослужбовець підбігає до входу в підземну трубу та займає оборонну позицію з коліна та прикриває подолання групою перешкоди. Перший військовослужбовець долає перешкоду останнім. Другий військовослужбовець, подолавши перешкоду, вистрибує з труби та займає оборонну позицію стрільби з коліна та прикриває долаання перешкоди усіма бійцями. Ввесь особовий склад долає перешкоду утримуючи зброю в руках перед собою під кутом 45 градусів, або утримуючи зброю в одній руці.

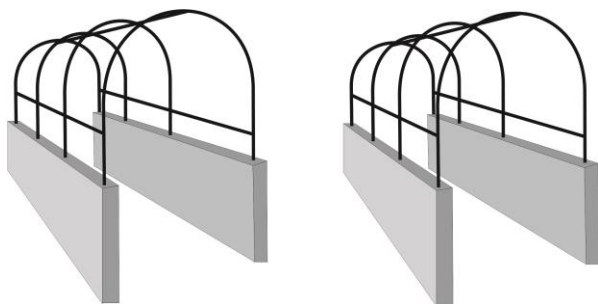
Перешкода “Колода”



Довжина центральної колоди – 5-6 м, довжина бічних колод – 2-3 м. Висота колоди – 0,5-1 м від поверхні землі. Ширина колоди – 20-35 см.

Для подолання перешкоди необхідно підбігти та стати на колоду, незначно зігнувши ноги в колінах, і рухатись невеликими, частими кроками, направляючи стопи вздовж колоди або частково розвертаючи їх в сторони. Перешкода долається “двійками”-“трійками” за командою “крию”.

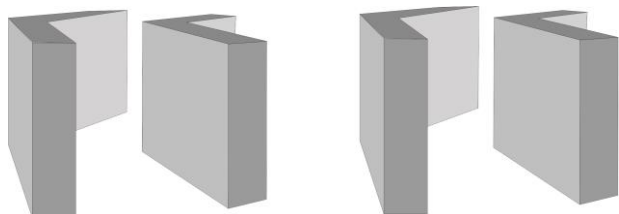
Перешкода “Палаючі проходи”



Довжина бетонних плит – 4-5 м. Висота бетонних плит – 50 см. Інтервал між бетонними плитами – 0,8-1 м. Висота металевих дуг – 1,6-1,8 м.

Для подолання перешкоди військовослужбовець утримує зброю перед собою під кутом 45 градусів та на максимальній швидкості зігнувшись долає перешкоду. Якщо перешкода долається із застосуванням вогневої піротехніки – військовослужбовець затримує дихання з метою запобігання пошкодженню дихальних шляхів.

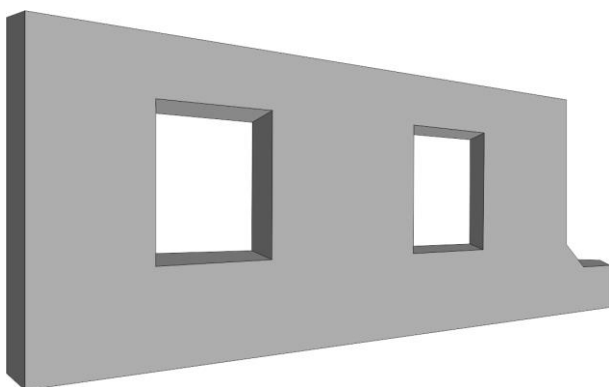
Перешкода “Елементи траншеї”



Перешкода будується із цегли або бетону під кутом. Загальна довжина стін – 3-4 м. Висота стіни – 1,2-1,7 м. Інтервал між стінами – 0,8-1 м.

Для подолання перешкоди група рухається “двійками”-“трійками”, і по черзі займає позиції, визначені старшим групи. Військовослужбовці утримують зброю перед собою під кутом 45 градусів та на максимальній швидкості долають перешкоду. Якщо перешкода долається із застосуванням вогневої піротехніки – військовослужбовці затримують дихання з метою запобігання пошкодженню дихальних шляхів. По закінченню подолання перешкоди група діє за командою “крию”.

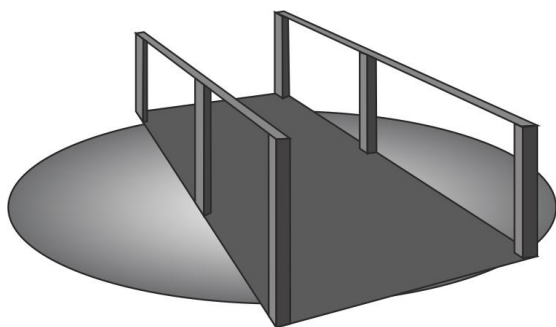
Перешкода “Фасад зруйнованої будівлі”



Перешкода будується із цегли або бетону. Довжина стіни – 4-6 м. Висота стіни – 2-3 м. Висота до вікна – 40-50 см від поверхні землі. Розмір вікна: висота – 1-1,3 м; ширина – 0,8-1 м.

Перешкода долається послідовно групою. Перший військовослужбовець, подолавши перешкоду через вікно, займає оборонну позицію у положенні з коліна, прикриваючи групу. Група військовослужбовців по черзі займає позиції, визначені старшим групи. По закінченні подолання перешкоди група діє за командою “крию”.

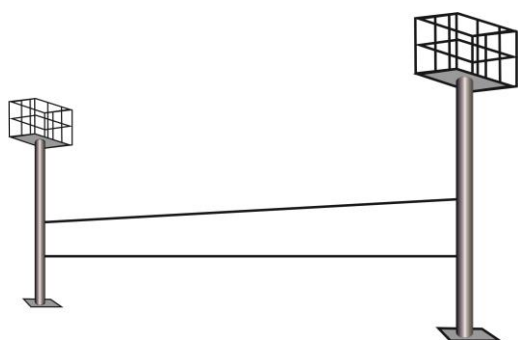
Перешкода “Місток”



Над виритою траншеєю (рвом) будується місток із дерев'яних дощок (металевих щитів) з поручнями або без них. Довжина – 3-4 м. Ширина – 0,8-1 м.

Перешкода долається “двійками”-“трійками” по містку, за командою “крию”. Перший військовослужбовець займає оборонну позицію у положенні з коліна, прикриваючи групу. Перешкоду перший військовослужбовець долає останнім. Особовий склад по черзі займає позиції, визначені старшим групи. По закінченні подолання перешкоди група діє за командою “крию”.

Перешкода “Конструкція з підвісними канатами”



Перешкода будується із двох металевих стовпів висотою 3-4 м забетонованих у ґрунт, між якими натягуються два троси (канати). Відстань між стовпами – 8-10 м. Мінімальна висота підвішування нижнього тросу – 50 см, верхнього тросу – 1,7 м від поверхні землі.

Перешкода долається “двійками”-“трійками” за командою “крию”. Перший військовослужбовець займає оборонну позицію у положенні з коліна, прикриваючи групу. Перешкоду перший військовослужбовець долає останнім. Решта групи військовослужбовців по черзі, вхопившись руками за верхній трос, ногами стають на нижній трос. Перешкода долається утримуючись руками за верхній трос та ногами просуваючись по нижньому тросу. Після подолання перешкоди особовий склад займає позиції, визначені старшим групи. По закінченні подолання перешкоди група діє за командою “крию”.

Перешкода “Канат над ровом”



Перешкода будується із трьох дерев'яних колод або металевих труб. Висота – 3-4 м, ширина 2-4 м. Глибина рову – 50 см, який наповнюється водою. Канат довжиною – 4-6 м закріплюється по центру.

Подолання перешкоди здійснюється за допомогою каната. Необхідно обхопити його руками та енергійно відштовхнутись від землі, перенестись над ровом на протилежний бік. Після того, як ноги досягнули протилежного боку рову – військовослужбовець відпускає одну руку та іншою штовхає канат наступному військовослужбовцю, після чого займає оборонну позицію стрільби з коліна, прикриваючи долавання перешкоди усією групою.

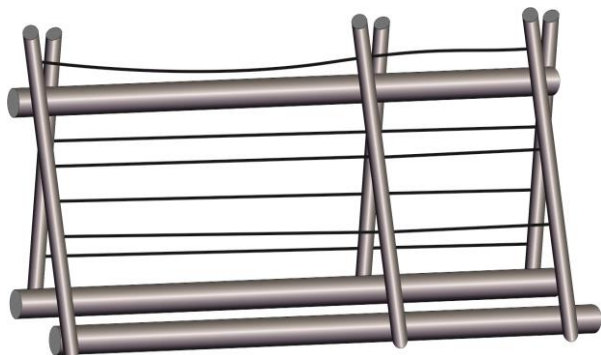
Перешкода “Протитанковий їжак”



“Протитанковий їжак” будується у вигляді об’ємних шестикінецьних зірок з дерев’яних балок або сталевого (сталевого) прокату, обплетених колючим дротом, розміром близько 1 м у висоту.

Для подолання перешкоди команда рухається “двійками”-“трійками”. Перша “двійка” наближається до перешкоди і підіймає колючий дріт за допомогою мушки автомата. Наступна “двійка” проходить під дротом і займає оборонну позицію. Третя “двійка” проходить під дротом та перехоплює його з протилежної сторони. Решта команди проходить і рухається до наступної перешкоди.

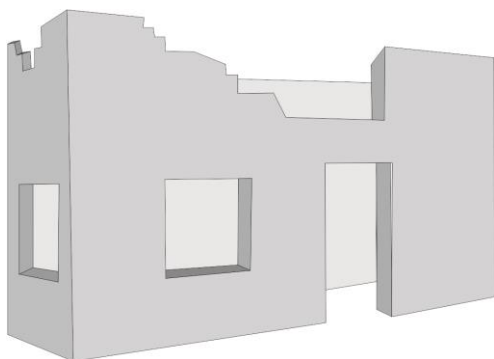
Перешкода “Барикада з інженерних загороджень”



“Рогатка” будується у вигляді каркасу із жердин, обплетених колючим дротом із дерев’яних балок або сталевого (сталевого) прокату, розміром 2-3 м у довжину та 1,5 м у висоту.

Подолання перешкоди здійснюється шляхом переповзання. Лягти грудьми на землю, висунувши вперед ліву руку долонею до землі і підтягнути праву ногу, розвернувши її носком в сторону. Опираючись на праву ногу і підтягнувшись на лівій руці (притискаючи її міцно до землі) пересунутись вперед, висуваючи по землі вперед праву руку і підтягуючи в сторону ліву ногу. Подальше просування наступним військовослужбовцем здійснюється в такій самій послідовності. Зброя лежить на передпліччі правої руки і утримується за ремінь біля цівки.

Перешкода “Зруйнована будівля”



Будівля будується з цегли. Розміри будівлі можуть бути довільними. Перешкода долається “двійками”-“трійками”. Перший військовослужбовець займає оборонну позицію “з коліна” перед будівлею та подає команду “крию”. Наступний військовослужбовець застосовує гранату та через 4 секунди після подання команди “штурм” входить у приміщення зі зброєю у позиції “повна готовність”, перевіряє усі кути та подає команду “чисто”. Наступні військовослужбовці входять у будівлю. Вихід з будівлі відбувається через вікно навпроти входу. Перший військовослужбовець, який вийшов, займає оборонну позицію з коліна та прикриває вихід усієї групи. Після подолання перешкоди військовослужбовці займають позиції, визначені старшим групи. По закінченні подолання перешкоди група діє за командою “крию”.

Перешкода “Розбита техніка”



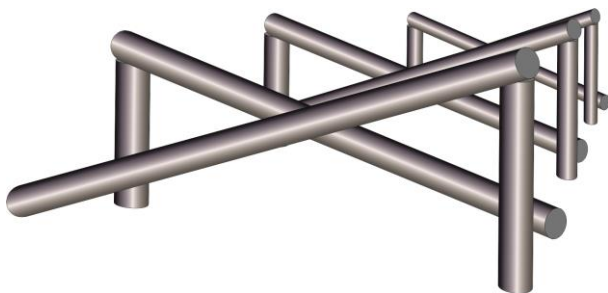
Рух до цієї перешкоди здійснюється шляхом переповзання “двійками”-“трійками” та імітацією ураження об’єкта навчальними або імітаційними гранатами. Альтернативний метод дії на перешкоді, вилучення пораненого з техніки та надання йому медичної допомоги.

Перешкода “Замінована стежка”



Долається “двійками”-“трійками” за командою “крию”. На цій ділянці здійснюється імітування поранення і надання першої медичної допомоги, а також перенесення пораненого в безпечне місце. Подолання здійснюється крок в крок з позначкою безпечного напрямку руху.

Перешкода “Завал з дерев”



Завал будується хрест-навхрест з дерев'яних колод діаметром не менше 20 см. Висота перешкоди – 60-120 см. Довжина перешкоди – 6-10 м. Ширина перешкоди – 3-5 м.

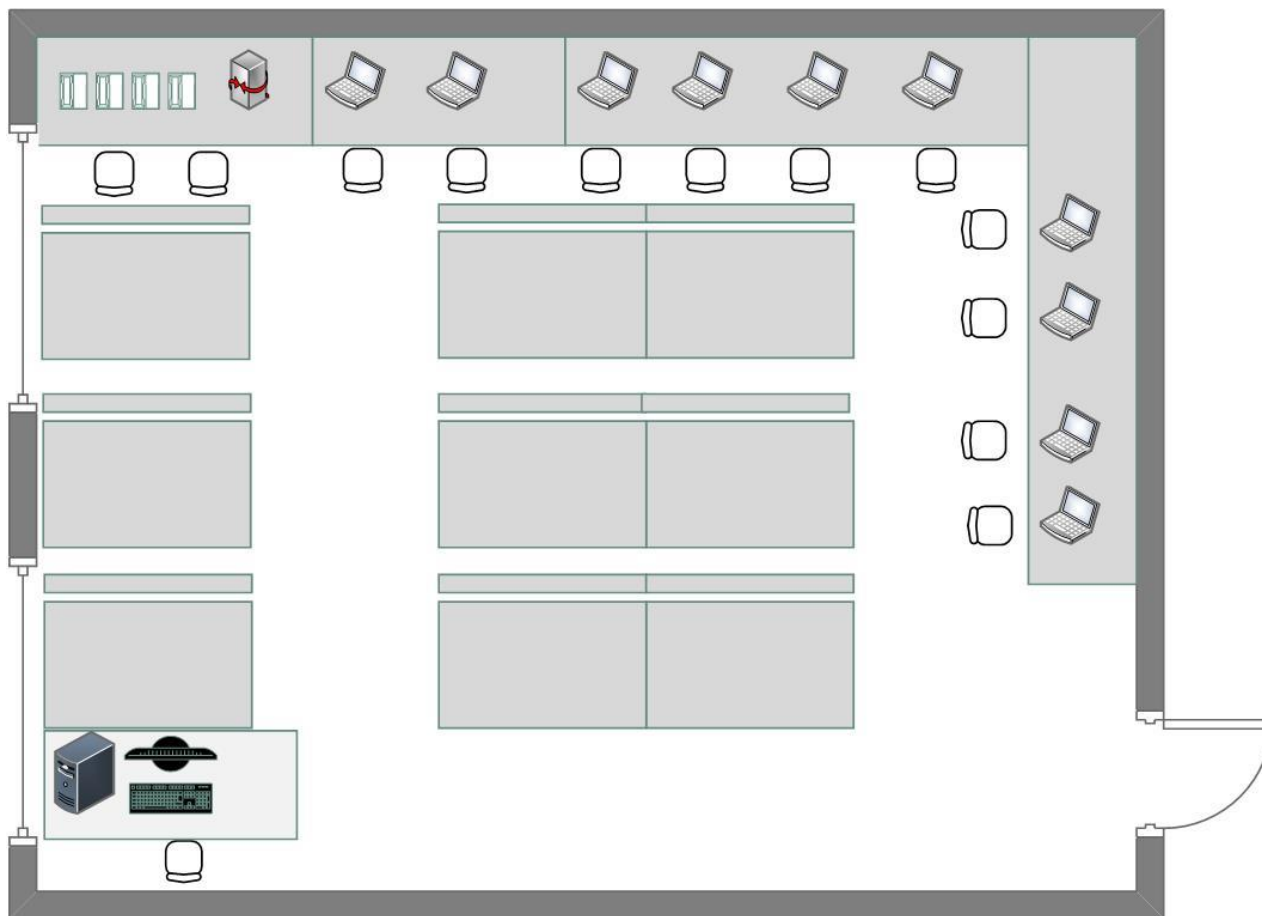
Для подолання перешкоди, необхідно з розбігу відштовхнутися лівою ногою перед перешкодою і, піднявши праву руку зі зброєю вгору стрибнути на перешкоду, спираючись на неї лівою рукою і відведеною в сторону правою ногою. Не затримуючись, перенестись над перешкодою або пригнувшись пройти під перешкодою.

Перешкода “Ділянка з рухомими перешкодами”



Перешкода будується з дерев'яних колод чи металевому прокату. Висота перешкоди – 2,5-4 м. Довжина перешкоди – 6-10 м. Ширина перешкоди – 1-2 м. На центральну колоду підвішуються колеса (4-8 шт.). Інструктори розхитують колеса за принципом маятника, а особовий склад долає перешкоду, ухиляючись від їхньої дії. Перешкода долається “двійками”-“трійками” за командою “крию”.

ТИПОВА СХЕМА КЛАСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ



Клас психологічної підготовки призначений для проведення теоретичних та практичних занять з психологічної підготовки (заходів психоедукації, тренінгів, консультацій), а також, у разі потреби, заходів професійно-психологічного відбору, психологічного вивчення індивідуальних якостей військовослужбовців.

Типовий перелік складових елементів об'єктів та матеріально-технічних засобів:

меблі (письмовий та журнальний стіл, стільці, 2-3 крісла, шафи секційні для зберігання книг, навчально-методичних матеріалів, довідково-інформаційної документації, архіву тощо);

сейф для зберігання обліково-статистичної документації аудіо-відео матеріалів, флешносіїв тощо;

оргтехніка: комп'ютер, принтер (МФП), сканер, ксерокс, ліцензоване програмне забезпечення, телевізор, диктофон, аудіотехніка, діагностичні засоби, проекційна апаратура та пристрої для її використання (екран, зашторювання, пульт дистанційного управління та ін.), кольорово-освітлювальна система, освіжувач та іонізатор повітря, засобами зв'язку тощо;

канцелярські приладдя: папір (білий та кольоровий) форматом А4, блокнот А3, фліпчарт, маркери, фломастери, матеріали для проведення занять (олівці, кулькові ручки, клей, пластилін, фарби, та ін.) тощо.

Примітка. Клас психологічної підготовки може обладнуватись і іншим устаткуванням, виходячи із специфіки діяльності та функціонального призначення.

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Підсумковий контроль є формою перевірки засвоєння матеріалу занять. Метою контролю є всебічне виявлення і оцінка теоретичних знань та практичних навичок тих, хто навчається, в обсязі програми підготовки.

Підсумковий контроль засвоєння військовослужбовцем отриманих знань здійснюється методом проведення контрольного заняття, який включає тестову частину (усно або письмово) й оцінку володіння практичними навичками.

Оцінювання військовослужбовців під час проходження маршруту навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки здійснюється відповідно до картки оцінювання (додаток Д.1).

Для проведення контролю готуються: перелік питань та завдань відповідно тематики проведених занять. Варіант підсумкового письмового контролю військовослужбовців (додаток Д.2).

Оцінювання стану психологічної підготовленості військовослужбовців є одним із головних критеріїв загального оцінювання ефективності діяльності командирів всіх рівнів та їх заступників. Варіант опитувальника щодо готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань (додаток Д.3).

Психологічну підготовленість військовослужбовців слід вважати недостатньою, якщо підрозділ в умовах психічної напруженості отримав нижчу оцінку, ніж у нормальних умовах.

Психологічна підготовленість особового складу може оцінюватися як задовільна лише в тому випадку, якщо в результаті її забезпечується збереження заданих параметрів виконання діяльності в умовах психічної напруженості, що відповідає бойовій обстановці.

Контроль за організацією проведення занять з психологічної підготовки та перевірка знань військовослужбовців здійснюється командувачами, командирами (начальниками), а також оперативними (робочими) групами Генерального штабу, командувань видів Збройних Сил України.

Оцінювання рівня знань військовослужбовців з психологічної підготовки здійснюється в обсязі пройденого навчального матеріалу шляхом проведення тестування, заліків, контрольних опитувань та з урахуванням виконання функціональних обов'язків за критеріями (додаток Д.3).

Опитувальник може застосовуватися в підрозділах, які беруть участь в бойових діях, або безпосередньо перед відправкою підрозділів в зону бойових дій. Оцінювання здійснюється за 24 показниками

психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, що відповідають 6 компонентам психологічної стійкості (морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний). Також результати цього індивідуального опитувальника надають можливість їх зіставлення з результатами першого опитувальника (опитувального листа для командирів), оскільки 24 показники самооцінки психологічної стійкості військовослужбовців кореспондують з 12 критеріями оцінки командирами морально-психологічного стану особового складу.

Для оцінювання рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості окремого військовослужбовця та підрозділів в цілому рекомендується використовувати Методику, яка є модернізованим варіантом опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (додатку Д.4).

Аналіз стану і узагальнення результатів психологічної підготовки проводяться з метою виявлення недоліків, своєчасного їх коригування і введення інновацій в психологічну практику, в загальній системі підбиття підсумків підготовки та застосування підрозділів.

Результати занять з психологічної підготовки обліковуються у журналах обліку індивідуальної (бойової) підготовки на навчальний рік.

КАРТКА ОЦІНЮВАННЯ

військовослужбовців під час проходження маршруту навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки

(військове звання, прізвище, ініціали)

(назва підрозділу)

Назва елементу НТК	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
Старт	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	відсутність стрільби на початку руху	+ 1
	зброя не поставлена на запобіжник (керівник заняття негайно зупиняє рух)	- 1
Ділянка колючого дроту для переповзання під нею	за "чисте" проходження ділянки	+ 4
	за торкання дроту екіпіровкою	- 1
	за попадання піску у ствол	- 2
	за зброю повернуту затвором до низу	- 1
Надовби оплетені колючим дротом	за "чисте" проходження ділянки	+ 3
	зброя не знята із запобіжника	- 1
	за відсутність "прикриття"	- 1
	за втрату часу при доланні перешкоди (більше 1 хв.)	- 1
	при неможливості подолання перешкоди або порушення заходів безпеки поводження зі зброєю	зняття з маршруту і дискваліфікація
Траншея	за "чисте" проходження траншеї	+ 4
	за не приєднаний своєчасно багнет	- 1
	за не тримання зброї в положенні для стрільби стоячи	- 1
	за відсутність удару багнетом першої мішені, або слабкий удар	- 1
	за відсутність стрільби по другій мішені або не кидання імітаційної гранати	- 1
Барикади з інженерних загороджень ("їжаків", малопомітних перешкод)	за "чисте" проходження барикади з їжаків	+ 2
	за тримання зброї не в положенні для стрільби стоячи	- 1
	за торкання барикади, затримка при доланні малопомітних перешкод	- 1
Завал з дерев	за "чисте" проходження завалу відповідно до вимог інструктора	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння під час подолання	- 1
Ділянка з шинами, плетень, цегляні руїни	за "чисте" проходження руїн	+2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння під час подолання перешкод	- 1
Дерево-земляна вогнева точка	за "чисте" проходження ділянки	+ 6
	за пряме влучання гранати в амбразуру	+ 1
	за відсутність пострілів на рубежі вогню	- 1
	за неправильне переповзання	- 1
	зброя не поставлена на запобіжник	- 1
	за зброю повернуту затвором до низу	- 1
	за демаскування під час підготовки до кидання гранати і стрільби	- 1
	зброя не знята із запобіжника	- 1

Назва елементу НТК	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
Задимлена ділянка	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за невірно одягнутий протигаз	- 1
	за тримання зброї не в положенні для стрільби стоячи	- 1
Конструкція з колесами та підвісним канатом	за "чисте" проходження ділянки	+ 5
	зброя не поставлена на запобіжник	- 1
	за падіння з шин	- 1
	за падіння з канатів	- 1
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	зброя у другого курсанта не знята із запобіжника	- 1
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Перестрибування через канаву за допомогою канату	за "чисте" проходження канави	+ 5
	за падіння у канаву	- 2
	за доторкання ногами води, каркасу	- 1
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за відсутність стрільби на визначеному рубежі (секторі)	- 1
Не закріплена колода над канавою	за "чисте" проходження колоди	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння з колоди	- 2
Заболочена ділянка	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за ниряння з головою під колоду	- 1
	за не подолання перешкоди	дискваліфікація
Місток з рухомими перешкодами	за "чисте" проходження колоди	+ 3
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння з колоди	- 1
	за торкання підвішених предметів, що хитаються	- 1
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Дерев'яна естакада	за "чисте" проходження містка	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за зістрибування з містка після втрати рівноваги	- 1
Протитанковий рів	за "чисте" проходження перешкоди	+ 3
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння (зривання з канатів) у рів	- 2
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Протитанковий рів	за "чисте" проходження перешкоди	+ 3
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння (зривання з канатів) у рів	- 2
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Дерев'яний паркан	за "чисте" проходження перешкоди	+ 2
	за ненадання допомоги товаришу	- 1
	за падіння з паркану	- 1
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Підвісний міст	за "чисте" проходження перешкоди	+ 1
	за відсутність пострілів на рубежі вогню	- 1
	за падіння з містка	- 1
	за не подолання перешкоди	дискваліфікація
Мінне поле	за "чисте" проходження перешкоди	+ 5
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за пропущену розтяжку	- 2
	за зняття тільки однієї розтяжки	- 1
	за пропущені дві розтяжки	- 4
	за відволікання від прикриття дій напарника підказування і демаскування	- 1
	при обриві хоча б однієї розтяжки	дискваліфікація
Обшук полонених	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за невірне розташування під час обшуку	- 2
	за не знайдену зброю	- 2

Назва елементу НТК	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
Огляд розбитої техніки та евакуація пораненого	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за поверхневий обшук розбитої техніки	- 1
	за не знайдений пакет на "трупі"	- 2
	за не розпізнавання відповідних знаків та емблем	- 2
	за падіння "пораненого"	- 2

Аналіз причин помилок:

1) "професійні"

2) "психологічні"

Рекомендації військовослужбовцю з формування і підтримки у себе стану психологічна готовності до активних дій у надзвичайній (екстремальній) ситуації:

Загальний час проходження _____ Кількість балів _____

Командир _____
(підрозділ)

(військове звання, підпис, ім'я, прізвище)

Дата дій

"__" _____ 20__ року

ВАРІАНТ
підсумкового письмового контролю військовослужбовців
за проведеними темами СТІ 000А.22

(військове звання, прізвище, ініціали)

(назва підрозділу)

Тема 1. Поведінкові реакції на стресові ситуації та методи і прийоми самодопомоги, допомоги військовослужбовцям

1. Заходи, спрямовані на формування і розвиток у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей і досвіду, згуртованості підрозділів, які забезпечують їхню психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою, стійкість до бойових стрес-чинників і негативних психологічних чинників:

- ☐ 1 соціально-психологічне діагностування;
- ☐ 2 соціально-психологічний супровід;
- ☐ 3 психологічна підготовка;
- ☐ 4 психологічна реабілітація

2. Стан організму, який характеризується підвищеною напруженістю в умовах загрози, коли нормальна адаптивна реакція недостатня:

- ☐ 1 релаксація;
- ☐ 2 сон;
- ☐ 3 стрес;
- ☐ 4 втома.

3. Реакція після сильних фізичних або емоційних навантажень, тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності:

- ☐ 1 релаксація;
- ☐ 2 сон;
- ☐ 3 апатія;
- ☐ 4 страх.

4. Реакція, при якій у військовослужбовця спостерігається надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, емоційно насичена, швидка мова, крики, ридання:

- ☐ 1 ступор;
- ☐ 2 паніка;
- ☐ 3 істерика;
- ☐ 4 апатія.

5. Сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано і супроводжується лякаючими фізичними

симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної змінності:

- ☐ 1 істерика;
- ☐ 2 апатія;
- ☐ 3 панічний напад;
- ☐ 4 страх.

6. Найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здатність до довільних дій:

- ☐ 1 тривога;
- ☐ 2 апатія;
- ☐ 3 панічний напад;
- ☐ 4 афективний страх.

7. Самодопомога під час панічного нападу включає:

- ☐ 1 метод сповільненого дихання, метод “ паперового пакету ”;
- ☐ 2 методи відволікання (метод гумової стрічки, рахунку, метод уяви.)
- ☐ 3 метод частого дихання.

8. “Шкідливий” стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, що призводить до розвитку різних психосоматичних захворювань:

- ☐ 1 емоційний стрес;
- ☐ 2 еустрес;
- ☐ 3 дистрес;
- ☐ 4 інформаційний стрес.

9. Метод сповільненого дихання використовується як засіб надання першої психологічної допомоги військовослужбовцеві у разі таких гострих стресових реакцій:

- ☐ 1 агресія, рухове збудження, істерика;
- ☐ 2 страх, тривога, панічна атака;
- ☐ 3 слухових, зорових галюцинаціях

10. Назвіть загальні правила надання психологічної допомоги військовослужбовцю:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень знань з психологічної підготовки перевіряється в групах військовослужбовців усіх категорій. При цьому перевірці підлягають усі групи офіцерів військової частини. Загальна кількість перевірених груп має бути не менше 10% загальної кількості груп. Кількість військовослужбовців у групах – не менше 70% списочної чисельності.

Оцінювання рівня засвоєння військовослужбовцями навчального матеріалу проводиться за чотирибальною системою: “відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”:

“відмінно” – якщо надано не менше 90% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, дано правильні та обґрунтовані відповіді на додаткові питання. Відповіді були змістовні, думки викладені чітко, зрозуміло, у логічній послідовності;

“добре” – якщо надано не менше 85% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, дано правильні відповіді на всі додаткові питання, але допущені несуттєві неточності, відповіді були змістовні, при цьому не витримувалась їх логічна послідовність;

“задовільно” – якщо надано не менше 70% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, відповіді з додаткових питань в основному правильні, але викладені недостатньо глибоко та без необхідного обґрунтування, відповіді невпевнені, думки викладаються недостатньо чітко та без дотримання логічної послідовності;

“незадовільно” – якщо не виконано умов оцінки “задовільно”.

Оцінку навчальній групі (підрозділу) слід визначати на підставі індивідуальних оцінок тих, хто брав участь у підсумковому занятті:

“відмінно” – якщо не менше 80% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, з них 50% – “відмінно”;

“добре” – якщо не менше 80% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, з них не менше 50% – “добре” та “відмінно”;

“задовільно” – якщо не менше 70% військовослужбовців отримали позитивні оцінки;

“незадовільно” – якщо не виконані попередні умови.

Загальна оцінка з психологічної підготовки військовій частині (підрозділу) виводиться як середнє арифметичне оцінок груп, які підлягали перевірці.

ВАРІАНТ ОПИТУВАЛЬНИКА
щодо готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань

ШАНОВНИЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ!

Вдячні Вам за захист Батьківщини. Опитування анонімне, прізвище писати не потрібно. Просимо Вас відповісти на запитання, щодо готовності до виконання завдань за призначенням. Виберіть "ТАК" або "НІ".

Ваш підрозділ: ____ батальйон (дивізіон), ____ рота (батарея), ____ взвод

Питання:

1. Чи добровільно Ви прийшли у Збройні Сили України?
Так _____
Ні _____
Інше _____
2. Чи вважаєте Ви, що Ваш підрозділ – взвод (рота) згуртовані та злагоджені для ведення бойових дій?
Так _____
Ні _____
3. Чи забезпечені Ви та Ваш підрозділ – взвод (рота) засобами індивідуального захисту, стрілецькою зброєю, протитанковими засобами?
Так _____
Ні _____
Чим не забезпечені _____
4. Чи готували Вас психологічно до бойових дій?
Ні _____
Так _____
Ваші пропозиції _____
5. Чи вважаєте Ви себе психологічно готовим до участі у бойових діях?
Так _____
Ні _____
Інше _____
6. Чи впевнені Ви у командирі свого підрозділу, його діях та чи маєте довіру до нього?
Так _____
Ні _____
7. На Вашу думку чи готовий ваш підрозділ до виконання бойових завдань, якщо ні, то чому?
Ні _____
Так _____
8. Чи сприяли, на Вашу думку, проведені заняття з психологічної підготовки подоланню Ваших особистих страхів, формуванню Вашої психологічної готовності до бойових дій?
Так _____
Ні _____
9. Ваші поради та побажання щодо покращення якості підготовки Вашого підрозділу до ведення бойових дій? _____

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

ЩОДО ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ

Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку по захисту Батьківщини.

Метою цього опитувальника є своєчасне забезпечення командирів підрозділів інформацією щодо забезпечення рівня сформованості психологічної готовності військовослужбовців підрозділу до виконання завдань за призначенням, врахування її у підготовці та прийнятті управлінських рішень.

Основним завданням цього опитувальника є:

визначення оцінки рівня психологічної готовності військовослужбовців підрозділу до виконання завдань за призначенням;

прогнозування поведінки особового складу під час підготовки та в ході виконання завдання;

прийняття управлінських рішень щодо організації заходів і створення командирами оптимальних соціально – психологічних умов для ефективної навчальної та бойової діяльності особового складу, включаючи переміщення військовослужбовців на посадах.

Оцінювання результатів опитування особового складу здійснюється шляхом узагальнення відповідей військовослужбовців, які брали участь в опитуванні:

“ГОТОВИЙ” – якщо надано не менше 70% позитивних відповідей з усіх питань, що вказує на оптимальну готовність підрозділу до виконання завдань за призначенням ;

“НЕГОТОВИЙ” – якщо надано більше 30% негативних відповідей з усіх питань опитування, що вказує на низьку готовність підрозділу до виконання завдань за призначенням .

У разі отримання результату опитування **“НЕГОТОВИЙ”**, командирам надаються рекомендації щодо усунення впливу негативних чинників військовослужбовців, що впливають на згуртованість особового складу та готовність підрозділу в цілому до виконання бойових завдань.

Командир підрозділу враховуючи рекомендації офіцера-психолога (морально-психологічного забезпечення) приймає рішення включаючи:

перерозподіл функціональних обов'язків;

переміщення в інший підрозділ;

відправлення на ВЛК (військово-лікарську комісію)

відправка на консультацію до психолога.

Методика оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (В.В. Клочков)

Методика є модернізованим варіантом опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) та призначена для оцінювання рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості окремого військовослужбовця та підрозділу в цілому за показниками (компонентами):

- здатність контролювати свій стан;
- впевненість у собі;
- готовність нищити ворога;
- готовність терпіти дискомфорт;
- переконаність у перевазі над ворогом;
- впевненість у командирах та співслужбовцях;
- готовність до самопожертви.

Методика дозволяє диференціювати військовослужбовців та підрозділи за трьома рівнями сформованості соціально-психологічних умов їх психологічної стійкості у бою:

- соціально-психологічні передумови психологічної стійкості сформовані;

- соціально-психологічні передумови психологічної стійкості обмежено сформовані;

- соціально-психологічні передумови психологічної стійкості не сформовані.

В ході апробації методики встановлено:

- питання сформульовано доступно для розуміння більшістю військовослужбовців (опитувальники заповнювалися у повному обсязі без нагадувань, запитання не задавалися, випадків відмови через важкість розуміння питань не спостерігалось);

- методика дозволяє диференціювати підрозділи частин за рівнем сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості особового складу на статистично значимому рівні:

- $p < 0,01$ – для підрозділів, що належать до груп зі сформованими та не сформованими соціально-психологічними умовами;

- $p < 0,05$ – для підрозділів, що належать до груп зі сформованими, не сформованими та обмежено сформованими соціально-психологічними умовами психологічної стійкості.

Методика передбачає проведення опитування всього особового складу або науково обґрунтованої вибірки взводу, роти за опитувальником самооцінки передумов психологічної стійкості у бою.

Опитувальник самооцінки передумов психологічної стійкості у бою

Інструкція “Будь ласка, уважно прочитайте твердження і обведіть цифру у відповідній клітинці реєстраційного бланку, враховуючи, наскільки те чи інше твердження є вірним стосовно Вас. Пам'ятайте, що у даному випадку “правильних” та “неправильних” відповідей не існує. Намагайтеся бути об'єктивними, обирайте лише 1 (один) варіант”.

№	Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Не знаю	Згоден	Повністю згоден
1	Я не готовий протистояти труднощам військової служби в умовах війни	1	2	3	4	5
2	Я готовий захищати Україну від ворога	1	2	3	4	5
3	Я не впевнений у своїй спроможності виконувати бойові завдання	1	2	3	4	5
4	Я готовий проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	1	2	3	4	5
5	Я впевнений у своїх командирах	1	2	3	4	5
6	Я не впевнений у своїх співслужбовцях	1	2	3	4	5
7	Я здатний в бойових умовах активізувати мислення, увагу, пам'ять	1	2	3	4	5
8	Я не здатний проявити винахідливість та ініціативу в бойових умовах	1	2	3	4	5
9	Я здатний зберігати самовладання та контролювати власний страх у бойових умовах	1	2	3	4	5
10	Я не здатний переборювати втоми та інші відчуття фізичного дискомфорту	1	2	3	4	5
11	Я здатний долати фізичну втому та психічне виснаження	1	2	3	4	5
12	При виконанні учбово-бойових завдань відчуваю підвищення емоційного збудження, азарт	1	2	3	4	5
13	Я не здатний зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	1	2	3	4	5
14	У бойових умовах я готовий шукати шляхи вирішення проблем, що виникають	1	2	3	4	5
15	Я переконаний у обов'язковій перемозі над ворогом	1	2	3	4	5
16	Я готовий до самопожертви заради перемоги над ворогом	1	2	3	4	5
17	Я переживаю (відчуваю) ненависть до ворожої нації	1	2	3	4	5
18	Я не готовий знищувати ворожу націю	1	2	3	4	5
19	Я переконаний у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	1	2	3	4	5
20	Я не впевнений у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	1	2	3	4	5
21	Я впевнений у високій значимості діяльності власного військового підрозділу у справі захисту України	1	2	3	4	5
22	Я готовий до захисту України в складі свого військового підрозділу	1	2	3	4	5
23	У бойових умовах Я не зможу надати необхідну підтримку іншим	1	2	3	4	5
24	Я здатний надихнути своїм прикладом інших	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів може здійснюватися за двома напрямками: визначення рівня психологічної стійкості військовослужбовця; визначення рівня психологічної стійкості підрозділу.

Для визначення рівня психологічної стійкості військовослужбовця

1. Користуючись таблицею розподілу питань опитувальника (табл. 1), обчисліть середнє арифметичне значення психологічної стійкості військовослужбовців за кожним, окремо взятим показником психологічної стійкості

Таблиця 1

Розподіл питань опитувальника за показниками психологічної стійкості

№ з/п	Показники (компоненти) психологічної стійкості	Значення за компонентами психологічної стійкості обраховується як середньоарифметичне питань №№
1	Здатність контролювати свій стан	4, 7, 9, 12, (-13), 14, (-23), 24
2	Впевненість у собі	(-1), (-3), (-8), (-10)
3	Готовність нищити ворога	17, (-18), (-20)
4	Готовність терпіти дискомфорт	11, 21
5	Переконаність у перевазі над ворогом	15, 19, 22
6	Впевненість у ком. та співслужб.	5, (-6)
7	Готовність до самопожертви	2, 16
Загальний рівень		(-1), 2, (-3), 4, 5, (-6), 7, (-8), 9, (-10), 11, 12, (-13), 14, 15, 16, 17, (-18), 19, (-20), 21, 22, (-23), 24

Примітки: питання позначені (-1) обраховуються у зворотному порядку (1 як 5; 2 як 4; 3 як 3; 4 як 2; 5 як 1).

2. Користуючись таблицею значень рівнів психологічної стійкості (табл. 2), визначіть рівень сформованості умов психологічної стійкості військовослужбовця за кожним, окремо взятим показником психологічної стійкості.

Таблиця 2

Значення, що визначають рівень психологічної стійкості
військовослужбовця

№ з/п	Показники (компоненти) психологічної стійкості ($\Psi_{ст}$)	Значення показників, що визначають рівень сформованості умов психологічної стійкості					
		R_1 (критичний)		R_2 (задовільний)		R_3 (оптимальний)	
1	Здатність контролювати свій стан	$\geq 3,1$	$< 3,6$	$\geq 3,6$	< 4	≥ 4	5
2	Впевненість у собі	≥ 3	$< 3,5$	$\geq 3,5$	< 4	≥ 4	5
3	Готовність нищити ворога	$\geq 3,3$	< 4	≥ 4	$< 4,4$	$\geq 4,4$	5
4	Готовність терпіти дискомфорт	$\geq 2,7$	$< 3,2$	$\geq 3,2$	< 4	≥ 4	5
5	Переконаність у перевазі над ворогом	$\geq 3,8$	< 4	≥ 4	$< 4,7$	$\geq 4,7$	5

6	Впевненість у командирах та співслужбовцях	≥ 3	< 3,5	≥ 3,5	< 4	≥ 4	5
7	Готовність до самопожертви	≥ 3,2	< 4,2	≥ 4,2	< 4,7	≥ 4,7	5

3. Побудуйте профіль сформованості умов психологічної стійкості військовослужбовця, позначивши відповідні клітинки у бланку профілю (табл. 3).

Таблиця 3

Профіль сформованості умов психологічної стійкості військовослужбовця

№ з/п	Показники (компоненти) психологічної стійкості ($\Psi_{ст}$)	Рівні сформованості умов психологічної стійкості			
		R0 (деструктивний)	R1 (критичний)	R2 (задовільний)	R3 (оптимальний)
1	Здатність контролювати свій стан				
2	Впевненість у собі				
3	Готовність нищити ворога				
4	Готовність терпіти дискомфорт				
5	Переконаність у перевазі над ворогом				
6	Впевненість у командирах та співслужбовцях				
7	Готовність до самопожертви				

Інтерпретація результатів оцінювання (профілю) психологічної стійкості військовослужбовця

1. У разі визначення усіх показників (компонентів) психологічної стійкості задовільними та вище, або ж наявності одного показника, за яким отримано значення критичного (окрім 1 та 6) – військовослужбовець визнається психічно стійким. Рекомендується проведення вибіркового заходів (можливо з програми) щодо корекції визначеного компоненту соціально-психологічних передумов психологічної стійкості.

2. У разі визначення від 2 до 5 показників (компонентів) психологічної стійкості за яким не подолано значення задовільного рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості – військовослужбовець визнається умовно стійким. Рекомендується обов'язкове проведення:

✓ 3 годинної програми підготовки за наявності 2-3 показників (окрім 1), за якими не подолано значення задовільного;

✓ 11 годинної програми підготовки за наявності 4-5 показників, за якими не подолано задовільне значення.

3. У разі визначення більше ніж п'яти показників (компонентів) психологічної стійкості, за яким не подолано значення задовільного – військовослужбовець визнається нестійким, із не сформованими соціально-психологічними передумовами психологічної стійкості. Рекомендується проведення організаційних заходів щодо його додаткового вивчення, перепризначення, звільнення (за наявності підстав) тощо.

4. У разі наявності хоча б одного показника (компонента) психологічної стійкості, за яким отримано значення деструктивного

рівня – військовослужбовець визнається психічно нестійким. Рекомендується уточнити обставини заповнення опитувальника (на предмет виявлення нещирості у відповідях, халатного відношення), провести додаткове дослідження щодо наявності деструктивної асоціальної поведінки, наявності депривацій різного роду, психологічної травми та психічних відхилень. За результатами, пропонується проведення вибірових заходів (поза програмою) щодо корекції визначеної проблеми чи прийняття організаційно-кадрових рішень.

Для визначення рівня психологічної стійкості підрозділу:

1. Використовуючи дані обчислення середнього арифметичного значення психологічної стійкості окремого військовослужбовця за кожним, окремо взятим показником психологічної стійкості (див. табл. 1) підрахувати за підрозділ кількість військовослужбовців, які отримали вказані у таблиці 4 критичні значення показників, що визначають і-ий рівень сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості за j-им показником ($N_{R1\Psi_{ct1}}, N_{R2\Psi_{ct1}}, N_{R3\Psi_{ct1}}, \dots, N_{Ri\Psi_{ctj}}$ – вписати поряд з критичними значеннями для кожного рівня та окремо взятого показника)

Таблиця 4

Критичні значення, що визначають рівень сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості підрозділу

№ з/п	Показники (компоненти) психологічної стійкості (Ψ_{ct})	Критичні значення показників, що визначають рівень сформованості умов психологічної стійкості в бою					
		R_1 (критичний)		R_2 (задовільний)		R_3 (оптимальний)	
1	Здатність контролювати свій стан	$\Psi_{ct} \geq 3,1$	$N_{R1\Psi_{ct1}}$	$\Psi_{ct} \geq 3,6$	$N_{R2\Psi_{ct1}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R3\Psi_{ct1}}$
2	Впевненість у собі	$\Psi_{ct} \geq 3$	$N_{R1\Psi_{ct2}}$	$\Psi_{ct} \geq 3,5$	$N_{R2\Psi_{ct2}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R3\Psi_{ct2}}$
3	Готовність нищити ворога	$\Psi_{ct} \geq 2,7$	$N_{R1\Psi_{ct3}}$	$\Psi_{ct} \geq 3,6$	$N_{R2\Psi_{ct3}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R3\Psi_{ct3}}$
4	Готовність терпіти дискомфорт	$\Psi_{ct} \geq 3$	$N_{R1\Psi_{ct4}}$	$\Psi_{ct} \geq 3,5$	$N_{R2\Psi_{ct4}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R3\Psi_{ct4}}$
5	Переконаність у перевазі над ворогом	$\Psi_{ct} \geq 3,8$	$N_{R1\Psi_{ct5}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R2\Psi_{ct5}}$	$\Psi_{ct} \geq 4,7$	$N_{R3\Psi_{ct5}}$
6	Впевненість у командирах та співслужбовцях	$\Psi_{ct} \geq 3$	$N_{R1\Psi_{ct6}}$	$\Psi_{ct} \geq 3,5$	$N_{R2\Psi_{ct6}}$	$\Psi_{ct} \geq 4$	$N_{R3\Psi_{ct6}}$
7	Готовність до самопожертви	$\Psi_{ct} \geq 3,2$	$N_{R1\Psi_{ct7}}$	$\Psi_{ct} \geq 4,2$	$N_{R2\Psi_{ct7}}$	$\Psi_{ct} \geq 4,7$	$N_{R3\Psi_{ct7}}$

2. Визначити відсоток (P) військовослужбовців, що отримали вказані у таблиці 2 оцінки показників психологічної стійкості ($N_{Ri\Psi_{ctj}}$) за формулою:

$$P_{Ri\Psi_{ctj}} = \frac{N_{Ri\Psi_{ctj}}}{m} \times 100$$

де: $P_{Ri\Psi_{ctj}}$ – відсоток військовослужбовців, що отримали оцінки показників психологічної стійкості $N_{Ri\Psi_{ctj}}$;

$N_{Ri\Psi_{ctj}}$ – кількість військовослужбовців, які отримали відповідні

оцінки рівня психологічної стійкості для кожного показника;

m – загальна кількість опитаних.

4. Проаналізувати отримані за кожним показником значення $P_{Ri\Psi_{ctj}}$:

якщо $P_{R1\Psi_{ctj}} < 75\%$, та (або) $P_{R2\Psi_{ctj}} < 50\%$, та (або) $P_{R3\Psi_{ctj}} < 25\%$,

– рівень сформованості у підрозділі соціально-психологічних умов психологічної стійкості, за кожним окремо взятим показником, оцінюється як деструктивний, такий що перешкоджає прояву психологічної стійкості військовослужбовців у бою;

у інших випадках – як конструктивний, такий що сприяє прояву психологічної стійкості військовослужбовців у бою.

Інтерпретація результатів*

1. У разі визначення усіх показників (компонентів) психологічної стійкості конструктивними, або ж наявності одного показника, за яким не подолано значення деструктивного (окрім 1 та 6) – підрозділ визнається психічно стійким. Рекомендується проведення вибіркового заходів (можливо з програми) щодо корекції визначеного компоненту соціально-психологічних передумов психологічної стійкості.

2. У разі визначення від 2 до 5 показників (компонентів) психологічної стійкості за яким не подолано значення деструктивного рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості – підрозділ визнається умовно стійким. Рекомендується обов'язкове проведення:

✓ 3 годинної програми підготовки за наявності 2-3 показників (окрім 1), за якими не подолано критичне значення;

✓ 11 годинної програми підготовки за наявності 4-5 показників, за якими не подолано критичне значення.

3. У разі визначення більше ніж п'яти показників (компонентів) психологічної стійкості за яким не подолано критичне значення – підрозділ визнається нестійким, із не сформованими соціально-психологічними передумовами психологічної стійкості. Рекомендується проведення організаційних заходів щодо його розформування, доукомплектування, зміни командного складу тощо.

✓ за наявності 2-3 показників (окрім 1), за якими отримано значення менше “задовільного” рекомендується проведення вибіркового заходів психологічної роботи з військовослужбовцем тривалістю до 3 годин. Під час проведення заходів необхідно акцентувати увагу на корекції показників психологічної стійкості за якими не подолано значення задовільного;

✓ за наявності 4-5 показників, за якими отримано значення менше “задовільного” рекомендується проведення комплексу заходів психологічної роботи з військовослужбовцем тривалістю до 11 годин. Під час проведення заходів має здійснюватися корекція усіх показників психологічної стійкості.

ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСУ

Адаптивність	Дисфункціональна поведінка	
Позитивна поведінка	Девіантна поведінка	Бойова втома
<ul style="list-style-type: none"> – групова згуртованість; – вірність співслужбовцям; – вірність командирам; – власна значущість; – бачить сенс у меті місії; – низька тривожність, бадьорість; – виняткова сила волі і витривалість; – зростання терпіння до труднощів, дискомфорту та поранення; – зростання віри; – героїчні дії; – хоробрість; – жертвність. 	<ul style="list-style-type: none"> – калічення мертвих ворогів, не взяття у полон; – вбивство полонених ворогів, некомбатантів, тварин; – застосування тортур, брутальності, ґвалтування; – бійки зі всіма; – вживання алкоголю і наркотиків; – безтурботність, недисциплінованість; – здобуття добичі, грабіж, мародерство; – надмірна хворобливість; – зловтіха, відмова воювати, самопоранення, погрози (вбивство) командирів, втеча з поля бою, дезертирство. 	<ul style="list-style-type: none"> – гіпертривожність; – страх, боягузтво, дратівливість, гнів, скандальність; – смуток, сумніви в собі, винуватість; – скарги на фізичні навантаження, замкнутість, надмірне піклування про себе. – втрата довіри, надії і віри. – депресія і безсоння, непостійність, збудливість, вибуховість, холодність, паніка, тотальне виснаження, апатія, втрата навичок і пам'яті, зору, слуху, слабкість і заціпеніння, галюцинації та ілюзії тощо.

ДЛЯ ЗАМІТОК

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.