

**Психологічна підготовка
(курс індивідуальної
підготовки вивчення дій в
складі підрозділу). За
програмою базової
загальновійськової
підготовки**

Курс містить необхідний довідковий матеріал з психологічної підготовки (індивідуальна підготовка вчинення дій в складі підрозділу) за програмою базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці).

Зокрема в курсі висвітлено необхідні знання щодо: впливу бою на психіку військовослужбовців та негативного впливу психотравмуючих чинників сучасних бойових дій; сутність, прояви та наслідки феномену бойового стресу та бойової психічної травми; посттравматичний стресовий розлад, його симптоми та особливості; надання першої психологічної допомоги (самодопомоги) в умовах бойових дій.

Розглянуто формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до авіаційних та артилерійських обстрілів противника, застосування противником ударних БПЛА (разового або багаторазового застосування) та психотравмуючих чинників бойових дій; формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника;

В кінці наведено завдання, умови та порядок їх виконання, оціночні листи.



ДЛЯ ПІДГОТОВКИ
МОБІЛІЗАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ,
ВЕРСІЯ 5

ТЕРМІН НАВЧАННЯ
1,5 МІСЯЦІ
ЗІ ЗМІНАМИ ТА ДОПОВНЕННЯМИ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

**КУРС ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ,
ВИВЧЕННЯ ДІЙ В СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ**

**ЗА ПРОГРАМОЮ
БАЗОВОЇ
ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ — 2025

П 86 **Психологічна підготовка (курс індивідуальної підготовки вивчення дій в складі підрозділу). За програмою базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці). Зі змінами та доповненнями (ОД АУ ГШ ЗС України №22113/С від 22.02.2025). — Київ: «Центр учбової літератури», 2025. — 250 с.**

ISBN 978-611-01-3571-9

Курс містить необхідний довідковий матеріал з психологічної підготовки (індивідуальна підготовка вчинення дій в складі підрозділу) за програмою базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці).

Зокрема в курсі висвітлено необхідні знання щодо: впливу бою на психіку військовослужбовців та негативного впливу психотравмуючих чинників сучасних бойових дій; сутність, прояви та наслідки феномену бойового стресу та бойової психічної травми; посттравматичний стресовий розлад, його симптоми та особливості; надання першої психологічної допомоги (самопомогі) в умовах бойових дій.

Розглянуто формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до авіаційних та артилерійських обстрілів противника, застосування противником ударних БпЛА (разового або багаторазового застосування) та психотравмуючих чинників бойових дій; формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника;

В кінці наведено завдання, умови та порядок їх виконання, оціночні листи.

ISBN 978-611-01-3571-9

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
1. КУРС ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
1.1. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.01 (Тема № 1 “Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога”)	6
1.1.1. Вплив бою на психіку військовослужбовців.	7
1.1.1.1. Психоемоційний стан людини.	7
1.1.1.2. Закономірності прояву психіки і поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах.	11
1.1.1.3. Психотравмуючі чинники бойових дій (бою).	16
1.1.1.4. Особливості психічних станів військовослужбовців в ході ведення бойових дій.	22
1.1.1.5. Саморегуляція поведінки військовослужбовця під час підготовки та ведення бойових дій	24
1.1.2. Психологічні особливості сучасних бойових дій, негативного впливу психотравмуючих чинників	28
1.1.2.1. Сутність, прояви та наслідки феномену бойового стресу (бойової стресової реакції)	28
1.1.2.2. Сутність бойової психічної травми, ознаки і динаміка гострої реакції на стрес (гострого стресового розладу).	32
1.1.2.3. Посттравматичний стресовий розлад, його симптоми та особливості.	35
1.1.2.4. Поширені упередження щодо посттравматичного стресового розладу.	39
1.1.2.5. Шляхи та способи подолання ПТСР.	40
1.1.2.6. Постконтузійний синдром, особливості та симптоми.	41
1.1.3. Надання першої психологічної допомоги (самопомоги) при негативних психічних станах.	46
1.1.3.1. Сутність виникнення страху, його види, причини появи та вплив на організм людини.	46
1.1.3.2. Відчуття страху.	50
1.1.3.3. Звикання до страху.	58
1.1.3.4. Методи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, що відчувають страх.	59
1.1.3.5. Методи подолання страху під час ведення першого бою.	60
1.1.3.6. Техніки подолання страху.	61
1.1.3.7. Самопомога при панічному нападі.	65
1.1.3.8. Самопомога при тривозі.	67
1.1.3.9. Рекомендації, які можуть допомогти вам вгамувати страхи.	69
1.1.3.10. Соціально-психологічні основи формування військового колективу – командоутворення (“Team building”).	71
1.1.3.11. Поняття про командоутворення. Історичні джерела командоутворення.	71
1.1.3.12. Соціально-психологічні основи формування та згуртування військового колективу. Етапи формування команди.	72
1.1.3.13. Позитивний та негативний вплив командоутворення на психіку військовослужбовців.	75
1.1.3.14. Типові навчальні вправи з командоутворення.	78
1.1.4. Перша психологічна допомога (само- та взаємодопомога) в умовах бойових дій.	84
1.1.4.1. Система психологічного відновлення військовослужбовців Збройних Сил України.	84
1.1.4.2. Методики надання першої психологічної самопомоги.	87
1.1.4.3. Процедура надання першої психологічної допомоги за принципом “Рівний-рівному”.	89
1.1.4.4. Надання першої психологічної допомоги за принципом “ICOVER”.	92
1.1.4.5. Надання першої психологічної допомоги за принципом “6 П”.	93
1.1.4.6. Техніки надання першої психологічної допомоги під час прояву гострих реакцій на стрес.	94
1.1.4.7. Прийоми психічної саморегуляції (самоконтролю) в екстремальних умовах.	100
1.2. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.02 (Тема № 2 “Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час проходження навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки.”)	108

1.2.1. Проходження військовослужбовцями навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки із застосуванням засобів імітації умов бою.	109
1.2.1.1. Організація проведення заняття.	109
1.2.1.2. Типовий порядок розгортання навчальних місць.	110
1.3. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.03 (Тема № 3 “Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до авіаційних та артилерійських обстрілів противника, застосування противником ударних БпЛА (разового або багаторазового застосування) та психотравмуючих чинників бойових дій.”)	112
1.3.1. Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння, ударних БпЛА (подолання вибухобоязні)	113
1.3.1.1. Психологічні аспекти застосування противником артилерії.	113
1.3.1.2. Організація проведення заняття.	114
1.3.2. Психологічне гартування особового складу в ході вогневого ураження позицій підрозділу авіаційним та артилерійським озброєнням під час ведення бою в темну пору доби.	116
1.3.2.1. Типовий порядок розгортання навчальних місць.	116
2. КУРС ВИВЧЕННЯ ДІЙ В СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ	117
2.1. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.04 (Тема № 4 “Ілюстрація першого бою. Віртуальна реальність”)	117
2.1.1. Перегляд навчального VR-фільму “Перший бій”.	117
2.1.1.1. Сутність використання VR-технології.	117
2.1.1.2. Інтеграція VR-технології в процес підготовки військовослужбовців.	119
2.1.1.3. Порядок перегляду навчального VR-фільму “Перший бій”.	120
2.2. Довідковий матеріал до завдання 000Г(Б).22Л.05 (Тема № 5 “Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника.”) .	122
2.2.1. Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника. Психологічне подолання військовослужбовцями танкобоязні, страху (фобії) замкнутого простору під час обкатки броньованою технікою.	123
2.2.1.1. Протитанкові засоби, порядок їх застосування.	123
2.2.1.2. Танки та броньована техніка противника.	140
2.2.1.3. Основи боротьби з танками противника.	149
2.2.1.4. Організація проведення заняття.	159
2.2.1.5. Типовий порядок розгортання навчальних місць.	161
2.3. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.06 (Тема № 6 “Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу в умовах застосування противником БпЛА (всіх типів”)	163
2.3.1. Базові правила поведінки та рекомендації щодо захисту від БпЛА противника, шляхом маскування та облаштування позицій. Особливості застосування ударних дронів.	164
2.3.1.1. Класифікація безпілотних літальних апаратів.	164
2.3.1.2. Специфіка застосування дронів (різних типів).	171
2.3.1.3. Базові правила поведінки та рекомендації щодо захисту від БпЛА противника, шляхом маскування та облаштування позицій.	174
2.3.2. Формування та розвиток впевненості у своїх силах, базових навичок щодо протидії атаки ударних дронів противника у ході проходження навчально-тренувального комплексу “Антидрон”	185
2.3.2.1. Порядок виконання вправи	185
ДОДАТКИ.....	187
1. РІВЕНЬ ВІЙСЬКОВОЇ-ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ	225
2. ЗАВДАННЯ	225
3. ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	227
4. УМОВИ ВИКОНАННЯ	229
5. ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ	231
6. ОЦІНОЧНІ ЛИСТИ	235

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
АПД (AAR)	Аналіз проведених дій (After action review)
БАС	Безпілотні авіаційні системи
БАТ	Біологічно активні точки
БМП	Бойова машина піхоти
БпЛА	Безпілотний літальний апарат
БПТ	Бойова психічна травма
БТР	Бронетранспортер
ГПСтаВ	Група психологічного супроводу та відновлення
ГРС	Гостра реакція на стрес
ГСР	Гострий стресовий розлад
ДЗ	Динамічний захист (танку)
ЗС України	Збройні Сили України
НТК	Навчально-тренувальний комплекс психологічної підготовки
ПАР	Психоактивні речовини
ППО	Протиповітряна оборона
ППсихД	Пункт психологічної допомоги
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
РВБД	Район ведення бойових дій
РХБз	Радіаційний, хімічний, бактеріологічний захист
рф	російська федерація
САУ	Самохідна артилерійська установка
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
ТТХ	Тактико-технічні характеристики
ЧМТ	Черепно-мозкова травма
FPV (ФПВ)	(First-Person View) Вигляд від першого обличчя
VR (ВР)	Virtual reality (Віртуальна реальність)

1. КУРС ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Довідковий матеріал до завдання 000Г.22Л.01 (Тема № 1 “Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога”)

“Ми б’ємось за те, чому нема ціни в усьому світі, – за Батьківщину”

(Олександр ДОВЖЕНКО)

Заняття 1. Вплив бою на психіку військовослужбовців. Надання першої психологічної допомоги (самопомоги) при негативних психічних станах. Прийоми та засоби саморегуляції для відновлення психіки.

Умови:

теоретично;
у класі.

Наративи до заняття:

“Навчись і ЖИВИ!”.

“Успішність військово-професійної діяльності залежить не тільки від рівня спеціальних знань та навичок військового фахівця, а й вимагає від нього психологічної стійкості, швидкої концентрації уваги, пам’яті, мислення та позитивної мотивації”.

Методичні рекомендації:

Викладач (керівник заняття) доводить інформацію про види психоемоційного стану людини, закономірності прояву психіки і поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах, чинники впливу бою на психіку військовослужбовців, особливості психічних станів військовослужбовців в ході ведення бойових дій, методи саморегуляції поведінки військовослужбовця під час підготовки та ведення бойових дій.

В подальшому, військовослужбовці отримують картки надання першої психологічної допомоги та вивчають їх в ході самостійної підготовки (додаток 1).

Після викладення навчального матеріалу викладач (керівник заняття) проводить оцінювання засвоєння матеріалу, де визначає рівень та якість засвоєння навчального матеріалу шляхом перевірки рівня теоретичних знань у формі усного опитування за визначеними питаннями.

ВАЖЛИВО! Після оголошення теми заняття, керівник наголошує на важливості вивчення даної теми психологічної підготовки, закріплюючи переглядом відеоматеріалу.

1.1.1. Вплив бою на психіку військовослужбовців.

1.1.1.1. Психоемоційний стан людини.

Психоемоційний стан є узагальнюючим поняттям для всіх переживань, що виникають в житті кожної людини, вони допомагають мотивувати людину, коригують її поведінку, впливають на мислення.

Психоемоційний стан – це складний набір змін, що відбуваються в тілі й психіці людини, що включає фізіологічне збудження, почуття, когнітивні (пізнавальні) психічні процеси, поведінкові реакції на ситуацію, що сприймається як важлива для даної людини.

Емоційні стани поділяються на різні види за модальністю емоцій, які їх спричиняють. За своїм впливом на організм і активність особистості емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження і стани емоційного пригнічення.

До станів емоційного збудження належать: емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті. Ці емоційні стани викликають підвищення частоти пульсу і дихання, напруження м'язів, підвищення кров'яного тиску і вмісту цукру в крові. Такі емоційні стани мобілізують енергетичні резерви організму.

До станів емоційного пригнічення належать: нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, відчуття жалю до себе тощо. Ці стани призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними.

Також є стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив. До них належать стани вдячності, любові. Вони врівноважують активність симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи та оптимізують енергетичний обмін організму людини.

Окремими різновидами психоемоційних станів також є: настрій, пристрасть, афект, фрустрація, емоційний стрес.

Настрій – відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивний або негативний емоційний фон психічного життя людини. Настрій може бути радісним або сумним, бадьорим або пригніченим. Джерелом виникнення того чи іншого настрою є, зазвичай, стан здоров'я або становище людини серед людей.

Пристрасть – це сильне, стійке всеохоплююче почуття, яке домінує над іншими почуттями людини і призводить до зосередження на предметі пристрасті всіх її сил та поривань. Пристрасть нерідко є рушійною силою великих справ, подвигів, відкриттів.

Афект – надто сильний і відносно короткочасний за тривалістю емоційний процес, під час якого знижується ступінь самоволодіння: дії та вчинки здійснюються за особливою емоційною логікою, а не за логікою розуму. Переживаючи цей стан, людина може поводити себе всупереч звичним соціальним нормам, і втрачає контроль над своїми діями, адже підпорядковується лише впливу емоцій. Високий ризик появи афективної

поведінки простежується при постійних стресових ситуаціях.

Афективний стан описується цілою низкою характеристик: реактивністю, раптовістю виникнення, гостротою протікання, бурхливістю поведінки, нервово-психічним перезбудженням, дезорганізацією психіки, неадекватним сприйняттям навколишньої дійсності і звичайно вегетативними змінами.

Фрустрація – психічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних нездоланих перешкод на шляху до якоїсь мети. Може розглядатися як одна з форм психологічного стресу. Фрустрація супроводжується гамою в основному негативних емоцій: агресії і деструкції, гніву, роздратування, аутоагресії (відносно самого себе), почуття провини, апатії, рухового збудження (безцільні і нерегульовані реакції), стереотипії (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки), регресії (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі) тощо.

Рівень фрустрації залежить від:

- 1) сили, інтенсивності негативної ситуації;
- 2) функціонального стану людини, що потрапила у фрустраційну ситуацію;
- 3) сформованих при становленні особистості сталих форм емоційного реагування на складні обставини.

Фрустраційна толерантність – стійкість до негативних обставин, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації і передбачення виходу з неї. Виникає також при блокуванні досягнення особистих цілей.

Емоційний стрес – стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних або надзвичайних ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення її соціальних і біологічних потреб.

Неадекватне сприйняття реальності навколишнього світу проявляється в придушенні складних або неприємних почуттів та емоцій. Як свідчить ряд досліджень, така поведінка впливає на здоров'я, часто приводячи до розладів або психосоматичних захворювань. Емоції є частиною дуже чутливої системи зворотного зв'язку. Таким чином, вони всі, навіть ті, про які ми схильні думати, як про негативні (гнів, ревності, нудьга тощо), дають цінну інформацію.

Стани людини в екстремальних ситуаціях можуть бути адаптивними, неадаптивними і дезадаптивними.

При адаптивних станах людина може ефективно виконувати свої функції при оптимальному здоров'ї. Для неадаптивних станів характерне тимчасове зниження ефективності соціального й професійного функціонування, погіршення фізичного самопочуття, тимчасова дисфункція деяких психофізіологічних функцій. При дезадаптивних станах виконання діяльності стає неможливим, а стан вимагає активного корекційного та реабілітаційного втручання.

Структура психіки людини поділяється на три компоненти: психічні стани, психічні процеси, психічні властивості.

Психічні стани – це цілісна характеристика психічної діяльності людини за певний період часу, котра показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від особливостей предметів, явищ дійсності, які відображаються від попереднього стану та психічних властивостей особистості.

До психічних станів відносять:

- 1) прояви почуттів – настрої, афекти, ейфорію, тривогу, фрустрацію тощо;
- 2) прояви уваги – зосередженість, неуважність;
- 3) прояви волі – рішучість, розгубленість, зібраність;
- 4) прояви мислення – сумніви;
- 5) прояви уяви – мрії.

У повсякденному житті в людини проявляється різноманіття психічних станів, люди часто говорять про свої стани душевного підйому та апатії, втоми і бадьорості, стану пригніченості і радості тощо. Виникають всі ці стани в результаті персональної діяльності під впливом різної обстановки, вербальних впливів (похвали або лайки, схвалення або крику та ін.), а також особливостей особистих взаємин у військових колективах, психологічної сумісності їх членів та інших чинників.

Специфіка військової діяльності полягає у прояві різнобічних психічних станів, які характеризують собою процес військової діяльності. Їх поділяють на позитивні та негативні. Перебування на війні відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллями. Виконання завдань військовослужбовцями в екстремальних умовах із психологічної точки зору характеризується впливом на психіку особистості широкого спектра несприятливих стрес-чинників, що призводить до негативних стресових станів та реакцій. Стресові стани виникають, коли необхідно самостійно швидко прийняти рішення, миттєво реагувати на небезпеку або діяти в ситуації, що несподівано змінилася.

Військова діяльність відрізняється особливою динамічністю, через що у військовослужбовців можуть виявлятися, за певних умов, негативні психічні стани, а саме: страх, паніка, тривога, апатія, сумнів, ригідність, напруженість, фрустрація, занепад, неуважність.

Такі стани є астеничними, вони демобілізують діяльність військовослужбовця, призводять до дисгармонії особистісного розвитку, є вагомим фактором невротизацій, можуть перетворитись у стійкі властивості особистості, призвести до соціальної дезадаптації тощо.

Чинники військово-професійної діяльності, які можуть викликати негативні психічні стани поділяються на специфічні і неспецифічні.

До першої групи відносять: ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовців; поранення, контузії, травми, каліцтва; загибель близьких людей і побратимів; жакливі картини смерті і людських мук; події, у результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовця.

До другої групи відносяться такі стресори: підвищений рівень постійної потенційної загрози для життя; тривала напружена діяльність; тривала

дери́вація основних біологічних і соціальних потреб; різкі і несподівані зміни умов служби і життєдіяльності; важкі екологічні умови життєдіяльності; відсутність контактів з близькими; неможливість змінити умови свого існування; інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти; підвищена відповідальність за свої дії; потенційна можливість фізичних і моральних страждань заради досягнення цілей, неясних для військовослужбовця.

В умовах військової діяльності військовослужбовці нерідко відчувають **стан психологічної напруженості**. Напруженість обумовлюється різними причинами і присутня на різних рівнях. Перш за все вона викликається небезпекою, хоча вона може з'явитися і в результаті переживань, хвилювань ще до того, як воїн потрапляє в небезпечну обстановку. Аналізуючи різні передумови виникнення напруженості у воїнів, особлива напруженість виникає в особового складу перед діяльністю, яка пов'язана з безпосередньою загрозою для їхнього життя.

Одним із оптимальних шляхів усунення негативного впливу напруженості є багаторазове перебування військовослужбовця в умовах безпеки, мова йде про тренування психіки людини долати вплив зовнішнього середовища. Загартовуючи психіку воїна заздалегідь до зустрічі з небезпекою, ми тим самим попереджаємо виникнення стану напруженості у воїнів в конкретній бойовій обстановці. Багаторазове перебування в небезпечних умовах максимально обмежує вплив напруженості на успішність дій військовослужбовця, сприяє формуванню у нього високої психічної стійкості та психологічної готовності до діяльності.

Під час додання труднощів у службових справах військовослужбовець буває іноді незадоволений собою, тому у нього в цей момент може спостерігатися **стан занепаду**. Це такий психічний стан, при якому будь-які негаразди по службі підривають сили військовослужбовця, спостерігається ослаблення сили волі, присутній поганий настрій, як кажуть “опускаються руки”, з'являється невіра у власні сили. А в період бойових дій такий психічний стан особливо небезпечний, так як він може бути основою для виникнення в інших воїнів небажаних психічних станів. Людина в стані сумніву та занепаду втрачає здатність зосередитися на конкретному завданні, перестає бачити особливості бойової обстановки, діє імпульсивно, його охоплюють різні почуття. Багаторазове перебування військовослужбовця в небезпечній обстановці знімає пригнічуючий вплив напруженості на психіку людини.

Іноді зняття пригнічуючого впливу напруженості на психіку людини проходить повільно, військовослужбовець знаходиться наче в стані заціпеніння. Такий стан називається **ригідністю**. Для ригідності характерна інертність у переживаннях, невідчужливість до змін обстановки, трудність її переключення у відповідності зі сформованою бойовою обстановкою. Вона виникає лише в тих випадках, коли є необхідність у змінах і воїн не може змінитися.

Головними умовами щодо запобігання стану ригідності є: спонукання та залучення військовослужбовця до активної діяльності у службових справах (не залишати його наодинці з самим собою); формування вольових якостей та характеру військовослужбовця.

Як реакція на стресові впливи у військовослужбовця можуть проявлятися **гострі реакції на стрес**, серед яких найпоширенішими є: психомоторне збудження, нервові тремтіння, агресія, істерика, плач, апатія, ступор, паніка, маячня і галюцинації.

ВАЖЛИВО! Вчасне розпізнавання таких станів, швидка та правильна допомога військовослужбовцям дозволяє швидко повертати воїна до нормального психічного стану та попереджує подальші негативні психічні наслідки.

1.1.1.2. Закономірності прояву психіки і поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах.

Психіка людини тісно пов'язана з безпекою її життєдіяльності. Небезпеки, які впливають на людину, не можна розцінювати ні як подію, яка породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як результат рефлекторної реакції організму людини на неї. Вплив цих небезпек зумовлюється психофізіологічними властивостями людини. Під час діяльності в екстремальних умовах відбуваються виражені зміни психологічних особливостей особистості військовослужбовця.

Коли людині загрожує серйозна небезпека, вона реагує інстинктивно, незалежно від волі і бажань. фізіологічні реакції (автоматизм) називають: **“бий, біжи або замри”** (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація інстинктивних стресових реакцій організму людини та форм її поведінки

Реакція “Бий” <i>Без самоконтролю реакція, зазвичай позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напряду реакції</i>	Реакція “Біжи” <i>Без самоконтролю реакція, зазвичай позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напряду реакції</i>	Реакція “Замри” <i>Реакція не контролюється</i>
Активна форма поведінки	Активна форма поведінки	Пасивна форма поведінки
Атака	Спасіння за допомогою втечі	Неспроможність приймати рішення та долати труднощі
Агресія	Хаотичність дій	Зупинка усіх реакцій та інстинктів
Емоційність	Активна робота мозку	Бажання злитися з оточенням
Імпульсивність		

Зазначені реакції готують організм людини до значної фізичної активності, вивільняючи адреналін, і приводить до прискорення обміну речовин, пульсу і зростання артеріального тиску, підвищення потовиділення.

Ці реакції мимовільні та відбуваються на підсвідомому рівні. Реакція військовослужбовця може залежати від його минулого – від того, як він вперше відреагував на стрес, або ж від його способу життя.

ВАЖЛИВО! *Існує одне золоте правило – в критичній ситуації ми робимо не те, що потрібно, а те, до чого ми звикли. Намагаючись збільшити наші шанси на виживання, мозок віддає пріоритет швидким, інтуїтивним діям.*

Реакція “Бій”. Людина з цією реакцією на стрес зазвичай займає оборонну або нападаючу позицію, швидко вибудовує план дій та реалізовує його. Такі люди часто відчувають гнів і лють, що допомагає подолати проблему. Якщо ж це незначні труднощі, то вони шукають швидке рішення, щоб позбутися негативних емоцій та відчуттів. Проте, якщо з їхню сторону лунає критика, вони починають щось з'ясовувати, сперечатися, або ж навіть переміщують фокус на інших.

Реакція “Біжи”. Реакція відсторонення та намагання втекти від проблеми. Бажання швидко уникнути загрози чи негативних відчуттів. У таких людей виникає тривога та паніка, їм важко зіштовхнутися зі стресором, тому краще його обійти, вони часто тікають від конфліктів, конкуренції чи з'ясування відносин, займаючи відсторонену позицію.

Реакція “Замри”. Найчастіше ця реакція проявляється під час якихось шоківих подій. Наша психіка намагається захиститися та вижити, тому просто відключає всі функції організму. Людина наче загальмовується, впадає в ступор, німіє та втрачає зв'язок із реальністю, провалюється в якийсь вакуум, де немає стресорів.

В екстремальних ситуаціях виділяють наступні компенсаторні психопатологічні механізми адаптації людини до стресових умов:

- порушення самосвідомості;
- наявність афективних реакцій, просторових ілюзій;
- наявність понадцінних ідей;
- дисгармонії рухової діяльності.

В умовах екстремальній (надзвичайної) ситуації в людини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях вияву: когнітивному, особистісному й соціальному. Когнітивний розрив проявляється в нерозумінні того, що відбулося. Рольовий розрив – це нездатність постраждалої людини виконувати свої функції в сім'ї, на роботі. Соціальний розрив можна розглядати як віддалення від сім'ї та друзів. Розрив на особистісному рівні характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулось емоційно або фізично.

Ключову роль у розумінні екстремальних ситуацій посідає стрес.

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 – стресори (стрес-чинники).

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-який діючий подразник, що перевищує певний поріг (автор теорії стресу, канадський учений Ганс Сельє). Цей поріг у кожної людини виключно індивідуальний і залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх умов. Таким чином військовослужбовці по-різному реагують на вплив тих самих подразників. Вони надходять як із зовнішнього середовища, так і з психіки людини. Роль подразника може відігравати навіть слово.

Під неспецифічною відповіддю організму слід розуміти стереотипну відповідь організму незалежно від природи подразника. Стрес супроводжується енергетичною мобілізацією організму, він викликає значні зміни в серцево-судинних, дихальних, м'язово-рухових і ендокринно-біологічних функціях. Одночасно відбуваються зміни в протіканні психічних процесів, емоційні, мотиваційні зрушення.

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 збуджується 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. 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 задіяє 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 військовослужбовців.

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.

Еустрес (помірний) стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси,

створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність військовослужбовця.

Проте тривалий, або дуже інтенсивний вплив негативних бойових чинників, висока суб'єктивна значущість їх для військовослужбовця, здатні породжувати непродуктивні стресові стани – дистрес. Він виникає в тих випадках, коли людина переживає почуття безпорадності, безсилля, безнадійності, пригніченості.

Дистрес, зазвичай, супроводжується порушеннями нормального ходу психічних процесів (відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення); виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність тощо); збоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння і ін.); тимчасовими або тривалими особистісними трансформаціями (апатія, втрата волі до життя, упевненості в перемозі, довіри до командирів та побратимів і, шаблонні дії, примітивне наслідування і ін.). Стрес суб'єктивно відчувається як переживання страху, тривоги, гніву, образи, туги, відчаю, величезної 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 екстремальних умовах, нересурсних станах (втома, дискомфорт, емоційне збудження або апатія тощо).

Для успішного управління стресами військовослужбовців необхідно знати:

1. Стрес – це універсальна адаптивна реакція військовослужбовця на різноманітні екстремальні впливи.

2. Стрес переважно виникає у нових та/чи складних для військовослужбовця умовах, потенційного чи реального конфлікту, ризику, тощо.

3. Стрес переживається, як стан напруженості і є захисним механізмом управління поведінкою військовослужбовця для забезпечення його виживання, шляхом мобілізації нервової, імунної, серцево-судинної, м'язової систем.

4. Стрес – є ефективним механізмом управління поведінкою у простих (інстинктивних) ситуаціях, але утруднює здійснення складної, цілеспрямованої діяльності, погіршуючи точність, швидкість і творчість мислення.

5. “Плюсами” стресу для військовослужбовця є: виділення додаткової енергії для вирішення проблем; організм “підказує”, як і що робити (уникнути, втекти, напасти, заховатися); мобілізуються нервова, імунна і серцево-судинна системи.

6. “Мінусами” стресу для військовослужбовця є: енергії може бути занадто багато; організм “підказує” лише 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 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);

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) (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Поведінка військовослужбовця під впливом стресу

Адаптивність	Дисфункціональна поведінка	
Позитивна поведінка	Девіантна поведінка	Бойова втома
групова згуртованість	калічення мертвих ворогів, невзяття у полон	страх, боягузтво, дратівливість, гнів, скандальність
вірність побратимам	вбивство полонених ворогів, некомбатантів, тварин	гіпертривожність
вірність командирам	застосування тортур, брутальності, гвалтування	смуток, сумніви в собі, винуватість
власна значущість	бійки зі всіма	скарги на фізичні навантаження, замкнутість, надмірне піклування про себе
бачить сенс у меті місії	вживання алкоголю і наркотиків	втрата довіри, надії і віри
низька тривожність, бадьорість	безтурботність, недисциплінованість	депресія і безсоння, ,
виняткова сила волі і витривалість	здобуття добичі, грабіж, мародерство	непостійність, збудливість, вибуховість
зростання терпіння до труднощів, дискомфорту та поранення	надмірна хворобливість	паніка
зростання віри	зловтіха,	тотальне виснаження, апатія
героїчні дії	погрози (вбивство) командирів	слабкість і заціпеніння,
хоробрість	відмова воювати, самопоранення	втрата навичок і пам'яті, зору, слуху,
жертвність	втеча з поля бою, дезертирство	галюцинації та ілюзії

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.

1.1.1.3. Психотравмуючі чинники бойових дій (бою).

Характер сучасного бою і новітнє озброєння та військова техніка ускладнили бойову діяльність, а також висувають підвищені вимоги до психологічної готовності особового складу для досягання цілей збройної боротьби. При цьому, слід розрізняти перебування людини в районі виконання бойових дій і його безпосередню участь в бою. Безсумнівно, що участь в бою здійснює вагоміший вплив на психіку людини, аніж перебування в районі виконання бойових дій. Тому, в ході проведення заходів бойової підготовки, основні зусилля командирів всіх рівнів повинні спрямовуватися на формування у військовослужбовців психологічної готовності до організованих, ініціативних і активних дій в екстремальних умовах, психологічної стійкості до бойових стрес-чинників та психотравмуючих ситуацій, а також швидке відновлення їх психоемоційного стану. Рекомендації військовослужбовцю щодо особистої підготовки в РВБД наведені у додатку 2.

Бій – є випробуванням фізичних і духовних сил військовослужбовців, їхньої здатності активно протистояти впливу екстремальних, несприятливих для життя чинників, зберігати волю та рішучість, до кінця виконати бойовий наказ (бойове завдання). 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

Книги, які можуть вас зацікавити



Тимчасовий Бойовий
статут механізованих
військ Сухопутних
військ Збройних сил
України. Частина 1.
Бригада. Алерта



Вогнева підготовка.
Навчальний посібник



Military English. Картки
для вивчення
англійських слів. 500
карток



Війна на мінімалках.
Розповідь командора



Розпізнавання
підрозділів сухопутних
військ на полі бою



Програма підготовки
інструкторів
загальновійськової
підготовки (за
напрямком штурмові
дії, за 60-денним
терміном навчання)

Перейти до галузі права
Військове право



Перейти на сайт →