

**Психологічна підготовка
військовослужбовців ЗСУ до
перебування в умовах різкої
зміни бойової обстановки та
умовах примусової ізоляції.
Методичні рекомендації**

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України (далі – Головне управління) спільно з Науково-дослідним Центром гуманітарних проблем Збройних Сил України та погоджена з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України.

Ці Методичні рекомендації призначені для застосування, як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України (далі – ЗС України).

Ці Методичні рекомендації запропоновані для використання у практичній роботі командирів військових частин (підрозділів) щодо формування у військовослужбовців морально-психологічної, емоційно-вольової стійкості та готовності до ведення бойових дій.

Ці Методичні рекомендації розроблені з урахуванням стандартів НАТО STANAG 7226, STANAG 7225, STANAG 7229, STANAG 2565.

В методичних рекомендаціях запропоновані психологічні вправи, прийоми, техніки, які могли б застосовувати командири військових частин (підрозділів) які не мають психологічної освіти в роботі з військовослужбовцями ЗС України.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО
З НАУКОВО-ДОСЛІДНИМ ЦЕНТРОМ ГУМАНІТАРНИХ
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає

ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДГОТОВКА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ
ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ
РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ
ОБСТАНОВКИ ТА УМОВАХ
ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2022

Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Методичні рекомендації. — Київ: «Центр учбової літератури», 2022. — 108 с.

ISBN 978-611-01-2738-7

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України (далі – Головне управління) спільно з Науково-дослідним Центром гуманітарних проблем Збройних Сил України та погоджена з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України.

Ці Методичні рекомендації призначені для застосування, як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України (далі – ЗС України).

Ці Методичні рекомендації запропоновані для використання у практичній роботі командирів військових частин (підрозділів) щодо формування у військовослужбовців морально-психологічної, емоційно-вольової стійкості та готовності до ведення бойових дій.

Ці Методичні рекомендації розроблені з урахуванням стандартів НАТО STANAG 7226, STANAG 7225, STANAG 7229, STANAG 2565.

В методичних рекомендаціях запропоновані психологічні вправи, прийоми, техніки, які могли б застосовувати командири військових частин (підрозділів) які не мають психологічної освіти в роботі з військовослужбовцями ЗС України.

ISBN 978-611-01-2738-7

© «Центр учбової літератури», 2022.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ ОБСТАНОVKИ

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України (далі – Головне управління) спільно з Науково-дослідним Центром гуманітарних проблем Збройних Сил України та погоджена з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України.

Ці Методичні рекомендації призначені для застосування, як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України (далі – ЗС України).

Ці Методичні рекомендації запропоновані для використання у практичній роботі командирів військових частин (підрозділів) щодо формування у військовослужбовців морально-психологічної, емоційно-вольової стійкості та готовності до ведення бойових дій.

Ці Методичні рекомендації розроблені з урахуванням стандартів НАТО STANAG 7226, STANAG 7225, STANAG 7229, STANAG 2565.

В методичних рекомендаціях запропоновані психологічні вправи, прийоми, техніки, які могли б застосовувати командири військових частин (підрозділів) які не мають психологічної освіти в роботі з військовослужбовцями ЗС України.

Методичні рекомендації розроблені на підставі вимог наказів, стандартів, які використовуються під час колективної та індивідуальної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та практичного досвіду по організації психологічної підготовки набутого під час проведення антитерористичної операції та операції об'єднаних Сил, ці рекомендації структуровані

та використовуються в практичній роботі під час занять з бойової підготовки, вони дозволяють самостійно розробляти в військових частинах (підрозділах) психологічні прийоми, вправи, дії, виходячи із призначення військової частини (підрозділу), під час ведення бойових дій.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління на адресу: 03168, м. Київ - 168, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління морально – психологічне забезпечення Збройних Сил України, або cherg@guvspr.dod.ua (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 229-26).

ВСТУП

Викладені у Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати, у відповідності до конкретної мети навчання, рівня індивідуальної підготовки військовослужбовців військової частини (підрозділу). Спираючись на Методичні рекомендації необхідно вести постійну роботу щодо подальшого удосконалення змісту та тематики проведення заходів індивідуальної підготовки під час занять з бойової підготовки і впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів навчання.

Англійський військовий психолог Норман Коупленд у своїй книзі **“Психологія і солдат”** визначає найважливіші фактори психологічної стійкості військовослужбовців: **1) індивідуум повинен вірити в себе; 2) армія повинна вірити в свої сили; 3) армія повинна вірити в свого командира; 4) армія повинна вірити в свою країну; 5) армія повинна вірити в справу своєї країни.**

Підготовлені Методичні рекомендації сприяють якісній підготовці військовослужбовців Збройних Сил України до виконання функціональних обов'язків за призначенням та формування у них позитивної стресостійкості.

Під час занять з колективної та індивідуальної підготовки ці Методичні рекомендації допоможуть командирам підрозділів формувати у підлеглого особового складу здатності переносити значні фізичні і психічні навантаження, долати страх у бою і зберігати волю до перемоги.

Ця військова публікація надасть змогу командирам військових частин (підрозділів) якісно організовувати та проводити заняття з бойової підготовки з військовослужбовцями ЗС України, які залучаються до проведення ООС (АТО)

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
	Закон України від 02.10.1992 № 2657 – XII “Про інформацію” зі змінами
	Директива Головнокомандувача Збройних Сил України від 21.11.2020 № Д-11/дск “Про організацію підготовки Збройних Сил України в 2021 навчальному році”
ВКДП 7-00(03).02.	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів) завдань з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки”
ВКДП 1-00(03).01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.12.2018 № 460 “Про затвердження Тимчасового порядку оформлення військових публікацій у ЗС України”
ВКДП 7-00.01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.06.2018 № 236 “Про затвердження Тимчасової настанови з оперативної підготовки у Збройних Силах України”
	Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 “Про затвердження Інструкція з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України”
	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.2012 № 240 “Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)”
СТІ 000А.22А	Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)
СТІ 000Г.22Л	Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка (навчальний курс)
СТІ 101А.26В	Стандарт індивідуальної підготовки Спеціальна підготовка (фахова підготовка)
СТІ 000Г(В).58А	Стандарт індивідуальної підготовки Смуга реакції лідера (курс лідерства)
ВП7- 00(03).01	Військова публікація затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 24.04.2020 “Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до перебування в умовах примусової ізоляції”

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях вжито терміни та відповідні їх визначення, які наведені в наказі Генерального штабу Збройних Сил України від 26.06.2018 № 236 “Про затвердження Тимчасової настанови з оперативної підготовки у Збройних Силах України”, наказі Головнокомандуючого Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України” .

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
АТО	Антитерористична операція
БАТ	Біологічно активні точки
БМ	Бойові машини
БМП	Бойова машина піхоти
БТН	Батальйонні тактичні навчання
БТР	Бронетранспортер
ВП	Військова навчально-методична публікації
ВКДП	Військова керівна деталізована публікація
ДРГ	Диверсійно-розвідувальна група
ЗМУ	Зброя масового ураження
ЗС України	Збройні Сили України
КРС	Кардіораспіраторна система
КСВ	Комплексна фізична вправа
ООС	Операція об'єднаних сил
ОР	Отруйні речовини
ПММ	Паливно-мастильні матеріали
ППД	Пункт постійної дислокації
РВВ	Рубіж відкриття вогню
РТН	Ротні тактичні навчання
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
ТКП	Тактична публікація
ЧСС	Число серцевих скорочень

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. В епоху високорозвиненої бойової техніки і досконалої зброї головна роль на війні належить солдатів. Формування відповідних якостей у військовослужбовців досягається в процесі психологічної підготовки, яка проводиться під час індивідуальної та колективної підготовки за предметами навчання бойової підготовки.

1.2. Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної 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 у мирний і воєнний час;

1.3. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться з ціллю досягнення військовослужбовцями, підрозділами здібності витримувати високі нервово-психологічні навантаження і діяти за призначенням для виконання бойових завдань у складних умовах;

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

1.5. Основними завданнями психологічної підготовки є:
формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій;
створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;
підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;
адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;
формування впевненості особового складу в своїх (діях) силах;

підготовка військовослужбовців до дій в умовах (віддаленості) відриву від основних сил;
навчання особового складу методам самодіагностування для попередження психотравмування.

1.6. Виконання задач психологічної підготовки здійснюється командирами військових частин (підрозділів) за допомогою комплексу заходів щодо:

формування мотивів (мотивації) на виконання поставлених задач під час бойового навчання;

створення психологічних факторів (ризиків) та моделювання бойових дій, яка відповідає реальній бойовій обстановці;

формування емоційно-вольової стійкості і методів подолання проявів страху та протистояти паніці та іншим проявам реакцій на психотравмуючі фактори;

засвоєння прийомів групової взаємодії, подолання конфліктних ситуацій, набуття навичок з психологічної саморегуляції та вміння надання психологічної допомоги військовослужбовцям.

1.7. Командиру підрозділу при плануванні психологічної підготовки 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).

1.8. При організації процесу психологічної підготовки командиру підрозділу, керівнику заняття (інструктору) слід керуватися наступними правилами:

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

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

моделювати навчально-бойові ситуації (завдання) необхідно у випадковому порядку, раптово, несподівано для військовослужбовців, щоб не було звикання до послідовності виконання, шаблонності дій, бажано постійно комплексно змінювати і поєднувати модельовані фактори (чинники) бойової обстановки;

найчастіше слід моделювати ті фактори (чинники) бою, вірогідність дії яких для військових фахівців відповідної спеціальності вища;

під час моделювання психологічних факторів (чинників) бою рівень психічного навантаження повинен дозволяти більшості особового складу отримати позитивний результат у подоланні напруженості і досягненні успіху. Таке дозування навантажень сприятиме формуванню у військовослужбовців віри в себе, стимулює їх бажання отримати складніше завдання;

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

1.9. Навчальна матеріальна база для проведення занять з психологічної підготовки створюється з:

навчально-тренувального комплексу з різного виду перешкод; будинків, споруд та споруджень, навчальних об'єктів військових полігонів, навчально-матеріальної бази бойової підготовки;

озброєння і військова техніка, які оснащені системою імітації бою MILES та їх аналогами;

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ ОБСТАНОVKИ	3
ПЕРЕДМОВА	3
ВСТУП.....	5
ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ.....	6
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	7
ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	7
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	8
2. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ ОБСТАНОVKИ.....	11
Додаток 1 Прийоми, які використовують в психологічній підготовці військовослужбовця під час занять з бойової підготовки	13
Додаток 2 Орієнтовний розподіл застосування психологічних приймів під час занять з бойової підготовки	64
Додаток 3 Комплекси фізичних вправ для саморегуляції	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	72
 ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ.....	74
ПЕРЕДМОВА	74
ВСТУП.....	75
ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ.....	77
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	79
ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	81
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	82
2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ.....	84

3. ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ	86
4. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ	87
Додаток 1 Рекомендації військовослужбовцю щодо особистої підготовки	88
Додаток 2 Вправи для зняття напруження і бойового стресу (стресу)	90
Додаток 3 Самомасаж для зняття бойового стресу (стресу)	94
Додаток 4 Методика роботи з біологічно активними точками	95
Додаток 5 Основні поради щодо доцільної поведінки військовослужбовця під час потрапляння у полон та у полоні.....	98
Додаток 6 Перелік теоретичних знань та практичних дій (умінь, навичок) для підготовки військовослужбовця до перебування в умовах примусової ізоляції (вихідний контроль).....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	1055

НАУКОВО-ПОПУЛЯРНЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДГОТОВКА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ
ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ
РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ
ОБСТАНОВКИ ТА УМОВАХ
ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

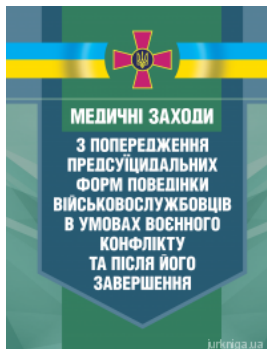
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Підписано до друку 07.10.2022 р. Формат 60х84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 6,25. Тираж 300 прим.

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 2458 від 30.03.2006 р.

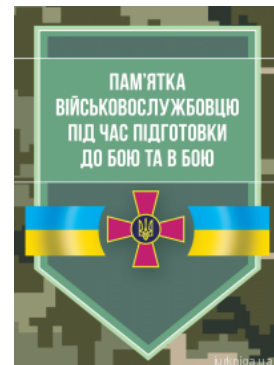
Книги, які можуть вас зацікавити



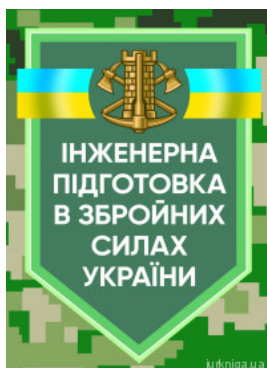
Медичні заходи з
попередження
пресуїцидальних форм
поведінки
військовослужбовців в
умовах воєнного
конфлікту та після його
завершення



Збірник
психодіагностичних
методик для
професійно-психологіч
ного відбору
кандидатів на військову
службу за контрактом
у Збройних Силах
України



Пам'ятка
військовослужбовцю
під час підготовки до
бою та в бою



Інженерна підготовка в
Збройних Силах
України



Психологічна
підготовка
військовослужбовців
ЗСУ. Довідковий
матеріал для
проведення занять



Керівництво зі
стрілецької справи:
перевірка бою,
приведення до
нормального бою
стрілецької зброї,
озброєння бойових
машин та вивірки їх
прицілів

Перейти до галузі права
Військове право



Перейти на сайт →