

Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України

Навчально-методичний посібник містить Програми, стандарти і методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців, які затверджені для застосування у Збройних Силах України.

Посібник розроблений у Головному управлінні морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, Військовим інститутом Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ЗБІРНИК СТАНДАРТІВ 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



Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2023

УДК 159.96
3-41

*Рекомендовано до друку науковою радою
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
(протокол № 7 від 31.07.2023)*

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 Черняховського.

Авторський колектив:

полковник Немінський І. В., полковник Рой О. Б., полковник Романишин А. М., полковник Оленчук В. Б., підполковник Пшенишнюк Г. О., підполковник Хижняк М. В., капітан Кравченко К. О., капітан Квич С. М., капітан Хоптій О. В.

Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України:
3-41 методичний посібник / За редакцією генерал-майора В. Клочкова. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 338 с.

ISBN 978-611-01-2958-9

Навчально-методичний посібник містить Програми, стандарти і методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців, які затверджені для застосування у Збройних Силах України.

Посібник розроблений у Головному управлінні морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, Військовим інститутом Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

ISBN 978-611-01-2958-9

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

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	7
Передмова	8
Розділ 1 Програми підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (психологічна підготовка).....	10
1. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) видання 2 ТП 7-00(206)246.63	10
2. Програма 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.....	19
3. Програма первинної військово-професійної підготовки (базової загальновійськової підготовки) курсантів вищих військових навчальних закладів	23
Розділ 2 Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України СТІ 000А.22А	39
2.1. Поведінкові реакції на стресові ситуації, методи і прийоми садопомоги, допомоги військовослужбовцям	44
2.1.1. Види стресу, групи симптомів стресу, сутність бойового стресу....	44
2.1.2. Види типових поведінкових реакцій у стресовій ситуації (страх, тривога, фрустрація, істерика, паніка, агресія, ступор, нервово-тремтіння, плач, відчуття провини, марення, гіпертонус, тощо.....	52
2.1.3. Методи первинної психологічної допомоги при типових реакціях бойового стресу	63
2.1.4. Методи та прийоми (вправи) регуляції (саморегуляції) гострих реакцій на стрес та інших проявів бойового стресу.....	65
2.1.4.1. Метод нормалізації дихання	66
2.1.4.2. Методи зняття м'язової напруги	67
2.1.4.3. Метод “Заземлення”	68
2.1.5. Чинники, які впливають на виникнення бойового стресу у військовослужбовця в умовах ведення бойових дій.....	81
2.1.6. Психічні реакції військовослужбовців перед боєм, в бою та наслідки на травмуючі події	85
2.1.7. Основні поняття, які відображені у схемі психотравматизації військовослужбовців	85
2.1.8. Надання первинної психологічної допомоги в екстремальних умовах.....	87
2.1.9. Правила надання першої психологічної допомоги “6 П”.....	90
Розділ 3 Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (навчальний курс) СТІ 000Г.22Л	94

3.1.	Негативні психічні стани (реакції) військовослужбовців та стрес-чинники, що їх викликають. Перша психологічна допомога та самопомога	105
3.1.1.	Види негативних психічних станів (реакцій) військовослужбовців в умовах ведення бойових дій. Методи і способи саморегуляції	105
3.1.2.	Правила надання першої психологічної допомоги “6.П”	105
3.1.3.	Надання первинної психологічної допомоги (самопомоги) в екстремальних умовах	105
3.2.	Прийоми психічної регуляції (саморегуляції)	105
3.2.1.	Чинники, які впливають на військовослужбовців в умовах ведення бойових дій	105
3.2.2.	Види бойового стресу військовослужбовців	105
3.3.	Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника	105
3.3.1.	Формування психологічної впевненості військовослужбовців у своїх діях щодо знищення бронетанкової техніки противника. Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою.....	105
3.4.	Формування і зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання НТК (спеціальної смуги перешкод)	107
3.4.1.	Подолання військовослужбовцями спеціальної смуги перешкод із застосуванням засобів імітації умов бою	107
Розділ 4	Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (навчальний курс) СТІ 000Г.22Л.02	110
4.1.	Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога	123
4.1.1.	Методи і способи саморегуляції	123
4.1.2.	Вплив стресових реакцій на психіку військовослужбовця	130
4.1.2.1.	Психотравмуючі чинники бойових дій	130
4.1.2.2.	Чинники негативного впливу на психіку військовослужбовців. Особливості психічних станів військовослужбовців при підготовці та в ході ведення бойових дій.....	132
4.1.2.3.	Особливості психічних станів військовослужбовців при підготовці та в ході ведення бойових дій в обороні.....	133
4.1.2.4.	Особливості психічних станів військовослужбовців при підготовці та в ході ведення бойових дій в наступі.....	134
4.1.3.	Прийоми саморегуляції в різних стресових ситуаціях.....	136
4.1.4.	Вправи з формування довіри та сміливості.....	136
4.1.5.	Правила надання першої психологічної допомоги “6.П”	139
4.1.6.	Первинна психологічна допомога (самопомога) в екстремальних бойових умовах.....	139
4.2.	Формування та зміцнення психологічної стійкості особового	139

	складу під час подолання навчально-тренувального комплексу (спеціальної смуги перешкод).....	
4.3.	Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу в умовах протидії важкій броньованій техніці.....	139
4.4.	Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до ракетно-артилерійських обстрілів противника.....	139
4.4.1.	Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння.....	139
4.4.2.	Психологічне гартування особового складу в ході вогневого ураження позицій підрозділу ракетно-артилерійським озброєнням.....	141
Розділ 5	Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (навчальний курс) СТІ 000Г.22К(И)	143
5.1.	Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога.....	154
5.1.1.	Прийоми надання першої психологічної допомоги.....	154
5.1.2.	Візуалізація уявлень, нейтралізація афективних переживань.....	161
5.2.	Психологічна робота зі спротивом групи, як однієї з основних реакцій на стрес в умовах невизначеності.....	163
5.2.1.	Психологічна стійкість до психотравмуючих чинників бойових дій.....	163
5.2.2.	Прояви безпорадності (зневіри), умови при яких застосовуються групові техніки роботи зі спротивом.....	164
5.2.3.	Методи та прийоми (вправи) релаксації.....	166
5.2.4.	Загальні принципи надання психологічної допомоги (самопомоги) в екстремальних ситуаціях.....	166
5.3.	Мотивування військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.....	169
5.3.1.	Джерела виникнення та види мотивації.....	169
5.3.2.	Інструменти нематеріальної мотивації.....	171
5.3.3.	Інструменти і механізми мотивації підрозділу.....	172
5.4.	Техніки психоемоційної стабілізації в умовах впливу психотравмуючих чинників бойової обстановки.....	175
5.4.1.	Візуалізація уявлень, нейтралізація афективних переживань. Стратегії поведінки в умовах новизни невизначеності.....	177
Розділ 6	Стандарт Смуга реакції лідера СТІ 000Г(В).58А.....	193
Розділ 7	Стандарт спеціальної підготовки (фахової підготовки) СТІ 101А.26В.....	200

Розділ 8	Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.....	240
8.1.	Сутність і зміст методичних рекомендацій з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки ТКП 1-160(31)03.01.....	240
8.1.1.	Прийоми моделювання психологічних чинників бою з використанням тренажерів, озброєння і військової техніки, макетів, властивостей місцевості.....	240
8.1.2.	Прийоми психологічної підготовки на водоймах.....	251
8.1.3.	Прийоми моделювання психологічних чинників бойової обстановки.....	254
8.1.4.	Прийоми психологічної підготовки під час службової діяльності.....	260
8.1.5.	Прийоми для тренування психомоторної сфери.....	261
8.1.6.	Прийоми для тренування комунікативної сфери.....	265
8.1.7.	Прийоми загальної концентрації та зняття напруги.....	269
8.1.8.	Прийоми оцінки психофізіологічного стану.....	274
8.2.	Сутність і зміст методичних рекомендацій з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до перебування в умовах примусової ізоляції (ВП 7-00(03).01).....	284
Глосарій	298
Список використаної літератури (джерел)	301
	Додатки.....	304
Додаток А	Схема вразливих місць броньованої техніки.....	304
Додаток Б	Навчально – методична картка проведення занять на ділянці № 1.....	305
Додаток Б.1	Навчально – методична картка проведення занять на ділянці № 2.....	307
Додаток Б.2	Навчально – методична картка проведення занять на ділянці №3.....	308
Додаток Б.3	Навчально – методична картка проведення занять на ділянці №4.....	309
Додаток В	Схема обладнання підготовленої ділянки для психологічного налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння.....	336
Додаток В.1	Імітаційні засоби, які застосовуються під час занять з психологічної підготовки згідно Програми базової загальновійськової підготовки ТП 7-00(03).01.....	337

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АПД	– аналіз проведених дій
ВП	– військова навчально-методична публікації
ВВНЗ	– вищий військовий навчальний заклад
ДМ	– довідковий матеріал
ДРГ	– диверсійно-розвідувальна група
ЗС України	– Збройні Сили України
КСВ	– комплекс силової вправи
МПЗ	– морально-психологічне забезпечення
МПС	– морально-психологічний стан
ПсхП	– психологічна підготовка
ПТСР	– посттравматичний стресовий розлад
НАТО(НАТО)	– Організація Північноатлантичного договору (North Atlantic Treaty Organization)
СОПТ	– ситуативно-образне психорегулююче тренування
СТІ	– стандарт індивідуальної підготовки
СТК	– стандарт колективної підготовки
СТП	– стандарт підготовки
ТТХ	– тактико-технічні характеристики
ТКП	– тактична публікація

ПЕРЕДМОВА

Початок ведення широкомасштабних бойових дій з відсічі агресії російської федерації ознаменувався низкою змін, як в державі в цілому, так і в Збройних Силах України відповідно.

Сьогодні наших військовослужбовців – це постійна небезпека, загибель побратимів, значні фізичні та психологічні навантаження, шквал авіаційних ударів та ракетно-артилерійських обстрілів, висока і довготривала інтенсивність бою та низка інших бойових стрес-чинників зумовлює у них виникнення таких психічних станів як страх, апатія, паніка, тривога тощо, що рано чи пізно призведе до негативних наслідків.

Основою формування психологічної готовності та психологічної стійкості особового складу, що забезпечує високий рівень стресостійкості та дозволяє зберігати боєздатність військовослужбовців (підрозділів) в умовах дії психотравмуючих чинників сучасного бою є психологічна підготовка. Адже під час проведення її занять, у військовослужбовців формуються та розвиваються відповідні знання, уміння, навички, згуртованість та насамперед психологічна стійкість до бойових стрес-чинників та психологічна готовність до виконання поставлених завдань.

Значної актуальності та вагомого значення набули заходи щодо подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою (з демонстрацією її уразливих місць та порядку нанесення вогневого ураження), а також психологічного налаштування на виживання та гартування особового складу підрозділу в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння. Правильні дії військовослужбовців дозволять не лише знищити (вивести з ладу) техніку противника, а і значно збільшити свої шанси на виживання.

Разом з тим, найбільш гостро постає проблема контролю та переборення військовослужбовцями страху, оскільки неконтрольований страх здатний звести до нуля ефективність діяльності в умовах реального бою.

З цією метою, систематично здійснюються заходи психологічної просвіти, які надали можливість отримати військовослужбовцям знання про поведінкові реакції на стресові ситуації, методи і прийоми самопомогли, допомоги. При цьому, військовослужбовці спроможні самостійно швидко відновлювати власні психічні функції, знімати напругу та надавати первинну психологічну допомогу своїм побратимам.

Не останню роль займає взаємодовіра у підрозділі. Згуртованість військового колективу, взаємопідтримка, вміння зосереджувати спільні зусилля на виконанні пріоритетних завдань, дієва комунікація та здатність швидко визначати можливі загрози і сприятливі чинники – значною мірою визначає ефективність дій підрозділу.

Реалії сучасної війни вимагають відповідних змін у психологічній підготовці військовослужбовців ЗС України із урахуванням досвіду російсько-української війни і армій провідних країн світу.

Наразі триває активний процес вдосконалення організації, методичного забезпечення та створення (нарощування) відповідної навчально-матеріальної бази психологічної підготовки.

Використання стандартів психологічної підготовки (СТІ 000Г.22Л “Психологічна підготовка (навчальний курс)”, СТІ 000А.22А “Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)”, СТІ 000Г.22К(И) “Психологічна підготовка (навчальний курс)”, тактичної публікації ТКП 1-160(31)03.01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки” та військової публікації ВП 7-00(03).01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України до перебування в умовах примусової ізоляції” зумовили до формування та розвитку індивідуальних спроможностей військовослужбовців до виконання конкретних завдань та визначили критерії їх оцінки.

У навчальних центрах (військових частинах) ЗС України триває процес удосконалення та нарощування навчально-матеріальної бази для проведення занять з психологічної підготовки. Зокрема, створюються та нині використовуються навчально-тренувальні комплекси, які включають в себе спеціальні смуги перешкод, класи психологічної підготовки (обладнані автоматизованими системами та програмами), тренажери.

Використання в ході підготовки елементів психологічного моделювання надало можливість максимально наблизити військовослужбовців до бойових умов (вибухи, постріли, вогонь, дим, гуркіт, крики поранених тощо), занурити у “реальну” атмосферу бою.

Окрім того, на навчально-тренувальних комплексах застосовується штучна кров, еталони (віддушки) трупних запахів, анатомічні моделі частин людського тіла (відірвані кінцівки, внутрішні органи).

Враховуючи вищезазначене і з метою визначення єдиних підходів щодо якісної організації та проведення занять з психологічної підготовки Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України розроблений Методичний посібник “Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України”, з урахуванням стандартів НАТО (STANAG 2565, STANAG 7225, STANAG 7226, STANAG 7229) та набутого практичного досвіду у ході ведення російсько-української війни.

Посібник може бути використаний у практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, начальників циклових комісій, викладачів (інструкторів) з психологічної підготовки, 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.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ (ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА)

1. ПРОГРАМА БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МОБІЛІЗАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ) ВИДАННЯ 2 ТП 7-00(206)246.63.

Тренувальна військова навчально-методична публікація
ТП 7-00(206)246.63 “Програма базової загальновійськової підготовки
(для підготовки мобілізаційних ресурсів)” (далі – Програма),
затверджена Начальником Генерального штабу Збройних Сил України 20.06.2023.
Програма є другим виданням, яка
замінює Тренувальну військову
навчальну-методичну публікацію
ТП 7-00(03).01 (видання 20.06.2022).

Видання цієї Програми розроблено з урахуванням досвіду ведення бойових дій в російсько-українській війні та того, що використовується в ході підготовки військовослужбовців у деяких державах-членах НАТО.

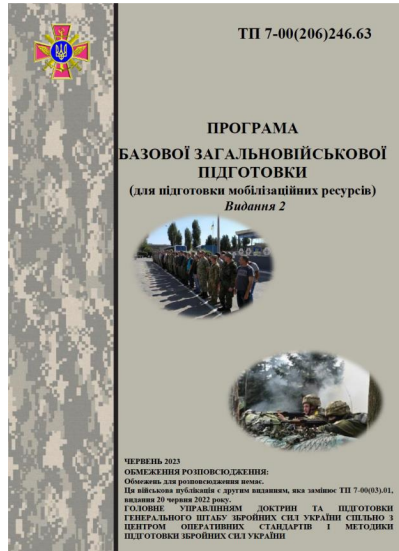
Програма передбачена для підготовки мобілізаційного ресурсу на фондах навчальних частин (центрів, шкіл, загальновійськових полігонів) Збройних Сил України та інших військових формувань і застосовується під час воєнного стану (особливого періоду).

Виходячи із зазначеного, особливої актуальності набули структурні та системні зміни в організації та підходах, зменшенні часових показників для підготовки військовослужбовців, зокрема, – в загальновійськовій підготовці. Зосередження уваги на психологічній та фізичній готовності особового складу до ведення швидкоплинних бойових дій.

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 військову службу або/та мають перерву у військовій службі більше п'яти років.

Особливістю Програми підготовки є нарощування практичної складової підготовки шляхом:

нарощення змісту тактичної підготовки з акцентом на вивчення та тренування елементів ведення штурмових дій;



включення до переліку вправ стрільб підготовчих вправ, які виконуються в комплексі з тактичними та психологічними прийомами (переміщення, зачистка траншеї тощо);

проведення триденного польового виходу, як елементу закріплення набутих знань, умінь та навичок, які здобули військовослужбовці під час навчання.

Актуальність видання цієї Програми базової загальновійськової підготовки обумовлена створенням дієвої системи підготовки військовослужбовців на фондах навчальних центрів (шкіл, загальновійськових полігонах) ЗС України і інших військових формувань, яка дозволить в найкоротші терміни провести підготовку військовослужбовців здатних виконувати завдання за визначеною посадою.

Теми і розподіл часу з психологічної підготовки

№ з/п	Найменування теми	Всього годин	Заняття		
			Теоретичні	Практичні	Самостійна підготовка
1	Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога	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 та психотравмуючих чинників бойових дій.	2		2	
	Всього:	11	1	10	

Теми і заняття з психологічної підготовки

Тема 1. Прийоми психічної саморегуляції. Перша психологічна допомога та самопомога (3 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 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 (самопомоги) при негативних психічних станах, виконання вправ з формування довіри та сміливості (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації: заняття проводити на тактичному полі, 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 проводити на тактичному полі, 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.

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 проводити на спеціальній смугі перешкод (далі – смуга) під керівництвом командира підрозділу.

УВАГА! 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 цілини, 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.

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. Психологічне подолання танкобоязні військовослужбовців під час обкатки броньованою технікою (4 години).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації: заняття проводиться на тактичному полі (обладнаній ділянці місцевості) під керівництвом командира підрозділу, який в ході підготовки до занять використовує умови та алгоритми виконання вправ з психологічної підготовки.

З метою наглядності, послідовності та щільності підготовки, заняття проводиться в комплексі з розгортанням навчальних місць. Кількість навчальних місць та порядок організації занять на них визначає керівник заняття з урахуванням кількості тих, хто навчається.



ВАЖЛИВО! Під час планування заняття рекомендується підтримуватися послідовності навчання:

вивчення сильних та слабких сторін бронетехніки, з метою отримання особовим складом чіткого уявлення про бронетехніку противника, демонструються зразки броньованої техніки (танки, БМП, БТР), їх схеми (фотографії) сильних та слабких сторін, на них яскравими кольорами позначаються уразливі місця і робляться написи, які пояснюють, з якої зброї ефективніше вести вогонь;

демонстрація протитанкового озброєння вітчизняного та іноземного виробництва, яке перебуває на озброєнні військових частин ЗС України;

показ поля зору приладів спостереження та прицілювання броньованої техніки (танки, БМП, БТР) шляхом особистого їх огляду кожним

військовослужбовцем (що бачить командир, навідник, механік-водій в полі зору?);

переповзання під броньованою технікою без заведеного двигуна з метою долання у військовослужбовців замкнутого простору;

переповзання під броньованою технікою із заведеним двигуном з метою формування психологічної стійкості до звукових ефектів (гулу бронемашин). Для посилення звукового ефекту, на броньованій техніці здійснюються різні експлуатаційні режими двигуна;

заключний елемент (основний) – це практична обкатка особового складу броньованою технікою. До відпрацювання останніх трьох елементів може залучатися танки, бойові броньовані машини (БМП, БТР, самохідні артилерійські установки, базові машини РВіА, ППО).

Порядок проведення: в порядку черговості військовослужбовці практично виконують дії по вогневому ураженню броньованої техніки, яка рухається на них та веде вогонь холостими пострілами. Кожному військовослужбовцю визначають умови виконання вправи (порядок займання окопу, кількість пострілів та їх порядок), застосування додаткових імітаційних засобів. Військовослужбовцю надається можливість відпрацювати вправу тричі. У разі низької психологічної стійкості військовослужбовця, виконання вправи може повторюватися до позитивного результату.

Для військовослужбовців, які панічно мають боязнь до бронеобкту, подолання відчуття страху перед танком доцільно повторно відпрацювати питання переміщення під днищем машини при заглушеному двигуні, а потім – при працюючому, після чого обкатувати їх, розташовуючи в окопі разом із більш досвідченим військовослужбовцем або командиром підрозділу.

При обкатці 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. При розміщенні в окопі, через який повинен пройти танк, воїну 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 окопу), при віддаленні танку від позиції (ураження танку з гранатомету 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 острах розміщується підготовлений інструктор чи досвідчений воїн.

Під час обкатки бронетехнікою, 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 і з кулемета танка (бронеоб'єкту) холостими набоями. При наближенні танка до окопу здійснюються незначні повороти башти танку 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.

Результати пропонується оцінювати по місцях влучення гранати в три зони ураження (див. дод. А):

“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.

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.

Тема 4. Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу до артилерійських обстрілів противника та психотравмуючих чинників бойових дій (2 години).

Заняття 1. Психологічне налаштування особового складу підрозділу на виживання в умовах застосування противником ракетно-артилерійського озброєння (подолання вибухобоязні) (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації: заняття проводити на тактичному полі під керівництвом командира підрозділу, який, в ході підготовки до занять, використовує умови та алгоритми виконання вправ з психологічної підготовки, які визначені в додатку 4 до цієї програми.

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 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 центру, БМП (БТР) –до 300 м.

Військовослужбовці ознайомлюються із психологічними аспектами застосування артилерії, варіантами обладнання польових захисних фортифікаційних споруд (перекриті щілини, бліндажі) з використанням залізобетонних, сталевих та дерев'яних конструкцій з 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 доводять 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. 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 під час ведення бою. (1 година).

Умови: практично; на місцевості.

Методичні рекомендації: заняття проводяться на ділянці навчального тактичного поля та проводяться під керівництвом викладача циклової комісії (інструктора, командира взводу, роти) в складі навчальної групи кількістю до 30 чоловік методом практичного показу з доведенням заходів безпеки та тактичної обстановки. Умови та алгоритми виконання вправ з психологічної підготовки визначені в додатку 4 до цієї програми.

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, тротилові шашки, підривники різних модифікацій, різновиди детонуючих шнурів, навчально-тренувальними гранатами ППРО-5. 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 знаходитися з особовим складом, який перебуває під вогнем артилерії та мати стійкий зв'язок з помічниками керівника заняття з імітації.

Особовий склад веде оборонний бій, спостерігає переміщення БМП противника за допомогою труб розвідника. Керівник заняття дає команду у відповідності 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, тротилowymi шашками імітує артилерійський (авіаційний) наліт на позиції. Запалюються вогнесуміші та димові гранати.

Особовий склад за командою керівника заняття (після завершення імітації артилерійський, авіаційний нальотів) займає вогневі позиції згідно бойового розрахунку відкриває вогонь по противнику холостими набоями, навчально-тренувальними гранатами, зі зміною позицій та положень для стрільби. Наприкінці заняття проводиться груповий дебрифінг із заслуговування кожного військовослужбовця з оцінкою своїх дій та дій товаришів.

Загальні методичні рекомендації щодо забезпечення максимальної ефективності психологічної підготовки

1) Військовослужбовцям необхідно не тільки розповідати про методи та техніки надання першої психологічної допомоги, а бажано, відпрацьовувати

їх в парах (одна людина емітує негативний психічний стан, друга – відпрацьовує техніки психологічної допомоги).

2) Необхідно обов'язково підвищувати складність проведення вправ:

спочатку інструктор сам визначає, які негативні стани будуть відпрацьовані (наприклад, зараз відпрацьовуємо надання першої психологічної допомоги при агресивних станах);

далі для відпрацювання психологічні стани обираються спонтанно у кожній парі, таким чином, військовослужбовцю перед тим як надавати психологічну допомогу необхідно визначити, в якому стані знаходиться його побратим, що з ним зараз відбувається;

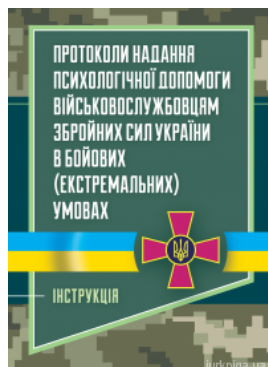
обов'язково зворотній зв'язок від людини, якій надавали першу психологічну допомогу (військовослужбовцю для формування своїх навичок першої психологічної допомоги буде корисно почути оцінку своїх дій, зауваження та рекомендації).

3) Обов'язково проводити перевірку засвоєних знань та навичок.

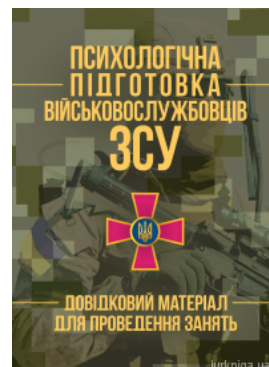
Книги, які можуть вас зацікавити



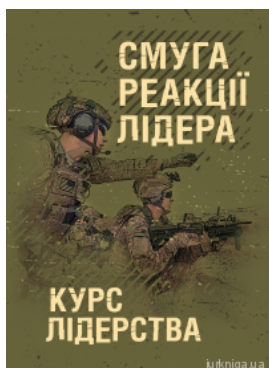
Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України



Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах



Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять



Смуга реакції лідера (курс лідерства)



Сугестивні технології маніпулятивного впливу



Бій. Психологія і фізіологія війни в часи війни та миру



[Перейти на сайт](#) →