

ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ
занять з психологічної підготовки, як предмета навчання
індивідуальної підготовки за модульним принципом
під час проведення заходів бойової підготовки

(Заняття з психологічної підготовки проводяться в польових умовах, у комплексі занять бойової підготовки з конкретною прив'язкою до визначеної теми занять з тактичної та вогневої підготовки загальною тривалістю кожного заняття – одна навчальна година. Орієнтовна тематика занять з психологічної підготовки може бути уточнена та доповнена із урахуванням специфіки бойової підготовки видів та родів військ (спеціальних військ)).

а) під час вогневої підготовки

На заняттях з вогневої підготовки, поряд із формуванням у особового складу навичок і вмінь у діях зі зброєю, воїнів психологічно готують до виконання бойових завдань, розвивають у них швидкість реакції, увагу, пам'ять і мислення, виховують цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість і сміливість.

РЕКОМЕНДАЦІЇ КОМАНДИРАМ (НАЧАЛЬНИКАМ)
щодо ефективної організації психологічної підготовки у ході
виконання вправ вогневої підготовки

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

Впевненість у зброї формують, насамперед, домагаючись твердого знання її тактико-технічних характеристик, можливостей і матеріальної частини, постійно підкреслюючи перевагу її над аналогічними зразками зброї, навчаючи усуненню характерних затримок і несправностей при стрільбі в різних умовах обстановки, а також домагаючись твердого знання і вмілого застосування правил стрільби при вирішенні вогневих завдань.

З цією метою необхідно підвищувати інтерес особового складу до вивчення зброї і правил стрільби з неї: демонструвати її можливості і ефективність вогню; організовувати змагання на правильність і швидкість виконання нормативів; навчати в обмежений час усувати несправності і затримки при стрільбі; тренувати в підготовці вихідних даних в корегуванні вогню в обмежений час, у складних умовах обстановки, під впливом перешкод тощо.

Розбирання і збирання зброї, усунення несправностей і спорядження стрічок (магазинів) набоями необхідно здійснювати в різних природнокліматичних умовах, вдень і вночі; розбирання ударного механізму затвору гармати, розбирання і збирання кулемету, заміну ударника,

спорядження стрічок робити не на столах (стелажах), а безпосередньо в танку (БМП, БТР) чи на брезентах, біля машин; розбирання і збирання стрілецької зброї й усунення несправностей у ній робити в окопі, траншеях, обмеженому просторі техніки (БМП, БТР), а також у ході вирішення вогневих завдань у темряві й у засобах індивідуального захисту. Дії особового складу повинні обмежуватися за часом і обов'язково оцінюватися командиром на кожному занятті.

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

Здійснюючи контроль за діями підлеглих, командири повинні враховувати їхні індивідуальні здібності і розвивати психологічні якості, характерні для кожної штатної спеціальності.

Впевненість у діях зі зброєю приходить у результаті багаторазових тренувань, ефективність яких значно підвищується, якщо особовий склад навчений навичкам самоконтролю. Для розвитку навичок самоконтролю під час стрільби доцільно розміщати окремі мішені на великих дерев'яних (фанерних) щитах, що дозволяють військовослужбовцям, бачити усі свої пробоїни, самим визначати середню позначку влучення, помилку і її причину. Цей спосіб дає можливість наочно навчати особовий склад веденню влучного вогню.

Розвитку в особового складу звички до самоконтролю сприяють доповіді військовослужбовців після закінчення стрільби, у яких вони дають оцінку своїм діям. Змісту цих доповідей доцільно надавати великого значення і використовувати їх при проведенні розборів.

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

ОСОБЛИВОСТІ

організації психологічної підготовки у ході виконання вправ вогневої підготовки

Сучасні технології визначили динамічний розвиток методик вогневої підготовки особового складу. Психологічна готовність до ефективного ведення вогню зі стрілецької зброї і стійкість окремого воїна до ведення вогню по живим цілям краще формується за допомогою лазерних імітаторів вогню. Їхніми елементами обладнується зброя та обмундирування військовослужбовців. Під час тренування військовослужбовців ведеться вогонь по живим цілям з використанням холостих набоїв, лазерний промінь точно відтворює траєкторію кулі. При ураженні цілі приймальний пристрій

на обмундируванні солдата сприймає лазерний сигнал та ідентифікує вражену ціль, відсилаючи інформацію на центральний комп'ютер. Одночасно лазерний пристрій "жертви" відключає його зброю, що імітує втрату боєздатності і, відповідно, "смерть". Ці пристрої не тільки дозволяють воїну відчувати динаміку бою, але й побачити противника на мушці і зробити прицільний постріл. Військовослужбовці, що проходять таку підготовку, значно швидше набувають навички ведення стрільби з урахуванням людських факторів.

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

До сучасних тренінгових розробок відносяться методики перевірки здатності до ведення вогню у стресових ситуаціях.

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

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

Обладнання вогневих містечок, військових стрільбищ і директрис повинне забезпечувати вирішення різноманітних вогневих завдань на дальності дійсного вогню штатної зброї. Важливе значення має і те, як установлені, пофарбовані і замасковані мішені. Яскраве фарбування мішеней, що не відповідає фону навколишньої місцевості, установка їх вище рівня землі на горбах, відкритих рівних площадках, поблизу орієнтирів, що добре спостерігаються, спотворюють уяву воїнів про реальну картину бою і наносять шкоду психологічній підготовці. Необхідно робити так, щоб особовий склад до початку стрільби не знав і не бачив дійсного розташування цілей. Для цього підготовка мішеневого поля до стрільби повинна проводитися приховано від військовослужбовців. З цією же метою

доцільно практикувати проведення стрільб на незнайомих для військовослужбовців, стрільбищах і директрисах.

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

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

На мішеневому полі доцільно встановлювати й обладнувати перешкоди і загородження у вигляді окопів, протитанкових ровів, стінок і заборів, дротових загороджень, малопомітних перешкод, імітувати розриви снарядів і мін за допомогою вибухових пакетів та імітаційних зарядів вибухових речовин, а в глибині мішеневого поля створювати контрольовані вогнища пожеж, задимлення місцевості і проводити інші заходи, що відтворюють картину бою.

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

ТЕМА 1. ФАКТОРИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ. ШЛЯХИ І СПОСОБИ ЇХ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ.

Питання, що вивчаються.

1. Загальна характеристика факторів негативного впливу на психіку військовослужбовця.

2. Специфічні фактори впливу на психіку військовослужбовця.

1. Загальна характеристика факторів негативного впливу на психіку військовослужбовця.

Серед екстремальних умов людської діяльності особливе місце займають соціальні катастрофи – результати суспільно-політичної діяльності групи осіб (політичних діячів, партій, блоків).

До категорії соціальних катастроф у першу чергу відносяться **локальні воєнні конфлікти**, які супроводжуються веденням **бойових дій**.

Від всебічної оцінки факторів негативного впливу на психіку військовослужбовця в особливих умовах військово-професійної діяльності, здатності керівництва підрозділом (військової частини) розробити чітку систему протидії або нейтралізації цих факторів залежить ефективність діяльності командирів, **офіцерів по роботі з особовим складом** по вихованню всебічно підготовленого воїна, здатного якісно виконувати навчальні і бойові завдання.

У працях сучасних військових психологів існують різні підходи до класифікації негативних факторів, які впливають на психіку військовослужбовця в умовах військово-професійної діяльності (бойових дій) [1; 2].

Так, А.Маклаков поділяє професійні умови діяльності військовослужбовців на **оптимальні** (які не потребують особливої напруги і дозволяють швидко відновлювати функціональні резерви організму після перенесених навантажень), **параекстремальні** (які характеризуються незначною мобілізацією функціональних резервів, що призводить до виникненню так названої оперативної напруги), **екстремальні** (умови, що лежать за кордонами відносного оптимуму, у якому людина комфортно себе відчуває і нормально функціонує), **паратермінальні** (динаміка психологічних і фізіологічних показників характеризується тим, що перерозподіл функціональних резервів закінчується і починається їх виразне загальне падіння), **термінальні** (перехід до цих умов при подальшому впливі екстремальних факторів веде до летального кінця) [3].

Для екстремальних ситуацій, на думку А.Маклакова притаманні:

різний емоційний вплив, пов'язаний з небезпекою, труднощами, високою відповідальністю завдання, обмеженням ліміту часу на прийняття рішення;

ситуації, що супроводжуються небезпекою масового ураження, почуттям незахищеності, наявності безпосередньої загрози для життя;

надмірні фізичні навантаження, перенапруга сил, навантаження на

психічні і психомоторні процеси, функції мови, особливо при дефіциті інформації;

вплив значних прискорень, вестибулярних навантажень;

різкі перепади барометричного тиску, вплив вираженої гіпервентиляції (прискорення глибокого дихання більш ніж на 2,5-3 хвилини);

гіпоксія (суттєве зниження змісту кисню в тканинах організму), наявність у повітрі різних шкідливих елементів, шкідливий вплив вібрації, шумів, радіочастот;

шкідливий вплив різних кліматичних і мікрокліматичних факторів (жара, холод, волога тощо);

голод і спрага;

сенсорна депривація і інформаційна ізоляція;

акумуляція психологічної напруги, тривожність;

переживання нещастя близьких, їх загибелі.

М.Корольчук відзначає, що проблеми загальних закономірностей та особливостей діяльності спеціалістів загалом зводяться до проблем взаємин у системі “середовище-людина-техніка”, життєдіяльності виробничо-технічних об’єктів, умов праці та розробки профілактичних заходів психологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів і визначає наступні факти впливу на її ефективність: фізичні, хімічні, біологічні, соціально-побутові, медико-біологічні, соціально-психологічні, зміна біоритмів [4].

У цілому негативні умови, які впливають на бойову діяльність, психологічну готовність і особистість воїна можливо поділити на дві групи **загальні** – які впливають на особовий склад, незалежно від військової спеціальності, роду, виду ЗС та **специфічні** – обумовлені відмінностями службово-бойової діяльності особового складу (снайперів, саперів, військовослужбовців високомобільних десантних військ, підрозділів спеціального призначення тощо) [5].

Загальними факторами впливу на умови бойової діяльності і особистість військовослужбовця є:

відомості про супротивника;

ступінь інформованості особового складу про обстановку і зміст завдань;

погодні умови, пора року і доби, характер місцевості;

наслідки бойових дій, наявність бойових або санітарних втрат, досвід подолання негативних психогенних станів, страху і паніки;

тривалість ведення бойових дій, ступінь фізичної і психологічної виснаженості особового складу;

сили і засоби, укомплектованість своєї частини;

стан управління і керівництва (укомплектованість офіцерським складом, наявність бойового досвіду у офіцерів, рівень їх авторитету);

наявність частин підтримки, взаємодії і забезпечення, результати їх дій;

рівень злагодженості підрозділів та частин;

рівень адаптованості та ступінь впливу на особовий склад факторів складної бойової обстановки, небезпеки і невизначеності [6].

Ці фактори носять **різнополюсний характер та можуть впливати на особовий склад у цілому як позитивно так і негативно.**

Негативно впливають на боєздатність військовослужбовців:
 непередбачуваність бойових дій та їх тривалість;
 наявність загрози для здоров'я і самого життя;
 дії на ворожій або замінованій території, під вогнем супротивника;
 оточення, загроза полону, жорстокість, брутальність ворога;
 складні погодні умови (холод, спека, опади, туман), складна місцевість (болото, гори, пустеля, тундра);
 депривація сну, виснаженість, наявність поранень, захворювань;
 нестача набоїв, води, ізоляція, відсутність зв'язку з командуванням;
 конфлікти у підрозділі або у родинах військовослужбовців;
 негативне ставлення до війни;
 почуття психічної (фізичної) безпомічності ("комплекс жертви");
 недостатній рівень соціального захисту військовослужбовців та їх родин.

Разом із тим, на психічну готовність і стійкість воїна **позитивно впливають:**

добровільність участі у війні, переконання у справедливості війни;
 висока самооцінка та інтелект, сталість бойових навичок;
 інтегрованість до підрозділу, високий моральний клімат у підрозділі;
 релігійність [6].

2. Специфічні фактори впливу на психіку військовослужбовця.

Специфічні фактори впливу на психіку особистості обумовлені, перш за все, специфікою завдань, які виконуються особовим складом.

Специфічність завдань, кліматичні і ландшафтні умови, обумовлюють перш за все кількісний склад підрозділів та особливості виконання завдань.

Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час ведення оборони.

Під час бойових дій у гірській місцевості або в арктичних умовах однією з основних проблем є проблема теплового забезпечення. Сніг, крига, низька температура повітря при сильному вітрі приводять до охолодження або обмороження організму. У розрідженому повітрі високогір'я додається гірська хвороба, яка викликана висотою, швидким темпом підйому і фізичною втомленістю. Її симптоми: гострий головний біль, нудота і різкий біль у грудях. Небезпечними можуть бути травмування кінцівок ніг, колін, хребта та інше [8].

Постійне або тривале перебування військовослужбовців розвідувальних підрозділів на очах товаришів у тяжких умовах може привести до посилення "ефекту акваріуму", який полягає у намаганні військовослужбовця свідомо або несвідомо порушити сталі відносини,

позбавитись роздратованості одноманітного оточення.

Військовослужбовці розвідувальних підрозділів та підрозділів спеціального призначення діють в умовах дефіциту набоїв, їжі, медикаментів, депривації сну (нестачі часу і зміни часу доби), зміни біологічних ритмів професійної діяльності.

Так, сон у 3 години на добу протягом 9 днів робить небоездатними 10 % особового складу. Сон 1,5 години на добу дає можливість зберегти боєздатність військовослужбовців лише протягом 6 днів. На початку сьомого дня із строю виходить половина особового складу. При повній відсутності сну на четверту добу 100 % особового складу втрачають боєздатність [12].

ЗМІНИ

боєздатності військовослужбовців у залежності від тривалості сну

Тривалість сну (год.)	Боєздатність
0 год.	Зберігається здатність до виконання бойових завдань протягом трьох днів. На четвертий день весь особовий склад стає небоєготовим
1.5 год. за ніч	50 % боєздатності військовослужбовців зберігається протягом шести днів. На сьомий день із ладу виходить половина особового складу
3 год. за ніч	91 % боєздатності особового складу зберігається більше дев'яти днів

Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час підготовки та веденні наступу.

Під час десантування з повітря особовий склад відчуває перепад барометричного тиску, часткове кисневе голодування, пониження температури і загойдування. Основними причинами нервово-психічної напруженості у цей час є інстинктивний страх (боязливість людини перед висотою і наступним стрімким переміщенням у просторі, хвилювання за правильність відокремлення від літака, за вірність своїх дій і дій товаришів у повітрі, хвилювання за безвідмовність (надійність) роботи парашутної системи, за вірність і безпечність приземлення.

Вплив на особовий склад високомобільних десантних військ та підрозділів спеціального призначення, що десантується з парашутом, несприятливих факторів призводить до змін функціонування усіх систем організму, причому деякі зміни проявляються більше ніж через добу після приземлення.

Особливість дії зовнішніх умов на парашутиста мають свої особливості, які визначаються типом літака, способом стрибка (з примусовим або ручним розкриттям парашуту, із стабілізацією або без неї), висотою стрибка, часом вільного падіння або стабілізації [9].

Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час підготовки та ведення специфічних дій.

На бойових плавців (особовий склад підрозділів спеціального призначення, який виконує завдання під водою або починає там їх виконання) також впливають специфічні небезпечні фізичні і фізіологічні фактори.

До фізичної небезпеки, яка може бути навіть на невеликій глибині (до 30 м) належать:

ушкодження (розрив) барабанних перетинок, розрив кровоносних судин внаслідок раптового розрідження повітря у масці (гідрокостюмі);

закупорка кровоносних судин внаслідок виникнення надлишкового тиску у легенях, крововилив у внутрішніх органах;

переохолодження організму (при тривалому перебуванні у воді при пониженні температури тіла нижче 34°C людина відчуває амнезію (втрату пам'яті), її мова стає незрозумілою; нижче 33°C – виникає апатія і малорухливість; нижче 32°C – заціпеніння; нижче 31°C – можлива зупинка серця) [10];

виштовхування на поверхню внаслідок надлишкового тиску повітря у гідрокостюмі;

наявність небезпечних морських тварин.

Фізіологічна небезпека пов'язана в основному з проблемою дихання під водою. До неї належать:

небезпека задихнутися внаслідок кисневого голодування або отруєння вуглекислим газом, отруєння внаслідок перенасичення організму киснем;

кесонна хвороба (на середніх глибинах від 30 до 60 м);

азотне сп'яніння (на глибинах більш 60 м) [10].

Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час виконання завдань з підтримки миру.

Так під час дії у пустелі (тропіках, джунглях), в умовах високої температури повітря для військовослужбовців небезпечними можуть бути сонячні удари, теплові непритомності, судороги і виснаження, теплові стомлення, тепловий набряк кінцівок. Висока температура повітря у тропіках (30°C і більше) у поєднанні з високою вологістю змінює тепловий баланс, що приводить до порушення механізмів терморегуляції, порушення обмінних процесів, гіпоксії, авітамінозу. При підвищенні температури тіла до 39°C настає стомлення потових залоз, при тепловому ударі потовиділення повністю припиняється і температура тіла може досягти небезпечної смертельної величини 43°C [8].

Також, важливим фактором стресу для воїнів-розвідників є їх "безіменність" неможливість у випадку загибелі бути похованим поряд із рідними і співслужбовцями. Так, розвідникам забороняється брати із собою у розвідку документи, листи, книги і газети, гроші, амулети та ін., підписувати на своєму обмундируванні і спорядженні найменування військової частини

або номер польової пошти. В окремих випадках, під час тривалих дій розвідників у тилу супротивника, загиблі підлягають похованню у районі виконання завдання. Місця поховання відмічаються на топографічній карті [11].

Висновок.

Таким чином, специфічні фактори як негативного так і позитивного впливу на особистість воїна, що обумовлені специфікою професійної діяльності разом із загальними факторами впливу потребують обов'язкового врахування для створення моделі системи психологічної підготовки особового складу з'єднання (військової частини), якісного виконання ним завдань за призначенням.

Таким чином, **психологічна підготовка особового складу Збройних Сил України до діяльності в особливих умовах** є історично обумовленим і науково обґрунтованим, цілісним за змістом, організованим за методами і формами, цілеспрямованим за впливом видом психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, процесом виховання, формування і активізації стійких мотивів і психологічних якостей військовослужбовців, психологічної готовності та емоційно-вольової стійкості, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань професійної діяльності у мирний і воєнний час в умовах незвичних, шкідливих або небезпечних для їх життя і здоров'я.

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ГАРТУВАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ. ФОРМИ ТА СПОСОБИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (САМОДОПОМОГИ).

1. Психологічні особливості ведення бою у місті (лісі, гірській місцевості).

2. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході оборони.

3. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході наступу.

4. Особливості психологічного гартування військовослужбовців в умовах ведення специфічних дій (у антитерористичних операціях та під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій різного характеру).

5. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході виконання миротворчих завдань.

1. Психологічні особливості ведення бою у місті (лісі, гірській місцевості).

A). Специфіка бою у місті (лісі, гірській місцевості).

В майбутніх війнах і збройних конфліктах **військові дії на урбанізованій місцевості** можуть зайняти домінуюче положення, відтіснивши класичні військові дії, що здійснюються на відкритій місцевості, на другий план.

До 2015 року на Землі буде 23 міста з населенням більш ніж 10 млн. чоловік та 564 міста, у яких буде мешкати понад 1 млн. жителів.

До 2025 року у містах буде проживати біля 60 % населення Землі.

Найбільш інтенсивно процеси урбанізації спостерігаються в Центральній та Західній Європі, де вже на цей час 50 % площі всіх земель зайнято під території міст та селищ. Йде процес **створення єдиного урбанізованого регіону Європи.**

Процеси урбанізації та глобалізації незворотно відобразяться на умовах і характері ведення бойових дій у майбутніх війнах та збройних конфліктах. Війни, коли противники уникали прямих зіткнень у містах та намагалися “вийти у поле”, йдуть у минуле.

Вважається, що **урбанізована місцевість буде найбільш вірогідним районом проведення військових операцій по всьому світу.**

Бойовим діям у населеному пункті характерні **три типи операцій:**

бойові дії **проти регулярних військ** противника;

бойові дії **проти нерегулярних озброєних формувань** (повстанців, партизанів);

операції із стабілізації обстановки (миротворчі функції).

“Кам’яні джунгли” міст створюють **ідеальне середовище для ведення повстанської (партизанської) війни** іррегулярними військовими формуваннями, тому що на вулицях міста перевага регулярних збройних сил, перш за все у техніці, значною мірою нейтралізується.

Під час війни міста перетворюються у специфічне “поле бою” та створюють величезну кількість проблем для регулярних збройних сил.

На відміну від “плоского” уявлення про поле бою (фронт, тил, фланги), бій у місті, крім характеристик довжини та ширини, включає висоту та глибину. **Міський простір бою**, крім об’єктів, звичних для всіх, включає в себе дахи будівель, їх внутрішні приміщення, підземні комунікації та об’єкти.

Бойові зіткнення у містах, як правило, набувають запеклого характеру. Можуть вестися навіть у одному будинку на різних поверхах та сходових ділянках.

Головним фактором, який потребує врахування під час ведення бойових дій у містах, є наявність цивільного населення, історичні, культурні (цивілізаційні), релігійні та демографічні особливості, а також ступень його ворожості у разі ведення бойових дій на території противника,

Присутність безпосередньо в зоні військових дій цивільного населення робить операції в міській місцевості несхожими на “нормальні” бойові дії.

Також, під час ведення бойових дій у населених пунктах, їх мешканці потрапляють у надзвичайно важкі та **небезпечні соціальні і побутові умови, спричиненими:**

- масовими руйнуваннями;
- жертвами серед мирного населення;
- порушенням системи медичного забезпечення;
- перебоями чи повною відсутністю постачання продовольства і питної води;
- пошкодженням чи виведенням із ладу комунальної та транспортної інфраструктури;
- появою груп біженців;
- поширенням випадків насильства і злочинності;
- небезпекою випадків масових захворювань та поширення епідемій тощо.

Зазначені фактори негативно впливатимуть як на населення у зоні бойових дій, так і на особовий склад, пригнічуючи психіку та позитивні настрої військовослужбовців.

Специфіка бою в населеному пункті вимагає від військовослужбовців і командирів здатності та вмінь діяти у складі **штурмових угруповань, які складаються з різних підрозділів військових частин.** Зазвичай ці підрозділи змушені вести бойові дії самостійно та ізольовано від головних сил.

За цих умов зростають роль і значення молодших командирів, здатних правильно оцінити обстановку і миттєво прийняти необхідні рішення, успіх виконання яких може мати стратегічне значення.

Постає важливе питання психологічної готовності молодших командирів до дій у відриві від основних сил, без допомоги старших начальників.

Особовий склад штурмових груп і загонів повинен мати високий рівень професійної і психологічної підготовки, навички рішучих індивідуальних дій у ближньому бою або рукопашній сутичці.

Під час “зачистки” житлових кварталів від ворога, у середньому, з кожних десяти військовослужбовців тільки троє мають можливість застосувати зброю. Під час підготовки до дій в умовах міста потрібен ретельний розподіл ролей у бою, організація чіткої взаємодії і взаємодопомоги.

Бойові дії на урбанізованій місцевості вимагають найтіснішої взаємодії механізованих і танкових підрозділів. Дія танків на вулицях сучасних міст без підтримки піхоти, в умовах вуличних боїв призводить до втрати бойових машин. В той же час, самотійні дії піхоти без безпосередньої вогневої підтримки і бронезахисту з боку танків можуть виявитися неефективними.

Особливо важливу роль в умовах бою в місті відіграє **постійна і багаторівнева розвідка** сил і намірів супротивника, характеру місцевості та руйнувань на її території.

Досвід бойових дій в містах свідчить про появу **проблеми ідентифікація свого особового складу і супротивника.**

Специфіка ближнього бою в міських умовах, прочісування, “зачисток”, вимагає миттєвої реакції на будь-яку потенційну загрозу. При цьому, враховуючи мінімальні відстані та змішування бойових порядків противників, неминучі випадкові “дружні втрати” від вогню своїх засобів. Військовослужбовцям та зразкам техніки необхідно мати чіткі, добре помітні розпізнавальні знаки або індивідуальні електронні засоби розпізнавання типу “свій-чужий”. В той же час такі знаки призводять до погіршення маскувальних властивостей та полегшенню прицільного ведення вогню.

Бойові дії у великих містах супроводжуються значними втратами в живій силі і бойовій техніці. Ці втрати будуть викликані не лише безпосередньо вогневими засобами противника, широким застосуванням мінно-вибухових загороджень, “мін-пасток”. а також внаслідок травм та ушкоджень, заподіяних уламками будівель, інженерних і транспортних комунікацій, пожежами, завалами тощо.

Для розшуку, визволення (розкопування) з-під руїн будівель і споруд поранених і убитих, їх евакуації потрібне залучення додаткових сил і засобів, причому не лише з числа військовослужбовців, але і мирного населення.

З метою зменшення числа психологічних втрат необхідно попередньо готувати психіку військовослужбовців до емоційної стійкості до впливу негативних факторів, пов'язаних із спогляданням наслідків застосування вогневих та мінно-вибухових засобів, в тому числі і жертв серед військовослужбовців та мирного населення.

Умови ведення бойових дій у містах та їх характер обумовлюють **специфічні вимоги до застосування озброєння та бойовій техніці:**

стрілецьке озброєння, як індивідуальне так і групове (важке), а також гранатомети (вогнемети) набувають більш важливого значення під час бойових дій у місті, чим під час дій на відкритій місцевості;

бронежилети значно знижують втрати особового складу;

артилерія на вулицях міст застосовується головним чином для стрільби прямою наводкою;

високоточна зброя не може широкого застосування;

значно підвищується значення ролі снайперів, вогневих засідок;

танки в умовах міських забудов стають легко уразливими цілями та не можуть діяти самостійно, без підтримки піхоти;

броньований захист бойових та спеціальних машин в умовах бою у місті не забезпечує повного кругового захисту та захисту від влучень зверху і знизу, робить броньовану техніку легкими цілями для ручних гранатометів та саморобних вибухових пристроїв;

колісна бойова техніка має перевагу перед гусеничними бойовими машинами, однак при наявності великих зон зруйнувань ефективними є гусеничні машини;

засоби зв'язку, у тому числі і індивідуальні, можуть мати менший радіус дії, чим відстань до основних сил, а зв'язок втрачати стійкість через наявність перешкод та значну кількість металокопструкцій в руїнах споруд;

широке застосування **мінометів та вогнеметів**, які дозволяють ефективно вражати живу силу в укриттях або за ними;

засоби боротьби з повітряним противником безпосередньо в місті матимуть обмежене застосування. Найбільш ефективними засобами боротьби з вертольотами та іншими літальними апаратами противника, що летять низько, є переносні ЗРК і самохідні зенітні артилерійські установки невеликого калібру;

застосування армійської авіації в міській місцевості залежить від наявності у супротивника відповідних сил і засобів ППО. В цілому, бойові вертольоти вважаються дуже ефективним засобом вогневої поразки супротивника як точкової, так і по площині, особливо у висотних будівлях і міських спорудах. Проте, за наявності у противника переносних ЗРК втрати вертольотів можуть досягти показника 50-75 % і застосування вертольотів в таких умовах може виявитися недоцільним;

інженерне забезпечення також має свої особливості. Військам доведеться діяти в умовах суцільних розвалин, комплексних інженерних загороджень супротивника. Необхідно готувати психіку військовослужбовців

до подолання таких перешкод під сильним вогнем противника. Крім того успіх виконання бойових завдань в місті багато в чому визначається наявністю інженерних засобів мінування, розмінування, розгороджень та умілим їх застосуванням;

тилове забезпечення військ при діях в умовах урбанізованої місцевості, за відсутністю лінії фронту і тилу характеризується потребою поповнення збільшених витрат боєприпасів та матеріальних засобів. У більшості випадків підвезення до штурмових груп усіх видів матеріальних засобів, води та боєприпасів вимагає застосування броньованих транспортних засобів. Особовий склад повинен бути морально готовим діяти в умовах тривалої відсутності їжі взагалі і гарячої їжі зокрема.

Особливо складними в умовах міст є **бойові дії вночі**. Їх проведення потребує додаткової підготовки, постачання додаткових видів боєприпасів (освітлювальних, сигнальних) та обладнання, удосконалення організації взаємодії, забезпечення психологічної готовності особового складу до дій в темну пору доби.

Необхідно враховувати, що улюбленою тактикою **ірегулярних збройних формувань** є дії невеликих груп за принципом “удар-відхід”. Під час таких дій активно використовується фактори несподіванки та військової хитрості. Такі форми і методи ведення бойових дій вимагають, в першу чергу від командирів, відходу від шаблонів та звичних стереотипів організації бою у польових умовах.

Застосування в міських боях зброї і бойової техніки має свої певні обмеження, обумовлені вимогами міжнародного гуманітарного права стосовно поводження з цивільним населенням, збереженням пам'яток культури, релігійних споруд та можливою наявністю екологічно небезпечних об'єктів.

Норми міжнародного гуманітарного права повинні бути доведені до кожного військовослужбовця та враховуватися під час прийняття рішення командирами стосовно уникнення ударів по таких об'єктах або заподіяння для них мінімальної шкоди.

Висновок.

Специфіка організації та ведення бойових дій у місті (лісі, гірській місцевості), критичні фізичні та психологічні навантаження особового складу потребують проведення цільової професійної та психологічної підготовки, врахування потреб у видах та характеристиках озброєння, бойової та спеціальної техніки, екіпіровки військовослужбовців.

Б). Психологічні особливості бойових дій військовослужбовців під час ведення бойових дій у місті (лісі, гірській місцевості).

Моральна та психологічна підготовка особового складу до бойових дій у місті повинна спрямовуватися на формування у військовослужбовців високого

бойового духу, готовності до виконання завдань в умовах вуличних бойових зіткнень.

Досвід бойових дій вказує, що на початковому етапі бойових дій 10-20 % військовослужбовців виявляють так званий **“комплекс Рембо”** – пов’язування косинки на лоб, відривання рукавів з обмундирування та бравування зброєю.

У подальшому, надзвичайно складний та гранично напружений характер бойових дій фізично та морально швидко втомлюють особовий склад.

Під час війни у Іраці **перші ознаки психологічної втоми** військ коаліції, як і прогнозували спеціалісти, виявилися вже на 5-8 день бойових дій.

Переважна більшість військовослужбовців адаптувалася до бойовій обстановки приблизно через 15-25 діб.

Після 30-40 діб безперервних бойових зіткнень з противником наступив швидкий психологічний спад, пов’язаний з виснаженням духовних та фізичних сил військовослужбовців.

Після 45 діб безперервних бойових дій, за своїми психофізіологічними можливостями військовослужбовці стають недієздатними, у 98 % з них виникають певні психологічні розлади.

Враховуючи це, командуванням регулюється термін перебування військовослужбовців безпосередньо в зоні бойових дій.

В умовах бойових дій у місті, через постійну загрозу нападу противника з-за рогу, активні дії снайперів, гранатометників, ведення бою невеликими групами в обмеженому просторі (будівлі, підвали, підземні комунікації), пожежі та руйнування, мінну небезпеку тощо, виснаження (“перегорання”) духовних та фізичних сил військовослужбовців відбувається швидше ніж зазвичай у 1,2 рази.

Війська припиняють активні бойові дії під час наступу при втратах 40 % особового складу, в обороні – 80 %.

Розглядаючи фактори, які негативно впливають на військовослужбовців, слід відмітити такий, як **необґрунтована впевненість у своїх силах та недооцінка противника**.

Розслабленість, втрата необхідної пильності, безтурботність є головними причинами невиправданих бойових втрат.

Так, під час першої Чеченської кампанії, в ході висунення військ Російської Федерації до Грозного, вони зустріли наполегливий опір дудаївських збройних формувань. У ході підготовки до висунення командирам не вдалося подолати у частини особового складу уявлення про слабкість противника і легкість перемоги над ним. Це призвело до “шапкозакидацьких” настроїв, безпечності, втрати пильності, розхлябаності і, в підсумку, до невиправданих втрат серед особового складу, невиконання бойових завдань.

Прикладом подібної поведінки особового складу можуть служити бойові дії 131-ї окремої мотострілецької бригади, яка під час новорічного штурму Грозного “сквозняком” пройшла по всьому місту, без втрат вийшла до вокзалу і зайняла його. Удавана легкість перемоги запаморочила голову

командирам і підлеглим. Порахувавши завдання виконаним, люди розслабилися і, не виставивши бойової охорони і кинувши техніку, розбрелися по привокзальній площі, за що жорстоко поплатилися.

Зібравши сили, противник завдав по бригаді раптовий потужний удар. Протягом доби військовослужбовці бригади і прибувшого на допомогу 81-го полку перебували під шквальним вогнем артилерії, мінометів і протитанкових засобів чеченських бойовиків.

В жорстокому бою військам дорого обійшлися втрата пильності, безпечність і розхлябаність в бойовій обстановці: бригада втратила 80 % особового складу, втрати Об'єданого угруповання склали 20 танків з 26; 102 БМП з 120.

Пригнічуючим фактором для психологічного стану військовослужбовців є вид великої кількості втрат своїх військовослужбовців, трупів противника та осіб з числа цивільного населення (дітей, жінок, стариків), сморід трупного тління, чад від пожеж та руйнувань.

Військовослужбовці відчувають сильні **моральні хвилювання у випадках ненавмисного вбивства цивільних осіб** під час штурму будівель, коли, перш ніж увійти у приміщення кидається граната або, через нецивілізовану тактику бойовиків, які використовують для прориву у будівлю полонених, цивільних або заручників.

Суттєвий вплив на бойову активність військ має **режим відпочинку.**

Працездатність військовослужбовців напряму залежить від тривалості та якості сну.

Наприклад, якщо особовому складу взагалі не вдалося поспати, то боєздатність зберігається протягом трьох днів, на четвертий день весь особовий склад стає неготовим для виконання поставлених бойових завдань.

Якщо тривалість сну не перевищує півтори години на добу, то 50 % боєздатності військовослужбовців буде зберігатися протягом шести діб, на сьомий день із строю виходить 50 % особового складу. За умов тривалості сну по 3 години на добу боєздатність 91 % військовослужбовців зберігається біля 9 діб.

Бойові дії в місті вносять корективи у класичні співвідношення сил, які використовуються у польових умовах:

зменшується значення переваги над стороною, яка в обороні, у чисельності, мобільності, вогневій потужності та в наявності високотехнологічної зброї. Для сторони, яка в обороні суттєво зростає ефективність застосування застарілих зразків озброєння, саморобних вибухових пристроїв.

Сторона, яка перебуває в обороні використовує свої переваги, що пов'язано кращим орієнтуванням на місцевості, ретельній підготовці вузлів оборони, пристосуванні об'єктів до активних оборонних дій, використанням маневру силами і вогнем в умовах вуличних боїв.

Слід відмітити, що моральний стан військовослужбовців наступаючої сторони постійно знаходиться під впливом таких факторів, як усвідомлення рівня переваги над противником у бою, ступені відповідності готовності особового складу, бойової техніки та озброєння характеру завдань, які покладені на військові частини та підрозділи.

Танк, БМП на нічних вулицях міста – надзвичайно вразливий об'єкт у бою. Через обмежені можливості кругового огляду, вести постійне спостереження за бойовою обстановкою, бачити вести прицільний вогонь екіпажі відчують відчуття ізольованості від своїх сил, можливого раптового удару із сторони, яка поза оглядом (в спину) і, як наслідок, посилення стану занепокоєння, тривоги, страху.

Додатково такі видовища можуть породжувати впевненість про значну перевагу бойових можливостей противника. В той же час, вид захопленої або підбитої бойової техніки противника зміцнюють відчуття переваги, впевненості у своїх силах, викликають позитивні психологічні емоції та задоволення своїми діями.

До важливих аспектів вуличних боїв необхідно віднести **психологічну готовність особового складу до дій у відриві від основних сил, без взаємодії з основними силами.**

Такі бойові дії, пов'язані з раповими і різкими змінами обстановки, вимагають від військовослужбовців швидкості реакції, зосередженості, уваги, спритності й ініціативності в діях.

Психологічна стійкість у зазначених умовах повинна підкріплюватися відомостями про наявність постійного зв'язку з вищими штабами, інформацією про успішні дії на сусідніх ділянках бою, наявністю у близькому тилу достатньої кількості матеріально-технічних засобів, налагодженим медичним забезпеченням, присутністю поблизу достатньої кількості резервів.

За дослідницькими даними бойова спроможність ізольованого від своїх військ підрозділу втрачається на 50 % вже через 48 годин бойових дій через зниження морально-психологічного стану особового складу.

Під час ведення бойових дій у місті, до звичних факторів, які породжують бойові стресові стани військовослужбовців додаються такі **специфічні стресогени:**

постійне чередування ситуацій, які загрожують життю і здоров'я військовослужбовця, різкі та несподівані зміни обстановки;

висока вірогідність отримання поранення, каліцтва, контузії, загибелі товаришів по службі;

ведення бойових дій серед посеред скупчень цивільного населення, жахливі картини смерті та людських страждань;

випадки загибелі співслужбовців, мирних громадян від вогню своїх військ;

думки про бойові втрати, у заподіянні яких військовослужбовець бачить свою вину чи вважає, що сталися через його помилки;

значні фізичні навантаження, тривалі дії у стані втоми, зміщення біологічних ритмів дня і ночі, обмежене тилове забезпечення.

Найважливішими завданнями психологічної підготовки до ведення бойових дій в урбанізованих районах місцевості є:

формування психологічної готовності до виконання завдань, подолання страху до дій у місті;

налагодження та зміцнення позитивних взаємовідносин між військовослужбовцями у групах, які діятимуть відокремлено;

формування психологічних якостей командирів первинної ланки, готовності здійснювати безперервне та стійке управління, здатність приймати рішення (оцінюючи командира, солдати віддають перше місце його умінню керувати – 56 %, мужності – 30 %).

Бойова і психологічна підготовка особового складу до дій в умовах урбанізованої місцевості повинна **орієнтуватися на стандарти і вимоги прийняті в частинах спеціального призначення** з нахилом на мінно-вибухову підготовку, протидиверсійні дії, анτισнайперську боротьбу тощо.

Серед методів підвищення морально-психологічної стійкості військ основними є:

підвищення фізичної готовності особового складу;

підвищення рівня всебічної навченості;

поліпшення стійкості та безперервності управління;

зміцнення внутрішньогрупової злагодженості.

Згуртованість військових підрозділів є вирішальним фактором бойової стійкості підрозділів.

Аналіз бойових дій в Афганістані, Ізраїлі, на Близькому Сході, у Чечні свідчать, що відділення, екіпажі, які складаються із військовослужбовців, між якими склалися дружні, братерські взаємовідносини виявляють більшу бойову активність, ініціативу, стійкість.

Страх втратити довіру бойової групи, стати в очах співслужбовців боягузом, опинитися у моральній ізоляції, підпасти під моральний осуд товаришів часто спонукає до активних дій, дозволяє вчиняти героїчні вчинки.

Тому сьогодні, у мирний час, у Збройних Силах України приділяється така підвищена увага впровадженню статутних взаємовідносин у військових колективах, встановленню системи товариської підтримки та готовності до негайної психологічної допомоги.

Впевненість у співслужбовцях, виправданий розрахунок на їх допомогу у необхідний момент є важливою умовою військової служби та хороброї поведінки під час бойових дій кожного військовослужбовця.

Організація психологічної підготовки до бойових дій у місті проводиться у загальній системі морально-психологічної підготовки.

Для досягнення результативності підготовки до ведення бойових дій у місті вище там, **основну увагу слід зосередити на:**

ретельному психологічному аналізу бойових дій та особливостях їх організації, вивчені досвіду учасників збройних конфліктів;

розробці та впровадженні рекомендацій щодо формування необхідних професійно-важливих якостей військовослужбовця для ведення вуличних бойових дій;

створенні оптимального рівня психологічного напруження під час проведення занять з бойової підготовки, пристосування психіки військовослужбовців до умов реального бою через імітацію стресогенних факторів, зниження рівня психологічних травм;

підвищенні рівня психологічного загартування та фізичної витривалості військовослужбовців, вироблення невибагливості, помірності у потребах, вміння виживати і діяти в умовах обмеженого матеріально-технічного забезпечення;

організації ефективної протидії інформаційно-психологічним акціям противника;

вирішенні проблеми щодо запобігання трансформації стану бойового збудження у негативний стан перебудження (перенапруження).

Під час ведення бойових дій у місті робота з особовим складом організовується і проводиться за формами і методами морально-психологічного забезпечення бойових дій у наступі та обороні, разом з тим має низку особливостей.

Виходячи з того, що бойові дії у місті розсіюються на ряд невеликих, ізольованих один від одного бойових зіткнень, які вестимуться окремими бійцями, відділеннями, взводами, **основна увага повинна приділятися індивідуальній фізичній та професійній підготовці особового складу, особливо тих, хто діє у відриві від підрозділів.**

Створення високого наступального запалу досягається всебічною морально-психологічною підготовкою, проведенням тренувань з виконання завдань:

проникнення у будинок через проломи;
 ведення бою у будинку, що горить;
 використання карнизів, балконів, вікон для проникнення під час штурму верхніх поверхів будинків;
 використання підземних комунікацій;
 удосконалення навиків рукопашного двобою;
 вмінню боротьби з танками, ураження його протитанкових засобів;
 підтримки стійкого та безперервного зв'язку та взаємодії з підрозділами інших родів військ;
 встановлення системи взаємодопомоги та підтримки;
 удосконалення вмінь щодо медичної самопомоги та допомоги пораненим.

Наприклад, в 9-му гвардійському кавалерійському полку 3-й гвардійської кавалерійської дивізії, під час підготовки та проведення наступу

з метою визволення польського міста Седлець у червні 1944 року з особовим складом, особливо зі старшими груп, проводилися заняття, під час яких були ретельно вивчені об'єкти штурму, система підземних комунікацій, подступів, система вогню противника.

З метою зведення до мінімуму бойового напруження особового складу, якому передбачалося діяти в основному самостійно, було поінформовано про бойову обстановку, особливості дій противника, напередодні штурму було проведено виступи учасників боїв, які відзначилися під час визволення міста Мінськ-Мазовецький, відпрацьовані питання взаємного інформування та оповіщення.

Командирами підрозділів у індивідуальних та групових бесідах, під час тактичних занять досягали формування у особового складу високого наступального запалу, рішучості, ініціативи, сміливості. Тематикою бесід було: “Одностайний кидок у атаку – запорука успіху”, “Взаємна виручка підрозділів всіх родів військ”, “Особливості ведення бойових дій у місті в день та вночі”, “Особливості штурму будинків”, “Сильні та слабкі сторони противника” тощо.

На випадок загибелі військовослужбовців, які повинні були першими піднятися в атаку, у кожній групі було визначено “дублерів”.

Особлива увага приділялася підрозділам розвідки та тим, які виконували окремі завдання з забезпечення бойових дій.

Під час бою постійно уточнювалася обстановка, що склалася, про її зміни своєчасно інформувався весь особовий склад, для чого використовувався випуск спеціальних радіопередач, “листівок-блискавок”, передавання інформації по від одного до іншого.

Зазначені заходи сприяли успішному виконанню бойового завдання.

Висновки.

Психологічна підготовка особового складу до бойових дій у місті здійснюється у загальній системі психологічної підготовки та має ряд особливостей, пов'язаних з специфічним характером ведення бойових дій у населених пунктах.

Враховуючи тенденції до збільшення числа боїв (збройних сутичок), які проходять у населених пунктах у воєнних конфліктах останнього часу, роль психологічної підготовки до дій у зазначених умовах невідмінно зростає.

Під час формувань психологічних якостей, необхідних для бою у місті, доцільне застосування спеціальної навчально-матеріальної бази, використання специфічних імітаційних засобів, муляжів, декорацій, спеціально підготовлених споруд та комунікацій.

Психологічна готовність особового складу до бойових дій у місті є одним із вирішальних факторів досягнення мети у ході виконання бойових завдань у сучасних умовах.

2. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході оборони.

Під час підготовки до ведення бойових дій в обороні.

Враховання психологічних особливостей бойових дій у обороні, вирішення проблеми психогенних втрат є важливою передумовою досягнення перемоги над противником.

Підготовка психіки військовослужбовців має будуватись з урахуванням специфіки цілей, завдань, засобів і способів оборонного бою. Вона повинна зберігати патріотичне піднесення, визивати максимальне напруження фізичних і духовних сил, запобігати почуттю страху і відчаю в зв'язку з загрозою життю.

За оцінкою зарубіжних спеціалістів, в сучасних конфліктах із застосуванням звичайних видів зброї, бойові **психічні травми** складуть в середньому 20 %. В загальній структурі **санітарних втрат** розлади психіатричного профілю можуть дорівнювати 10-14 %, або 0,3-0,5 від численності особового складу, який приймає участь в активних бойових діях. При цьому більшість складають особи з короткочасними і незначними проявами порушень, тобто з психіатричними стресовими і короткочасними невротичними реакціями.

Оборонні бойові дії сприймаються особовим складом як момент втрати ініціативи, досягнення противником бойової переваги, тобто той, хто готується до оборонних дій знає, що противник сильніше за нього і диктує свою волю.

Суттєвою психологічною особливістю психології оборонних дій є те, що можливості противника як правило перебільшуються. В разі вмілого і активного психологічного впливу противника на підрозділи, що обороняються у них може сформуватись міф про його непереможність.

З емоційної точки зору оборонні бойові дії відрізняються тим, що пропорційно їх тривалості зростає невпевненість особового складу, що обороняється в своїх можливостях, відбувається розвиток стану безвихіддя, безсилля. Це може вплинути негативно на авторитет командирів (начальників), може сприяти розвитку станів роздратованості, песимізму у частки особового складу тощо.

Масовані артилерійські, ракетно-бомбові удари противника, розриви снарядів в розташуванні підрозділів, руйнування інженерних споруд і загороджень, пожежі, щільний автоматичний вогонь противника, поява пораниених і вбитих підсилюють негативний психологічний вплив.

Він знаходить прояв у виникненні значної психологічної напруги у військових колективах. Напруга *викликає такі стани*, як занепокоєність, страх, афекти, фрустрацію і паніку. Підраховано, що оборона закінчується невдачею при темпі росту втрат 0,4 % особового складу на годину.

В обороні створюються умови для підвищення впливу ефективності психологічних операцій противника (розповсюдження листівок, звуко-

радіомовлення), розповсюдження панічних чуток і настроїв. Це може відбуватись в умовах поспішного заняття оборони, під час відсутності часу на її створення, в умовах ізоляції підрозділів, потужного психологічного тиску противника, під час бою в умовах ізоляції від своїх підрозділів, зараженої місцевості.

З іншого боку в обороні у військовослужбовців може виникати така позитивна реакція, як “ілюзія закриття”. Зміст її полягає в тому, що смертельна небезпека породжує намагання військовослужбовця до закритих місць в обороні (ліс, укриття, бугри, траншеї тощо, котрі закривають від противника, хоча і не зберігають від ураження вогнем). Така ілюзія сприяє збереженню в бою духовних сил військовослужбовців. Вважаючи себе вкритим від спостереження противника, вони почивають себе в достатній мірі захищеним від вогневого впливу противника.

В поведінковому відношенні оборонні бойові дії характеризуються деяким зниженням керованості, військової дисципліни військовослужбовців, згуртованості військових підрозділів.

До основних негативних психологічних факторів оборонного бою належать небезпека, напруженість, дефіцит інформації і часу (раптовість, новизна обстановки, інформаційне перевантаження, збільшення темпу діяльності тощо), висока відповідальність, втрата бойових товаришів, необхідність знищення противника й інші. В разі вклинення противника та розчленування оборони як правило втрачається зв'язок з підрозділами, зростає ізолюваність окремих груп військовослужбовців, що може привести до появи “синдрому оточення”.

В разі відступу підрозділів може розвинутих почуття вини перед цивільним населенням, відступ завжди різко підриває моральний дух, відступ навіть за наказом негативно впливає на сусідів.

Досвід оборонних бойових дій свідчить про те, що психічні стани і поведінка військовослужбовців в обороні *в повній мірі визначаються* якістю інженерного обладнання позицій, забезпечення боєприпасами, засобами індивідуального захисту, добрим харчуванням, своєчасним відпочинком, недопущенням розповсюдження негативних настроїв, пияцтва, бездіяльності тощо.

Важливе значення для формування стійкості в обороні мають глибоке роз'яснення її цілей, завдань підрозділів і кожного військовослужбовця, груповий аналіз попередніх бойових дій, організація бойової і психологічної підготовки з урахуванням набутого досвіду попередніх боїв тощо.

Особлива увага звертається на подолання таких негативних явищ, як боязнь танків, літаків тощо.

Метою психологічного забезпечення оборонного бою є формування у особового складу високої готовності психіки до відбиття наступу переважаючих сил противника, нанесення йому максимальних втрат, підтримка у військовослужбовців стійкості, витримки, ініціативи, активності

при утриманні смуги оборони, захопленні і утриманні психологічної переваги над противником та створення умов для проведення контратак.

На організацію психологічного забезпечення оборони суттєвим чином будуть впливати конкретні умови, в яких підрозділи будуть переходити до оборони.

Перехід до оборони може бути передбаченим, вимушеним і тимчасовим.

Найважливішим завданням психологічної підготовки особового складу до оборонного бою є формування у військовослужбовців *бойової стійкості психіки* (адаптованої до психотравмуючих факторів сучасного оборонного бою).

Практика показує, що найчастіше просто знання тих психологічних явищ, з якими може зіткнутися військовослужбовець у складних умовах оборонного бою, дозволяє психологічно підготуватися до зустрічі з несприятливими подіями.

Ознайомлення особового складу з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори виконує функцію своєрідного “щеплення”, що діє за принципом “попереджений – захищений”, знижують рівень психічних переживань, почуттях тривоги і страху.

Учасники бойових дій у Чечні свідчать про те, що багато хто з них зовсім не очікували запеклого опору з боку бойовиків у Чечні і психологічно не були готові до важких кровопролитних оборонних боїв. Мало хто думав про можливість участі в бойових діях мирних жителів.

Вивчення бойової практики армій провідних країн світу показує, що *діючою формою психологічної освіти воїнів є “показ поля бою”*.

Використання на навчальному полі бою імітаційних засобів, магнітофонних записів стогонів поранених, муляжі з кров'ю і нутрощами. Перший час у ході занять на таких полях психічно нестійкі солдати можуть знепритомніти. Але, занурившись в “бруд полігонної війни”, військовослужбовці більш впевнено й ефективно діють під час оборонного бою.

Основними негативними психологічними факторами оборонного бою є небезпека, напруженість, дефіцит інформації і часу (раптовість, новизна обстановки, інформаційне перевантаження, збільшення темпу діяльності тощо), висока відповідальність, втрата бойових товаришів, необхідність знищення противника й інші.

Перед оборонним боєм свідомість військовослужбовців істотно звужена і “завантажена” думками про себе, тому командири повинні терпляче і наполегливо роз'яснювати підлеглим, що, як, коли, в якій послідовності, у взаємодії з ким і де зробити.

Дії військових частин та підрозділів в обороні здійснюється на фоні зниження впливу на особистість військовослужбовця соціальних цінностей і емоційно забарвлених загальнодержавних ідей, разом з тим, достатньо тривалий час зберігаються мотиви військового обов'язку, професіоналізму,

колективізму (внутрішньогрупові цінності, традиції, норми, самооцінка, санкції, стосунки й ін.), бойового азарту, суперництва з противником, особистої помсти та ін.

Збереження належного емоційного настрою – це не лише джерело психічної енергії але й умова якості дій військовослужбовців. Доведено, що сприятливий емоційний стан підвищує ефективність дій приблизно на 20 %, м'язову силу – до 90 %, чутливість зору і слуху – на 35-65 %, дозволяє в 5-10 разів зменшити кількість помилок у воїнів деяких бойових спеціальностей.

Під час ведення бойових дій в обороні.

Початок оборонного бою розпочне викликати у особового складу появу негативних психологічних явищ.

Слід пам'ятати, що **появі негативних психологічних явищ і станів в обороні сприяють:**

- поранення, контузія і смерть товаришів;
- крики і стогони поранених;
- психічні і фізичні перевантаження і виснаження;
- невпевненість в собі, зброї, бойовій техніці, в командирах, товаришах і підлеглих;
- відсутність інформації про противника (тактики, прийомів ведення ними наступу, сильних і слабких боків);
- ведення бойових дій вночі;
- раптовість ударів противника;
- застосування противником нових невідомих видів зброї і способів ведення бойових дій;
- бойові дії у відриві від своїх частин і підрозділів;
- недостача боєприпасів;
- невіра в командирів;
- шумові ефекти бою;
- неточні команди командирів, їх нерішучість;
- відсутність бойового досвіду;
- інформаційно-психологічний вплив противника;
- несприятливі кліматичні умови тощо.

Психічні стани підлеглих в обороні можливо судити по зовнішнім ознакам: виразу обличчя, жестикуляції, рухам, зміні дихання, кровообігу і діям особового складу.

Зовнішніми проявами змін у психологічному стані військовослужбовців є:

мімічні прояви (тремтіння пальців рук, порушення координації рухів, асиметрія в позі, поява непотрібних рухів або виражена скутість);

мовні зміни (зміни тембру голосу, переважання в ньому низькочастотних або високочастотних складових, заїкання, порушення звичайного темпу мови);

вегетативні реакції (часте серцебиття, посилення потовиділення, порушення ритму дихання, почервоніння шкіри, обличчя, або поява блідості, підвищений артеріальний тиск, блювота, зникнення голосу, відчуття кому в горлі, хвилювання).

практичні дії: прагнення ухилитись від участі в бою, сховатись, ведення невпорядкованої стрільби; зниження рівня бойової майстерності, ефективності застосування зброї; метушливість, нерішучість; втрата почуття безпеки; суперечки, скарги.

З метою попередження і усунення негативних психічних явищ оборонного бою, відновлення бойової активності, подолання дезорганізуючих факторів необхідно своєчасно надавати допомогу тим, хто отримав **психологічні травми**, тобто травми, отримані не від куль і осколків, а від порушення психіки, протікання психічних процесів і негативних душевних станів.

Психологічна допомога в обороні - це система дій, цілеспрямованих на безпосереднє подолання психотравмуючого впливу оборонного бою на психіку військовослужбовців і психологію військових колективів, відновлення їх боєздатності.

Визначені способи надання психологічної допомоги:

медикометозні;

психофізіологічні (гіпноз, тренування, відпочинок, сон);

комунікативні (інформування, консультування, психокорекція, схвалення словом, репліка, гумор, жарт);

аутогенні (саморегуляція, самокорекція, самоаналіз);

організаційні (переміщення особового складу, переформування, зміна керівництва, вивід із бою, включення в групу, підтримка найбільш досвідченого, заборона підходити до трупів, пропаганда передового досвіду);

стимулюючі (окрик, накази, особистий приклад, забезпеченням усім необхідним для бою);

активізуючі (заняття з бойової і психологічної підготовки);

психотерапевтичні (реабілітація і інше).

При виявленні у військовослужбовців таких симптомів як надмірна м'язова напруга, пітливість, часте січепускання, понос, занепокоєність, необхідно відволікти увагу військовослужбовця від його внутрішнього стану, зобов'язати його виконати легку роботу, роз'яснити сенс майбутніх дій, організувати його спілкування з товаришами. Не рекомендується надавати надлишкову увагу, обговоренню його симптомів, підкреслювати серйозність положення, висміювати, або залишатись байдужим.

У випадках, **коли військовослужбовці знаходяться в ступорозному стані** (сидять або стоять без рухів, роблять безрозсудні спроби до втечі, мечуться, плачуть, проявляють непотрібну активність) - рекомендується встановити м'який контакт з потерпілим, оцінити його стан, проявити участь до його стану, надати просту роботу, забезпечити теплим чаєм, їжею, сигаретами, надати можливість виговоритися. Вважається неприпустимим

проявляти жалість, грубість, обливати водою, акцентувати увагу на стані військовослужбовця, призначати заспокоюючі засоби.

У разі коли у військовослужбовця спостерігається неконтрольований параліч слід евакуювати його в медустанову. Не рекомендується відчитувати і висміювати потерпілого, говорити про те, що з ним нічого серйозного не трапилось, акцентувати увагу на симптомах його стану.

Потенційним джерелом реактивних станів, що розвиваються за деяких екстремальних умов є військовослужбовці з нервово-психологічною нестійкістю. Тому робота з цією категорією військово-службовців потребує особливої уваги. За результатами обстежень військовослужбовців федеральних військ Росії у Чечні тільки 26 % обстежених були практично здорові, у решти ж виявлено різні приховані непатологічні форми порушень психічної діяльності, з них у 40 % - нервово-психічна нестійкість.

Висновок.

Психологічне забезпечення оборонного бою має чітко визначене коло завдань, форм і методів, сил і засобів психологічного впливу на особовий склад напередодні оборонного бою, значного обсягу заходів загальної, спеціальної і цільової психологічної підготовки військовослужбовців до нього. Психологічна підготовка підрозділів повинна проводитися задовго до безпосередньо оборонних дій. Вона призначена для подолання психотравмуючого впливу оборонного бою на психіку військовослужбовців і психологію військових колективів, відновлення їх боєздатності.

3. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході наступу.

Наступальний бій поряд з обороною є одних з **основних видів бойових дій**.

Наступ у військовослужбовців асоціюється з бойовою і духовною перевагою сторони, що його розпочала.

Солдатська мудрість сформулювала великий закон війни: “Краща оборона – це наступ”, визначивши тим самим найбільш психологічно прийнятний вид бойових дій.

Особливості підготовки наступального бою обумовлюються специфікою цілей, загальними і спеціальними завданнями й умовами застосування засобів збройної боротьби, що використовуються під час наступу.

Наступ полягає в поразці противника всіма наявними засобами, рішучій атаці переднього краю противника, стрімкому просуванні підрозділів в глибину його бойового порядку, захопленні озброєння, техніки і намічених районів (рубежів) місцевості.

Наступ повинен здійснюватися у високому темпі, безупинно вдень і вночі, в будь-яку погоду з повною напругою сил, при тісній взаємодії частин і підрозділів родів військ і спеціальних військ.

Це багато в чому визначає особливості мотивації, психічних станів, бойової активності і взаємодії військовослужбовців під час підготовки та ведення наступального бою. На підставі завдань наступу він має низку психологічних особливостей. Це пояснюється тим, що наступ асоціюється з бойовою і духовною перевагою, переважаючою волею тощо.

Під час підготовки до наступу.

Під час підготовки до наступу визначають наступні психологічні закономірності емоційних проявів, які відображають динаміку психічних станів воїнів: *наступ викликає бойове збудження, азарт, душевний підйом, пригнічує в людині страх*, коливання, загострені реакції на пригноблюючі чинники бойової обстановки. Наступ мобілізує всі можливості воїнів, їх волю, посилює почуття ненависті до ворога.

В той же час, виконання значної кількості завдань, які стоять перед військовослужбовцями і пов'язані із підготовкою озброєння і військової техніки, зброї, спорядження до бою, на якийсь час відволікають їх від психотравмуючих переживань.

Підготовка до наступальних бойових дій накладає свій **відбиток на поведінкову активність воїнів:**

а) енергія, динаміка наступального руху сприяють розвитку масового героїзму, творчої бойової ініціативи воїнів. Цьому значною мірою сприяють процеси психічного зараження і наслідування. Вони лежать в основі відомої психологічної закономірності: на фоні загальних бойових успіхів, масового бойового ентузіазму навіть нерішучі люди проявляють активність і самостійність. За деякими даними, навіть рани, отримані в наступі, заживають швидше, ніж в обороні;

б) учасники бойових дій завжди вказували на те, що перехід до наступу супроводжується помітним посиленням і активізацією соціально-психологічних зв'язків між військовослужбовцями, підвищенням "керованості", дисципліни серед особового складу.

Відносини колективізму, взаємодопомоги, взаємовиручки психологічно як би "втягують" воїнів в рішення складних і небезпечних задач, в тому числі і з меншими психологічними витратами, створюючи для цього додаткову мотивацію;

г) досвід воєн і інших збройних конфліктів говорить про те, що воїни надають перевагу наступу ще і тому, у ході наступу використовують психологічний ефект раптовості, який за деякими даними, слугує причиною перемоги в 65 % боїв і операцій;

д) під час наступу істотно знижується психологічна "вага" бойових втрат. Результати досліджень військових фахівців показують, що в середньому атакуючі війська припиняють наступ лише тоді, коли їх втрати удвічі перевищують втрати тих, що обороняються, тоді як ті, що перебувають у обороні, зазнають поразки, коли втрати складають лише 25 % від втрат наступаючих.

Перераховані психологічні особливості поведінки під час підготовки наступальних бойових дій дозволяють зробити висновок про те, вони сприяють формуванню у воїнів бойових установок, високого наступального пориву.

Тому психологічна **підготовка** займає **важливе місце в загальній системі** психологічного забезпечення наступу.

Слід відмітити, що за видами психологічну підготовку поділяють на **загальну, спеціальну і цільову.**

Загальна психологічна підготовка під час підготовки наступального бою має на меті формування у військовослужбовців:

світогляду, способу життя і мислення військовослужбовця як воїна-бійця;

всебічних уявлень про сучасний наступальний бій;

вольових якостей і навичок регуляції власних емоційно-вольових станів у ході наступу.

Спеціальна психологічна підготовка до наступального бою спрямовується на формування і розвиток у військовослужбовців психічних функцій, необхідних для ефективного виконання ними специфічних завдань, обумовлених особливостями їхньої бойової спеціальності в ході наступу.

Цільова психологічна підготовка до наступу має головним завданням максимальну деталізацію динамічного образу наступального бою у військовослужбовців, які готуються до виконання конкретних бойових завдань.

Особливості психологічного забезпечення наступального бою в першу чергу визначаються особливостями бойових завдань; умовами їх виконання; морально-психологічним станом всіх категорій військовослужбовців; наявними силами та засобами, що є у розпорядженні командира для виконання поставлених бойових задач; інтенсивністю та змістом інформаційно-психологічного впливу з боку противника на війська та населення району бойового застосування.

Під час ведення бойових дій у наступі.

З психологічної точки зору наступальні дії характеризуються низкою психологічних складнощів та особливостей.

По-перше, внаслідок того, що наступ здійснюють на території, займаній противником, чимале значення має чинник невідомості. Наступаючим важко припускати з яким вогневим опором, системою інженерних загород, різного роду “пастками” вони зіткнуться в глибині оборони противника. Тому кожний кущ, горбок, зруйнований об’єкт сприймаються воїнами під час наступу як джерело небезпеки. Особливо складними в цьому плані є бойові дії в місті.

По-друге, беручи участь в наступальних бойових діях кожний військовослужбовець повинен однозначно зробити вибір йти назустріч ризику, небезпеці. Практика показує, що це украй складно. В дослідженнях

російських, американських, німецьких і французьких військових фахівців указується на те, що в бою лише 20-25 % воїнів проявляють необхідну активність (ведуть прицільний вогонь, доцільно переміщуються на полі бою і ін), інші проявляють активність, лише знаходячись на очах у командира. В його відсутності вони ховаються в безпечне місце, імітують вихід з бою техніки, зброї, психічну або фізичну травму “супроводжують” в тил поранених товаришів по службі.

В цих умовах велике психологічне навантаження лягає на сержантсько-старшинський склад підрозділів. Молодші командири покликані не тільки всіма способами спонукати підлеглих до активних бойових дій, але і самі демонструвати приклад безстрашності.

В процесі підготовки до наступального бою слід звертати увагу на психічний стан та психічну готовність до бою командирів підрозділів.

Локальні війни показують, що під час виконання наступальних задач командир підрозділу виконує майже одночасно безліч різноманітних дій: здійснює постійне коректування дій своїх підлеглих виходячи із змін умов наступу та вогневого впливу противника; підтримує взаємодію між підрозділами, здійснює заміну вибулих зі строю військовослужбовців та перерозподіл у виконанні наступальних завдань, особисто веде вогонь по противнику із стрілецької зброї.

В бойовій обстановці молодший командир відчуває вплив безлічі ситуаційних чинників, які значно ускладнюють його діяльність.

На першому місці по психологічному впливу відзначена *відповідальність* перед товаришами і командуванням за надійне виконання дорученої справи. Іноді чинник відповідальності так сильно впливає на командира підрозділу, що він починає необґрунтовано хвилюватися і проявляти негативні емоції. Якщо ж військовослужбовці добре підготовлені до виконання бойової задачі, цей чинник сприяє концентрації уваги і чіткості дій. Часто відповідальність за життя підлеглих витісняла у сержантів страх за своє життя. Результати дослідження показали, що 89,7 % військовослужбовців за своє життя боялися менше ніж за життя підлеглих і товаришів.

Невизначеність, як протиріччя між обсягом наявної та необхідної інформації, супроводжує діяльність підрозділів в більшості бойових ситуацій і знаходиться на другому місці по значенню. Специфіка наступального бою часто накладає жорсткі обмеження на можливості ведення спостереження, збору додаткових даних про дії противника, про навколишню місцевість і ін.

На третьому місці відзначається чинник *раптовості (несподіванки)* за часом, місцю і умовам. В наступі раптовий вогонь противника супроводжується різким підвищенням інтенсивності когнітивної і моторної діяльності військовослужбовця на фоні емоційного сплеску (переляку).

Небезпека командиром підрозділу сприймається як об'єктивно існуючий збіг обставин, що загрожують життю і здоров'ю його і його підлеглих. Вона може бути реальною або уявною, її можна як недооцінити,

так і перебільшити. В процесі виконання бойової задачі воїнам доводиться постійно балансувати на межі потенційної і реальної небезпеки, що вимагає постійно і адекватно оцінювати ситуацію. Чинник небезпеки у командирів, на відміну від їх підлеглих, витісняється чинниками, пов'язаними з необхідністю керівництва особовим складом (відповідальністю, невизначеністю, раптовістю).

Між припущенням про хід майбутньої бойової діяльності і її реальним розвитком існує невідповідність. Це – *новизна обстановки (нестандартність)*, яка на є сьомому місці. По суті справи військовослужбовці постійно діють в новій обстановці, оскільки вимушені весь час пересуватись на полі бою, міняти місце дислокації, а за рахунок цього змінюється оточуюче їх простір (рельєф місцевості тощо). Новизна присутня також і в діях противника, якій прагне удосконалювати способи і засоби активної протидії. Посиленню цього чинника можуть сприяти упущення при підготовці до наступу.

Погодно-кліматичні умови (неприємні фізичні відчуття, психологічний дискомфорт, прагнення до більш комфортних умов) знаходяться на десятому місці. Майже всі військовослужбовці, що брали участь в наступальних бойових діях, даний чинник виділили трохи. Це зв'язано з тим, що в ситуаціях повсякденної діяльності військовослужбовцям доводиться постійно зіткнутися з цим чинником, і у зв'язку з цим він для них незначущий.

Сукупність перерахованих вище особливостей створює психологічне навантаження на сержантсько-старшинський склад підрозділів при виконанні задач наступального бою. Її величина в кожній конкретній ситуації залежить від сумарного впливу чинників, але з обов'язковим домінуванням в загальному навантаженні окремих з них. В наступі найбільшу стресову напругу створюють чинники відповідальності і невизначеності. Найбільшу складність для командира підрозділу при виконанні наступальних задач надають такі інтелектуальні задачі, як прогнозування подальших змін в тактичній обстановці, визначення характеру найвірогідніших дій противника. Командир підрозділу вирішує ці складні інтелектуальні задачі в умовах обстановки, гострого дефіциту часу і недоліку інформації, що динамічно розвивається.

Слід враховувати, що на психічні процеси напередодні наступального бою природним чином накладається такий світоглядний феномен, як **фаталізм**. Ступінь фатальності пропорційний об'єктивній можливості людини впливати на динаміку свого життя, змінювати її.

Одним з чинників формування фаталізму є поведінка противника, яка надійно не прогнозується. Для воїна на полі бою противник з своїм прагненням до життя – це втілення образу смерті, як і сам воїн для свого противника.

В бойових умовах фаталізм – це трансформація особистості, яка грає швидше позитивну, ніж негативну роль. Фатальні установки зовсім не є девіантною поведінкою, вони були властиві різним народам і в будь-які часи.

Це доводять виниклі в далекій старовині і існуючі в народі прислів'я і приказки: “Двом смертям не бути, а однієї не минути”; “Або груди в хрестах, або голова в куцах”; “Або пан, або пропав”; “Раніше смерті не помреш”; “Ризик – благородна справа”; “Всі під Богом ходимо”; “Чому бути, того не минути” і інші.

Військовослужбовець може мати високу готовність прийняти смерть під час наступального бою, коли він одержує високу моральну оцінку суспільства. Смерть друзів, бойових товаришів разом з гіркотою втрати романтизується. На рівні суспільної свідомості і особливо моральності загибель воїнів в бою набуває форму соціально значущого, трагічного, але необхідного явища, подвигу. На особовому рівні виникає відчуття втрати і вини, яке трансформується напередодні наступу в почуття обов'язку.

Досвід локальних війн на початку 21-го століття показує намагання армій провідних країн світу вести “мережні наступальні бойові дії”. Для цього здійснюється розділ підрозділів на “трійки”, “п'ятірки” на чолі з досвідченими, вольовими військовослужбовцями, здатними психічно підтримати і мобілізувати товаришів в ході атаки. У такому разі кожний воїн знаходиться на очах у товаришів і жорстко пов'язаний з ними відносинами функціональної залежності.

По-третє, науково встановлено, що практично всі військовослужбовці відчують під час атаки **сильний стрес**.

Стресовий стан досягає піку в той момент, коли воїн ухвалює рішення піднятися в атаку, покинути укриття. В цей період він потребує додаткових спонукач. І тут велике значення мають емоційно і етично забарвлений заклик, бойовий клич, приклад товаришів по службі, але і уміння воїна виконати прийоми екстреної вольової мобілізації, психічної саморегуляції.

Як свідчать учасники бойових дій, момент виходу з укриття і вступу до бою багато разів програється в свідомості, що обумовлює його істотне звуження і зосередження на одному-двох об'єктах бойової обстановки. В цей момент воїн знаходиться в особливому нервовому стані, який можна назвати **“шоком”**.

Разом з тим, **шок** – це не повне вимкнення свідомості, втрата чутливості і загальмованість нервової системи, яка спостерігається при важких пораненнях і психічних травмах, а деяке відчуття, схоже на сп'яніння, цілком поглинаюча істота людини. Це відчуття швидкоплинно. Військовослужбовці беруть участь в спільній бойовій діяльності без чіткого контролю свідомості, автоматично і практично некеровані. Їх орієнтування в обстановці бою може бути неадекватним, що викличе посилення внутрішніх труднощів, зростання числа помилок в діях.

По мірі наближення до противника, уявна небезпека росте, вплив бою з часом збільшується, воїн все більш перетворюється на суб'єкта групових, масових дій, поступово знижується його свідомо діяльність, підвищується навіюваність, людина “перетворюється на автомат”. Коли на відстані

приблизно 200 кроків до супротивника бійці кидаються бігом, у них розвивається сила, яка рухає вперед, долаючи будь-які перешкоди, вони вже не відступлять.

Після атаки, як правило, наступає сильна амнезія. Учасники бойових дій відзначають, що не “зустрічали жодної особи, яка б могла зв’язно і послідовно розказати про що вони думали, і що відчували під час битви”. В цей період особливе значення мають авторитет, особистий приклад і психічна підтримка командира, бойового активу, досвідчених психічно стійких воїнів.

Особлива увага слід уділити тому, щоб у разі успішного наступу, переслідування, оточення супротивника у воїнів не виникло стану ейфорії, недооцінки можливостей супротивника, зниження пильності і бойової настороженості.

Важлива психологічна закономірність наступу полягає в тому, що “порив не терпить перерви”. В ході наступального бою особливості діяльності військовослужбовців визначаються їх індивідуальними характеристиками, рівнем підготовленості, згуртованості відділень (груп), екіпажів, розрахунків, авторитетом командирів, розвитком бойових подій, об’ємом і співвідношенням втрат, характером дій противника і ін.

Як свідчать учасники наступальних бойових дій, момент виходу з укриття і вступу в бій багаторазово програється у свідомості, що обумовлює його істотне звуження і зосередження на одному-двох об’єктах бойової обстановки.

У військовій психології немає єдиної класифікації психічних реакцій і станів воїнів в бойовій обстановці. Останнім часом психологи все частіше сходяться на тому, що **стан, що переживає воїн в бою, є стрес** (психологічна напруга). *Під стресом* розуміється різні стани людини, що є відповіддю на різноманітні несприятливі дії - стресори (стрес-фактори). *Це комплекс* біохімічних, фізіологічних, психологічних, поведінкових реакцій людини на все, що для нього шкідливо. Стресом є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред’явлене йому вимогу, який допомагає йому пристосуватися до стресу, справитися з трудностю. Стрес супроводжується енергійною мобілізацією організму і викликає значні зміни в серцево-судинній, дихальній, м’язово-руховій і ендокринно-біологічній функціях. Одночасно відбуваються зміни в протіканні психічних процесів, емоційні, мотиваційні зсуви і ін. Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність воїна. Тривала і інтенсивна дія негативних бойових чинників, висока їх значущість для військовослужбовця здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес).

Дистрес виникає при таких варіантах стресу, при яких мають місце безпорадність, безсилля, безнадійність, пригніченість. Він нерідко супроводжується порушенням психічних процесів – відчуттів, сприйняття,

пам'яті, мислення; виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність); збоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння і ін.); тимчасовими або тривалими особовими трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя, упевненості в перемозі, довір'я до товаришів і командирів по службі; схильність до шаблонних дій і примітивного наслідування; надмірний прояв інстинкту самозбереження і ін.). Дистрес може викликати різні психогенні патологічні реакції і психологічні розлади. Стрес суб'єктивно усвідомлюється як переживання страху, тривоги, гніву, образи, туги, ейфорії, відчаю, нелюдською перевтомою і ін. Значне місце в широкому діапазоні негативних переживань воїна в бою в стані стресу займає страх.

Страх являє собою емоцію, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямовану на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху це корисне надбання людини в процесі філо- та онтогенетичного розвитку. Він служить попередженням людині про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання. За змістом переживання страху виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення страху залишитися калікою, страху втрати боєздатності і пошани товаришів і ін. по службі.

Стан страху може варіювати в широкому діапазоні переживання. Виділяють *наступні форми страху:*

- переляк;
- тривога;
- боязнь;
- афектний страх;
- індивідуальна і групова паніка.

Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк – це миттєва реалізація природної, інстинктивної програми дій в цілях збереження цілісності організму в ситуації впливу загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони загинули б, не встигнувши оцінити загрожуючій небезпеці.

Тривога це емоційний стан, виникаючий в ситуації невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки. Тривога не тільки сигналізує про можливу небезпеку, але і спонукає воїнів до пошуку і конкретизації її джерел, до активному дослідженню обстановки бою. Вона може виявлятися як почуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається та перебільшення загрози. Стан боязні є як би конкретизована тривога і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликаний надзвичайно небезпечними, складними обставинами, паралізуючий на якийсь час здібність до довільних дій. У кожної людини

існує індивідуальна межа психічного напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляж (спроба сховатися, замаскуватися), прагнення ухилитись від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, як би зменшитись в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Відчуваючи афектний страх, воїн або ціпеніє, не може зсунутися з місця, або біжить нерідко у бік джерела небезпеки.

Військовою психологією встановлено, що безстрашних психічно нормальних людей не буває. Вся справа в миттєвостях часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення під час цілеспрямованих дій. За оцінками американських експертів, близько 90% військовослужбовців відчувають в бою страх в явно вираженій формі. При цьому у 25% з них страх супроводжується нудотою, блювотою, у 20% нездатністю контролювати функції сечовипускання і кишечника. Реакція на страх, як наголошувалося раніше, залежать як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери.

Індивідуально-психологічна специфіка реагування людей на небезпеку виявляється і в тому, що вони випробовують пік негативного переживання в різний час. У збройних конфліктах встановлено, що приблизно 30 % воїнів відчувають найбільший страх перед боєм 35 % - в бою і 16 % - після бою.

Особливо небезпечною реакцією на бойові чинники наступу може бути групова паніка. Це стан страху, що оволодів групою військовослужбовців, що розповсюджується й нарощується в процесі взаємного зараження і що супроводжується втратою здібності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільної спільної діяльності. Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його могутні вогневі удари, психологічна, психотронна, психотропна зброя та її вплив, надмірна втомленість, перенапруга військовослужбовців, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв за відсутності офіційної інформації і ін. Каталізаторами паніки виступають панікери – військовослужбовці, володіючи істеричними рисами особи, підвищеною зарозумілістю, помилковою упевненістю в доцільності своїх дій, високою психосоматичною провідністю, виразними рухами і гіпнотичною силою крику. Вони здатні в короткий час “інфіціювати” панічними настроями великі маси людей і повністю дезорганізувати їх діяльність.

В груповій паніці можна виділити несподіване загальне сум’яття з миттєвою втратою боєздатності; втрату волі до боротьби і втеча від дійсної або уявної небезпеки; припинення взаємодії, тимчасова криза морально-психологічної стійкості підрозділів.

Знання природи страху, динаміки його прояву, умов виникнення групової паніки дозволяє командирам доцільно планувати бойові дії, диференційований підходити до розстановки людей і розподілу бойових задач, прогнозувати реакції і поведінку військовослужбовців в бою,

розробляти і здійснювати експрес-програми попередження і подолання негативних психічних станів військовослужбовців.

Основними завданнями психологічного забезпечення супроводження наступального бою є постійний аналіз змін МПС підрозділів, особливо тих, що діють в 1-му ешелоні, прийняття заходів по підтриманню їх морально-психологічного стану, оперативне доведення змін в обстановці, організація практичної допомоги офіцерам підрозділів з питань ПЗ наступу; пропаганда передового досвіду; своєчасне надання медичної і психологічної допомоги.

Хід й результат наступу багато в чому визначає поведінку і психічні стани військових після бою. У цей період звичайно спостерігається поступове повернення спроможності воїнів критично мислити, прагнення відвернутися від переживань бою шляхом виконання якої-небудь роботи (робота на бойовій техніці, обслуговування зброї, упорядкування спорядження й одягу, написання листів і ін.) деяке зниження комунікативної активності, сонливості, бажання відпочити. У випадку невдалого завершення наступу у військових можуть розвиватися стани *невпевненості* у своїх силах і перемозі над противником, у компетентності командирів і ін. Ці переживання набувають великої гостроти у випадку великих втрат у людях і бойовій техніці.

Подоланню таких станів сприяють роз'яснення військових причин невдач, шляхів і засобів відновлення боєздатності; активна підготовка особового складу до подальших дій; збудження ненависті до ворога; надання психологічної допомоги військовим, що отримали психологічні травми; актуалізація широких соціальних мотивів поведіння воїнів і ін.

Про зміни психологічного стану військовослужбовців свідчать також їх практичні дії та негативні психічні явища і стани: прагнення ухилитись від участі в бою, сховатись; невпорядкована стрільба; зниження рівня бойової майстерності, ефективності застосування зброї; метушливість, нерішучість; втрата почуття безпеки; суперечки, скарги.

З метою попередження і усунення негативних явищ оборонного бою, відновлення морально-психологічного стану особового складу, його бойової активності, подолання дезорганізуючих факторів необхідно своєчасно надавати допомогу тим, хто отримав психологічні травми, тобто травми, отримані не від куль і осколків, а від порушення психіки та особливостей протікання психічних процесів і душевних станів.

Способи надання психологічної допомоги:

медикометозні;

психофізіологічні (гіпноз, тренування, відпочинок, сон);

комунікативні (інформування, консультування, психокорекція, схвалення словом, репліка, гумор, жарт);

аутогенні (саморегуляція, самокорекція, самоаналіз);

організаційні (переміщення особового складу, переформування деяких підрозділів, зміна керівництва, вивід із бою, включення в групу, підтримка

найбільш досвідченого, заборона підходити до трупів, пропаганда передового досвіду);

стимулюючі (окрик, накази, особистий приклад, забезпеченням усім необхідним для бою);

активізуючі (заняття з бойової і психологічної підготовки); психотерапевтичні (реабілітація і інше).

Первинна психологічна допомога надається в підрозділах., на пункті первинної психологічної допомоги і реабілітації при медичній роті.

Висновок. Таким чином, наступальні бойові дії мають низку своїх психологічних особливостей. Їх врахування дає змогу побудувати якісну підготовку до наступу, ефективно впливати через позитивний стан психіки військовослужбовців, військових колективів на виконання бойових завдань.

4. Особливості психологічного гартування військовослужбовців в умовах ведення специфічних дій (у антитерористичних операціях та під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій різного характеру).

Вступ.

Особливі умови, в яких може опинитися людина, як правило, викликають у нього психологічну та емоційну напруженість. Як наслідок, у одних це супроводжується мобілізацією внутрішніх життєвих ресурсів, у інших зниженням або навіть зривом працездатності, погіршенням здоров'я, фізіологічними і психологічними стресовими явищами. Залежить це від індивідуальних особливостей організму, умов праці та виховання, обізнаності про події і розуміння ступеня небезпеки.

У всіх важких ситуаціях вирішальну роль відіграє моральне загартування і психічний стан людини. Вони визначають готовність до усвідомленим, упевненим і розважливим дій у будь-яких критичних моментах.

А). Психологічна готовність.

Стихійні лиха, великі аварії та катастрофи, їх трагічні наслідки викликають у людей велику емоційну збудженість, вимагають високої морально-психологічної стійкості, витримки та рішучості, готовності надати допомогу постраждалим, врятувати матеріальні цінності.

Важка картина руйнувань і спустошень, безпосередня загроза "життю" негативно впливають на психіку людини. В деяких випадках можуть порушити процес нормального мислення, послабити або повністю виключити контроль над собою, що призводить до невиправданих і непередбачуваних дій.

Від морально-психологічної стійкості військовослужбовців військових частин та підрозділів залежить значною мірою, з якою якістю, в які терміни будуть проведені рятувальні роботи. Належна лі увага приділяється психологічній сумісності при комплектуванні загонів, команд, груп для відправки в район надзвичайних подій? По суті, ніяка. **В підрозділи включають фахівців, тих, хто на місці буде робити все можливе.** Це головний критерій.

Ось чому керівникам ліквідації наслідків аварій, катастроф і стихійних лих при такому положенні все частіше доводиться вдаватися до допомоги

добровольців, які готові йти в найнебезпечніші місця. Так було в Чорнобилі, де люди йшли на ризик свідомо, впевнені, що здатні керувати своєю поведінкою і протистояти впливу стресових факторів.

Досвід ліквідації аварій говорить, що екстремальні ситуації можуть спонукати людину на такі справи і вчинки, на які він не зважився б у звичайних умовах. Так, під час землетрусу у Вірменії, який нічим особливим раніше не виділявся, працівник районного масштабу Мурадян проявив в ході рятувальних робіт високе самовладання і справжній героїзм. І після загибелі всієї сім'ї він не опустив рук, не розгубився, не збожеволів від горя, як було з іншими, а зібрав навколо себе групу людей і з особливим завзяттям приступив до рятувальних робіт.

У невідготовлених психологічно, не загартованих людей з'являється відчуття страху і прагнення втекти з небезпечного місця, в інших психологічний шок, супроводжуваний заціпенінням м'язів. В цей момент порушується процес нормального мислення, слабшає або повністю втрачається контроль свідомості над почуттями і волею. Нервові процеси (збудження або гальмування) проявляються по-різному. Наприклад, у деяких розширюються зіниці, як кажуть "у страху очі великі", порушується дихання, починається прискорене серцебиття "серце готове вирватися з грудей", спазми периферичних кровоносних судин "побілів, як крейда", з'являється холодний піт, слабшають м'язи "опустилися руки", "коліна підігнулися", змінюється тембр голосу, а іноді втрачається дар мови. Відомі навіть випадки смерті при раптовому сильному страху від різкого порушення роботи серцево-судинної системи.

Такий стан буває досить тривалим від декількох годин до декількох діб. При ліквідації наслідків землетрусів і аварій доводиться іноді спостерігати людей, які знаходяться в стані душевної пригніченості, можуть тривалий час безцільно бродити по руїнах населеного пункту.

Несподіванка виникнення небезпеки, незнання характеру і можливих наслідків стихійного лиха чи аварії, правил поведінки в цій обстановці, відсутність досвіду і навичок в боротьбі зі стихією, слабка морально-психологічна підготовка - все це **причини** такої поведінки людей.

Що робити, як вчинити, щоб уникнути такого пригніченого стану людей?

По-перше, треба враховувати, що людина, котрий переніс важку психічну травму, набагато швидше відновлює душевну рівновагу, якщо його залучити до якоїсь фізичної роботи і не одного, а в складі групи.

По-друге, щоб послабити негативний вплив на людину потрібні постійна підготовка до дій в екстремальних умовах, формування психічної стійкості, виховання волі. Ось чому основним змістом психологічної підготовки є вироблення і закріплення необхідних психологічних якостей. Головним тут є максимальне наближення навчання до реальних умов, які можуть скластися в конкретному регіоні, населеному пункті або на об'єкті. Особливо важливо виховувати самовладання, холонокровність, здатність тверезо мислити в складній і небезпечній обстановці. Виробити ці якості лише шляхом словесного

ознайомлення з діями в районі стихійного лиха неможливо. Тільки практика і ще раз практика допоможуть придбати емоційно-вольовий досвід, необхідні навички і психологічну стійкість. Ось чому при проведенні занять з населенням, а тим більше з особовим складом формувань (підрозділів) потрібно давати не тільки словесний опис потрібних дій, не обмежуватися показом кіно-і відеофільмів, а обов'язково відпрацьовувати прийоми і способи тих рятувальних робіт, з якими найімовірніше доведеться зустрітися в даній місцевості. В основі вироблення будь-якого досвіду лежить багаторазове свідоме повторення конкретних дій, виконання потрібних вправ.

По-третє, особливого значення набуває підготовка особового складу до підвищення стійкості, до психологічних навантажень, розвитку витривалості, самовладання, неухильного прагнення до виконання поставлених завдань, розвитку взаємодопомоги і взаємодії. Таку підготовку треба проводити диференціювання з урахуванням призначення кожного формування і тієї обстановки, з якою може зіткнутися конкретний колектив. І робити це треба на навчаннях і тренуваннях. Досвід ліквідації наслідків трагічних подій, в яких концентрувалися колосальні духовні, інтелектуальні та матеріальні ресурси суспільства, повинен бути широко використаний на заняттях з підготовки військовослужбовців до дій у надзвичайних ситуаціях.

Треба пам'ятати, що рівень психологічної підготовки людей один з найважливіших чинників. Найменша розгубленість і прояв страху, особливо на самому початку аварії або катастрофи, в момент розвитку стихійного лиха можуть привести до важких, а часом і до непоправних наслідків. У першу чергу це відноситься до посадових осіб, зобов'язаним негайно вжити заходів, що мобілізують колектив, показуючи при цьому особисту дисциплінованість і витримку. Саме невіра в свої сили, в сили і можливості колективу паралізує волю.

Так, під час зимівлі на станції "Схід" (в Антарктиді) сталася надзвичайна подія: у момент, коли температура повітря впала до 70 градусів морозу, загорілася дизель-електростанція. Від зимівників було потрібно максимальне напруження фізичних, моральних і розумових сил. Керівник експедиції розгубився, і тут з'явився лідер – майстер бурової бригади. Він звалив на себе всю ношу ватажка. До цього випадку був звичайним працівником, нічим не виділявся. Тільки надзвичайна ситуація висвітила в ньому людини вольового, з твердим характером, за яким пішов колектив.

Паніка це почуття страху, яке охопило групу людей, яка потім передається оточуючим і переростає в некерований процес. У людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що відбувається, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінювати свою поведінку і правильно осмислити ситуацію, обстановку. У такій атмосфері варто тільки одному висловити, виявити бажання втекти з району лиха, як людська маса починає сліпо наслідувати.

Появі паніки сприяє відсутність своєчасної та достовірної інформації. Цей недолік відразу ж заповнюється чутками пересудами і розповідями "очевидців".

Як показує досвід ліквідації наслідків стихійних лих, аварій і катастроф це результат не тільки непоінформованості, а й низької підготовки людей до дій в екстремальних ситуаціях, відсутність психологічної гарту. Серед людей завжди знайдеться слабка особистість-панікер. Йому навіть незначна небезпека представляється перебільшеною, величезною. Реальність витісняється плодами уяви. Тому часто кажуть: “у страху очі великі”.

Приводом для паніки може служити крайнє стомлення людей, коли вони довгий час залишаються в бездіяльності, невіданні, напруженому очікуванні. Чималу роль грає сильно знижений тонус свідомої активності. Він робить індивіда нездатним до правильної поведінки в критичній ситуації. Підвищена ж емоційна збудливість і активізація уяви стимулюють імпульсивні, нераціональні дії. Найчастіше це трапляється при несподіваному і раптовому настанні небезпеки.

До виникнення страху і паніки може привести і відсутність організованості і порядку, ослаблення керівництва, втрата управління, недовіра між людьми, погані взаємини, роз'єднаність колективу.

У будь-якому випадку індивідуальний страх первинний, він є передумовою, підґрунтям для групового страху, для паніки і залежить від емоційної сприйнятливості, стійкості. Колектив, охоплений панікою, по суті перестає бути колективом, втрачає його ознаки. **Що треба протиставити паніці?**

Одним з кращих засобів боротьби з панічними настроями є **достовірна, переконлива і досить повна інформація населення про те, що трапилося**, нагадування про правила поведінки і періодичні розповіді про заходи, що вживаються.

Ось приклад. На залізничному переїзді стався найсильніший вибух двох вагонів, що перевозять вибухові речовини. Над містом навис величезний чорний “гриб”. Все це потрясло жителів. Але рівно через 17 хвилин за розпорядженням голови міськвиконкому І. Склярова по місцевому радіо передали першу інформацію про те, що трапилося. Далі повідомлення повторювалися регулярно, людям роз'яснювали обстановку, до них зверталися за допомогою. Навіть натяку на паніку ніде не спостерігалось.

Щоб попередити паніку, треба з самого початку надзвичайної ситуації розповісти людям всю правду про те, що трапилося. Інформація повинна періодично повторюватися, нарощуватися. Необхідно не тільки розповідати про хід рятувальних робіт і давати роз'яснення, а обов'язково звертатися до них з проханнями, втягувати їх у загальну справу ліквідації наслідків стихійного лиха чи аварії. Кожна людина повинна відчувати себе причетним до цих важливих подій.

А якщо паніка все ж виникла? Як бути? Що робити?

Її слід негайно, рішуче присікти. І бажано якомога раніше, коли вона носить поверхневий характер, не охопила великі маси і швидко піддається ліквідації.

Б). Попередження паніки.

Для цього в першу чергу слід **відвернути**, хоча б на нетривалий час, **увагу людей від джерела страху або збудника паніки**. Дати можливість людям хоч на мить прокинутися від страху і спробувати взяти управління натовпом на себе. Спробувати перемкнути увагу людей з дій “лідера” панікерів на людину, тверезо мислячої, що володіє холоднокрівністю. Тут повинні знайти місце владні і гучні команди людей з вольовим характером.

Як тільки це відбудеться, треба всіх негайно втягнути в боротьбу з небезпекою. Зазвичай, коли проходить перше почуття страху, у більшості людей в такій ситуації спостерігається підвищена активність, прагнення як би заглибити свою провину. Це і слід використовувати для залучення всіх до рятувальних робіт, доручивши кожному конкретну ділянку.

Якщо паніка все ж охопила значну кількість людей, як бути тоді? У таких випадках їх необхідно розділити на дрібніші групи з кожною з яких справитися буде значно легше. І ще одна важлива обставина це постійне спілкування керівників усіх рангів місцевої адміністрації, депутатів та інших відомих і шанованих людей з населенням того району, міста, де сталися стихійне лихо або катастрофа.

В). Почуття обов’язку і відповідальності.

Його треба вирощувати, виховувати і плекати. Не всім воно дано, не всі ним володіють. Тільки справжні патріоти Батьківщини, люди, віддані своєму народові справою, а не на словах, здатні здійснювати подвиги тихо, без шуму, як би повсякденно. І таких людей багато. Просто вони в звичайному житті як би непомітні, начебто такі як і всі. Їх воля і характер, почуття відповідальності проявляються в реальних справах, у критичних ситуаціях, коли того вимагає в одних випадках країна, в інших інтереси міста, району, підприємства, коли є праведна мета, загальне завдання, до виконання яких прагне більшість людей.

Почнемо з прикладів з Великої Вітчизняної війни. Деякі скажуть, що ці приклади вже застаріли. Ні, не застаріли! Подвиг народу ніколи не старіє. Почуття обов’язку і відповідальності високо цінувалося в усі часи.

Зима 1941-1942 рр.. З Ленінграда були евакуйовані багато підприємств і всі театральні колективи, тільки трупа театру оперети залишилася. Фантастична картина. На вулиці – 25 градусів морозу. В не опалювальному приміщенні трохи тепліше. О 15 годині почалася оперета “Роз-Марі”. До зали вриваються звуки сирен. Публіка спрямовується в притулок, а багато артистів, будучи бійцями, озброюються кліщами, підіймаються на крижані даху, щоб скидати запальні бомби, встають на вишки чергувати.

Не раз і не два доводилося нести вахту на даху і всевітньо відомому композитору Дмитру Шостаковичу. Він був бійцем місцевої протиповітряної оборони консерваторії.

Згадаймо квітень 1986 – м. Чорнобиль. Вибух на АЕС стався о 1 год 23 хв. Начальник штабу цивільної оборони Чорнобильської станції С. Воробйов доповів черговому штабу ЦО Київської області про аварію, сам об’їжджав

територію об'єкта, заміряючи рівні радіації. Доповідав заступнику головного інженера АЕС з науки, що в окремих місцях рівень дуже високий, що виявив розкиданий графіт з надр реактора. Той заспокоїв його. Директор же станції Брюханов заборонив начальнику штабу давати відомості про обстановку на АЕС кому б то не було. Тоді той звернувся за підтримкою до секретаря парткому С. Паршину. Його реакція: “Переконуй директора сам”.

Ось так по-різному поставилося керівництво АЕС до тривожних повідомлень начальника штабу ЦО об'єкта.

А в інших місцях? Дізнавшись про аварію, в містах і на підприємствах стали виставляти пости радіаційного та хімічного спостереження і направляти для несення цієї служби найкращих, найбільш відповідальних і гідних.

Г). Підготовка населення - державне завдання.

Звернемося до реалій сьогодення. Може бути, підготовка населення до дій в надзвичайних ситуаціях не так вже й потрібна, можливо, цей процес кимось штучно роздутий? Ні!

Тільки за останні 20 років у світі в результаті стихійних лих загинуло близько 3 млн. чоловік і, щонайменше, близько 800 млн. перенесли різні захворювання. Економічні втрати деколи просто непоправні і не піддаються обліку.

У зв'язку з цим для реалізації захисних заходів, забезпечення безпеки населення і зниження можливих збитків створена система попередження та дій у надзвичайних ситуаціях. На неї покладено проведення єдиної державної політики в галузі попередження та ліквідації надзвичайних ситуацій, захисту життя і здоров'я людей, матеріальних і культурних цінностей, навколишнього середовища, забезпечення готовності сил і засобів до дій у надзвичайних ситуаціях.

Само населення тепер не може стояти осторонь від завдань з попередження і ліквідації наслідків стихійних лих, аварій і катастроф.

Це означає, що навчання і психологічна підготовка військовослужбовців і всього іншого населення повинні бути підняті на новий якісний рівень, набути організований, масовий характер і проводитися повсюдно.

З метою перевірки підготовки населення, прищеплення йому практичних навичок для розумних і розважливих дій у надзвичайних ситуаціях необхідно регулярно проводити командно-штабні, тактико-спеціальні, комплексні навчання і тренування на підприємствах, в організаціях та установах незалежно від їх організаційно-правові форми.

Звичайно, формування таких морально-бойових та психологічних якостей як ініціатива, швидкість реакції, рішучість, здатність протистояти страху і паніці, витримувати граничні фізичні навантаження, має стати невід'ємною складовою частиною всієї системи навчання і виховання населення України для дій у будь-яких надзвичайних ситуаціях.

5. Особливості психологічного гартування військовослужбовців під час застосування штатного озброєння і військової техніки в ході виконання миротворчих завдань.

Вступ.

Як відомо, з початку 1990-х років внаслідок закінчення “холодної війни” та еволюції міжнародних та міжетнічних конфліктів, до врегулювання яких була або продовжує бути залучена ООН, спостерігаються якісні зміни в характері миротворчих операцій ООН. Специфічними рисами таких операцій ООН “нового покоління” є їх багатофункціональний характер. Протягом останнього десятиліття миротворчі сили ООН уповноважуються Радою Безпеки ООН не лише вирішувати в рамках операцій традиційні завдання, спрямовані на припинення військової фази конфлікту та запобігання поновленню бойових дій між конфліктуєчими сторонами військовими засобами, але й сприяти розвитку демократичних процесів, економічній відбудові, дотриманню прав людини тощо. Протягом усіх років участі України в міжнародних миротворчих операціях українські військовослужбовці несуть на собі головний тягар відповідальності України як держави-члена ООН за підтримання міжнародного миру та безпеки.

Аналіз миротворчої діяльності на Балканах, в Африці, на Близькому Сході українськими миротворцями дає змогу визначити основні фактори, котрі впливатимуть на фахове виконання функціональних обов’язків військовослужбовцями.

В умовах виконання миротворчих завдань на психологічний стан особового складу миротворчого контингенту впливатиме:

- складна воєнно-політична обстановка в районі виконання завдань;
- непередбачене ставлення місцевого населення до особового складу підрозділу;
- напружений графік бойових чергувань, нарядів, та інших видів діяльності;
- знаходження особового складу у відриві від рідні та близьких, відсутність обов’язкової відпустки;
- недостатнє інформаційне забезпечення з батьківщини;
- важкі матеріально-побутові, кліматичні умови життєдіяльності особового складу;
- можлива недостатня технічна оснащеність контингенту.

Особливо гостро психологічна напруженість особового складу підрозділу відчуватиметься в перші місяці перебування у місії, що пов’язано з пристосуванням військовослужбовців до нових умов служби.

А). Морально – психологічне забезпечення підготовки особового складу підрозділів до участі у миротворчих місіях в складі миротворчих контингентів.

Успішне виконання завдань миротворчої діяльності залежить від продуманої організації морально-психологічного забезпечення, як одного із основних видів забезпечення.

Формуванню та підготовці підрозділів до виконання завдань миротворчих місій передують, перш за все, **ретельний підбір особового складу через всебічне його вивчення шляхом цілеспрямованої діяльності командирів, штабів, органів по роботі з особовим складом за активною участю психологів.**

Відбору особового складу повинно приділятися максимум уваги, не допускати спрощень, відхилень від керівних документів, проводити об'єктивний аналіз, особливе відношення має бути до вивчення особистості, індивідуальної і колективної психології.

В першу чергу слід звертати увагу на такі якості особи, які суттєво і визначально будуть впливати на рівень виконання нею повсякденних службових обов'язків, а в подальшому і миротворчих завдань. Мова йде про такі психологічні властивості військовослужбовців, як спрямованість, темперамент, характер, здібності, патріотизм.

Це вирішується шляхом проведення індивідуальних співбесід, персонального кодованого анкетування за методикою "Спрямованість особистості" та психологічною методикою Б.Басома.

В ході відбору також оцінюються інтелектуальні можливості військовослужбовців, їх знання, орієнтування в суспільно-політичній обстановці України та за її межами.

Недоліки в роботі з питань вивчення індивідуальних властивостей кандидатів призводять до того, що такі військовослужбовці стають на шлях грубого порушення військової дисципліни та правопорядку, завдають значних матеріальних збитків. Велике значення для профілактики цих негативних явищ відіграє професійно-психологічний відбір.

Професійно-психологічний відбір - це комплекс заходів, який дозволяє вибрати з групи кандидатів на відповідну посаду тих людей, від кого можна очікувати з найбільшою ймовірністю успішного виконання своїх функціональних обов'язків за майбутньою військовою професією-фахом (Таблиця 1).

Таблиця 1

**НАПРЯМКИ, ЗАВДАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ
ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ
НА СЛУЖБУ У МИРОТВОРЧИХ ПІДРОЗДІЛАХ**

№ з/п	Напрямки професійно-психологічного відбору	Методи, що використовуються	Завдання професійно-психологічного відбору за напрямком	Відповідальний за проведення
1	2	3	4	5

	СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ ВІДБІР	аналіз особової справи кандидата та інших документів; співбесіда	Вивчення соціально-демографічних даних, рівня освіти, оцінка моральних і ділових якостей кандидата, які необхідні йому для успішної діяльності в колективі (керівництві підлеглими).	офіцер-психолог частини; ЗК по роботі з особовим складом роти (батальйону)
	ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР	тестування; анкетування; співбесіда; спостереження; аналіз особової справи кандидата	Оцінка найбільш суттєвих і важливих індивідуально-психологічних властивостей кандидата: здібностей, спрямованості особи, особливості поведінки, рівня НПС.	офіцер-психолог частини
	ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР	психологічна бесіда; психологічний аналіз документів; тестування; діагностична бесіда	Оцінка індивідуальних особливостей кандидата, обумовлених фізіологічними системами, в тому числі вищої нервової діяльності (темперамент, сприйняття, пам'ять, мислення, увага)	психолог частини, заступник командира по роботі з особовим складом

Важливий принцип комплексного, системного підходу до оцінки індивідуально-психологічних особливостей є всебічний аналіз властивостей кандидатів, що включає соціально-психологічне вивчення і психофізіологічне обстеження, він дозволяє підвищити вірогідність прогнозу професійної успішності за рахунок компенсації недостатньо розвинутих властивостей іншими психологічними особливостями (Таблиця 2).

Таблиця 2

ОСНОВНІ МЕТОДИКИ щодо проведення психологічного відбору кандидата для проходження військової служби у миротворчих підрозділах

№ з/п	Психологічні якості	Назва методики	Призначення методики
1	2	3	4
1.	Психічні процеси та їх властивості Пам'ять	Слухомовна пам'ять	Призначена для оцінки короткочасної слухомовної пам'яті, її обсягу та готовності
	Увага	Методика Мюнстерберга	Оцінюється обсяг і концентрація уваги
	Мислення	Методика	Вивчення та оцінка

		“Компаси”	просторового мислення
2.	ВЛАСТИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ	Тест- опитувальник Г.Айзенка	Призначений для вивчення індивідуальних психічних рис особистості
3.	РІВЕНЬ НЕРВОВО- ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	Тест “Прогноз II”	Призначений для орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово- психічної нестійкості.
4.	ОСОБИСТА ТРИВОЖНІСТЬ	Шкала самооцінки рівня особистісної тривожності	Дозволяє визначити рівень особистісної тривожності
5.	ТИП АКЦЕНТУАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	Тест опитувальник Шмішека	Дозволяє вивчити найбільш виражені риси характеру кандидата
6.	ТИП ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ	Методика К. Томаса	Дає уявлення про вираженість тенденції і прояв форм поведінки кандидата у конфліктній ситуації

Б). Особливості психологічної підготовки особового складу до виконання завдань миротворчої діяльності.

Важливим чинником підготовки особового складу до виконання миротворчих завдань є *психологічна підготовка*, яка формує *психологічну стійкість*, що забезпечує нормальне функціонування психічних процесів і бажаний прояв різних сторін особистості у важких умовах. Вона забезпечує готовність особового складу до психологічного захисту від пригнічуючих факторів під час виконання миротворчих завдань, створює внутрішні джерела високої бойової активності у важких обставинах, підвищує професійну дієдатність всіх психічних функцій, створює умови високоефективного прояву знань, вмінь і навичок.

У ідейно загартованих, досвідчених, добре і всебічно підготовлених воїнів екстремальні обставини викликають прилив сил, максимальну зібраність, загострення сприймання, швидкість і точність реакцій, рішучість, розумну обережність. Все це сприяє успішним діям. При поганій, або недостатній психологічній підготовленості воїна дії в екстремальних обставинах погіршуються.

Підвищення психологічної стійкості і надійності особового складу можливо досягнути:

всебічним удосконаленням їх морально-психологічної підготовленості;

перетворенням багатьох факторів в знайомі, звичні, очікувані;
озброєнням військовослужбовців необхідними знаннями і досвідом
подолання внутрішніх навантажень, що відповідають бойовим;

розвитком у особового складу готовності до зустрічі з неочікуваним,
новим і здатності швидко перебудовуватись, дивлячись на обстановку.

Зміст психологічної підготовки військовослужбовців складається з:

формування віри у свою зброю, бойову техніку, товаришів, командирів,
впевненості у перемогу;

формування уявлень про можливі варіанти дій;

безпосереднього ознайомлення з факторами екстремальної обстановки,
психологічними труднощами і відпрацювання звички до них;

гармонійного розвитку вольових якостей;

розвитку професійно-бойових психологічних якостей;

формування і розвитку особливих якостей “психологічної надійності”
(стійкості до екстремальної напруги, емоційно-вольова стійкість до ризику і
небезпеки, відповідальність);

розвитку психологічної стійкості до монотонних і специфічних умов;

формування і збереження психічного стану внутрішньої бойової
готовності необхідного рівня.

Таким чином, головним завданням психологічної підготовки є
формування стійкості психіки воїнів до факторів бойових обставин і
забезпечення оптимального прояву її якостей в цілях найкращого рішення
миротворчих завдань.

Організаційним початком психологічної підготовки особового складу
миротворчих підрозділів є:

розробка плану психологічної підготовки;

уточнення цього плану по учбово-бойових задачах і задачах бойової
підготовки;

постановка додаткових (психологічних) учбових цілей при проведенні
занять, тренувань, навчань, бойових вправ;

спеціальний відбір і застосування нових прийомів, методів, форм і
засобів, розрахованих на цілеспрямований і сильний психологічний вплив;

розробка методичних посібників і інструктаж керівників занять з
питань психологічної підготовки;

застосування методів перевірки і оцінки результатів психологічної
підготовки.

Складна структура психологічної підготовленості воїна миротворчого
підрозділу, багатоплановість факторів, що впливають на неї, і задач, потребує
проведення психологічної підготовки різних видів.

За часом проведення розрізняють психологічну підготовку **до бойової**
(миротворчої) діяльності (попередню) і **до виконання конкретної задачі**
(безпосередню).

в залежності від націленості засобів і методів на формування тих чи інших компонентів психологічної підготовленості виділяють загальну психологічну підготовку, спеціальну, а також цільову.

Перший напрямок психологічної підготовки – створення вірних уявлень, озброєння необхідною інформацією про конкретні умови виконання миротворчих завдань.

Другий напрямок психологічної підготовки – створення умов для виявлення стійкості особистості воїна і його готовності до дій в екстремальних умовах, здатності практично долати негативний вплив напруги; постановка завдань, спеціальні тренування, які потребують активності воїнів, ефективної їх діяльності, надійності функціонування психіки.

Проводити заняття максимально наближаючи їх до екстремальних обставин, не допускати не викликаних необхідністю умовностей, створювати напругу, труднощі, близькі до тих, які можуть виникати під час виконання миротворчих завдань, – в цьому запорука успіху психологічної підготовки.

Третій напрямок психологічної підготовки – це всебічна активізація самовиховання, прагнення воїнів стати умілими, стійкими, мужніми, готовими в будь-який момент вступити в боротьбу з екстремістами і досягнути перемоги над ними, діяти по розмінуванні, напрацьовувати в собі необхідні для цього якості. Праця військовослужбовців над підвищенням свого бойового вишколу і готовності до активних миротворчих дій доповнює інші напрямки психологічної підготовки і збільшує їх результативність.

На навчальному полігоні для підготовки миротворчих підрозділів в ході занять необхідно вводити різноманітні ситуації, що змушували б воїнів проявляти інтелектуальні і фізичні зусилля при виконанні поставленого завдання. Важливим моментом, при цьому, було б введення елементів реальної небезпеки, а саме, кидання бойових гранат, перехід через мінні загородження, дії в обстановці пожежі та слабкої видимості та інше.

Для формування у військовослужбовців захисних функцій від пригнічуючих факторів бойової обстановки, психологічної стійкості, надійності значну частину занять слід проводити в нічний час, в поганих погодних умовах з тривалими пішими маршами.

В ході спеціальної підготовки військовослужбовці повинні виконувати вправи в різних ситуаціях. На спеціальному містечку і смузі, які обладнані таким чином, що викликають психологічну напругу в ході занять застосовувати вибухові пакети, сигнальні ракети, стрільбу із автоматів, що сприяє подоланню військовослужбовцями страху, адаптації їх в деякій мірі до бойової обстановки. З реальним використанням гелікоптерів відпрацьовувати питання евакуації тяжко поранених військовослужбовців.

В ході цільової психологічної підготовки військовослужбовці повинні відпрацьовувати особливості виконання задач на перепускному пункті: огляд машин, перевірку документів у цивільних осіб, їх перепуска через блок-пости. Важливим елементом підготовки повинно бути

відпрацювання питання по деблокуванню шляхів, що були перекриті місцевим населенням.

Дані цільові заходи підготовки повинні забезпечувати формування у особового складу морально-психологічну готовність до виконання конкретного завдання.

В). Додаткові рекомендації щодо особливостей підготовки миротворчих контингентів до виконання завдань за призначенням.

Готуючи миротворців до виконання завдань за межами держави значна увага повинна приділятися **військово-соціальній роботі**. На всіх рівнях повинно здійснюватися контроль за повним доведенням до військовослужбовців встановлених законодавством норм грошового та інших видів забезпечення. Постійно в полі зору офіцерів по роботі з особовим складом повинна бути морально-психологічна обстановка, що дозволяє вчасно виявляти, і ще на початковій стадії, оперативно вирішувати конфліктні ситуації.

Командири, штаби, офіцери по роботі з особовим складом повинні **доводити права та пільги** військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях, або прирівняних до них, та членів їх сімей. Особливу увагу звертати на доведення до військовослужбовців законів та інших правових актів, щодо відповідальності за скоєння правопорушень.

Використовуючи різні засоби навчання і виховання, цілеспрямовано організовуючи військову працю, необхідно виробляти у військовослужбовців миротворчих підрозділів високі морально-психологічні якості, стійкість особистості, установки на негайні свідомі і активні бойові дії, а також психологічну готовність ефективно виявляти в екстремальних умовах всі свої можливості, якості, знання, навички і вміння.

Важливим напрямком роботи морально-психологічного забезпечення, якому повинна приділятися значна увага в підготовці військовослужбовців до участі в миротворчих місіях являється **інформаційно-пропагандистське** забезпечення, щодо формування у особового складу свідомого ставлення до виконання службового і громадянського обов'язку, роз'яснення причин, характеру і мети участі нашої країни, її військових формувань у миротворчих операціях, виховання військовослужбовців на національно-історичних і воєнних традиціях українського народу.

В миротворчих підрозділах повинно проводитися суспільно-політичне, воєнно-технічне інформування особового складу відповідно до вимог керівних документів з урахуванням особливостей завдань, які передбачається виконувати. Основну увагу приділяти вивченню воєнно-політичної обстановки в регіоні та світі, витоки та причини конфлікту, ставлення України до міжнародних інститутів безпеки, міжнародного гуманітарного права.

Для проведення занять слід залучати викладачів провідних навчальних закладів, провідних фахівців органів по роботі з особовим складом (у підготовчий період).

Оперативне інформування особового складу про зміни в обстановці, події в зоні відповідальності доцільно проводити щоденно в ранковий час.

В ході проведення занять, для більш якісного, фахового виконання військовослужбовцями різних спеціальностей своїх обов'язків, дотримання заходів безпеки, офіцерам по роботі з особовим складом слід розробляти та доводити пам'ятки водіям, стрільцям щодо правил експлуатації та обслуговування техніки, поводження зі зброєю.

Велика увага повинна приділятися обміну досвідом військовослужбовців, які вже виконували миротворчі завдання, зокрема будучи водіями колісних та гусеничних машин інженерних миротворчих підрозділів.

Особливістю підготовки підрозділів до виконання миротворчих завдань повинно являтися те, що вони багатонаціональні, де командування частин та з'єднань – іноземці. Особовий склад має нагоду безпосередньо спілкуватися зі своїми колегами з іноземної держави, не на словах а на ділі порівнювати свій і їх польовий вишкіл, виявляти вузькі місця своєї підготовки і ділитися досягненнями. Тут на порядок денний безпосередньо постає **питання вивчення іноземних мов** – польської та англійської та інших.

Вивчення англійської мови, як мови спілкування при виконанні миротворчих місій, являється важливою складовою бойової підготовки. Виходячи з цього, доцільно включати заняття з англійської мови до розпорядку дня військової частини, що сприятиме покращенню організації навчального процесу та стимулюватиме високий рівень відвідування занять.

У підході до організації та створення груп основним принципом є гнучкість. На початковому етапі групи поділяються за результатами тестування. Тест складається з двох частин: письмової та усної. Усна частина у свою чергу показує здатність слухачів розуміти мову та адекватно реагувати на мовну ситуацію, тобто допомагає визначити рівень аудіювання та творіння.

До складу групи включаються військовослужбовці з приблизно однаковим рівнем володіння мовою, при цьому зберігається можливість переходу військовослужбовців до альтернативних груп у залежності від успішності засвоєння навчального матеріалу. Можливість переходу до групи вищого рівня є додатковим стимулом.

Так як кількість навчальних груп досить обмежена, велика увага приділяється самостійній підготовці, позауроківому закріпленню та відпрацюванню практичного матеріалу уроків.

Добрий результат приносить застосування паралельно з заняттями схеми “сильний-слабкий”. За основу роботи схеми береться принцип: “Найкращий шлях вивчення предмету – це його викладання”. Сильніші

військовослужбовці виступають консультантами та надають допомогу, пояснюють слабшим при виникненні складностей у виконанні домашніх завдань та при самопідготовці.

Необхідними складовими досягнення успіху у мовній підготовці є багато чинників.

Серед них :

1. Правильний підбір слухачів кожної групи, для чого проводилось обов'язкове попереднє тестування, яке дало змогу визначити рівень володіння англійською мовою окремими військовослужбовцями. Групи формувалися згідно результатів тестування.

2. Використання автентичних посібників та навчальних матеріалів для навчання військовослужбовців.

3. Зацікавленість та мотивація слухачів, впевненість, що вони можуть застосувати отримані знання під час навчань та миротворчих місій.

4. Регулярність відвідування занять, особливо, коли навчальний період обмежений.

Практика показала, що користування багаторівневим підручниками Headway, Command English та Tactical English for land Forces in Peace Support Operation дають позитивні результати. Для оволодіння військовою тематикою рекомендується докладно вивчити наступні теми:

- № 1 “Уніформа та спорядження”;
- № 2 “Патруль, що здійснює рекогносцирування”;
- № 3 “Стрілецький взвод”;
- № 4 “Повернення до штабу”;
- № 5 “Інформаційний пост”;
- № 6 “На полігоні”;
- № 7 “Ручна зброя”;
- № 8 “Готуйся до бою”;
- № 9 “Танк”;
- № 10 “Правила виживання у полі”;
- № 11 “Інспекційна кімната”;
- № 12 “Нарада”;
- № 13 “Військовополонені на війні”;
- № 14 “Армійська кар'єра”;
- № 15 “Взвод у обороні”;
- № 16 “Вогонь та маневри”;
- № 17 “Висока оцінка”;
- № 18 “Відділення в наступі”;
- № 19 “У хвилини відпочинку”;
- № 20 “Поради щодо правил безпеки”.

Виходячи з практичного досвіду, доцільним є саме комбінування підручника з загальної мови та спеціальних військових видань.

Без знання базових правил та найбільш уживаної граматики та лексики мови ускладнюється вивчення спеціального матеріалу.

Для роботи з групами елементарного рівня краще використовувати підручник *Headway Elementary* для граматики та розширення словникового запасу, *Command English* для вивчення спеціальних тем та для практичного застосування вивченого граматичного матеріалу.

З цією ж метою групам середнього та вищого рівня слід використовувати підручники *Headway Pre-Intermediate* та *Intermediate* та військовий підручник *Taktikal English for land Forces*.

Заняття з військовослужбовцями необхідно проводити тричі на тиждень у ранковий час, навчальний матеріал будувати на миротворчій тематиці, що включає в себе великий узагальнений досвід виконання миротворчих завдань.

Виходячи з досвіду виконання завдань, доцільно організувати вивчення англійської мови для молодшого командного складу – командирів підрозділів, які мають безпосереднє відношення до здійснення патрулювання, конвоїв, несення служби на блок-постах в окремих групах.

Готуючи особовий склад до виконання миротворчої місії, з ним необхідно вивчати міжнародно-правову регламентацію збройних конфліктів, проводити заняття з *міжнародного гуманітарного* права, вивчати вимоги *настанов, інструкцій і особливо заходів безпеки* та інше.

Припускаючи можливість звернення до воєнної сили, ведення бойових дій, на заняттях з особовим складом слід наголошувати на обмеження воюючих сторін у виборі засобів та способів ведення бойових дій, виключення актів варварства та вандалізму, гуманному поводженні із жертвами воєнних дій та полоненими, доводити основні права людини.

Не повинна залишитися поза увагою при підготовці миротворців і організація з особовим складом *культурно-виховної роботи*, яка направлена на задоволення його духовних потреб, відновленню моральних, психічних та фізичних сил.

Під час проведення урочистостей з нагоди державних свят України бажано використовувати позаштатний оркестр з запрошенням військовослужбовців іноземних контингентів.

Практика показала, що популярністю серед особового складу користуються спільні спортивні змагання з футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.

Для кращих військовослужбовців бажано проводити виїзди-екскурсії до цікавих міст регіону розташування військових підрозділів.

Враховуючи те, що миротворчі підрозділи виконують завдання далеко за межами своєї країни, вони так повинні укомплектовуватися технічними засобами виховання, щоб будучи далеко від батьківщини військовослужбовці могли чути рідну мову, бачити вітчизняне телебачення.

Таким чином, проведення заходів морально-психологічного забезпечення підготовки миротворчих підрозділів суттєво впливає на якість виконання ними задач, за місцем призначення.

При підготовці миротворчих контингентів необхідно:

1. Перевагу надавати кандидатами до миротворчих контингентів, які проходять службу в військовій частині, що формує миротворчий контингент, та позитивно характеризуються. Проводити ретельний фаховий відбір військовослужбовців, перевагу при цьому віддавати тим, хто має досвід виконання завдань по несенню вартової служби. Підвищити відповідальність командирів підрозділів за об'єктивність характеристик на тих, кого вони рекомендують для проходження служби у миротворчому контингенті.

2. Бажано щоб військовослужбовці надавали інформацію про стан здоров'я своїх близьких родичів. При відборі кандидатів особливу увагу приділяти тим військовослужбовцям, що мають одного з батьків та тим у кого батьки проживають у близькому зарубіжжі.

3. Проводити воєнно-соціальну роботу з метою усвідомлення особовим складом свого правового статусу та відповідальності за правопорушення під час виконання завдань у складі миротворчого контингенту. Військово-лікарським комісіям більш ретельно проводити обстеження військовослужбовців, які направляються до миротворчого контингенту.

4. У зв'язку з тим, що до військовослужбовців миротворчого контингенту ставляться високі вимоги щодо фізичної підготовки при виконанні завдань в умовах високогір'я, кандидати повинні обов'язково здавати залік з фізичної підготовки.

5. З військовослужбовцями, які плануються до виконання миротворчих завдань проводити заняття по етиці поведінки в колективі, включаючи і багатонаціональні колективи. Кожний військовослужбовець повинен мати особистий українсько-англійський розмовник. Більше приділяти увагу мовній культурі.

6. Доводити до свідомості кожного військовослужбовця, що в миротворчій діяльності конфліктуючі сторони не можна поділяти на "своїх" - "чужих".

7. При особистому спілкуванні з військовослужбовцями інших країн часто відбувається обмін сувенірами. Особливою популярністю користуються самобутні національні сувеніри, елементи військової атрибутики - емблеми, значки, нашивки, кокарди, шеврони "Збройні Сили України", друковані видання про Україну та Збройні Сили України та інше. Значення має не вартість сувеніру, а увага, яка проявляється при спілкуванні і його врученні співрозмовнику. Тому доцільно, щоб кожен військовослужбовець мав такі сувеніри.

б) під час тактичної (тактико-спеціальної) підготовки

Тактичні (тактико-спеціальні) навчання є вищою формою цілеспрямованого формування необхідних особовому складу психологічних якостей. На навчаннях в особового складу проявляються комплексні знання, навички та вміння, а також морально-психологічні якості, набуті у процесі навчання і виховання, виникають психічні стани і почуття, близькі до тих, які характерні для бойової обстановки.

Все це дозволяє не тільки вдосконалювати психіку особового складу, але й перевіряти його психологічну готовність до ведення бойових дій.

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

До них відносяться такі:

подолання під впливом противника різноманітних загороджень, перешкод, вогнищ пожеж і зон заражень;

дії за встановленими сигналами оповіщення щодо радіаційного і хімічного зараження, при застосуванні противником високоточної зброї;

надання самопомоги і взаємодопомоги при опіках, пораненнях;

дії десантуванням;

обкатка танками;

вихід із пошкоджених танків (БМП, БТР) під вогнем противника;

евакуація поранених тощо.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ КОМАНДИРАМ (НАЧАЛЬНИКАМ) щодо ефективної організації психологічної підготовки у ході тактичних (тактико-спеціальних) навчань, тренувань за сигналами бойової готовності

Навчання будуть справжньою школою психологічної підготовки військ тільки у тому випадку, якщо на них будуть створюватися умови, що потребують від особового складу активної діяльності, уміло відтворюватися зовнішня картина бою, якщо є противник, що активно чинить опір, фізичні труднощі (навантаження) і психічні переживання, моделюватимуться елементи раптовості, небезпеки, ризику, дефіциту часу, які забезпечують умови для формування у воїнів необхідних емоційно-вольових якостей.

Навчання повинні проводитись за комплексною тематикою, у високому темпі, днем і вночі, у складних погодних умовах (дощ, сніг, туман, мороз,

ожеледиця тощо), в обстановці, яка швидко змінюється, з виконанням (імітацією) бойової стрільби артилерії і мінометів, бомбових ударів авіації, проходженням техніки (танків, БМП, БТР) через зайняті позиції і райони, польотами вертольотів і літаків над особовим складом, стрільбою зі всіх видів стрілецької зброї, метанням бойових гранат, форсуванням водних перешкод, проходженням заболочених ділянок місцевості, десантуванням, подолання зон ураження, руйнувань і пожеж, різноманітних інженерних загороджень, діями в засобах захисту і в умовах активних радіоперешкод.

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

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

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

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

Створити модель сучасного бою і успішно вирішити поставлені перед навчанням цілі і завдання дозволяє широке використання різноманітних засобів імітації (імітаційних комплектів вибухових речовин, навчальних рецептур отруйних речовин, імітаторів радіаційного зараження місцевості, імітаційних гранат та фугасів, вибухових пакетів, петард, димових шашок і гранат, сигнальних та освітлювальних ракет, вогневих сумішей, холостих набоїв і пострілів, навчальних мін), трансляції акустичних (шумових) ефектів бою (звуків стрільби, вибухів, стогонів поранених, двигунів техніки, літаків та вертольотів), а також використання різноманітних інженерних загороджень і перешкод, які застосовуються для військ раптово (імітаційних мінних полів, дротяних і малопомітних перешкод, ровів, колійних мостів, завалів, пасток, барикад, зруйнованих ділянок доріг і мостів), пожеж, макетів пошкодженої техніки і манекенів з муляжами поранень і трупів.

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

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

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

У сучасних умовах залишається важливим *інженерне обладнання* місцевості, яке не тільки створює сприятливі умови для ведення бою, але є важливим фактором збереження боєздатності військ, захисту особового складу як звичайних, так і високоточних засобів ураження.

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

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

Крім цього, тренування за сигналами бойової готовності сприяє вихованню особового складу у дусі високої пильності і особистої відповідальності за підтримання бойової готовності свого підрозділу або частини (з'єднання).

Виходячи з інтересів психологічної підготовки, тренування за сигналами бойової готовності необхідно проводити раптово для всього особового складу і, як правило, імітуючи дії повітряного і наземного супротивника.

Раптовість забезпечується збереженням в таємниці термінів оголошення сигналів бойової готовності, підйомом особового складу в несподіваний час (в ході занять з бойової підготовки, господарських робіт, проведення культурно-масових заходів, в дні відпочинку тощо), залученням для цього обмеженого кола осіб і їх умілими діями.

Для створення обстановки напруженості і раптовості при підйомі особового складу за сигналами бойової готовності доцільно також ставити їм завдання по знищенню десантів і диверсійних груп супротивника, завчасно позначених і приховано розташованих в районі пунктів дислокації підрозділів, частин (з'єднань), що виводяться на навчання.

Досягнення впевнених дій особового складу в умовах *застосування противником високоточної зброї, засобів масового ураження і запалювальних сумішей* є вагомим завданням психологічної підготовки підрозділів, частин (з'єднань).

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

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

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

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

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

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

Для формування у особового складу правильного уявлення про характер бойових дій із застосуванням зброї масового ураження, необхідно в ході навчань здійснювати імітацію як самої зброї, так і зовнішньої картини наслідків її застосування.

Недостатній психологічний вплив на особовий склад імітаторів зброї масового ураження повинен компенсуватися складністю тактичної обстановки, фізичною і розумовою напругою, а також динамічністю і безперервністю дій.

Світлове випромінювання можна імітувати застосуванням протягом 10-15 сек. направлених променів від фар або інших джерел яскравого світла, а за допомогою імітаторів радіаційного зараження створювати умови для роботи дозиметричних приладів і ведення радіаційної розвідки.

Все це вимагає від особового складу прояву не тільки швидкості реакції і винахідливості, але й самовладання. При цьому особливу увагу слід звертати на умілі дії тих, хто навчається і збереження ними бойової активності.

На навчаннях з підрозділами можна допускати імітацію ядерного вибуху за допомогою ШИРАС або освітлювальних ракет, добиваючись швидкості і правильності дій військовослужбовців. Імітацію слід супроводжувати підривом зарядів вибухових речовин, розташованих на безпечному віддаленні від особового складу.

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

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

Використання на навчаннях знаків з написами “завали”, “зруйновано”, “заражене” повинно бути мінімальним, оскільки це є елементом умовності і не сприяє формуванню необхідних психологічних якостей особового складу.

Ліквідацію наслідків ядерних ударів доцільно відпрацьовувати з особовим складом не тільки в кінці навчань, але й в ході їх, добиваючись кожного разу повного і якісного виконання передбачених планом робіт.

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

Особовий склад, “виведений з ладу”, повинен прямувати при необхідності на пункти спеціальної обробки або відпрацьовувати питання надання медичної допомоги, ремонту і евакуації озброєння і техніки. З ним слід проводити спеціальний розбір, на якому вказати на конкретні недоліки в діях, що послужили причиною “виводу їх з ладу”. Такий розбір сприятиме формуванню в особового складу впевненості в можливості захищатися від ядерних ударів.

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

створенням хімічної обстановки, наближеної до реальної дійсності;

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

тривалим знаходженням в протигазах і засобах захисту при веденні бойових дій;

визначенням “втрат” в живій силі з урахуванням конкретних заходів захисту, що виконуються особовим складом по сигналу сповіщення;

постійним контролем за виконанням особовим складом заходів захисту, що відповідають реальній обстановці, з обов’язковим “виведенням з ладу” осіб, що не виконали заходів захисту, і евакуацією їх з “зараженого району”;

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

проведенням в повному обсязі комплексу профілактичних і лікувальних заходів і показом ефективності їх застосування різними способами.

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

З цією метою доцільно застосовувати імітаційні засоби в періоди найбільш активних і напружених дій особового складу – під час виконання інженерних робіт, при подоланні різних перешкод, заболочених ділянок, гірсько-лісистих районів місцевості, при розгортанні для атаки з ходу і відбитті контратаки в ході ведення нічних бойових дій, при переслідуванні, а також під час відпочинку або прийому їжі.

Залежно від виду бойових дій імітаційні засоби можуть застосовуватися:

при знаходженні підрозділів в районах зосередження і при веденні оборонних дій – за допомогою вертольотів з використанням імітаційних засобів;

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

при переслідуванні противника, що відходить, шляхом завчасного створення заражених ділянок місцевості.

Залежно від обстановки можуть застосовуватися одночасно всі перераховані вище способи імітації.

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

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

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

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

Показ особовому складу **ефективності профілактичних і лікувальних заходів** проводиться зазвичай на пунктах спеціальної обробки шляхом дегазації озброєння і бойової техніки з подальшою перевіркою відсутності на них навчальних рецептур імітації отруйних речовин супротивника за допомогою приладів хімічної розвідки, а також проведенням санітарної обробки відкритих ділянок шкіри за допомогою індивідуального протихімічного пакету.

На навчаннях, що проводяться в умовах **застосування супротивником запалювальних речовин**, вогнища пожеж створюються підривом імітаційних

засобів, споряджених вогневою сумішшю, а також обробкою поверхні навчальних об'єктів спеціально приготовленою вогневою сумішшю.

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

За командою командирів підрозділів особовий склад повинен за допомогою табельних і підручних засобів (вогнегасники, брезенти, пісок, сніг тощо) швидко ліквідувати вогнища пожеж і продовжувати виконувати бойове завдання.

Крім того, особовий склад може долати вогнища пожеж в пішому порядку.

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

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

При відпрацюванні питань розташування військ на місці основну увагу слід приділяти вихованню в особового складу високої пильності і постійного прагнення до укритого розміщення і маскуванню. Від кожного військовослужбовця необхідно вимагати умілого використання захисних і маскувальних властивостей місцевості, щілин, укриттів, окопів, постійної готовності до захисту від зброї масового ураження, відбиття атак наземного і повітряного супротивника, пильного несення служби в охороні.

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

При розташуванні військ на місці повинні широко практикуватися **імітація нальотів авіації із застосуванням різних видів зброї супротивника**, дії його десантів і диверсійно-розвідувальних груп, "виведення з ладу" осіб, що недбало відносяться до служби охорони (дозорних і патрулів), а також техніки, що погано охороняється.

Необхідно розігрувати бої сторожових застав і загонів, особливо в нічний час і в умовах обмеженої видимості.

При відпрацюванні питань **маршової підготовки військ** повинні вирішуватися завдання виховання в особового складу постійної готовності до зустрічі з супротивником, моральної і фізичної витривалості, рішучості і наполегливості в досягненні поставлених цілей.

Для цього всі маршові пересування військ необхідно здійснювати в передбаченні зустрічі з супротивником і проводити їх, як правило, на великі відстані.

Маршрути руху підрозділів повинні вибиратися на характерній для театру військових дій місцевості, що вивчається, з широким використанням ґрунтових польових, гірських і лісових доріг з наявністю заболочених ділянок, місць з сипким піщаним ґрунтом, завалів, ярів, крутих підйомів і спусків, канав і водних перешкод.

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

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

При відпрацюванні питань *наступального бою* у особового складу повинне формуватися правильне уявлення про нього, виховуватися високий наступальний порив і непохитна рішучість активними діями розгромити супротивника всіма наявними засобами, військово товариство і взаємовиручка в бою, сміливість і відвага, рішучість і ініціативність.

Залежно від теми і цілей навчань необхідно передбачати відпрацювання з особовим складом наступних навчальних питань:

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

подолання перешкод та інженерних загороджень при веденні бойових дій;

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

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

боротьба з повітряними цілями супротивника, що летять низько;

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

подолання водних перешкод з ходу;

дії підрозділів в умовах задимлення місцевості і в нічних умовах;

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

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

При русі в атаку і при розвитку наступу в глибині оборони супротивника підрозділи повинні долати імітаційні протипіхотні і протитанкові мінні поля, на яких “підрив” особового складу і бойової техніки позначається кольоровими димами.

Особовий склад і бойову техніку, що “підірвалася” на мінах слід “виводити з ладу” і евакуювати з поля бою.

Необхідно добиватися, щоб особовий склад при атаці в пішому порядку пересувався на полі бою бігом у поєднанні з прискореним кроком, а при бойових діях в ході атаки опорних пунктів – чергуванням перебігань і переповзання.

У ході переслідування і здійснення маневру на полі бою слід частіше практикувати прискорені пересування особового складу пішим порядком і на лижах (марш-кидки), а також дії десантом на БМП, БТР.

При відпрацюванні питань **форсування водних перешкод** окрім переправи танків під водою і убрід слід широко практикувати переправу розвідувальних і механізованих підрозділів убрід і уплав на підручних засобах.

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

Плаваючі засоби, “виведені з ладу” перед водою і на воді, можуть використовуватися в якості рятувальних і слідувати за особовим складом, маючи на борту спеціально підготовлених плавців і засобу порятунку потоплюючих.

Форсування повинне проводитися під впливом вогневих засобів супротивника і супроводжуватися імітацією його вогню.

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

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

При **веденні військами оборонних дій** для формування в особового складу стійкості і мужності основні зусилля необхідно зосередити на проведенні в повному обсязі інженерного обладнання позицій, відбиття масованих атак бронетехніки, літаків, вертольотів, проведення контратак, а також відпрацьовувати з особовим складом обкатку його танками, обліт літаками та вертольотами, захист від запалювальних засобів і зброї масового ураження супротивника.

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

Підрозділи, що не виконали в повному обсязі у встановлені терміни завдання з інженерного забезпечення і що не організували систему вогню, слід вважати не підготовленими до ведення оборонного бою. Залежно від обстановки і наявності часу ці підрозділи повинні знов організовувати оборону або відпрацьовувати ці питання після навчань на додаткових заняттях.

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

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

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

Слід широко практикувати ведення вогню з кулеметів і гранатометів із-за флангів бойових порядків підрозділів, “виводити з ладу” окремих військовослужбовців і бойової техніки в цілях їх евакуації, а також ремонт техніки при польотах снарядів і літаків над бойовими порядками.

Дуже важливо, щоб особовий склад рухався в атаку і наступав за розривами снарядів і мін на допустимому в мирних умовах мінімальному видаленні.

Особовий склад артилерійських і мінометних підрозділів повинен до автоматизму відпрацьовувати порядок ведення вогню в період артилерійської підтримки атаки і вогневого супроводу наступаючих підрозділів, щоб уникнути помилок при бойовій стрільбі і виключити нещасні випадки в ході навчань.

Психологічні якості, необхідні для бою, успішно розвиваються у особового складу в результаті дій, пов'язаних з **несподіваною зміною обстановки**. До таких несподіванок відносяться контратаки супротивника, що наносяться раптово для тих, хто навчається у фланг і тил бойового порядку, появу над полем бою низьколітаючих повітряних цілей, застосування супротивником зброї масового ураження, високоточної зброї, запалювальних засобів і різних перешкод в періоди найбільш напружених дій особового складу, а також зміни в способах переміщення його на полі бою.

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

Таким же порядком повинні з'являтися над полем бою літаки і вертольоти.

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

Розбір навчань займає важливе місце в психологічній підготовці особового складу.

Грунтовний розбір дій і вчинків особового складу підвищує відчуття відповідальності, упевненість в собі і в своєму колективі, укріплює віру в ефективність застосування своєї зброї і військової майстерності.

Під час розбору дій особового складу командирам слід аналізувати поведінку воїнів в напружених умовах обстановки, що вимагають від них прояву високих волевих якостей – активності, ініціативи, винахідливості, сміливості.

Моделювання командирами тривожної ситуації в процесі навчання воїнів сприяє швидкій активізації всіх психічних процесів особового складу, привчає до подолання несподіваних труднощів і тим самим формує внутрішню психологічну готовність до ведення негайних бойових дій, що важливо в сучасних умовах.

Психологічна підготовка особового складу в процесі **тактичної підготовки** здійснюється за допомогою відпрацювання на кожному занятті певних елементів психологічного гарту воїнів. Їх розвиток в обов'язковому порядку відображається керівником у плані-конспекті проведення занять. Так, наприклад, для формування понятійної основи моделі майбутніх дій (бою) в ході занять із тактичної підготовки доцільно поставити наступні цілі:

- ознайомлення особового складу з бойовою технікою підрозділу;
- наочний показ переваги нашої техніки над технікою противника, можливостей озброєння і бойової техніки із захисту від зброї масового ураження.

На даному занятті мети психологічної підготовки можна досягти шляхом: оформлення стенду порівняльних ТТХ нашої техніки й озброєння та аналогічної техніки противника; реальними діями підготовлених екіпажів, розрахунків і особового складу в умовах застосування навчальних рецептур отруйних речовин; показовою стрільбою із штатного озброєння: виконанням індивідуальної стрільби, стрільби у складі відділення і взводу.

Основні зусилля вирішення завдань психологічної підготовки, зокрема з формування образної основи моделі бою, зосереджуються на заняттях із тактичної і вогневої підготовки (а для механіків-водіїв – на заняттях із

водіння). У ході тактичної підготовки у план-конспект проведення занять необхідно включити навчальні елементи психологічного гарту особового складу за допомогою формування понятійної й образної основи моделі.

Тематика і цілі загальної психологічної підготовки особового складу механізованого підрозділу в ході тактичної підготовки можуть бути такими:

Заняття 1-2. “Дії при підйомі особового складу за сигналами”. На занятті важливо роз’яснити сутність психологічних вимог до воїна при даному виді дій; провести тренування особового складу у раптовому підйомі за встановленими сигналами й оголошенню збору в позанавчальний час (через 1-1,5 години після відбою, серед ночі, за 1-1,5 години до підйому, в ході виконання інших завдань протягом денного часу).

Заняття 3. “Дії солдата механізованого підрозділу в бою”. Ознайомити особовий склад з психологічними якостями, необхідними в сучасному бою, розкрити сутність психологічної підготовки відділення, розрахунку, екіпажу, її зміст.

Організувати: наявність реального, активно протидіючого супротивника (група особового складу); створити модель сучасного бою за допомогою імітаційних засобів, шумових, звукових і світлових ефектів; виконати вправу з атаки реального супротивника, рукопашного бою у траншеї; відпрацювати дії, передбачені планом-конспектом заняття після фізичного навантаження (марш-кидок від місця постійної дислокації до навчального місця).

Виконати: дії в умовах застосування навчальних рецептур отруйних речовин; імітацію рукопашного бою з реальним супротивником, тренування в боротьбі із запалювальними засобами, гасіння реальних вогнищ пожеж на макетах бойової техніки і місцевості.

У процесі вивчення військовослужбовцями теми **“Боротьба з танками, БМП і БТР противника”** здійснити:

1. Акцентування уваги на уразливих місцях техніки противника, секторів спостереження і на “мертвих зонах”, що не уражаються при стрільбі з гармат і кулеметів, які розміщені на бронетехніці противника (за допомогою спеціально підготовлених слайдів презентації).

Формування впевненості в можливій успішній боротьбі з нею всіма засобами, що є на озброєнні і як результат – подолання “танкобоязні”.

2. Демонстраційний показ уразливих місць бронетехніки і ділянок, що не уражаються, при стрільбі з неї на реальних об’єктах (макетах); відпрацювати і показати вправи оволодіння методами і прийомами боротьби з бронетехнікою під час реальної обкатки особового складу; імітувати вогневий вплив противника за допомогою імітаційних засобів (вибухові пакети, імітаційні міни, легкозаймисті суміші).

Подоланню “танкобоязні” сприяє не тільки чітке уявлення солдата про сильні і слабкі сторони танків (БМП, БТР) противника, знання способів захисту від них, але головне – добре натренована активна діяльність

особового складу щодо вмiлого знищення цiєї технiки i неодноразова обкатка його танками в рiзних умовах обстановки.

Пiд час польових виходiв необхідно вiдпрацювати комплексне використання всiх засобiв психологiчного загартування, що застосовувались на попереднiх заняттях (створення моделi сучасного бою, наявнiсть реального активно протидiючого противника; використання навчальних рецептур отруйних речовин; створення пожеж тощо). Зокрема, в ходi вiдпрацювання питань наступу та рейдiв:

1) з особовим складом механiзованих пiдроздiлiв вiдпрацювати дiї: в умовах активної iмiтацiї дiй противника (вибухи, стрiльба холостими патронами); за наявностi реального супротивника (частина особового складу (iмiтацiйна група), що протидiє або наступає; при подоланнi iмiтацiйних полiв (мiнних); в умовах застосування навчальних рецептур отруйних речовин; стрiльбу холостими пострiлами; у засобах iндивiдуального захисту.

На черговому заняттi – дiї якщо є реально протидiючий противник; iмiтацiю нiчного бою за допомогою шумових, звукових, свiтлових ефектiв;

2) для танкових пiдроздiлiв: вправа в подоланнi iмiтацiйних мiнних полiв, мiнно-вибухових загороджень; органiзувати наявнiсть реального активного супротивника, що обороняється; створити модель сучасного наступального бою за допомогою iмiтацiйних засобiв; виконати дiї в засобах захисту iз застосуванням навчальних рецептур отруйних речовин.

При вивченнi теми **“Вiддiлення (танк, БМП) в оборонi”** на перших двох заняттях доцiльно: роз’яснити особовому складу психологiчнi особливостi ведення оборонного бою; розкрити сутнiсть психологiчних якостей, необхідних воiновi в оборонi, довести до нього особливостi дiї вiрогiдного супротивника в наступальному бою, його сильнi i слабкi сторони.

Причому:

а) для механiзованих пiдроздiлiв – органiзувати дiї в умовах реального застосування навчальних рецептур отруйних рецептур, iз позначенням супротивника (частиною особового складу, муляжами, iмiтацiями пересування); виконати активнi дiї щодо наступаючого противника (варiант двосторонньої гри) з реальним iнженерним обладнанням вогневих позицiй вiддiлення.

На подальших заняттях – створити модель нiчного бою з реальним супротивником при використаннi шумових, звукових i свiтлових ефектiв; виконати вправи з вiдпрацювання способiв боротьби iз запалювальними засобами, гасiнням пожеж вночi;

б) для танкових пiдроздiлiв – створити модель оборонного бою за допомогою iмiтацiйних засобiв, шумових, звукових i свiтлових ефектiв, iмiтувати наявнiсть реального наступаючого супротивника (частина особового складу або iнший взвод роти), завдання удару i виконання бойових завдань у засобах захисту, боротьбу з пожежами на мiсцях технiцi i на мiсцевостi вночi, а також iмiтацiю втрат у живiй силi (муляжi убитих, поранених), витягування поранених iз танка, надання йому допомоги.

При вивченні теми **“Відділення (танк, БМП) у похідній охороні і на марші”** особовому складу необхідно роз’яснювати сутність психологічних якостей, необхідних особовому складу для успішного виконання бойових завдань у похідній охороні і на марші; виконати вправу в реальних діях із подолання загороджень і зон зараження навчальними рецептурами отруйних речовин; організувати дії реального супротивника у вигляді диверсійних груп; відпрацювати навички проведення дозиметричного контролю і часткової спеціальної обробки при зустрічі і веденні бою з реальною протидіючим противником в умовах: дій при подоланні навчальних мінних полів, мінно-вибухових загороджень; боротьби із запалювальними засобами, гасіння вогнищ пожеж на макетах техніки; стрільби холостими пострілами через голову наступаючого особового складу; подолання водних перешкод.

Психологічне гартування особового складу в процесі тактичної підготовки досягається такими шляхами:

1. Проведення польових занять і навчань на незнайомій місцевості, у складних обставинах.
2. Оголошення збору в різний час вдень і вночі з виконанням марш-кидка і вирішенням навчально-бойових завдань.
3. Виконання різних тактичних завдань у скороченому складі у відриві від основних сил.
4. Широке використання засобів імітації, що сприяє формуванню вірного уявлення про реальні бойові обставини.
5. Систематичне нарощування психічних навантажень на заняттях у полі.
6. Обкатка танками на складному тактичному фоні.
7. Застосування на польових заняттях і в ході навчань бойових ручних гранат викликає у військовослужбовців стан, дуже близький до того, який виникає у реальному бою.
8. Організація і проведення занять з одночасним вирішенням завдань із тактичної, вогневої, технічної підготовки, захисту від зброї масового ураження, топографії, зв’язку, фізичної підготовки тощо.

З метою отримання особовим складом чіткого уявлення про сильні сторони бронетехніки противника на навчальних місцях, демонструвати слайди презентації зі схемами і фотографіями. На них яскравими кольорами показуються уразливі місця і робляться написи, які пояснюють, з якої зброї ефективніше вести вогонь.

На місцевості необхідно відмічати орієнтирами реальні просторові межі, що недосяжні для ураження, і сектори спостереження. Це дозволить особовому складу краще візуально сприймати і запам’ятовувати ці можливості.

Для формування в особового складу впевненості в ефективності засобів боротьби з танками (БМП, БТР) противника дуже важливо в ході занять показувати ці засоби в натуральному вигляді, включаючи і протитанкові

загородження, перешкоди (мінно-вибухові, їжаки, надовби, бар'єри, рови, ескарпи, пастки тощо), і наочно демонструвати їх можливості.

Більшу частину часу на заняттях необхідно відводити на вивчення прийомів боротьби з бронетехнікою противника, тренування у виконанні цих прийомів із різноманітного положення й обкатку особового складу танками, домагаючись в діях тих, хто навчається, винахідливості, швидкості реакції, самовладання і сміливості.

З цією метою навчальне поле повинно бути обладнане трасами для руху танків (БМП, БТР) і різноманітними укриттями (траншеями, окопами різного профілю, воронками, канавами, стінками тощо), що розміщуються за ходом траси.

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

При підготовці особового складу механізованих і розвідувальних підрозділів для виховання в нього рішучості, сміливості і відважності в діях доцільно практикувати у ході занять виконання різноманітних прийомів, характерних для боротьби з танками в бойовій обстановці: кидання гранат, вискакування (стрибання) на танк під час його руху з метою "засліплення" екіпажу, підтягування під гусениці танка протитанкових мін за допомогою вірьовки (проволоки), стрільбу інертними гранатами по танку, що рухається.

Немаловажне значення для формування в особового складу впевненості в можливості успішної боротьби з танками і бронемашинами противника має добре продумана імітація їх ураження за допомогою димових шашок, запалювальних сумішей, зупинки двигуна та інших способів.

Обкатка танками – прийом, що досить ефективно діє на психіку військовослужбовців, формує у нього самовладання, рішучість, мужність і хоробрість. Обкатка повинна проводитись із використанням танків, що рухаються по замкнутій трасі. Маршрут обладнується окопами різного профілю, ділянками траншей, щілинами і макетами місцевих предметів.

При обкатці дуже важливо, щоб у кожного військовослужбовця виховувалося постійне прагнення до активних дій зі знищення танків 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 кинути під гусеницю протитанкову гранату, а після проходження – повторно уразити танк гранатою і негайно підготувитися для ведення вогню по піхоті противника.

Для подолання в окремих військовослужбовців боязливості перед танком доцільно вимагати, щоб спочатку вони підповзли під днище машини при заглушеному двигуні, а потім – при працюючому, після чого обкатувати їх, розташовуючи в окопі разом із більш досвідченим військовослужбовцем або командиром підрозділу.

ТЕМА 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (МАЛОЇ ГРУПИ, ВІДДІЛЕННЯ) ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ.

Питання, що розглядаються.

1. Специфіка виконання завдань у складі групи (відділення) у відриві від основних сил.

2. Загальні фактори, які впливають на керівництво військовослужбовцями в умовах дій у відриві від основних сил.

3. Керівництво підлеглими в умовах обмеження матеріальних запасів, порушення режиму діяльності і відпочинку (за досвідом бойових дій в Афганістані).

4. Психологічна підготовка особового складу до виконання завдань в умовах нанесення противником потужних авіаційних ударів, застосування високоточної та нетрадиційно зброї.

1. Специфіка виконання завдань у складі групи (відділення) у відриві від основних сил.

Специфіка виконання завдань у складі групи (відділення) у відриві від основних сил має суттєвий вплив на психіку особистості військовослужбовця. Він обумовлений, перш за все, особливостями завдань, які виконуються військовослужбовцями у цих умовах.

Основні з них:

розвідувально-диверсійні дії (добування інформації, визначення координат об'єктів, наведення авіації, коригування вогню, знищення ядерних об'єктів, диверсії);

підривні дії (партизанські і повстанські дії, звільнення військовополонених і в'язнів, саботаж);

захоплення зразків зброї, документів, техніки, посадових осіб противника;

ведення розвідки;

відбиття атак противника, спрямованих на знищення оточених підрозділів, потреба у деблокуванні своїх сил;

відтягування на себе сил противника для виконання завдань своїми військами на інших ділянках фронту;

утримання важливих об'єктів (місцевостей) до підходу своїх військ.

Складність керівництва особовим складом під час виконання завдань у відриві від основних сил вимагає ретельного індивідуального відбору військовослужбовців за їх професійними та психологічними якостями, вивчення психологічної сумісності членів бойових груп.

На людей, які знаходяться в екстремальних умовах, разом з різними фізичними вражаючими факторами діють і психотравмуючі чинники, що викликають порушення психічної діяльності у вигляді так званих реактивних (психогенних) станів.

Психогенний вплив екстремальних умов складається не тільки з прямої

загрози життю людини, але й опосередкованої, яка пов'язана з очікуванням її реалізації.

Для екстремальних ситуацій, пов'язаних із виконанням завдань у відриві чи перебуванні в оточенні, притаманні:

значний емоційний вплив, пов'язаний з постійною небезпекою, близькість противника, фізичними труднощами, високою відповідальністю завдання чи навпаки, відсутності завдань і потребою самостійно приймати рішення, обмеженням ліміту часу на прийняття таких рішень;

почуття незахищеності чи невідомості, усвідомлення наявності безпосередньої загрози для життя, спокуса залишитися живим через здачу в полон, почуття небезпеки від можливої загрози застосування противником зброї масового або групового ураження;

надмірні фізичні навантаження, перенапруга сил, дефіцит інформації, відсутність достатнього часу відпочинку та побутових умов;

шкідливий вплив різних кліматичних і мікрокліматичних факторів (жара, холод, волога, задуха, комахи тощо);

голод і спрага;

сенсорна депривація і інформаційна ізоляція;

аккумуляція психологічної напруги, тривожність;

переживання нещастя друзів і близьких, їх загибелі.

2. Загальні фактори, які впливають на керівництво військовослужбовцями в умовах дій у відриві від основних сил.

Загальними факторами впливу на керівництво бойовою діяльністю військовослужбовцями в умовах дій у відриві від основних сил передусім є:

негативні відомості про супротивника (для умов, що розглядаються, як правило притаманна повна перевага противника у чисельності, озброєнні та системі організації);

потреба мати гарантії проходу через бойові порядки противника для повернення до своїх військ;

обмежена ступінь інформованості особового складу про обстановку;

зміст завдань (чіткі завдання для розвідників або відсутність завдань, для тих, хто в оточенні чи отримання ними завдань, які спираються на застарілу обстановку, не враховують реальний стан оточених підрозділів);

погодні умови, пора року і доби, характер місцевості;

тривалість та результати попередніх боїв, їх наслідки;

наявність у групі бойових втрат або поранених;

досвід перебування у схожих умовах, вміння подолання негативних психогенних станів, страху і паніки;

ступінь фізичної і психологічної виснаженості особового складу;

наявні сили і засоби, які можуть бути задіяні під час виконання завдання чи виходу із оточення;

стан управління і керівництва групою, наявність бойового досвіду та рівень авторитету командирів;

рівень адаптованості та ступінь впливу на особовий склад факторів складної бойової обстановки, небезпеки і невизначеності.

Разом із тим, ускладнює керівництво та негативно впливають на боєздатність військовослужбовців:

непередбачуваність ходу бойових дій та їх тривалість;
наявність загрози для здоров'я і самого життя;
дії на ворожій або замінованій території, під вогнем супротивника;
оточення, загроза полону, жорстокість, брутальність ворога;
складні погодні умови (холод, спека, опади, туман), складна місцевість (болото, гори, пустеля, тундра);

дефіцит часу на сон, виснаженість, наявність поранень, захворювань;
нестача набоїв, їжі, води, ізоляція, відсутність зв'язку з командуванням;
зростання роздратованості внаслідок хронічної втоми, конфлікти у підрозділі між військовослужбовцями;

почуття психічної (фізичної) безпомічності („комплекс жертви”);
недостатній рівень соціального захисту військовослужбовців та їх родин;

зростання колективної думки щодо негативного ставлення до війни.

Негативні чинники змінюються від природних умов, спеціалізації діяльності підрозділу, способу проникнення у заданий район (із суходолу, висадка з вертольотів або літаків, десант із сторони моря), дій у арктичних, гірських умовах або в умовах пустелі або джунглів.

Кліматогеографічні умови району дій в свою чергу зумовлюють додатковий вплив на працездатність і бойову діяльність особового складу.

Так під час дії у пустелі (тропіках, джунглях), в умовах високої температури повітря для військовослужбовцям несуть додаткову небезпеку сонячні удари, теплові непритомності, судороги і виснаження, теплові стомлення, тепловий набряк кінцівок. Висока температура повітря у тропіках (30°C і більше) у поєднанні з високою вологістю змінює тепловий баланс, що приводить до порушення механізмів терморегуляції, порушення обмінних процесів, гіпоксії, авітамінозу. При підвищенні температури тіла до 39°C настає стомлення потових залоз, при тепловому ударі потовиділення повністю припиняється і температура тіла може досягти небезпечної смертельної величини 42°C.

Під час бойових дій у гірській місцевості або в арктичних умовах однією з основних проблем є проблема теплового забезпечення. Сніг, крига, низька температура повітря при сильному вітрі призводять до охолодження або обмороження організму.

У розрідженому повітрі високогір'я додається гірська хвороба, яка викликана висотою, зменшенням відсотку кисню, швидким темпом підйому і фізичною втомленістю. Її симптоми: гострий головний біль, нудота і різкий біль у грудях, апатія, можливі слухові та візуальні галюцинації. Небезпечними можуть бути травмування кінцівок ніг, колін, хребта та інше.

Постійне або тривале перебування військовослужбовців на очах у

одних і тих же співслужбовців у тяжких умовах може привести до посилення “ефекту акваріуму”, який полягає у намаганні військовослужбовця свідомо або несвідомо порушити сталі відносини, позбавитись роздратованості одноманітного оточення.

Також, важливим фактором стресу для воїнів є їх “безіменність” – неможливість у випадку загибелі бути похованим поряд із рідними і співслужбовцями. Ті, хто здійснює вихід із оточення часто вимушені залишати, ховати свої документи, особисті речі, листи, книги, гроші, амулети та інше.

В окремих випадках, під час тривалих дій у тилу супротивника, загиблі підлягають таємному похованню у районі виконання завдання.

Підрозділи у відриві від основних сил діють в умовах дефіциту набоїв, їжі, медикаментів, нестачі часу на сон і зміни активного періоду діяльності протягом доби, біологічних ритмів професійної діяльності.

Так, сон у 3 години на добу протягом 9 днів робить небоєздатними 10% особового складу. Сон 1,5 години на добу дає можливість зберегти боєздатність військовослужбовців лише протягом 6 днів. На початку сьомого дня із строю виходить половина особового складу. При повній відсутності сну на четверту добу 100% особового складу втрачають боєздатність.

Таким чином, специфічні фактори, як негативного так і позитивного, впливу на керівництво підлеглими та особистість воїна, що обумовлені специфікою виконання завдань у відриві, разом із загальними факторами впливу потребують обов'язкового врахування під час командирської та психологічної підготовки особового складу.

3. Керівництво підлеглими в умовах обмеження матеріальних запасів, порушення режиму діяльності і відпочинку (за досвідом бойових дій в Афганістані).

Стосовно дій в умовах обмеження матеріальних запасів, порушення режиму діяльності і відпочинку доцільно вивчати досвід бойових дій, наприклад в Афганістані.

У серпні 1987 року розвідувально-десантна рота була закинута на вертольотах на перевал для блокування відходу великого угруповання заколотників. Там вона перебувала протягом 18 днів. Постачання її боєприпасами й продовольством здійснювалося вертольотами один раз у три дні скиданням їх з висоти 4-6 метрів. Сухий пайок і боєприпаси скидалися в укупорці, вода - в герметично, що закриваються резервуарах, і хімічних панчохах, заповнених на 2/3 і ретельно зав'язані. Щоб не демаскувати себе десантники вогонь не розводили. І протягом всіх 18 доби вони харчувалися холодною їжею. За свідченням учасника цієї операції, через 10 днів від нестачі вітамінів в особового складу відкрилася кровотеча з ясен.

Велика кількість отрутних змій вимагала забезпечувати протизміїними сироватками для профілактики укусів.

Складна санітарно-епідеміологічна обстановка на території країни, поширення серед місцевого населення гострих кишкових і тифо-парафітозних захворювань, вірусного гепатиту, туберкульозу, витівки, малярії, вітряної віспи істотно впливали на захворюваність особового складу.

Врахування попереднього досвіду бойових дій вимагає наступних заходів під час занять по формуванню лідерських якостей командирів та психологічної стійкості військовослужбовців до дій у відриві:

широкого застосування учбових комплектів, габаритно-вагових моделей, муляжів зброї, боеприпасів, іншого майна;

тренувань у комплектуванні, підгонці, укладці майна та військового спорядження в обсягах та розмірах, які відповідатимуть реальним умовам;

створення та застосування методик по вихованню витривалості організму в умовах недостатньої кількості води, їжі, розрідження повітря, дій в темряві.

Практичні заняття з командирської та психологічної підготовки особового складу до виконання завдань у складі групи (відділення) у відриві від основних сил доцільно проводити в тактичній обстановці, яка відповідає умовам постійної загрози зустрічі з противником.

Для виховання у військовослужбовців постійної психологічної готовності до дій, почуття відповідальності, пильності і прагнення до самоконтролю необхідно в ході навчань за недбалі дії і погане маскуванню надавати ввідні по “виводу з ладу” як самих військовослужбовців, так і їхніх засоби пересування (зв’язку, зброї тощо).

Обов’язковими складовими підготовки є виконання окремих вправ з “виживання”: ночівлі у відкритому полі, у лісі, готування їжі з місцевої рослинності, дичини з маскуванням свого розташування і пересування, тривале перебування без руху в одному положенні в умовах зовнішніх подразників (палюче сонце, комарі і мошकारа, холод і дощ, імітація розривів снарядів, мін), надання першої допомоги і самодопомоги тощо.

Висновки.

Узагальнюючи викладені підходи до проблем підготовки особового складу до діяльності у відриві від основних сил в умовах порушення режиму діяльності і відпочинку слід виходити з наступних принципових положень:

підготовка психіки особового складу до діяльності у вказаних умовах є об’єктивною необхідністю. Це викликано тим, що кожна людина, яка бере участь у бойових діях, має індивідуальні психологічні якості і здібності. Особливості виду та способу ведення бойових дій безпосередньо впливають на психічний стан військовослужбовця, у в подальшому безпосередньо впливають і на рівень виконання бойових завдань цією особою;

формування психологічної готовності і емоційно-вольової стійкості особового складу не є вихованням окремих якостей воїна. Ефективність дій військово службовців у бою – це сукупний вираз твердих ідейних переконань, впевненість у необхідності захисту своєї країни, моральних і психологічних

якостей, загального настрою особистості і військового колективу на беззаперечне виконання свого військового обов'язку;

формування психологічної підготовленості до діяльності у відриві від основних сил в умовах порушення режиму діяльності і відпочинку проводиться у загальній системі бойової підготовки особового складу, здійснюється у всіх формах діяльності воїнів і військових підрозділів. Психологічна підготовка до дій у зазначених умовах не обмежується проведенням лише спеціальних заходів, а є одночасно специфічним компонентом виховання і навчання воїнів у військовому середовищі, одним з завдань військово-педагогічного процесу.

4. Психологічна підготовка особового складу до виконання завдань в умовах нанесення противником потужних авіаційних ударів, застосування високоточної та нетрадиційно зброї.

На заняттях з підготовки особового складу до боротьби із засобами повітряного нападу противника особливу увагу в інтересах психологічного гартування особового складу треба приділяти ліквідації у нього “літакобоязні” і набуття ним впевнених навичок в активних діях з відбиття нальоту низьколітніх літаків і вертольотів із різних положень в умовах зовнішніх перешкод, завад, що характерні для бойової обстановки.

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

Кожний військовослужбовець повинний усвідомити, що основну небезпекою для нього в бою є повітряні цілі противника, що діють на малих висотах. Однак їх можна успішно знищувати при хорошій натренованості і високій злагодженості дрібних підрозділів, якщо є швидка реакція, самовладання і рішучість у кожного військовослужбовця.

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

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

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

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

Застосування цих прийомів психологічної підготовки військ необхідно практикувати не тільки під час тактичних навчань, але і на спеціальних тактико-стройових заняттях у масштабі батальйону (дивізіону), з’єднання.

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

ТЕМА 4. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ, ШЛЯХИ І ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ.

Питання, що вивчаються.

1. Шляхи, способи, форми та методи подолання (нейтралізації) посттравматичних стресових розладів (ПТРС) та бойових психічних травм (БПТ).

2. Відновлення психіки та функціональних станів організму військовослужбовців.

3. Психологічна реабілітація (реадаптація) особового складу.

1. Шляхи, способи, форми та методи подолання (нейтралізації) посттравматичних стресових розладів (ПТРС) та бойових психічних травм (БПТ).

Підрозділи сухопутних військ часто, впродовж довгих періодів часу, беруть участь в безперервних бойових діях, особливих та екстремальних умовах. Безперервні дії – це бойові дії, які продовжуються на високому рівні напруженості протягом тривалого часу. Впродовж безперервних дій командири підрозділів і солдати повинні думати, приймати рішення і діяти швидше, ніж ворог. Командири підрозділів зобов'язані знати наміри вищестоящих і молодших командирів (сержантів). Вони повинні бути здатними діяти безпосередньо і синхронно, хоча ситуація і обстановка може стрімко змінюватися і комунікації бути зруйнованими. Цей безперервний цикл денних і нічних дій буде постійно пов'язаний з впливом бойових факторів і чинників, що знижуватиме ефективність діяльності командирів підрозділів та їх підлеглих на якийсь час. Командирам необхідно приймати міри щодо зменшення цього впливу.

Безперервні бойові дії змушують командирів підрозділів і солдатів виконувати обов'язки при несприятливих умовах, формують відповідну поведінку і викликають помилки в бойовій роботі і, можливо, призводять до виникнення бойового стресу.

Діяльність військовослужбовців відбувається в особливих і екстремальних умовах. Командир підрозділу повинен чітко уявляти критерії готовності особового складу в особливих, і в першу чергу – в екстремальних умовах. Умови, що пред'являють підвищенні вимоги до військовослужбовця, називаються **особливими умовами службової діяльності**. До таких умов відносяться:

- роботи в унікальних умовах, що пов'язані з небезпекою для життя;
- висока відповідальність за рішення, що приймаються;
- ускладнення функцій, що виконуються;
- збільшення темпу діяльності;
- монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальних дій;
- суміщення різних за цілями дій в одній діяльності (так звана суміщена або роздвоєна діяльність);

– опрацювання великих об'ємів і потоків інформації (так зване перевантаження інформацією);

– дефіцит часу на виконання необхідних дій;

Особливі умови службової діяльності військовослужбовців пред'являють підвищені вимоги, є причиною помилок і зривів в службі, у виконанні обов'язків, незадовільно впливають на працездатність людини і стан її здоров'я.

Особливі умови службової діяльності завжди пов'язані з впливом екстремальних факторів або виникненням екстремальних ситуацій.

СХЕМА ПОВЕДІНКИ військовослужбовця під впливом бойового стресу



У залежності від ступеня періодичності, частоти їх виникнення і тривалості розрізняють такі особливі умови службової діяльності військовослужбовців:

1. Особливі умови службової діяльності, які відповідають тим ситуаціям, коли діяльність пов'язана з епізодичними діями екстремальних факторів.

2. Екстремальні умови службової діяльності (як крайня форма особливих умов), пов'язані з постійною дією екстремальних факторів.

Такий кількісний показник, що розділяє особливі умови від екстремальних, у військовій психології поки що не визначений.

Суть особливих і екстремальних умов така, що вони існують об'єктивно і їх принципово неможливо змінити, що виключає можливість активного впливу на них і створення для особового складу функціонального комфорту.

Діяльність військовослужбовців в особливих та екстремальних умовах вивчається командирами підрозділів шляхом аналізу взаємозв'язків тріади таких параметрів: характеристик екстремальних факторів (зовнішніх умов діяльності); психологічних станів і властивостей особистості (внутрішніх умов діяльності); показників (результатів) діяльності.

У цій тріаді особливо важливими є питання про субординацію зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) факторів, або, інакше кажучи, умов службової діяльності. Визначальними будуть однозначно суб'єктивні фактори, тому що зовнішні причини діють тільки безпосередньо через внутрішні умови (див. рис. 1).

Командир підрозділу повинен знати, що в одних і тих же умовах різні військовослужбовці будуть діяти якісно по-різному.

До зовнішніх (об'єктивних) факторів відносяться фактори середовища (проживання): шуми, вібрації, різного роду випромінювання, температурні умови, радіація тощо.

До факторів професійної діяльності (внутрішніх (суб'єктивних) відносяться такі: гіподинамія, монотомія, невагомість, суміщення дій, безперервність діяльності тощо). Крім того до цієї групи факторів зазвичай відносять інформаційні фактори: дефіцит часу, перевантаження інформацією, наявність перешкод, сенсорний голод тощо).

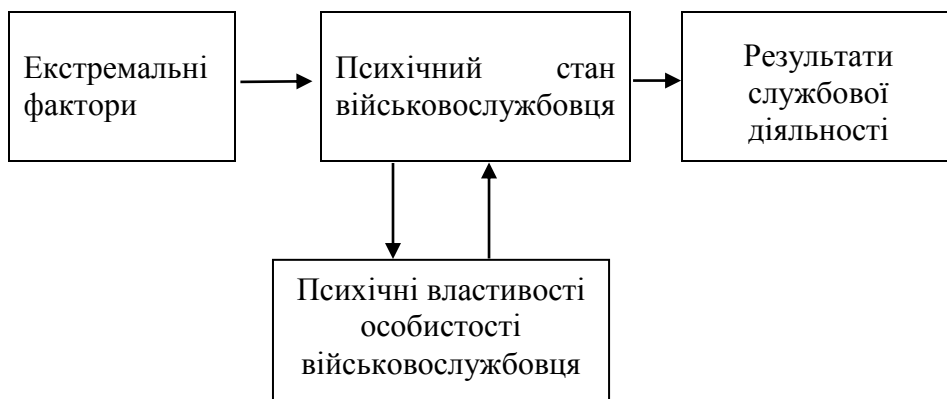


Рис. 1. Схема психологічного вивчення командиром підрозділу діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах

Серед внутрішніх факторів значення мають особистісні характеристики. Вони класифікуються так:

- рівень загального інтелекту військовослужбовця (інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, когнітивні гнучкість, практичне мислення, координація здібностей);

- рівень особистісної стабільності (надійність, резистивність до стресу, упевненість в собі, соціабельність, комунікативні здібності);

- відсутність напруженості, тривожності і психопатологічних симптомів;

- психодинамічні властивості військовослужбовців (нейротизм, екстрровертованість – інтровертованість, тип вегетативної саморегуляції тощо).

Під впливом зовнішніх факторів і в залежності від особистісних характеристик у військовослужбовця формуються ті або інші психічні стани. Їх інтегральна характеристика в конкретних умовах службової діяльності називається **функціональним станом**. Функціональний стан військовослужбовця – це характеристика його психічного стану з точки зору ефективності функцій, що ним виконуються і задіяних в цьому систем організму за критерієм надійності і внутрішньої ціни діяльності.

Функціональний стан військовослужбовця показує, наскільки він готовий до виконання тої чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів його організму і наскільки вони надійні.

Основними видами функціональних станів військовослужбовців є:

- 1) стан оперативного спокою, що характеризує готовність військовослужбовця до виконання діяльності, але не відображають її специфіку;

- 2) стан адекватної мобілізації військовослужбовця, що включився в діяльність; при цьому зміни, що проходять в організмі, адекватні його діяльності;

- 3) стан динамічного не узгодження, що виникає у тому випадку, коли відповідь організму неадекватна навантаженню або психофізіологічна відповідь перевищує актуальні можливості військовослужбовця. Найбільш характерним видом динамічного не узгодження, що виникає в екстремальних умовах, є стрес. Момент переходу від стану адекватної мобілізації до стану динамічного не узгодження визначає стійкість військовослужбовця до стресу, або, іншими словами, **стресостійкість**.

Третя характеристика тріади – результат діяльності. Він оцінюється кількісними і якісними показниками, за допомогою яких відбувається співставлення результату або цілі діяльності. В залежності від цього командири підрозділів оцінюють чи досягнуті цілі діяльності, чи ні.

Основними показниками результативності (ефективності) службової діяльності військовослужбовців є продуктивність, якість і надійність. Між ефективністю службової діяльності і функціональним станом військовослужбовця існує складний діалектичний взаємозв'язок: виникаючи

і розвиваючись у діяльності, функціональний стан суттєво впливає, а в екстремальних умовах визначає характеристики діяльності особового складу підрозділу.

Управління бойовими стресами – це часто вирішальний чинник, різниця між перемогою і поразкою у всіх формах збройної боротьби. Стресори – це факти бою і військовослужбовці будуть стикатися з ними. Це – керований бойовий стрес (коли належним чином відбувається поєднання навчання, практичних дій і процесу командування особовим складом), який надає службовій діяльності необхідної пильності, прояву сили волі військовослужбовців, щоб досягти виконання завдань і поставлених цілей. Керований бойовий стрес може викликати в особового складу жертвовність, самовідданість і героїзм. З іншого боку, безконтрольний бойовий стрес може викликати нестабільну, непередбачливу або шкідливу поведінку, яка руйнує або заважає виконанню поставлених завдань. Безконтрольний бойовий стрес може ослабити спільну бойову роботу і, можливо, принести ганьбу, смерть і поразку.

Будь-яке командування прагне нав'язати стільки стресових факторів ворожим солдатам, що вони втрачають свою волю до боротьби. Для досягнення перемоги в діях, бойовий стрес повинен управлятися.

Відповідальність за контроль впливу зовнішніх і внутрішніх бойових стрес-чинників на особовий склад, вимагає від командирів підрозділів організації безперервної взаємодії як з кожним окремим військовослужбовцем, так і між ними. Організація контрольованого впливу бойового стресу на військовослужбовців також включає діяльність медичного персоналу та офіцерів-психологів. Така взаємодія реалізується через молодших командирів (сержантів) і замикається на командирів на всіх рівнях управління.

Підготовка підрозділу повинна відбуватися на реалістичному фоні майбутніх бойових дій. Навчання особового складу підрозділу повинно ґрунтуватися на одиночній підготовленості кожного військовослужбовця, зокрема на сформованості його навичок і вмінь. Формування цих психічних утворень і якостей у військовослужбовця командир здійснює на основі довіри до нього і встановлення ефективного спілкування.

Стресостійкість особового складу та навички управління стресом забезпечують військовослужбовцям здатність ефективної діяльності в стані стресу. Основне завдання управління стресами військовослужбовців полягає в допомозі особовому складу підрозділу зберігати його ефективність і забезпечувати їх безпеку при здійсненні діяльності в зонах низької компетентності (дискомфорту) і некомпетентності (страху). Цільова група управління стресами – це військовослужбовці, які повинні залишатися ефективними, зберігаючи при цьому своє здоров'я і працездатність, при здійсненні ними нової або складної для себе діяльності, в умовах високої невизначеності, небезпеки або цейтноту, які знаходяться в не ресурсних станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо).

Командирам підрозділів іноді для покращення ефективності окремих видів діяльності особового складу доцільно підвищувати рівень стресу, оскільки прості – “рутинні” завдання легше вирішуються при підвищеному рівні стресу.

Вищестояще командування повинно забезпечити необхідну інформацію, ресурси і гарантувати реалізацію стандартів лідерської поведінки командирів підрозділів та сержантського складу з метою управління бойовими стресами і посилення їх впливу на противника.

Командири підрозділів для контролю бойового стресу повинні:

- бути компетентними, відважними, щирими і турботливими;
- планувати дії щодо виконання завдань з якнайменшими втратами;
- встановити морально-психологічний і командний клімат для контролю стрес-чинників, особливо, для формування згуртованого колективу;
- бути етичним зразком у діях, рішеннях і вчинках;
- спрямувати адміністративну і бюрократичні функції на потреби особового складу;
- забезпечувати первинні життєві потреби особового складу (їжа, одяг, сон тощо);
- планувати і організовувати жорстке, реалістичне навчання, яке б включало застосування зброї;
- забезпечувати особовий склад необхідною для них інформацією;
- встановлювати взаємодію з медичним персоналом з метою спільного контролю впливу на особовий склад стрес-чинників за раніше визначеним порядком;
- планувати управління бойовим стресом в усіх діях;
- забезпечити молодших командирів (сержантський склад) необхідними інструкціями і керівництвом;
- гарантувати оцінювання ризиків до навчань і початку бойових дій;
- контролювати сержантський склад щодо управління бойовими стресами і заохочуйте їх успішні дії;
- будьте на виду в особового складу;
- надавайте приклад успішного контролю бойовими стресами;
- підтримувати (через позитивне командування і за необхідності з дисциплінарним впливом) високі стандарти міжнародного гуманітарного права.

Сержантський склад повинен щоденно, щогодини і щохвилини дотримуватися принципів управління бойовими стресами. Їх відповідальність частково поділяється з офіцерським складом. Сержанти для контролю бойового стресу повинні:

- бути компетентними, комунікабельними, відважними, відвертими і турботливими;
- планувати дії щодо виконання завдань з якнайменшими втратами;

- формувати в підрозділі згуртований колектив, у якому швидко адаптується поповнення;
- планувати і проводити жорстку реалістичну підготовку солдат, яка повторює бойові умови;
- піклуватися про солдатів (зокрема як лідери);
- забезпечувати фізичну придатність особового складу до ефективних дій;
- дбати про забезпечення солдат їжею, водою, адекватним обмундируванням, житлом, запобіжними засобами медицини;
- планувати і організовувати сон особового складу;
- отримувати точну інформацію від старших командирів, розсіювати чутки;
- заохочувати колективне використання ресурсів і відчуттів особового складу;
- опитувати підлеглих про їх подальші дії
- підтримувати (через позитивне командування і за необхідності з дисциплінарним впливом) високі стандарти міжнародного гуманітарного права.
- рекомендувати зразкових солдат для нагород і заохочень;
- визначати на ранніх стадіях вплив бойового стресу і надати безпосередню підтримку солдатам⁴
- дбати про солдатів, що здатні ще виконувати обов'язки за інших і забезпечувати їм додаткову підтримку;
- відсилати солдатів до підрозділу забезпечення, що потребують сну, продовольства, забезпечення гігієни і обмежувати виконання ними функціональних обов'язків, з метою відновлення і повернення до підрозділу за 1-2 дні;
- направляти солдат з випадками некерованого стресу для медичної евакуації і лікування;
- зустрічати солдат після відновлення від бойової втоми і надавати їм значущу роботу і відповідальність

Розуміння процесу впливу стресу на військовослужбовців було вдосконалене дослідженнями і досвідом бойових дій. Командир підрозділу (сержантський склад) при організації управління стресом військовослужбовця, формування його стресостійкості повинен розуміти, розрізняти і вміти пояснювати особовому складу такі основні категорії і поняття:

Стрес – (від англ. *stress* – тиск, напруження, зусилля) – стан психічної і фізіологічної напруги, який виникає в людини в процесі діяльності в найбільш складних, тяжких умовах, як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стрес-фактори, психогенні фактори).

Це неспецифічна відповідь організму на будь-який пред'явлений йому подразник, що перевищує певний поріг. Цей поріг у кожної людини суворо

індивідуальний і залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх умов. За цією причиною різні військовослужбовців по-різному реагують на вплив одних і тих же подразників. Вони виходять як із зовнішнього середовища, так і з середини людини. Роль подразника може відігравати і слово.

Під неспецифічною відповіддю організму розуміється стереотипна відповідь організму незалежно від природи подразника. Формування відповіді організму на подразник починається з поступлення відповідного сигналу у центральну нервову систему. Під впливом стресору імпульс від кори головного мозку попадає у гіпоталамус (центр емоцій), потім проходить стимуляція нервової системи, у результаті роздратовується мозкова речовина наднирників, яка збільшує віддачу адреналіну у кров. Це стимулює серцеву діяльність, виникає стадія тривоги, коли після деякого зниження опору організму починається мобілізація його ресурсів. Якщо навантаження продовжує зростати, тоді може настати зрив (прорив адаптаційного бар'єру).

Стрес може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на діяльність, навіть до її повної дезорганізації. Тому ставить перед командирами підрозділів завдання щодо вивчення адаптації воїна до складних, так званих екстремальних умов, а також прогнозування його поведінки в подібних умовах.

Це загальна сукупність пристосувально-захисних реакцій організму на будь-яку дію, що породжує фізичну чи психічну травму в людини. Стрес – є системною відповіддю організму на дію хімічних, фізичних, механічних, біологічних і психічних подразників (стресорів). Він задіює фізіологічні механізми людини, які готують її тіло та психіку для боротьби або професійної діяльності.

Прикладами дії таких механізмів в людини є збудження нервової системи, поява адреналіну в крові, зміна кровотоку в різних частинах тіла тощо. Проте стрес не однаково діє на збудження або неспокій. Він залучає фізіологічні і психічні процеси, які, іноді, гальмують збудження і неспокій. При стресі в людини також проявляються емоційні реакції, автоматичні процеси перцепції і пізнання з метою виявлення та оцінювання невпевненості або загрози. Ці процеси можуть бути інстинктивними або сформованими під час підготовки.

Стрес може викликати в людини як усвідомлену, так і неусвідомлену загрозу. Але людина завжди відмічає дію якогось стресору, який може викликати стрес. Величина стресу залежить від того, наскільки людина може оцінити дію стресорів і їх контексту, навіть якщо ця оцінка є не правильною. Процес стресу викликає в людини психологічний захист від нього. Завдяки цьому індивідуум може визначати сприйняття й оцінювання рівня загрози, яку може витримати або переносити.

Виділяють два види стресу: **еустрес** – це виникнення бажаного, тобто позитивного ефекту (підвищує стійкість організму), а **дистрес** – негативного ефекту (веде до хвороби, загибелі).

Практично у кожного, хто брав участь у бойових діях, розвиваються деякі прояви стресу та пост травматичних стресових розладів.

Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність військовослужбовця.

Тривалий та інтенсивний вплив негативних стрес-факторів, їхня висока значущість для військовослужбовців бойових підрозділів здатні породжувати *непродуктивні стресові стани (дистрес)*. Дистрес виникає при таких варіантах стресу, при яких мають місце безпорадність, неспроможність, безнадія, пригніченість. Він нерідко супроводжується порушенням психічних процесів – відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність та ін.), перебоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння та ін.), тимчасовими або тривалими особистими трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя, впевненості в успіху, довіри до товаришів і начальників; схильність до шаблонних дій і примітивного наслідування; надмірний вияв інстинкту самозбереження та ін.). Дистрес може викликати різноманітні психогенні патологічні реакції і психологічні розлади. Стрес суб'єктивно усвідомлюється як переживання страху, тривоги, гніву, образи, суму, ейфорії, відчаю, нелюдської втоми тощо.

Стресори – будь-які події або ситуації, які вимагають не шаблонної зміни поведінки військовослужбовця або його адаптації до середовища. Дуже часто вони відбуваються вперше або не знайомі воїну і викликають внутрішньо особистісний конфлікт, загрозу благополуччю індивідуума або відчуття втрати власної гідності. Стресори можуть бути як негативні, так і позитивні (наприклад, набуття нової відповідальності, загроза життю тощо).

Бойові стресори – будь-які стресори, що виникають в процесі виконання військовослужбовцем функціональних обов'язків, пов'язаних з бойовими діями, чи завдяки ворожому впливу або іншим джерелам. Вони можуть виникати і не під час бойових дій. Бойові стресори виникають в процесі виконання обов'язків солдатами, сержантами, офіцерами і під впливом вимог, що стоять перед ними. Вони можуть виникати також від суперечностей між вимогами завдань, які треба виконувати і повсякденною діяльністю військовослужбовців.

Фізичні стресори – це стресори, які впливають (проявляються) на тіло людини. Це може бути зовнішня природна реакція організму або викликана внутрішніми фізичними (фізіологічними) особливостями людського тіла.

Розумові (ментальні) стресори – це стресори, які впливають на донесення інформації до мозку людини без явного, прямого фізичного впливу на тіло людини. Ця інформація може стосуватися пізнавальних процесів (мислення), або емоційних реакцій (гнів, боязнь) в мозку людини. Часто реакції на стресори поєднані пізнавальними та емоційними процесами.

Стрессова поведінка – це дії (реакції) людини, які можуть спостерігати інші, наприклад, людина рухається чи заціпеніла, розмовляє чи не може тощо. Така поведінка свідчить про зусилля людини подолати вплив стресорів, уникнути його, або пристосуватися до нього. Вона може відображати або полегшувати напругу людини, що викликана внутрішнім впливом стресу. Будь-який з цих видів стресової поведінки людини може бути успішним, невдалим або нейтральним щодо виникнення напруженої ситуації в яку потрапила людина. Вони, можливо, загострюють вплив стресорів, долають один з них або створюють нові стресори.

Бойовий стрес – це комплексний і нестабільний результат дії стресорів, що впливає на всі психічні процеси, стани і утворення військовослужбовця під час бойових дій. У будь-який час бойових дій в кожного військовослужбовця стрес є результатом складної взаємодії багатьох фізичних і розумових (ментальних) стресорів.

Фрустрація – це стан, викликаний наявністю сильної вмотивованості військовослужбовця для досягнення мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до неї. Такими перешкодами для досягнення мети можуть бути причини різного характеру: фізичні (позбавлення волі, обмеження простору), біологічні (втома, хвороба, старість тощо), психологічні (страх, брак інтелектуальних даних), соціокультурні (заборони, правила, норми).

Фрустрація постійно наявна в людині, вона глибоко загнана всередину (в людину) і може за певних сприятливих умов вийти назовні у формі агресії як поведінки індивіда, спрямованої проти іншого індивіда чи групи людей, що може призвести до конфлікту.

Криза характеризує стан індивіда, що виникає у вигляді проблеми, з якої він не може вийти чи вирішити її протягом нетривалого часу, внаслідок чого свідомість неначе капітулює перед проблемою.

Адаптивність – здатність військовослужбовця швидко (не входячи в стан сильного стресу) перебудовувати сформовані навички та активувати свої якості, для адекватної відповіді на вимоги ситуації.

Адаптованість – володіння військовослужбовцем всім обсягом інформації, навичок і якостей, що необхідні для успішної діяльності в певних умовах.

Стресостійкість і навички управління стресом – забезпечують військовослужбовцю здатність здійснювати ефективну діяльність у стані стресу, зберігаючи при цьому своє здоров'я і дієздатність під час виконання ним нової або складної для себе діяльності в умовах високої невизначеності, небезпечності або цейтноту, коли він знаходиться у не ресурсних станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо).

Для успішного управління стресами військовослужбовців командири підрозділів зобов'язані знати:

1. Стрес – це універсальна адаптивна реакція військовослужбовця на небезпечну або невизначену, однак значущу для нього ситуацію, в умовах

відсутності адекватного стереотипу поведінки або при неможливості його застосувати.

2. Частіше за все стрес виникає в складній або новій для військовослужбовця ситуації, у випадку яскраво вираженого ризику, цейтноту, можливого або реального конфлікту.

3. Стрес – це захисний механізм управління поведінкою військовослужбовця з метою підтримання його виживання. Об'єктивно стрес проявляється в мобілізації нервової, імунної, серцево-судинної м'язової систем. Суб'єктивно стрес переживається, перш за все, як стан напруженості.

4. Стрес є ефективним механізмом управління військовослужбовцем в простих (інстинктивних) ситуаціях, але утруднює здійснення складної, цілеспрямованої діяльності, перш за все, погіршуючи точність, швидкість і творчість мислення.

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

6. Мінусами стресу для військовослужбовця є: енергії може бути занадто багато; організм “підказує” в основному примітивні реакції, які суперечать свідомому вибору; при сильному стресі імунна система виснажується, нервова та серцево-судинна системи напружуються.

7. Стрес “змушує” військовослужбовця діяти не в цілях розвитку, а в цілях виживання. Тому до тих пір, коли військовослужбовець не розвинув свою свідомість до рівня, близького за силою до рівня його несвідомого, технології управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, особливо у нових для нього обставинах і сферах.

Виділяють чотири **групи симптомів стресу**: *фізіологічні* (напруження м'язів, тремтіння кінцівок, порушення дихання, процесів травлення, підвищені стомлюваність, пітливість, пульс та артеріальний тиск, больові відчуття невизначеного характеру тощо), *інтелектуальні* (часті помилки у обчисленнях, важкість зосередження та підтримання уваги, погіршення пам'яті, порушення логіки, імпульсивність мислення, важкість прийняття рішень тощо), *емоційні* (непокій, підвищена тривожність, депресія, роздратованість, зниження задоволеності життям особистої самооцінки, відчуття невпевненості, відчуженості тощо) та *поведінкові* (втрата апетиту чи переїдання, прискорене чи загальмоване мовлення, підвищена конфліктність, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, порушення сну, низька продуктивність праці, більш інтенсивне паління та вживання алкоголю).

Організм військовослужбовця як складна, високоорганізована система у відповідь на різні інтенсивні впливи реагує адаптивно-захисними реакціями, усю сукупність яких можна назвати *адаптаційним синдромом*.

Стрес характеризується наявністю трьох фаз:

1. *Фаза тривоги*. Під час цієї фази відбувається мобілізація організму військовослужбовця для зустрічі з 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 і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. *Фаза виснаження.* Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

Якщо ж стрес-фактор продовжує впливати на організм чи навантаження продовжує збільшуватися, то може початися патологічний процес – психофізіологічні розлади. Такі психосоматичні захворювання як артеріальна гіпертонія, виразкова хвороба шлунку, неспецифічний коліт і ряд інших захворювань є наслідками затяжних психологічних стресів.

Командиру підрозділу крім розуміння сутності стресу, необхідно також ясно розуміти, від чого стрес залежить. Рівень стресу військовослужбовця залежить, як правило, від двох факторів: від ступеня стресогенності ситуації і від поточного стану суб'єкта. Чим більша стресогенна ситуація і чим менший ресурсний стан, тим рівень стресу буде вище; і навпаки. Це можна показати формулою:

$$\text{Стрес} = \frac{\text{Стресогенність}}{\text{Стан}}$$

Проте у випадку переважання психологічних стрес-факторів силу впливу стресу військовослужбовця визначає не тільки об'єктивна ступінь загрози, але й її суб'єктивна оцінка, а також упевненість даного воїна у своїй здатності цій загрозі протистояти. Звідси формула психологічного стресу буде такою:

$$\text{Психологічний стрес} = \frac{\text{Стресогенність} + \text{Оцінка ситуації}}{\text{Стан} + \text{Впевненість у собі}}$$

Командиру підрозділу треба знати, що ключовою ланкою в цьому процесі є стан суб'єкту (військовослужбовця). Його стан впливає і на

суб'єктивну оцінку ситуації, і на оцінку людиною своїх можливостей. Це означає, що зміна стану військовослужбовця впливає на силу стресу, що він переносить нелінійно: невелике погіршення стану різко посилює рівень стресу, невелике покращення стану рівень стресу різко знижує.

Знижуючи стресогенність ситуації і керуючи своїм психічним станом, можна ефективно керувати рівнем стресу. Проте в реальній бойовій (екстремальній) обстановці ступінь складності завдань, що вирішуються періодично не дозволяє навіть навченому фахівцеві ефективно управляти стресом – людині елементарно не вистачає “оперативної” пам'яті. Тоді необхідно виконувати завдання у стані стресу. Це не страшно, якщо вони не накладаються один на одного. Щоб цього не відбувалося необхідний ще один елемент управління стресом – відновлення.

Управління стресогенністю ситуації, своїм психічним станом і відновлення після стресу – є основними складовими ефективного управління стресом.

Потенційну здатність будь-якої ситуації викликати в особового складу стрес називають **стресогенністю**. Ступінь стресогенності ситуації визначається кількістю і силою окремих стрес-факторів, які в даний момент часу. **Командирам підрозділів для ефективного управління стресогенністю ситуації необхідно:**

- добре розрізняти типові стрес-фактори (бойові, фізичні, розумові (ментальні) та ін.);
- вміти визначати силу їх дії на себе і на особовий склад;
- знати у достатній кількості ефективні та зручні для себе методи зниження сили цих стрес-факторів, вміти їх застосовувати.

Умовно можна виділити такі загальні стрес-фактори, що впливають на діяльність військовослужбовців під час підготовки та безпосередньо виконання завдань за призначенням:

1. *Значущість ситуації.* Основним критерієм є ціна відмови. Що цінного військовослужбовець втратить, якщо відмовиться від виконання даної діяльності або від перебування в даній ситуації.
2. *Новизна і невизначеність.* Основним критерієм є відсутність достатніх знань, навичок, вмінь та інформації, що необхідна для успішного здійснення даної діяльності або безпечного перебування в даній ситуації.
3. *Навантаження.* Основним критерієм є кількість витрат (час, ресурси, засоби, зусилля тощо) та рівень дискомфорту, який переживає військовослужбовець при виконанні завдань (діяльності) або під час перебування в даній ситуації.
4. *Ризик.* Критерій – ціна помилки. Що цінного втратить військовослужбовець, якщо неправильно діятиме.
5. *Цейтнот.* Критерій – відсутність запасу часу, достатнього для спокійного і виваженого обмірковування варіантів поведінки, або для переходу у більш ресурсний стан, або для повтору дій у випадку помилки.

Для того, щоб краще зрозуміти вплив цих стрес-факторів на рівень стресогенності ситуації, командир підрозділу можна використовувати правило “П’яти пальців”. Воно полягає в наступному: для того, щоб захватити кистю руки який-небудь предмет, необхідне зусилля великого пальця і хоча б одного з 4-х, що залишилися. В метафорі “п’яти пальців” основним стрес-фактором є “Значущість ситуації”, що відповідає великому пальцеві, а всі інші стрес-фактори – решти пальцям. Таким чином, якщо значущість ситуації близька до нуля, то навіть при максимальній силі решти стрес-факторів, стресогенність ситуації буде не значною. І навпаки: навіть висока значущість ситуації не буде викликати стрес, якщо військовослужбовець компетентний в даній діяльності, відчуває себе комфортно, знає про всі очікувані зміни, має право на помилку і розпоряджається необмеженим запасом часу. У вигляді формули це правило можна виразити так:

Стресогенність =	Значущість x (Новизна і невизначеність + Ризик + Навантаження + Цейтнот)
-------------------------	---

При кількісній оцінці кожного фактору за **5-ти бальною** шкалою максимальний рівень стресогенності ситуації складає **100 балів**. Як правило, **70 балів** – це критичний поріг, характерний для екстремальних ситуацій, у яких висока вірогідність смертельного випадку, а **30 балів** – це поріг високої стресогенності, коли вже необхідна організація спеціальних заходів.

Найбільш ефективним підходом щодо зниження стресогенності ситуації є зниження її значущості за принципом: “Великі справи роби легко, малі справи роби уважно”.

Загальний алгоритм дій командира підрозділу щодо зниження стресогенності ситуації може виглядати так:

Попередньо:

– допомогти військовослужбовцю провести інвентаризацію своїх життєвих цінностей, проранжувати всі його цінності за 5-ти бальною шкалою;

– описати нинішню або майбутню стресогенну ситуацію, “вжитися” в неї;

– проаналізувати або прорахувати ситуацію за формулою стресогенності. Обрати пріоритетні напрямки (найбільш сильні стрес-фактори).

Зниження значущості:

– визначити варіанти та ціну відмови. Які є способи уникнення цієї ситуації і які втрати можна понести у кожному з випадків, що розглядаються? До яких наслідків це призведе (негативних, позитивних)?

– як командир підрозділу (військовослужбовець) може знизити об’єктивну і суб’єктивну ціну відмови? Як командир підрозділу (військовослужбовець) може на об’єктивному та суб’єктивному рівні

зменшити вірогідність і (або) негативні наслідки відмови, підвищити позитивні?

– що може втратити (набути) військовослужбовець (підрозділ), якщо розпочне діяльність в стресогенній ситуації? Чи можливо вийти з стресогенної ситуації? Якою ціною?

– командиру підрозділу (військовослужбовцю) необхідно скласти комплексний план зниження значущості ситуації і реалізувати його.

Зниження новизни і невизначеності:

– змодельовати і проаналізувати майбутню ситуацію;

– “програти” можливі варіанти розвитку ситуації, визначити, якої інформації не вистачає;

– зібрати необхідну інформацію, якої не вистачає. При явному недостатку інформації підготуватися психологічно;

– скласти профіль своєї компетентності в цій сфері;

– порівняти свій профіль з необхідним (еталонним);

– проаналізувати способи покращення своєї компетентності і (або) зниження складності майбутньої діяльності. Знайти нелінійні, нестандартні (психологічні) варіанти;

– командиру підрозділу (військовослужбовцю) необхідно скласти комплексний план і реалізувати його.

Зниження навантаження і ризику.

Діяти аналогічно щодо стрес-фактору значущості, але з урахуванням того, що втрати внаслідок дискомфорту виникають під час діяльності, а внаслідок ризику – у випадку помилки.

Недостаток часу.

Використовувати реальний і чіткий розрахунок часу (таймменеджмент) і здоровий глузд.

Командир підрозділу зобов’язаний організувати ефективну діяльність військовослужбовців у випадку стресу. Коли особовий склад розпочинає будь-яку діяльність у стані стресу, командиру підрозділу необхідно враховувати дві тенденції:

1. Ефект зосередженості на діяльності (діях) – у випадку правильної організації, психічний стан військовослужбовця буде покращуватися.

2. Зниження стресогенності ситуації – у випадку правильної організації, кількість і сила стрес-факторів буде зменшуватися.

У випадку отримання стресу військовослужбовцем командиру підрозділу необхідно притримуватися такої послідовності дій:

Загальні принципи:

– спочатку менш значущі дії, потім – більш значущі;

– спочатку більш прості, потім – більш складні;

– спочатку добре засвоєні, потім – засвоєні гірше.

У випадку перебудження:

– спочатку більш енергоємні дії, потім менш енергоємні (принцип накопичення енергії);

– спочатку індивідуальні дії, потім взаємодія з партнером (ненароком не зашкодити партнеру).

У випадку апатії (психічний стан, за якого людина стає пасивною, байдужою до всього):

– спочатку менш енергоємні дії, потім більш енергоємні (принцип розкачування);

– спочатку взаємодія з партнером (принцип “підзарядки”), потім індивідуальні дії.

У випадку сильного небажання що-небудь робити:

– діяти у хаотичному порядку.

Безпосереднє вивчення командиром підрозділу службової діяльності особового складу в екстремальних умовах не завжди можливе як з морально-етичної точки зору, так із-за труднощів фіксації результатів діяльності. Тому основним методичним прийомом вивчення командиром підрозділу службової діяльності особового складу у цьому випадку є **моделювання** такої діяльності, у першу чергу – **моделювання стресу**. Моделі стресових ситуацій повинні відповідати трьом умовам:

1) наявність певної мотиваційної спрямованості, адекватної умовам реальної службової діяльності;

2) суб’єктивне сприйняття їх військовослужбовцями як реальності;

3) дотримання морально етичних норм.

Основними прийомами відтворення командиром підрозділу стресової ситуації під час проведення занять з бойової підготовки є такі:

1. Стрес, що створюється труднощами виконання завдання, наприклад, моделювання стимулів у швидкому темпі, погіршення умов виконання завдань, нормативів тощо.

2. Стрес, що викликаний електрошкіряним пошкодженням або тільки загрозою електроудару. Це є досить відчутним стресором для осіб з підвищеною чутливістю до електричного струму.

3. Стрес, як результат дефіциту часу.

4. Стрес, що створюється труднощами виконання завдання (нормативу), наприклад, пред’явлення стимулів у швидкому темпі, погіршення умов виконання завдань і діяльності.

5. Стрес у вигляді реакції на появу сильних неочікуваних подразників для викликання безпосередньої емоційної реакції військовослужбовця (спалахи світла, різкі звуки, постріли, вибухи, крики тощо).

6. Стрес, що створюється методом введення спеціальних, особливих перешкод, які близькі за змістом до діяльності, що виконується. До нього відноситься і будь-яка ситуація, яка вимагає від військовослужбовця виконання декількох дій.

7. Стрес невдачі, коли напруга створюється шляхом повідомлення військовослужбовцю невірних даних про результати діяльності або постановки йому надскладного, неможливого завдання, тобто створення

умов, коли результати діяльності перестають залежати від старання і особистих досягнень військовослужбовця тощо.

8. Стрес, що створений групою методів, збільшувати для військовослужбовців значущість роботи, завдань, які виконуються, тобто з урахуванням таких складних факторів психологічного порядку як мотивація, відношення військовослужбовців до завдання, а також з урахуванням ціни “штрафу”, покарання, неможливості усунути помилки, аварійності обстановки тощо.

Командиру підрозділу необхідно пам’ятати, що відтворення (моделювання) стресових ситуацій під час проведення занять з бойової підготовки буде ефективно тільки тоді, коли особовий склад буде відповідним чином умотивованим, коли військовослужбовці сприйматимуть завдання як значущі і будуть виконувати їх відповідально. Для цього командиром підрозділу можуть використовуватись такі прийоми:

1. Створення стресу невдачі (див. вище). З метою впливу на самолюбство військовослужбовця зручно підносити випробування як тест з визначення розумових, фізичних здібностей. Досвід показує, що така попередня інструкція керівника занять неминуче сприяє підвищенню активності військовослужбовця.

2. Включення в процес психологічної підготовки, навчання особового складу елементів змагальності.

3. Застосування таких способів регуляції людської поведінки, як осуд, позитивна або негативна оцінка дій з боку керівника занять, його тон, переконливість, манера спілкування тощо.

Однією з важливих і основних умов створення стресової ситуації є формування у військовослужбовців мотиваційної спрямованості. Основними видами мотивацій (у додаток до тих, що розглянуті раніше) і приклади можливих ситуацій є такі:

1) самозбереження і відповідальність кожного військовослужбовця за весь особовий склад підрозділу (і навпаки) – при імітації пожежі, евакуації екіпажу з ураженої техніки тощо;

2) прагнення до досягнення поставлених цілей – введення дуже тяжких і нерозв’язних завдань, введення відмовлення апаратури, систем озброєння, техніки тощо;

3) самоствердження – кероване провокування конфліктів у взаємовідносинах з колегами по службі.

Щоб ці ситуації сприймалися особовим складом як реальні, їх замисел і здійснення повинні бути відомі дуже вузькому колу осіб. Після моделювання стресових ситуацій командир підрозділу також повинен зберігати всі застосовані прийоми у таємниці.

Необхідно постійно придумувати нові стресові ситуації для впровадження їх в систему занять з бойової підготовки. Прикладами ситуаційного моделювання є такі:

- командно-штабні навчання, які моделюють ту або іншу ситуацію ведення бойових дій;
- протиаварійні тренування, що моделюють дії військових фахівців і спеціалістів з ліквідації аварій;
- рольові ігри з особовим складом, що застосовує системи озброєння (екіпажами, розрахунками тощо), де моделюються дії військовослужбовців з вирішення певної негативної ситуації;
- тактичні ігри, ситуаційні завдання для тактичних груп, двійок - трійок військовослужбовців, що виконують визначену керівником місію (тактичне завдання) тощо.

Таке моделювання може здійснюватися як в умовах, що імітують реальні (наприклад, різноманітні навчання), так і за допомогою спеціально створених засобів (тренажери, навчально-тренувальні комплекси, класи, функціональні макети тощо).

Необхідною умовою створення моделі стресової ситуації є як найбільш повне відтворення психологічної сутності реальної діяльності і дотримання розглянутих вище вимог, що пред'являються до проведення ситуаційних вправ (завдань).

Повний алгоритм управління стресом для командира підрозділу можна умовно поділити на три етапи:

1-й етап. Моделювання і планування.

- 1) Описати нинішню або майбутню стресогенну ситуацію.
- 2) Оцінити складність завдання і визначити оптимальний для її рішення рівень стресу (середній, низький, високий).
- 3) Оцінити майбутню або нинішню ступінь стресогенності ситуації.
- 4) Оцінити свій (підлеглих) довготерміновий психічний стан та рівень своєї (підлеглих) стресостійкості.
- 5) Оцінити потенційний або реальний рівень стресу і свою (підлеглих) майбутню ефективність при вирішенні даного завдання.
- 6) Визначити до якого ступеня бажано знизити (підвищити) рівень стресу і (або) підвищити свою стресостійкість.
- 7) Виходячи із завдання та із своїх можливостей, виділити необхідний ресурс: часовий, емоційний тощо.
- 8) Розробити план заходів з управління стресом у даній ситуації:
 - із зниження стресогенності ситуації;
 - з покращення свого (підлеглих) довгострокового психічного стану і здоров'я і з підвищення своєї (підлеглих) стресостійкості (базової, ситуативної);
 - із саморегуляції (відібрати зручні та адекватні ситуації методи саморегуляції; за необхідністю засвоїти нові або удосконалити володіння старими);
 - із відновлення після завершення стресової ситуації.

2-й етап. Перевірка.

1) Провести мисленнєвий експеримент: уявити, що всі заходи реалізовані і оцінити зміни рівня стресогенності ситуації, свого стану та рівня стресостійкості. За необхідності відкорегувати план.

2) Аналогічну операцію провести стосовно заходів з управління стресом в середині ситуації, а також до заходів з відновлення.

3-й етап. Реалізація.

1) Приступити до реалізації плану.

2) Проводити регулярний моніторинг рівня стресогенності свого стану; порівнювати його з запланованими.

3) За необхідності корегувати свій план.

Впровадження в службову діяльність управління стресами потребує деяких зусиль. Проте при регулярній практиці діяльність командира підрозділу з управління стресами стане такою ж звичною, як і інші види діяльності. Більше того, вона природним способом буде здійснюватися в межах ваших основних функціональних повноважень та обов'язків практично не потребуючи додаткового часу і спеціальних зусиль. Проте поки цього не відбулося, рекомендується приділяти управлінню стресами спеціальну увагу. При цьому командир підрозділу повинен постійно оптимізувати процес управління стресами військовослужбовців. Основним підходом до оптимізації цього процесу є метод суміщення. Сутність цього методу така: діяльність з управління стресом необхідно ретельно планувати. При цьому всі заходи управління стресом (зі зниження стресогенності ситуації, із саморегуляції, з відновлення) необхідно прагнути здійснювати так, щоб вони були частиною основної діяльності і навпаки основну діяльність планувати і здійснювати “з прицілом” на регуляцію стресу.

Військовослужбовці зі стійкою емоційною сферою в стані перебороти фазу тривоги й активно включитися в боротьбу зі стресовими факторами. Емоційно нестійких військовослужбовців відразу охоплює тривога, яка потім переходить у страх. За фазою тривоги в таких людей відразу настає виснаження, що приймає форму приреченості і розпачу.

Основні критерії характеристики військовослужбовця як “воїна” і “не воїна” за ознаками його поведінки в особливій (екстремальній) обстановці

Воїн	Не воїн
Вступає у жорсткий контакт з противником без команди командира підрозділу.	Бере мінімальну участь в будь-якому бою; за першою нагодою прагне уникнути активних дій.
Інстинктивно бере на себе роль лідера, або відповідно до свого звання, або із-за відсутності командира.	Під вогнем противника замикається у собі, переживає необхідність в сильній зовнішній мотивації (починає діяти лише в наказовому порядку, при раптовій смертельній небезпеці тощо).
Зберігає самовладання і чіткість мислення навіть під вогнем противника.	Відрізняється хворобливою уявою; бачить речі такими, якими вони йому уявляються, але не такими, якими вони є в дійсності.
Бере на себе відповідальність за власні вчинки.	

Воїн	Не воїн
<p>Готовий підтримати будь-якого співслужбовця підрозділу (члена, команди групи).</p> <p>Зазвичай, є старшим за званням щодо не воїнів.</p> <p>Зазвичай має більш високий інтелект ніж не воїн.</p> <p>Середній IQ рівний 91.</p> <p>Більшість воїнів є контрактниками, а не строковиками.</p> <p>Володіє незалежним характером і сильною психікою. Здатний приймати миттєві рішення; екстраверт.</p> <p>Володіє здоровим почуттям гумору.</p> <p>Зазвичай є вихідцем із фінансово і емоційно благополучної сім'ї. Нерідко це син батьків – приватних підприємців.</p> <p>Володіє більш швидкою реакцією у порівнянні з не воїном.</p> <p>У порівнянні з не воїном відрізняється більшим зростом і вагою.</p> <p>Хороший спортсмен.</p>	<p>Ухиляється від власних обов'язків, ледарює. Часто стає жертвою страхів і психологічних проблем.</p> <p>Зазвичай, має більш низький інтелект у порівнянні з воїнами. Середній IQ рівний 78.</p> <p>Відповідно до деяких соціологічних і психологічних досліджень, 40% не воїнів лишилися батька у віці 18 років.</p> <p>Виходець з сім'ї, обмеженої в засобах життя і забезпеченості. Часто з юних літ повинен давати свій внесок у сімейний бюджет.</p> <p>У порівнянні з воїнами проявляв цікавість до осіб протилежної статі з більш раннього віку.</p> <p>Під час військової служби, на відміну від воїнів, переймається фінансовим становищем своєї сім'ї.</p> <p>Схильний до депресії, впадати у відчай.</p>

З одного боку, емоції – це необхідний компонент творчої, нешаблонної, нестандартної активності військовослужбовця, пов'язаної з визначенням перешкод, які стоять на шляху задоволення потреб. А з іншого боку, емоційні зміни в ряді випадків виступає як фактор, що дезорганізує діяльність і поведінку. У цьому зв'язку проблема надійності психологічною мовою може бути зрозуміла як “проблема емоційної стійкості”.

У широкому аспекті **емоційна стійкість військовослужбовця** – це його здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи.

Емоційну стійкість поділяють на *емоційно-вольову, емоційно-моторну й емоційно-сенсорну стійкість*. Під першим поняттям мається на увазі ступінь вольового володіння особистості своїми досить сильними емоціями, під другим – властивість особистості, що виявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій, під третім – властивість особистості, що виявляється в ступені порушення сенсорних дій.

Емоційну стійкість військовослужбовця командир підрозділу може більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності за

призначенням. Це, з одного боку, несприйнятливість до емоціогенних факторів, які мають негативний вплив на психічний стан військовослужбовця, а з іншого боку – здатність контролювати і стримувати виникаючі астеничні (грец. *astheneia* – безсилля, слабкість – слабкість, яка проявляється у підвищеній втомлюваності, нервово-психічному виснаженні, порушенні сну, зниженні порогів чутливості тощо) емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій.

Істотним чинником поведінки воїна в бою є інтенсивність бойових дій. Високоінтенсивні бойові дії сприяють швидкому наростанню перевтоми військовослужбовців і загальному зростанню психотравматизації близько в **1,2 рази** у порівнянні з низькоінтенсивними діями.

Величезний психологічний вплив на учасників бойових дій здійснює використання своїми військами і супротивником елементів військової хитрості, маскування, досягнення ефекту раптовості тощо.

Екологоергономічні чинники відображають специфіку впливу зовнішніх (природно-географічних, погодно-кліматичних, техніко-технологічних) обставин і режиму бойової діяльності (тривалість, режим, частота зіткнень з супротивником, ергономічність бойової техніки, ступінь ізольованості від головних сил тощо) на психологічний стан протиборчих сторін. Вони обумовлюють ступінь задіяності психіки військовослужбовця в процесі виконання бойових завдань. Знайомі умови і звична діяльність, добре освоєні способи бойової поведінки дозволяють воїнам діяти на полі бою з переважним використанням підсвідомості (автоматизмом, навичок, закріплених в підсвідомості моделей), з мінімальним залученням свідомості і емоцій. І навпаки, незнайомі обставини і неосвоєні прийоми бойової діяльності обумовлюють необхідність постійного включення свідомості, виникнення негативних емоційних переживань, що знижує ефективність дій військовослужбовця.

Виявлена своєрідна закономірність, яка свідчить, що процес адаптації військовослужбовців до бойових дій триває приблизно **15-25 діб**, до закінчення яких воїн досягає піку морально-психологічних можливостей. Після **30-40 діб** безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з супротивником настає їх швидкий спад, пов'язаний з виснаженням духовних і фізичних сил. Перебування військовослужбовців на передньому краї бойових дій не повинне перевищувати більше **40 діб**.

Якщо після **45 діб** безперервного перебування на полі бою військовослужбовці не будуть відправлені у тил, вони за своїми психофізіологічними можливостями виявляться небоєспроможними. У **98%** військовослужбовців, що безперервно беруть участь в бойових діях протягом **35 діб**, виникають ті або інші психічні розлади.

Визнаючи таку тимчасову траєкторію динаміки психологічних можливостей людей закономірною, командирам (начальникам) необхідно регулювати час перебування військовослужбовців безпосередньо в зоні бойових дій.

Несприятливий вплив на бойову діяльність особового складу надає також порушення ритмів життєдіяльності (звичного чергування активної діяльності, сну, відпочинку, харчування тощо), часта зміна кліматичних умов, погані погодні умови тощо.

Істотно впливає на бойову активність воїнів якість сну. Результати залежності працездатності особового складу від тривалості сну, відповідні індикатори, зменшення впливу стресу представлені в додатку №13.

Існує своєрідний “закон сну”, що вимагає від командирів підрозділів щодобового виділення **чотирьох годин** на сон солдатів і **шести годин**, – командирів; при безперервному веденні бойових дій необхідно дотримувати закон: “чотири через чотири” (чотири години бойової активності, чергування, чергувати з чотирма годин сну, відпочинку).

Командиру підрозділу необхідно знати добову динаміку біоритмів, які впливають на психічний стан військовослужбовця. Вивчення багатьох чисельних проявів функцій організму впродовж доби в різноманітних видах діяльності (трудовій, спортивній, військовій тощо) дозволяє стверджувати, що поряд з високою працездатністю у певні години буде спостерігатися і покращення психічного стану. У більшості військовослужбовців найбільш активні періоди діяльності спостерігаються о **09.00-12.00** та **17.00-20.00** годинах. Найбільш довгий період зниженої діяльності припадає на післяобідній час – **13.00-15.00**.

Бойова техніка повинна задовольняти хоча б мінімальні вимоги комфорту і гігієни особового складу екіпажів (розрахунків). Визначено, що перебування військовослужбовців в бронетехніці впродовж тривалого часу є причиною підвищеної стомлюваності, значного уповільнення реакцій, падіння працездатності. Відомо, що у разі порушень в роботі вентиляції і при створенні в машині концентрації окислу вуглецю в **1,5 одиниць на 1000 одиниць повітря смерть екіпажа настає протягом однієї години**. При повільному поглинанні воїнами невеликих доз цього газу у них з'являються відчуття втоми, інтелектуальна пасивність, великі помилки у визначенні дистанції, сповільнені реакції у відповідь. Тривале перебування в бронетехніці може провокувати розвиток у особового складу *агорафобії* – нав'язливого психоневрозу, при якому людина відчуває страх перед відкритим простором.

При незадовільному мікрокліматі в бойовій машині швидкість її водіння знижується на **19%**; час на виконання вогневих завдань зростає на **35%**; кількість промахів – на **40%**; щоденний наступ (марш) веде до зниження боєздатності особового складу на **7-10%**. Обмеження рухливості військовослужбовця протягом **трьох діб** знижує його працездатність на **30%**. Вібрація техніки може співпадати з частотами коливань найважливіших органів людини, що веде до порушення їх функціонування і впливає на діяльність нервової системи.

Ілюструючи проблему відповідності бойової техніки і зброї завданням бойової діяльності, наголошується, що танк (БМП) на нічних міських

вулицях, найнебезпечніше місце в бою. У ньому істотно знижується радіус огляду поля бою. Якщо члени екіпажа поза машиною можуть вести постійне кругове спостереження за бойовими подіями, бачити маневри своїх товаришів по службі, вести вогонь із стрілецької зброї одночасно по багатьом поверхам (ярусам), то в танку (БМП) військовослужбовці цього позбавлені. При найменшому порушенні зв'язку в екіпажа може виникнути відчуття своєї ізольованості від основних сил, що спричиняє за собою посилення неспокою, тривоги, страху. Якщо в несправному стані опиняться прилади нічного бачення, то екіпаж, по суті, позбавляється зв'язку із зовнішнім світом. Таким чином, танк (БМП) в міських умовах не ергономічний. Дії в ньому знижують потенційну ефективність екіпажа.

Командирам підрозділів треба пам'ятати, що танки (БМП) в міських умовах і в горах є першочерговими цілями, які уражаються. Сприйняття військовослужбовцями великого числа підбитої бронетехніки на шляхах руху військ породжує відчуття розчарування, невпевненості, неспокою, а деколи веде до переоцінки можливостей супротивника.

До ергономічних аспектів бойових дій, що впливають на отримання військовослужбовцем стресу слід віднести і ступінь ізольованості підрозділів частин (з'єднань), що діють на полі бою, від основних сил. Досвід показує, що бойові можливості ізольованого від своїх військ підрозділу знижуються **на половину протягом 48 годин** із-за страху, що посилюється в особового складу. При урахуванні специфіки тактики дій бойових груп супротивника у військовослужбовців може виникати досить часто відчуття ізольованості.

Природно-географічні чинники теж вносять істотні корективи до співвідношення психологічних можливостей сторін. Наприклад, гірські та лісові умови є звичнішими в психологічному (у плані уміння орієнтуватися, виявляти супротивника, визначати відстані до цілей, розраховувати сили і час) відношенні членам незаконних бойових формувань, чим військам.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

командирам підрозділів щодо управління психічними станами військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій

Психічний стан військовослужбовця – це сукупність ознак його психічної діяльності, які характеризують стан особистості у певний момент. До психічних станів особистості військовослужбовця відносять прояви почуттів (настрій, афект, ейфорія, тривога, фрустрація тощо), уваги (зосередженість, неухважність, розсіяність), волі (рішучість, розгубленість, зібраність, екстрене прийняття рішення в умовах бойових дій тощо), мислення (сумніви, впевненість), уяви (марення, мрії) тощо.

У будь-якому психічному стані командир підрозділу можна виділити три загальних виміри: мотиваційно-спонукальний (є визначальним), емоційно-оцінний і активаційно-енергетичний.

Психічні стани особового складу підрозділу (групи) характеризуються певними ознаками, які не властиві взагалі або властиві меншою мірою станам

індивіда: масовидність; яскраво виражений соціальний характер; “зараження” (здатність до швидкого поширення); “ефект групи” (збільшення сили і значення станів особового складу); інформативність; тенденція до закріплення тощо. Психічні стани військовослужбовця характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв’язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, різноманіттям і полярністю.

Управління психічними станами військовослужбовців – це спосіб поза вольового управління їх поведінкою з метою адаптації до оточуючого середовища. Позитивним в цьому процесі є економія часу і сил на свідому регуляцію поведінки людини. Негативним є стереотипність реакцій, що виникають і в супротиві свідомому вибору військовослужбовця у випадку здійснення ним нової або розвивальної діяльності.

Під час ведення бойових дій військовослужбовець знаходиться в стані, який передбачає постійне відчуття випадковості смерті або можливості її настання, можливості отримання травм і каліцтва – усе це підриває віру в самий сенс життя. Військовослужбовець знаходиться у постійному суцільному стані між його власним почуттям самозбереження і вірою у прищепленні переконання про необхідність виконання бойового завдання.

Але найстрашніше те, що практично більшість військовослужбовців боїться не того, що трапляється під час ведення бойових дій, а того що може трапитися. Таке нагнітання страху викликає почуття постійного нервового збудження, що наростає з кожною хвилиною. Таким чином, фактично кожен **військовослужбовець страждає від боротьби, що відбувається у його душі, між страхом загинути або бути покаліченим і його власним поняттям про виконання військового обов’язку.** Проте нічого не можна зробити з нав’язливим почуттям тривоги, яка володіє ним, тому що вектор страху спрямований на те гіпотетичне, що може *трапитися*, а не на те, що *відбувається в реальності*, і всі системи організму функціонують безконтрольно. Це цілком закономірний процес, вихід із якого здійснюється тільки одним способом – зі стану тривоги і страху у стан психічного та фізичного виснаження.

Екстремальні стани військовослужбовців – це узагальнення багатьох функціональних станів людини, що характеризуються порушенням адекватності фізіологічних, психічних та поведінкових реакцій при дії різноманітних екстремальних факторів як в мирний, та і в воєнний час.

Реакції організму військовослужбовця на екстремальні ситуації можуть бути двох типів: адекватні форми реакції і реакції тривоги. Ознакою визначення типів реакції є її спрямованість.

Основним змістом адекватних форм відповіді є специфічні реакції організму військовослужбовця, які спрямовані на усунення або подолання екстремальних факторів і на вирішення поставлених функціональних (поведінкових) завдань. Особливістю такої відповіді на поведінковому рівні є усвідомлений, цілеспрямований характер службової діяльності. Це

передбачає формування у військовослужбовця певного плану дій, що ґрунтується на аналізі якісних, а іноді і кількісних характеристик екстремальних умов і оцінювання всієї екстремальної ситуації в яку він потрапив.

Форма відповіді, що пов'язана з реакцією тривоги військовослужбовця, характеризується відносно малим зв'язком зі специфікою екстремального фактору. Вона спрямована перш за все на збереження функціонування організму і в меншій мірі на збереження структури діяльності військовослужбовця (виконання обов'язків, поставленого завдання, застосування зброї тощо). Свідомий контроль за поведінковими реакціями послаблений, можуть спостерігатися несвідомі поведінкові акти, наприклад, паніка.

При адекватній відповіді організму мотивація військовослужбовця, що була до початку впливу екстремального фактору, залишається майже без змін, у іншому випадку спостерігається зниження суб'єктивної важливості цих мотивів і зміна типу мотивації. Реакція тривоги, як правило, з'являється у військовослужбовця у над екстремальних ситуаціях.

Під час адекватної реакції військовослужбовця на вплив екстремальних факторів відбувається підвищення одних, найбільш важливих для даної ситуації, показників і зниження інших. Наприклад, у військовослужбовця підвищуються пороги чутливості аналізаторів, безпосередньо тих, які не задіюються у діяльності.

Підвищення порогів зазвичай пов'язано зі збереженням концентрації уваги: чим вище концентрація уваги, тим більше зниження чутливості організму військовослужбовця.

При цьому посилення концентрації уваги під впливом дії екстремальних факторів полягає в ігноруванні всіх побічних сигналів, що не мають відношення до діяльності військовослужбовця.

Специфічні зміни характерні для процесів пам'яті, особливо короткочасної і оперативної. Характерною є вибірковість цих змін. Запам'ятовується лише та інформація, яка є для військовослужбовця значущою, змістовною. Цим фактом виділяється навіть одна із характерних ознак адекватної відповіді. Для нього також характерним є збільшення продуктивності мислення – швидкості пошуку і оцінки варіантів виходу з екстремальної ситуації. Тут доцільно говорити про гнучкість мислення військовослужбовця і його відмови від шаблонних прийомів виконання завдань.

На поведінковому рівні спостерігаються зміни у структурі діяльності військовослужбовця. Стереотипи, жорстко регламентовані реакції доповнюються діями, що засновані на вірогідному обліку ситуаційних змін, що веде до модифікації алгоритму службової (функціональної) діяльності військовослужбовця. При цьому можливе збільшення кількості помилок, деякі з них робляться свідомо, тобто їх можна кваліфікувати як ті, що

спеціально допускаються військовослужбовцем з метою пошуку непередбачених способів дій.

Адекватна реакція військовослужбовця супроводжується також зростанням ролі вольових якостей особистості, посиленням емоційного компоненту, що формує відповідь організму на вплив екстремальних факторів. Відбувається також звуження мотиваційної сфери особистості із-за вираженої переваги одних мотивів і подавлення інших.

Для військовослужбовця посилюється роль соціально значущих і високих громадянських мотивів. Однак, нові мотиви, як правило, при цьому не появляються.

Реакція тривоги військовослужбовця мало пов'язана зі специфікою умов, в яких перебуває особовий склад підрозділу. Вона однотипна для різноманітних ситуацій. Загальна структура відповіді організму військовослужбовця у стані тривоги постійна.

Є три основні форми відповіді організму військовослужбовця в умовах реакції тривоги: низька, середня і крайня ступені.

Психологічний зміст реакції тривоги низького ступеня має багато спільного з добре вивченою орієнтовною реакцією. Він полягає в прагненні військовослужбовця проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість. Однак, на відміну від орієнтовної реакції, реакція тривоги під час дії слабого екстремального фактору більш стійка, і в ній сильніше виражені психологічні і поведінкові компоненти. Найбільш чіткими є зміни порогів сприйняття. Характерною є зміни уваги, зокрема, її концентрації, пам'яті, особливо оперативної. На поведінковому рівні порушується виконання професійних навичок і вмінь. Це видно командирів підрозділу в уповільненні темпу діяльності (роботи, рухів) військовослужбовців. У цілому, поява реакції тривоги низького ступеня не викликає у військовослужбовця значних емоційних відхилень.

При зростанні екстремальності у військовослужбовця розвивається реакція тривоги середнього ступеня.

Командири підрозділів можуть спостерігати виражене погіршення різноманітних функцій організму військовослужбовця. Значно підвищуються пороги сенсорних систем.

Відмічається звуження об'ємів усіх видів пам'яті, погіршується виконання завдань, що вимагають стійкості і концентрації уваги в особового складу. Порушення уваги і пам'яті призводить до збільшення помилок в діяльності. Збільшується їх частота, порушується свідомий контроль військовослужбовця над появою і корегуванням помилок, що веде до появи комплексних помилок – при стереотипній діяльності вони слідуєть одна за одною після появи першої помилки. Це обумовлено зниженням самоконтролю за якістю діяльності, і військовослужбовець вперто повторює одну і ту ж помилкову дію, не дивлячись на її явну неправильність. У військовослужбовців суттєво знижується структура інтелектуальних операцій, як продуктивних, так і репродуктивних. На поведінковому рівні

одним з найбільш суттєвих ознак є зміна діяльності військовослужбовця. На перший план висуваються мотиви переживання страху, уникнення екстремальної ситуації. Домінуючим стає якийсь один із багатьох мотивів, що визначає діяльність військовослужбовця у звичайних умовах. В особового складу з'являється яскраво виражена емоційна напруга.

Реакції тривоги крайнього ступеня у військовослужбовця можуть проходити в двох формах – пасивній та активній. Однак в обох випадках суттєвою є виражена втрата свідомого контролю над поведінкою. При пасивній формі в особового складу настає своєрідне заціпеніння, припинення активної діяльності. Робочі рухи у військовослужбовця можуть продовжуватися, але вони втрачають усвідомлений, цілеспрямований характер. Сенсорні сигнали, що надходять майже не сприймаються військовослужбовцем. Він часто не розуміє зверненої до нього мови. Повністю відсутня будь-яка форма активної протидії екстремальній ситуації, навіть у вигляді спроби уникнення її. Втрачається комунікабельність. Пізніше у військовослужбовця може виявитися часткова або повна амнезія. У пам'яті військовослужбовця можуть фіксуватися незначні, несуттєві деталі обстановки, а найбільш важливі деталі випадають із свідомості. У військовослужбовця зникає емоційне забарвлення особистих переживань. Пасивна реакція часто супроводжується втратою вольового контролю. У цьому випадку зберігається сприйняття дійсності, може навіть буде знайдено алгоритм правильних дій, однак паралізована воля, не дає можливості здійснити їх.

Для активної форми реакції тривоги на поведінковому рівні найбільш характерним є мотив уникнення ситуації, яка склалася. Він може реалізуватися як явно (втеча, уникнення), так і приймати форму хаотичної діяльності, яка включає навіть елементи, що необхідні для даної ситуації. Однак організація цієї діяльності характеризується повною відсутністю логіки поведінки. Це схоже на набір окремих, не пов'язаних між собою дій. Елементи цих дій не доводяться до кінця, спостерігаються прості повтори дій або зміна однієї дії протилежно спрямованою. Командиру підрозділу треба знати, що у такому стані військовослужбовець має підвищену навіюваність. Однак можливість адекватного сприйняття команди може і не привести до бажаного результату, а викликати серію хаотичних рухів, протилежних тим, які не зустрічались до цього.

При активній формі реакції тривоги у поєднанні з підвищеним навіюванням у військовослужбовця може виникати реакція наслідування. Їх крайньою формою є паніка. У цій ситуації військовослужбовець сміло копіює поведінку більшості особового складу або якої-небудь однієї людини. Оскільки для цієї реакції характерна рухливість людини, поведінка групи обумовлюється найбільш активним індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, що перебувають у стані активної тривоги, наприклад з поля бою, місця катастрофи тощо. Найбільш дієвим методом

керування особовим складом в цій ситуації є приклад командира підрозділу, який своїми активними діями повинний зупинити паніку (див. нижче).

Реакція тривоги (особливо її крайні форми) супроводжується, як правило, підвищенням психічної, зокрема емоційної напруженості, яка при певних умовах переходить у стрес. Таким чином, екстремальність ситуації призводить до розвитку у військовослужбовця різноманітних психічних станів, динаміка яких має такий вигляд: **адекватна форма відповіді – реакція тривоги – психічна або емоційна напруженість – стрес – дистрес.**

Вивчення різноманітних симптомів показало, що психічний і фізичний стан окремих військовослужбовців у ході ведення бойових дій в умовах підвищеного ризику для життя може бути надзвичайно пригніченим.

До цих станів відносяться:

1. Стан тривоги. Загальне почуття тривоги, що відчуває військовослужбовець в ході підготовки і ведення бойових дій, характеризується втому і почуттями напруги всього організму. Такий стан не зникає навіть після сну або відпочинку і призводить до того, що людина не може ні на чому зосередитися. Військовослужбовець якому вдалося заснути, часто прокидається від страху, від жахів нічних кошмарів, пов'язаних із тим, що він випробував в ході ведення бойових дій. Деяких починають переслідувати думки про смерть, страх, що вони не впораються з виконанням бойового завдання, що їхні товариші побачать їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який із чим-небудь асоціюється. Загальне почуття тривоги може перейти в істерію.

Почуття тривоги часто виявляється в різноманітних соматичних неврозах, таких як синдром зусилля (хвороблива фізіологічна реакція на необхідність вчинити якусь дію).

Нерідко це супроводжується хеканням, слабкістю, нечіткістю зору, запамороченням, порушенням реакцій опорно-рухового апарату, стратою свідомості.

Іншим видом реакції на почуття тривоги є емоційна гіпернапруженість, що викликає стрімке підвищення кров'яного тиску з усіма супутніми хворобливими проявами (слабкість, пітливість, напруженість і т.п.). Може з'явитися прискорене серцебиття. Надалі часто починають виявлятися такі фізичні недуги, як розлад органів травлення, болі у спині й у поперековій ділянці.

2. Випадки бойової втоми. Військовослужбовці, які страждають від простої втоми, вкрай виснажені фізично і психічно, їхні біологічні системи відмовляють після певного періоду гіперактивності, коли фізичні можливості знаходяться в такому стані, що дозволяє справитися з небезпекою. Фізичне виснаження організму призводить до порушення розумової діяльності. Людина не усвідомлює, що її голова працює усе гірше.

У стані бойової втоми військовослужбовець відчуває утруднення, а іноді і не може рухатися взагалі. Починає виявлятися тенденція до

самотності, військовослужбовці стають занадто дратівливими. Вони втрачають інтерес до спілкування зі своїми товаришами по підрозділу, намагаються уникнути будь-яких видів діяльності, пов'язаних із витратою навіть незначних фізичних зусиль. Такі військовослужбовці схильні до емоційних криз, істерії або до приступів надзвичайно сильного страху або жаху. Все це може супроводжуватися крайньою сприйнятливістю до звукових подразників, підвищеною спітнілістю, посиленням серцебиття, посинінням кінцівок.

3. Випадки бойового шоку. “Бойовий шок” – емоційна реакція, що виникає через кілька годин або днів бойових дій підрозділів.

При прогресуванні “бойовий шок” проходить три стадії:

перша розвивається протягом декількох годин або днів і характеризується почуттям тривоги, депресією і страхом;

на другій (гострій) стадії з'являються невротичні симптоми. Вона триває від декількох днів до декількох тижнів. Прогноз на видужання на другій стадії залишається сприятливим;

третья (хронічна) стадія характеризується проявом хронічної психічної декомпенсації. Уражені в цій стадії військовослужбовці видужують повільно і часто не повністю.

4. Асоціальна поведінка. Екстремальні ситуації бойової діяльності можуть мати такий глибокий вплив, що зміниться сама натура людини (тобто майже вся сукупність людських якостей конкретного військовослужбовця). З такого стану військовослужбовця дуже складно вивести. Цей стан припускає стійкі нав'язливі ідеї, коли людина фіксує свою увагу на якихось конкретних діях або об'єктах. Все це супроводжується дратівливістю, запальністю, почуттям пригніченості, занепокоєння і сприймається як загроза особистій безпеці.

Крім вищевказаних станів, при довготривалій участі в умовах бойової діяльності, можна спостерігати:

5. Стан помутніння свідомості. Особовий склад підрозділів, що страждає від психічного і фізичного виснаження, може швидко переходити до такого стану, коли порушується нормальне функціонування мозку (це звичайно виявляється у вигляді відходження від реальності, втрати орієнтації у часі і просторі). Часто такі стани супроводжуються втратою пам'яті, що може викликати шизофренічний стан дисоціації (тобто своєрідний відхід у себе), розвиток маніакально-депресивних психозів, при яких можливі різкі зміни настрою і фізичної активності. Нерідко відмічається розвиток синдрому Ганзера (істеричне сутінкове потьмарення свідомості, що проявляється у відповідях на запитання невпопад). Будучи охопленим страхом загинути під час ведення бойових дій військовослужбовець із синдромом Ганзера починає не до місця жартувати, нерозумно себе веде, тобто намагається заглушити свій страх веселістю та істеричним сміхом. Ступінь ураження мозку у стані потьмарення свідомості може коливатися від глибоких неврозів до явних психозів.

6. Конверсійна істерія. Це психічне захворювання – одне з найважчих і найсильніших проявів наслідків бойових дій. Військовослужбовець, який знаходиться ніби між “ковадлом” військового обов’язку і “молотом” страху (реакція організму на напругу екстремальної ситуації), розряджається від надмірної напруги шляхом конвертування (перетворення) своїх страхів у фізичні розлади організму, які є достатньо серйозними, щоб цілком вивести людину з ладу й у такій спосіб звільнити від страху за рахунок такого “законного” способу, як втрата здоров’я. Врешті-решт, важко змусити людину продовжувати виконання бойового завдання, якщо вона осліпла або паралізована.

Конверсійна істерія може викликати травматичні наслідки або відбуватися в пост травматичний період (тобто вона може виникнути після того, як військовослужбовець одержав травму або каліцтво).

Конверсійна істерія викликає великі або часткові розлади психіки. Великі розлади психіки можуть виявлятися, зокрема, у реакції втечі, тобто при втраті орієнтування у просторі, коли людина не в змозі зрозуміти, що їй робити. Нерідко такий стан супроводжується безцільним ходінням у зоні прицільного вогню, при цьому людина залишається цілком байдужою до можливої небезпеки.

Психічна напруга може виникнути в службовій діяльності військовослужбовця, коли на нього впливають специфічні фактори, що пред’являють до його знань, можливостей і ресурсів підвищені вимоги, або коли на шляху досягнення поставленої перед військовослужбовцем мети виникає перешкода. Психічна напруга проявляється у військовослужбовця зазвичай як роздратованість, втома, підвищена емоційна збудженість, негативні переживання. У фізіологічному стані спостерігається гіперфункція деяких процесів: пришвидшений пульс, підвищений тиск, потовиділення, тремор, діарея тощо. Разом з тим може зменшуватися час реакції, зростає варіативність часових показників, збільшується кількість помилок, хибних тривог тощо.

Збільшення впливу цих факторів призводить до виникнення стресу, причини якого полягають у невідповідності адаптаційних можливостей військовослужбовця характеру обстановки і умовам діяльності. Однак не кожний стрес буде для нього деструктивний. Він може бути і конструктивним, якщо стресова ситуація є позитивною стимулюючою силою і викличе еустрес.

Військовослужбовець у своїй професійній діяльності може переносити вплив емоційного та інформаційного стресів. При цьому різні їх форми (імпульсні, гальмівні, генералізовані) будуть викликати зміни в протіканні психічних процесів (відчуття, сприймання, пам’ять, уявлення, увага, мислення, мовлення, почуття, воля), емоційним зсувом, трансформацією мотиваційної структури діяльності, порушенням рухової і мовленнєвої поведінки військовослужбовця.

У реакціях на стресові ситуації спостерігаються великі індивідуальні відмінності. Одні військовослужбовці більше схильні до стресів, інші не такі сприйнятливі. Однак в будь-якому випадку постійна напруга не може не впливати на стан здоров'я, частіше всього веде до інфекційних захворювань. Якщо більшість позитивних і негативних стресів часто змінюють один одного, напруженість постійно зростає і від цього страждає здоров'я. Тому командири підрозділів при відборі військовослужбовця для виконання завдань, що пов'язані зі стресовими ситуаціями повинні ретельно перевіряти їх на стресостійкість.

Окрім різноманітних психічних станів існують специфічні види екстремальних станів, що проявляються доволі часто і також дезорганізують професійну діяльність військовослужбовця. До цих станів, крім розглянутого вище стресу, можна віднести **афект, фрустрацію, страх, паніку і психологічну кризу.**

Афект (від лат. *affectus* – душевне хвилювання, пристрасть) – це сильний і відносно короточасний емоційний стан вибухового характеру, яке може привести до розрядки в дії, що не підкорюється свідомому контролю. За змістом переживань можна відмітити афекти радості, страху, гніву, жалю, гіркоти втрати тощо. Командиру підрозділу необхідно розрізняти фізіологічний і патологічний афект.

Останній різновид афекту – це сфера психіатрії, тобто медичних працівників.

Командир підрозділу має розпізнавати афект і знати як діяти щодо його зняття (послаблення). Фізіологічний афект – це емоційний стан людини, що не виходить за нормальні межі. Він характеризується раптовістю виникнення, великою силою і короткотривалістю.

З метою розуміння критеріїв фізіологічного афекти командиру підрозділу необхідно більш чітко визначити особливості ситуацій, що викликають у військовослужбовця стан афекту і внутрішню структуру його емоційного стану. Такий афект виникає, як правило, в конкретній для суб'єкта ситуації, коли він за необхідністю продовжує діяльність і зустрічається з нездоланною перешкодою. Стан афекту може розвинути у військовослужбовця, наприклад, в умовах гострого дефіциту часу, коли він повинен швидко зорієнтуватися у складній емоційно значущій ситуації, прийняти рішення про характер своїх подальших дій і практично його реалізувати. Конфлікт між об'єктивною необхідністю діяти і суб'єктивною неможливістю знайти адекватний вихід із ситуації, що склалася і породжує у військовослужбовця виникнення афекту. Така ситуація є досить характерною для діяльності військовослужбовця в екстремальних умовах.

Стан афекту може виникнути у військовослужбовця як відповідь на неочікуваний сильний подразник при відсутності у нього раніше підготовленого алгоритму дій або поведінки. При цьому сила подразника буде визначатися кожним військовослужбовцем окремо залежно від особистісного смислу ситуації в якій він перебуває. У результаті поступової

акумуляції афектних переживань в умовах обстановки, що травмує навіть незначний привід також може викликати у військовослужбовця короткочасну дезорганізацію поведінки, афектний “вибух”.

Однак психологічна ситуація афекту, що вже виникла не залежить і не визначається механізмом його виникнення і виражається у першу чергу у зміні свідомості і діяльності військовослужбовця.

У стані афекту відбувається звуження свідомості: увага концентрується на афективно прикрашених переживаннях і уявленнях, пов'язаних з ситуацією, яка травмує, знижується самоконтроль, дії стають стереотипними і підпорядковуються емоціям, а не логічному мисленню.

Одним із проявів афекту в екстремальній ситуації є страх. Афектний страх виникає, наприклад, при нездатності людини подолати небезпечну ситуацію, що не очікувано виникла. Страх може змусити подавити розум і волю військовослужбовця, паралізувати здатність до дії в боротьбі. Людина ціпеніє, пасивно чекає своєї долі і втікає “куди очі бачать”. Після афекту військовослужбовець не завжди може згадати окремі деталі своєї поведінки і стану, відчуває себе розбитим і подавленим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у людини розвинуті вольові якості, тим менше він піддається афекту або взагалі не допускає його. Послабити або попередити афект може також відволікання або переключення уваги. Необхідно чимось зайняти людину: копати, складати, лагодити, носити тощо. При цьому свідомість звільняється від емоційного “захоплення” і військовослужбовець починає адекватно оцінювати свій стан, поведінку і керувати ними.

В екстремальних умовах у військовослужбовця може виникати також і стан **фрустрації** (від лат. *frustration* – марні сподівання, обман) – це психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження людини, психічна реакція людини, пов'язана з розчаруваннями, що зумовлені об'єктивно нездоланими (чи суб'єктивно уявлюваними) бар'єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань.

Суб'єктивними проявами фрустрації є переживання невдач, розчарування, напруга. В залежності від ситуації переживання можуть бути різноманітними: від вини і подавленості до роздратування і гніву. Стан фрустрації має багато рис стресу. Глибина фрустрації залежить від сили (величини) фрустратора, звичних форм реагування на перешкоди, досвіду та вмінь подолання життєвих труднощів, від фрустраційної толерантності (стійкості до фрустраторів).

Ситуації, що викликають у військовослужбовця фрустрацію, класифікуються за характером мотивів і “бар'єрів”. “Бар'єри”, що перешкоджають військовослужбовцеві шлях до мети, можуть бути фізичними (наприклад, замкнутий простір), психологічними (наприклад, низький інтелектуальний рівень, слабка воля) і соціокультурними (норми, правила, заборони). Зазвичай командир підрозділу може визначити такі види фрустраційної поведінки військовослужбовця:

а) рухову збудженість, що виражається в безцільних і неупорядкованих реакціях;

б) апатія;

в) агресія і деструкція, аутоагресія (у відношенні до самого себе);

г) стереотипність, тобто тенденція до повторення фіксованої поведінки, що була раніше домінантною в аналогічних ситуаціях або примітивізація поведінки, зниження її конструктивності.

Перехід із ситуації утруднення у ситуацію фрустрації збільшується в двох напрямках – за лінією втрати контролю з боку свідомості, тобто дезорганізації поведінки, і (або) за лінією контролю з боку свідомості, тобто втрати “мотиводоцільності” поведінки.

Фрустрація зазвичай розглядається як явище, що згубне для військовослужбовця. Однак викликана фрустрацією напруга може допомогти досягнути поставленої цілі, фокусуючи увагу на конкретному мотиві, що діє в даний момент. Якщо конструктивні шляхи виходу із фрустраційної ситуації не ведуть до досягнення цілі, навантаження продовжується посилюватися. У кінці кінців вона досягає рівня, при якому його ефект не сприяє успішній діяльності, що спрямована на досягнення мети, а має руйнуючий характер.

Наслідки фрустрації у військовослужбовця можуть бути короткочасними і довготривалими. Її подолання передбачає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційно-вольової напруги.

Найпростіші методи корекції початкових (стартових) психічних станів військовослужбовців

Види впливів	Корекція стартової апатії (стимулюючі впливи)	Корекція стартової лихорадки (релаксуючі впливи)
Впливи через тіло	швидкі, різкі, лінійні рухи	повільні, плавні, “колові” рухи
	напруження м’язів	розслаблення м’язів
	вплив холодом або термконтрастом	вплив теплом
	масаж: комірова зона – жорстко, крижова – м’яко	масаж: комірова зона – м’яко, крижова – жорстко
	дихання: з акцентом на видих, з паузою після вдиху	дихання: з акцентом на вдих, з паузою після видиху
	відкритий простір	закритий простір
	батьора, голосна, ритмічна музика	спокійна, неголосна, мелодійна музика
	сенсорна стимуляція	сенсорна деривація (позбавлення відчуттів)
Впливи через свідомість	концентрація уваги	деконцентрація уваги
	увага на зовнішніх об’єктах	увага на внутрішніх об’єктах
	концентрація на відчуттях прохолоди, легкості, бадьорості	концентрація на відчуттях тепла, важкості, втоми
	комунікація	ізоляція
	перебільшення значущості майбутньої діяльності	применшення значущості майбутньої діяльності
	введення в ситуацію спостерігача подумки	виведення з ситуації спостерігача подумки
	взяття на себе відповідальності за ситуацію	поділ відповідальності за ситуацію

Крім того, командири підрозділів повинні застосувати такі прийоми, як: послаблення конфліктної ситуації, дружнє спілкування, відволікання від причини фрустрації, переключення уваги на що-небудь приємне. Найбільшому впливові фрустрації піддаються військовослужбовця зі слабкою нервовою системою. Вона виникає у них і при невеликих, не досить частих невдачах і проявляється у формі астенії (безсилля, слабості) і бажанні припинити виконувати завдання, обов'язки, діяльність. Тому такі військовослужбовці потребують підбадьорювання, групового обговорення причин невдач і способів їх усунення, в постановці конкретних і досяжних за даними обставинами цілей.

У військовослужбовця із сильною нервовою системою фрустрація розвивається, зазвичай, тільки після довгого періоду невдач і частіше всього виражається у стенічних реакціях (висока активність і працездатність людини, її стійкість до різних перешкод, здатність до тривалої неперервної роботи, навіть при позбавленні сну протягом тривалого часу (до кількох діб)). Як правило, такий військовослужбовець доказує сам собі, що ці невдачі випадкові.

Досить характерним для професійної діяльності особового складу підрозділу є такі стани, як **страх і паніка**.

Страхи – це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку. Страх має багато причин як суб'єктивного (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об'єктивного порядку (особливості ситуації, складність завдань, перешкоди тощо). Існують різні форми страху: переляк, побоювання, жах, боязливість тощо. Найсильніший вид страху – афектний страх, його загальна характеристика була подана вище.

Попереднє ознайомлення військовослужбовців з вірогідними ускладненнями або можливою передбаченою ситуацією тільки при певних умовах буде зменшувати їх психологічний вплив: воно повинно викликати впевненість у благополучному результаті діяльності, підказати вихід із критичного положення. У цьому випадку, якщо страх виникає у військовослужбовця, він не проявляється у гострій формі.

Стан страху характеризується дуже негативним емоційним фоном, дезадаптацією, багатьма негативними наслідками для психіки і організму військовослужбовця. При стресі обмежується сприймання, людина стає функціонально несприйнятливою.

Страх може загальмувати мислення, зробити його більш вузьким за об'ємом і ригідним (інертним) за формою. Страх сильно скорочує ступені свободи особистості. Залежно від ситуацій і особистісних особливостей стан страху може бути пов'язаний з різноманітними формами поведінки, такими, як: втеча, захисна агресія, демонстративна агресія, заціпеніння.

За своїми проявами, механізмом виникнення і протікання близькою до страхів є індивідуальна паніка. Вона відрізняється від страху великою неадекватністю реальному розміру небезпеки. Основна риса панічної

поведінки – це прагнення людини до саморяттування. На перший план висуваються захисні емоції, які знижують рівень самоконтролю і змушують військовослужбовця фізично уникати небезпеки. Заради власного ряттування така людина може зрести на загибель інших, відібрати у них засоби ряттування. У військовослужбовців можливі також інші прояви індивідуальної психіки: людина відчуває себе абсолютно безпорадною, втрачає здатність мислити, орієнтуватися, правильно співвідносити мету і засоби її досягнення, тверезо оцінювати події і взаємодіяти з іншими. Військовослужбовець в паніці схильний до безрозсудного копіювання дій і вчинків.

Командири підрозділів та особовий склад може подолати паніку різними шляхами: активізувати свою поведінку; переключити увагу на звичні дії; відволікання від об'єкта, що викликає тяжкий стан; навіяти впевненість; загострити почуття обов'язку тощо. Вирішальна роль в такій ситуації належить мужній поведінці командирів, інших військовослужбовців, твердому керівництву. Чітким вказівкам, спрямованим на мобілізацію звичної поведінки і організацію доцільної діяльності тих, хто в таких умовах може показати приклад витримки і мужності. Особливо необхідний особовому складу приклад самовладання, активізуючий совість, почуття відповідальності і свободу. У критичній ситуації особистий приклад командира підрозділу може стати головним засобом управління поведінкою особового складу, що піддався страху і паніці.

Командиру підрозділу необхідно відрізнити від індивідуальної паніки паніку масову, колективну, яка перетворює підрозділ в неуправляемий натовп. Психологічно такий вид паніки характеризується станом масового страху перед реальною або уявною небезпекою. Такий страх зростає в процесі взаємного зараження і блокує здатність раціонального оцінювання обстановки, мобілізації вольових ресурсів і організацію спільної взаємодії.

Паніка – це певний емоційний стан (емоційне потрясіння, збентеження, жах тощо, які виникають у масі воїнів або окремого воїна), різновид поведінки натовпу, внаслідок дефіциту або надлишку інформації. Безпосереднім приводом до паніки стає певна ситуація, шокуючий стимул, що перериває звичні форми поведінки. Ця ситуація може бути реальною або уявною.

Аби паніка виникла, ця ситуація повинна бути або дуже інтенсивною, або зовсім невідомою раніше, тобто такою, щоб викликати зосередженість уваги на собі. Перша реакція на такий стимул – потрясіння і сприйняття ситуації як кризової. У такій ситуації військовослужбовець вдається до неврівноважених і покvapливих спроб інтерпретувати подію в межах власного досвіду або пригадує аналогічні ситуації з досвіду інших.

Відчуття гостроти, необхідності швидкого прийняття рішення заважає логічному осмисленню кризової ситуації і викликає страх. Якщо перший страх не придушено, реакція загострюється. Переляк одних позначається на інших, що підсилює загальну паніку. Отже, паніка виникає і проявляється як

індивідуально-психологічне явище у формі страху, а в критичній бойовій обстановці відразу у формі панічного жаху і в якості масового, групово-психічного. При цьому індивідуальний страх первинний, він є передумовою, ґрунтом для групового потрясіння та паніки. У свою чергу, панічний стан пригнічує, діє на більш стійких членів підрозділу.

Паніка належить до таких явищ, які важко вивчити, тому складно охарактеризувати природу цього явища. Це пов'язано з тим, що її не можна безпосередньо фіксувати, оскільки: по-перше, ніколи в бойовій обстановці не можуть бути наперед відомі дії ворога і, як наслідок, невідомий час її виникнення, по-друге, в ситуації паніки складно залишатися спостерігачем (у цьому й полягає її грізна сила, що будь-яка людина, потрапивши за бойових обставин у ситуацію паніки, так чи інакше піддається їй).

Під час паніки починають одночасно діяти кілька соціально-психологічних механізмів впливу на поведінку людини. Спрацьовують механізми комунікативного, перцептивного та інтерактивного впливів. Ситуація паніки завжди супроводжується зараженням і навіюванням. Вона може виникати як у малих військових підрозділах, так і в великих військових частинах (з'єднаннях).

Умовами виникнення будь-якої паніки можуть бути:

- наявність шокуючого стимулу;
- дефіцит інформації про подію (особливо інформації достовірної) і, водночас надлишок інформації неперевіреної з неофіційних джерел.

Особовий склад, який охоплюється панікою, виявляє такі особливості поведінки:

- неадекватну оцінку ситуації (перебільшення небезпеки), прагнення врятуватися втечею;
- посилену метушливість, хаотизм поведінки, або, навпаки, її загальмованість;
- погіршення дисципліни, працездатності;
- пошук заспокійливих засобів (наприклад, алкоголю, наркотиків, ліків);
- прагнення одержати інформацію.

Реагування воїнів на різні бойові ситуації, якщо вони психологічно не підготовлені, може закінчуватися панікою.

Командир підрозділу може запобігти паніці особового складу за таких умов:

1. Необхідно добре знати сутність, й причини виникнення та посилення паніки. Ці причини можна об'єднати у три групи: фізіологічні; психологічні; соціально-психологічні.

До фізіологічних причин належать явища, які спричиняють виникнення умов, що фізично ослаблюють воїнів. Це, зокрема, втома, депресія, тривале безсоння, психічне потрясіння внаслідок довгого перебування в небезпечній ситуації, гнітючого чекання супротивника тощо. Кожна з цих причин

серйозно ослаблює емоційно-вольову сферу військовослужбовця, його здатність швидко і правильно оцінювати бойову ситуацію.

До психологічних причин належать такі психологічні явища, як раптовість, сильне здивування, невпевненість, почуття ізоляції, усвідомлення безсилля перед безпекою, недостатнє знання військової справи, незадовільне володіння зброєю і технікою, неспроможність вміло діяти на полі бою, незнання супротивника (його тактики дій та характеристик бойової техніки) тощо.

До соціально-психологічних причин належать: відсутність згуртованості підрозділу; втрата довіри воїнів до командирів; дефіцит або надлишок інформації, що посилює напруження; бездіяльність; відсутність організованості та порядку, втрата управління в бою; наявність негативних тенденцій у морально-психологічному кліматі та психології військового колективу тощо.

Ці причини також спричинюють зменшення можливостей раціонально та правильно оцінити бойову ситуацію.

2. В нормальній обстановці (в мирний час) необхідно провадити цілеспрямовану психологічну підготовку особового складу підрозділу до подолання труднощів сучасної війни та ефективної дії на полі бою. Характер труднощів, що долає воїн в умовах сучасного бою, зміст конкретної військової спеціальності та коло функціональних обов'язків у бою повинні визначити зміст психологічної підготовки.

3. Один із головних попереджувальних прийомів – це організація ефективного управління підрозділом в екстремальній (бойовій) обстановці з одночасним формуванням у особового складу довіри до командирів.

Не менш важливі для запобігання паніці особового складу такі фактори: знання військовослужбовцями своїх функціональних обов'язків, обставин, причин бойової ситуації, можливість одержання достовірної інформації про них; знання супротивника, його дій і тактики; вміння управляти своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях тощо.

4. Коли паніка виникла, покласти їй край може лише рішуча й інтенсивна дія командирів, яка виведе воїнів із ситуації шоку чи потрясіння. При цьому слід мати на увазі, що панічна маса за психічним станом і діями воїнів неоднорідна.

Командири підрозділів повинні знати, що в натовпі, охопленому панікою, проявляються три різні групи людей. До першої, найменшої групи належать ті, які перебувають у стані вкрай тяжкого афекту. Для них характерна втрата орієнтації, несвідоме прагнення до втечі.

Другу групу становлять воїни, які не втратили здатності орієнтуватись, але ситуацію сприймають поверхнево. У разі рішучих та наполегливих дій командування вони здатні підкорятися наказу й виконувати цілеспрямовані дії.

Третя група – воїни, самовладання яких не похитнулось і які здатні діяти цілеспрямовано і свідомо.

Загальні заходи командира підрозділу щодо попередження та припинення паніки в бойовій (екстремальній) ситуації такі: усунення впливу причин паніки; ізоляція джерела паніки; недопущення передумов виникнення паніки.

5. У підрозділах, де воїни пережили паніку, необхідно вести цілеспрямовану роботу з ліквідації її наслідків. Ця робота має розпочинатися відразу ж після інциденту, оскільки паніка є своєрідною кризою в психології військового колективу. Вона залишає нездоровий слід, ослаблює психологічну стійкість підрозділу в наступних бойових діях. У зв'язку з цим, такий підрозділ доцільно використовувати лише після відповідної “оздоровчої роботи”, яку проводять за такими напрямками:

- виявлення осіб, які проявили психологічну нестійкість, і усунення їх з підрозділу;
- проведення часткової або повної перестановки особового складу, переформування підрозділу;
- введення в підрозділ нового поповнення;
- допомога особовому складу щодо усвідомлення випадку паніки;
- цілеспрямована виховна робота з оздоровленням психологічної атмосфери у підрозділі;
- змістовна бойова підготовка тощо.

Одним з видів екстремальних психічних станів, що дезорганізують професійну діяльність військовослужбовців є **психологічна криза** (від гр. *krisis* – поворотний пункт, наслідок) – це стан, при якому проявляється неможливість здійснити цикл реалізації власних намірів і прагнень, свого замислу. При цьому немає порушень функцій мозку, людина практично здорова. Зовнішні обставини надають можливості при яких військовослужбовець може діяти як і раніше. Але розвивати попередню активність він вже не може за внутрішніми психологічними причинами, військовослужбовець начебто втрачає розуміння і почуття того, що йому це потрібно. Такий стан супроводжується інтенсивними, часто негативно забарвленими ситуаціями.

Однак можливі і прямо протилежні наслідки психологічних криз, коли військовослужбовці можуть стати більш зрілими, зібраними, добрими, людяними, сильними, сміливими і мудрими, піднятися на нову ступінь у своєму розвитку. Кожна людина за своє життя переживає не одну психологічну кризу. Виділяють різноманітні види криз в залежності від їх причини, наприклад, відриву від сім'ї, зміни умов службової діяльності тощо. Можна визначити також кризи вікові, за соматичними причинами (хвороба), соціально-статусні (рольові), внутрішнього зростання тощо.

Командир підрозділу повинен враховувати, що психологічні кризи військовослужбовців є невід'ємним компонентом життя і службової діяльності, вони є необхідним фактором розвитку особистості. Кожний військовослужбовець повинний бути внутрішньо готовий до подолання психологічних криз у своєму житті і службі. Сформувані у себе

індивідуальну установку. Багато тут залежить від індивідуальних якостей військовослужбовців, його підготовленості до подолання різноманітних екстремальних ситуацій.

Розлади психіки, що із клінічної точки зору не є серйозними захворюваннями, можуть викликати жахливі симптоми. Серед них найбільш часто зустрічаються істеричний параліч, втрата слуху і зору. Мозок буквально “робить” тіло непрацездатним. Наприклад, під час випадку контрактивного паралічу рука не тільки цілком паралізована, але згинається в ліктьовому суглобі і нерухомо фіксується, коли кисть наближається до плеча. Психофізичний характер цього явища очевидний. Зазвичай рука, що “виходить із покори”, використовується для виконання різноманітних дій в умовах бойових дій, тобто для правші – це права рука, для шульги – ліва. Іноді таке трапляється з однією або обома ногами. Військовослужбовець, таким чином, може бути частково або цілком паралізований, може втратити слух або, що ще страшніше, – зір.

Інтенсивність переживання військовослужбовцями **бойового стресу** залежить від взаємодії двох основних чинників:

- сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовців бойових стресорів;

- особливостей реагування військовослужбовця на їхній вплив.

Різнманітні бойові стресори поділяються на **специфічні і неспецифічні**.

Перші мають підвищений рівень стресогенності і включають:

- ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовців;

- поранення, контузії, травми, каліцтва;

- загибель товаришів по службі;

- жахливі картини смерті і людських мук;

До другої групи відносяться:

- підвищений рівень перманентної потенційної загрози для життя;

- тривала напружена діяльність;

- тривала деривація (позбавлення) основних біологічних і соціальних потреб;

- різкі і несподівані зміни умов служби і 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 військовослужбовця заради виконання поставленої бойової задачі.

Серед характеристик діяльності, що впливають на інтенсивність бойового стресу, виділяють:

а) **ступінь бойової активності** конкретного військовослужбовця, що визначається, як правило, за кількістю бойових дій, у яких військовослужбовець брав участь безпосередньо;

б) **значущість бойових дій**, у яких брав участь військовослужбовець, для виконання більш масштабних бойових завдань;

в) **ступінь напруженості і характер бойових дій** військовослужбовців;

г) **кількість фізичних та психічних втрат у підрозділі**, де проходить службу військовослужбовець.

Особистий вплив на рівень прояву бойового стресу у конкретного військовослужбовця виявляють такі чинники, як кількість отриманих травм. Значущість цих факторів зростає, якщо військовослужбовець не був захочений або нагороджений на мужні і героїчні вчинки, що мали місце, якщо бойові дії, у яких брав участь військовослужбовець, отримали негативну оцінку з боку командира підрозділу, товаришів по службі або в повідомленнях засобів масової інформації.

Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно переборюється більшістю військовослужбовців і на початковому етапі може сприяти підвищенню їхньої бойової активності. У подальшому цей стрес або стає звичним, або переходить в бойовий стрес підвищеної активності.

Бойовий стрес підвищеної активності може значно ускладнити діяльність як окремого військовослужбовця, так і військового підрозділу. На індивідуальному рівні цей стрес виявляється в таких формах, як:

- різке, неадекватне бойовій обстановці підвищення або, навпаки, зниження бойової активності; неадекватне ситуації підвищення емоційного збудження або, навпаки, емоційне заціпеніння, емоційна “тупість”; поява деструктивних форм мотивації діяльності або, навпаки, бажання “вийти”, будь-якою ціною зберегти собі життя; втрата орієнтації в ситуації;

- відчуття нереальності в бойовій обстановці; самовідчуження; різке, невластиве конкретному військовослужбовцю зниження дисциплінованості, поява порушень моральних норм міжособистісних відносин, що не спостерігалися раніше, деструктивних форм спілкування з оточуючими, розв’язаності у поведінці;

- високий рівень необґрунтованої дратівливості, гнівливості, агресивності;

- різке зростання тривожності або, навпаки, необґрунтоване нехтування небезпекою;

- неспроможність впоратися з переживанням страху;

- поява замкненості, пригніченості, апатії;

- втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство;

- значне підвищення психічної напруженості і настороженості;

- розосередження уваги або труднощі її швидкого переключення;

- різке зниження психологічної витривалості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів;

– поява схильності до панічних настроїв тощо. Такого роду прояви бойового стресу сприяють помітному зростанню помилок і зривів у виконанні військовослужбовцями бойових завдань.

Ведення бойових дій військовослужбовцем як в обороні, так і в наступі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив як на психіку військовослужбовців, так і на результати вирішення ним бойових завдань.

Серед найбільш характерних **психічних реакцій, що позитивно позначаються на діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій, є:**

– активізація почуття обов'язку й відповідальності – тобто реакція добре морально підготовленого військовослужбовця, який усвідомлює свій службовий та громадянський обов'язок і відповідальність;

– активізація ділових мотивів, прояв усіх можливостей особистості (і колективу) для усунення виниклих значних труднощів, концентрація всіх сил для успішного вирішення бойової задачі;

– захопленість, азарт – тобто переживання емоційного підйому, гострого інтересу до виниклих труднощів, палкого бажання випробувати себе та вийти з них із честю;

– підвищення пильності та готовності до реагування на зміни оперативної обстановки;

– прискорення всіх реакцій, загострення уваги, чітка й швидка робота думки.

До негативних психічних реакцій, що знижують ефективність вирішення бойових задач, можна віднести:

– безтурботність – недооцінку існуючих труднощів та ймовірності невдачі, необережність, недостатню пильність і готовність до зустрічі з противником;

– ейфорію – стан неприборканої радості, запалу, що супроводжується різким зниженням пильності, готовності до зустрічі з несподіваним;

– занепокоєння, невпевненість, тривожність;

– страх невдачі, страх перед відповідальністю, домінування мотиву відходу від невдачі над мотивом досягнення максимально можливого успіху;

– загострене почуття самозбереження, страх за своє життя і життя інших;

– розгубленість, нерішучість, загальмованість, сповільненість реакцій до бойових дій, що відбуваються;

– нерозуміння того, що відбувається, зниження творчих можливостей, спритності, кмітливості;

– зниження активності, наполегливості, завзятості при досягненні мети;

– почуття слабкості, втоми, виснаження сил;

– психічну перенапругу, що дезорганізує психічну діяльність.

Основним напрямком роботи командира підрозділу щодо формування позитивного психічного стану є **створення здорового морально-**

психологічного клімату в підрозділі. Створити оптимальну ситуацію для військовослужбовців – означає сформувати умови, обставини для їх життєдіяльності. Шляхом відповідної зміни військового середовища, яке безпосередньо впливає на зміну ситуації, можна сформувати новий психічний стан, подолати негативні стани.

Важливим напрямком створення позитивних станів є **знання індивідуально-психічних особливостей підлеглих** та їх врахування в роботі. Оскільки зовнішні впливи (у нашому випадку це відповідна ситуація) завжди діють лише опосередковано через внутрішні умови (індивідуально-психічні особливості воїна), то військовослужбовці по-різному реагують на зовнішні подразники.

До основних індивідуально-психічних особливостей військовослужбовця належать: індивідуальні особливості нервової системи, її внутрішні закони; потреби, настанови, почуття, переконання; здібності; психічні утворення (система знань, навичок та вмій); мотиви та мотивації; характер; особливості природньо-біологічної структури та організації воїна тощо.

Всі ці риси та якості складають психологічну характеристику особистості. Будь-яка зміна в цій характеристиці зумовлює зміну психічних станів.

Військова служба дає великі можливості для загартовування характеру і волі, цілеспрямованого розвитку різних соціально-психологічних рис і якостей військовослужбовця, які йому допомагають успішно діяти в ході бойової підготовки.

Дуже важливий напрямок роботи командира підрозділу щодо управління виникненням психічних станів, – **допомогти воїнам знайти “особистісний смисл” у військовій службі**, який є “системостворюючим фактором”, тобто який дає змогу об’єднувати в цілісну функціонально-динамічну систему різні психологічні особливості воїна. Особистісний смисл – одна з головних складових свідомості воїна і визначає зміст його діяльності (найвища форма розвитку особистісного смислу – це стійка військово-професійна спрямованість). Якщо служба у воїна не викликає суперечних почуттів, він краще зносить її труднощі, а також постійно прагне до вдосконалення в ній.

Важливими напрямками роботи командира підрозділу щодо утворення та підтримання позитивного психічного стану є **оптимізація процесу спілкування між військовослужбовцями та його гуманізація**, а також **високоякісна організація бойової підготовки** в підрозділі. Особливості військової служби, довготривале сумісне перебування військовослужбовців потребують від командирів підрозділів приділяти особливу увагу й цим напрямкам роботи. Власне, нестатутні взаємовідносини між військовослужбовцями, негативні традиції, які створюють нездорову морально-психологічну атмосферу та нездоровий соціально-психологічний клімат у підрозділі, свідчать про актуальність і необхідність такої роботи

командира. У зв'язку з цим, необхідно цілеспрямовано формувати та згуртовувати військовий колектив, основними психологічними показниками якого є згуртованість і стресостійкий оптимістичний соціально-психологічний клімат у підрозділі.

Наступним важливим аспектом створення здорової морально-психологічної атмосфери, доброю настрою є **особистий приклад командира підрозділу, його психічний стан**. По-перше, його особистий психічний стан впливає на ефективність власної діяльності і, по-друге, безпосередньо формує психічний стан підлеглих.

Найбільш значущими рисами, що впливають на психічний стан офіцера (сержанта), є військова майстерність, комунікабельність, цілеспрямованість, емпатія тощо. Особливо важливе значення психічний стан командира має в бойовій обстановці.

Можна виділити три групи методів вивчення психічних станів підлеглих:

- теоретичні методи дослідження проблеми;
- медичні, фізіологічні та біологічні методи;
- психологічні методи: об'єктивні (спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, опитування, тестування, узагальнення незалежних характеристик тощо) і суб'єктивні (самоспостереження, самосвідомість, саморефлексія, самоаналіз тощо).

Вивчення психічного стану військовослужбовця має включати три рівні:

- I рівень – психічні рівні реагування (переживання);
- II рівень – фізіологічні рівні реагування (соматика, вегетатика);
- III рівень – поведінка людини.

Ці рівні мають вивчатися, водночас, у комплексі та окремо тому, що вивчення тільки окремого показника не може дати достовірної інформації про природу відповідного психічного стану. Провідне місце в їх діагностиці має займати вивчення переживань, які пов'язані зі ставленням особистості. Ставлення особистості як системотворчого фактору психічного стану особистості дає можливість розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси, психічні властивості та здійснює вплив на них.

2. Відновлення психіки та функціональних станів організму військовослужбовців.

Наслідки бойового стресу у військовослужбовців можуть проявлятися в таких формах, як:

нав'язливі спогади, переживання, образи, відчуття, що нагадують про психотравмуючі ситуації бойових дій, що виникають, нерідко, спонтанно й здійснюють сильне враження на самого військовослужбовця своєю схожістю з пережитим їм реально;

нездатність відтворити в пам'яті події або їхні окремі обставини, що відбулися в психотравмуючій ситуації;

труднощі засипання, розлади сну, кошмарні сновидіння; різного роду страхи (страх темряви, висоти, самотності тощо);

різкі коливання настрою від підвищено-припіднятого до придушено-тужливого;

неконтрольовані вибухи гніву й злобно-агресивні реакції;

“застрявання” на певних думках, переживаннях, діях, необґрунтована дріб'язкова прискіпливість до оточуючих;

загальмованість мислення;

нездатність повністю сконцентруватися на рішенні того або іншого завдання, на виконанні однієї діяльності; труднощі запам'ятовування нескладної інформації;

різке зниження працездатності й продуктивності діяльності;

Наслідки бойового стресу нерідко супроводжуються: виникненням головного болю й запаморочень; болючими або неприємними відчуттями в області серця, шлунка; підвищеною пітливістю; різким зниженням або підвищенням апетиту, статевої активності; відчуттям розбитості; неконтрольованим тремтінням рук, ніг, голови, вік і інших частин тіла, а також загостренням соматичних захворювань, що були раніше.

Дослідниками доведено, що на психічному, фізіологічному й біохімічному рівнях функціонування людини під впливом гострого або хронічного стресу відбувається необоротні зміни, що здійснюють вплив в цілому на особистість.

Ці зміни залежно від об'єктивних умов і суб'єктивних причин мають різний за часом, але обов'язковий латентний (схований) період. Простіше говорячи, якщо людина пережила гострий і хронічний стрес (особливо трагічно значимого характеру, а таким є участь людини у війні, бойових діях), те рано або пізно, через рік або десять, через п'ять або двадцять п'ять років, але цей витиснутий на час стрес особистої значимості однаково виявиться, обов'язково “наздожене” людину. У цьому й складається страшна, але необхідна правда про посттравматичні стресові розлади (порушеннях), тобто розладах, що наступають після травматичних стресових подій життя людини.

Специфічний стан, що розвивається в учасників бойових дій, має потребу у своїй класифікації. Звичайні методи діагностики й лікування не підходять або дають слабкі результати. Однією з особливостей посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є також акумуляція стресогенних факторів травматичного характеру цивільного життя й бойових стресових факторів при наявності істотних розходжень ПТСР загальногромадянського життя й психічних наслідків бойового стресу.

Гострий стан травматичного стресу переживання психотравмуючої ситуації відбувається протягом деякого часу (від декількох днів до місяця), після чого більшість людей приходять у звичайний для них стан психіки.

Однак вплив пережитого стресу продовжує впливати на психосоматичну сферу людей, переходить у стан посттравматичного стресу, дезадаптуючи психічну, соматичну сферу особистості та видозмінюючи духовні цінності. Невизначена відтермінованість виникнення ПТСР має загальні закономірності протікання та виходу зі стану ПТСР, до яких ставляться й невідворотні явища (зміни особистості під впливом алкоголю й наркотиків, суїциди, підвищений травматизм із летальним результатом тощо). Індивідуальний спектр травматичних реакцій людини визначає змістовну сторону травматичного стресу.

Комплекс симптомів, викликаних впливом на психіку людини різних стресових факторів, як правило, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, називається **синдромом посттравматичних стресових порушень** (розладів). Цей психофізіологічний стан людини є відповідною реакцією (у тому числі відтермінованою) на травматичний вплив зовнішнього середовища. Деякі автори визначають ПТСР як звичайну реакцію людини на незвичайні умови життєдіяльності.

Розглянемо докладніше клініку проявів і діагностику ПТСР.

1. Наявність у житті події, що виходить за рамки звичайного людського досвіду.

При діагностиці важливе виділення травматичного образу. Механізм заміщення (витиснення) подій, що травмують, в основному не дозволяє самій людині, яка має ПТСР визначити реальний травмуючий фактор.

Наявність у життєвому досвіді людини події, що для більшості людей є фактором, що травмує, дозволяє включити людину в групу ризику щодо виникнення ПТСР.

2. Регулярне повернення психіки людини до переживань, пов'язаних із травмуючими подіями.

Переживання носять нав'язливий характер, повторюються постійно, викликають неприємні емоційні спогади із прогресуючим вербальним негативізмом теперішнього часу. Наявність фантазійного підґрунтя, неможливість детально на всіх рівнях сприйняття відновити ситуацію, що травмувала. У гострих фазах ПТСР схильність до аутоагресії, самотності, порушення комунікативної сфери, відродження в пам'яті різних аспектів подій, що травмували, раптове, невмотивоване, як удар (ефект "спалаху"). Найчастіше це провокується якими-небудь подібними подіями, або обставинами, що асоціюються із травматичними факторами.

3. Постійне повторення снів і нічних кошмарів, пов'язаних з подіями, що травмували. Як правило, це 1-2 ситуації, які незначно відрізняються від сновидіння до сновидіння. Пов'язані із загрозою життю. Одне з найдужчих вражень - неможливість запобігти реально сприйману в сні загрозу життю (м'язова слабкість у сні) – пересмикнути затвор, нажати на спусковий гачок, витягтися ніж, тікати, тощо. Напруга психіки й м'язів у момент пробудження, відчуття панічної безвихідності й невідворотності лиха

створюють стан кошмару, що швидко виснажує психіку й поглиблює процес психосоматичних негативних змін в організмі.

Військові ПТСР домінують у створюваних психікою образах навіть у випадках інтеграції військових і загальногромадянських ПТСР .

Психотравмуючі сни і нічні кошмари поєднуються з іншими видами порушень сну.

4. Стійке прагнення людини уникнути або “блокувати” усе, що хоча б віддалено нагадує йому про травми.

Поєднання прагнення повернення психіки до психотравмуючих переживань і стійке їх уникнення приводить до стану амбівалентності, що підсилює внутрішній дискомфорт та субдепресивність (мала депресивність) поведінкових реакцій.

Амбівалентність (від лат. *ambo* — “обидва” и лат. *valentia* – “сила”) – подвійність відношення до чого-небудь, особливо – подвійність переживань, яка має прояв у тому, що один об’єкт викликає у людини одночасно два протилежних почуття.

Амбівалентність є причиною відмови від улюбленого хобі (до травмоподії), зміни видів діяльності й місць роботи, проживання. Цей стан з високим негативізмом є причиною крайньої необов’язковості людини із ПТСР у спілкуванні й професійній діяльності. Характерна емоційна блокада, що сприймається оточуючими як спокій, витримка, емоційна врівноваженість. Насправді це захисний тип поведінки, що має назву “заціпеніння”.

Виникає почуття відчуженості, ізольованості від усіх оточуючих, що підсилюються порушеннями у спілкуванні, у тому числі із близькими – дружиною дітьми, друзями, родителями. У відносинах превалюють різкість або негативізм, злий сарказм, підвищена вимогливість, демонструється різкий розрив відносин. У взаєминах із близькими людьми проглядається чергування спалаху любові й турботи з відторгненням, емоційною несприйнятливостю.

У подальшому даний стиль поведінки у спілкуванні все більше закріплюється, з’являється відчуття “укороченого” майбутнього, “відсутності завтрашнього дня”.

5. Стійкі симптоми, що відбивають перевагу процесів порушення над гальмуванням і з’явилися після травми. Характеризуються: порушеннями сну; підвищеною дратівливістю й гнівливістю; ускладненнями уваги, пам’яті, ситуативною неуважністю; гіпертрофованою пильністю у звичайній життєдіяльності; невмотивованою схильністю до ризику і швидкою психофізичною виснажливостю при протіканні реакцій; гіпертрофованою стартовою реакцією на раптовий подразник; високий рівень фізіологічної реактивності на події, асоціативно подібні до психотравмуючих.

На думку закордонних психологів для діагностики ПТСР необхідна наявність не менш двох з перерахованих симптомів, що відображають підвищений рівень збудливості.

6. Підвищена здатність появи алкогольної або наркотичної залежності.

Перераховані вище симптоми створюють сприятливе підґрунтя для алкоголізації або наркотизації організму, причому це відбувається більш непомітно й глибоко для того, хто страждає на ПТСР. Приміром, алкогольна залежність організму з'являється у постраждалих від ПТСР за 4-5 тижнів, що в 10-12 разів вище, ніж у людини без наявності посттравматичних стресових розладів.

7. Реальний дуже великий відсоток сексуальних розладів різного характеру на психологічному ґрунті в сполученні зі швидкої фізіологічної виснажливостю під впливом симптомів ПТСР.

8. Почуття провини. Воно, як правило пов'язане із травматичними подіями, переноситься на звичайну життєдіяльність. Психологічно "розмиває" соціально значущий "Я – образ", створює відчуття внутрішньої вразливості і ущербності. Вербально часто виражається в самонавчанні, що є прихованою формою підвищеної потреби у підтвердженні значущості самої особистості, свого "Я". Самоприниження може поєднуватися із хвастощами, аналогічними прикладами власної значущості.

Підвищена сугестивність.

Слід зазначити, що на рівні соматичних захворювань в осіб, що мають ПТСР існують закономірності й особливості протікання.

Зокрема:

об'єктивні методи досліджень на початковому етапі не підтверджують наявність захворювання;

звичайні методи лікування при виявлених захворюваннях дають короткотерміновий результат покращання самопочуття;

оскільки ПТСР має психологічну основу, тільки з поєднанням психотерапевтичних методів досягаються надійні результати локалізації ПТСР.

Рекомендації командирам підрозділам щодо саморегуляції психічних станів

1. Методи психічної саморегуляції, спрямовані на оптимізацію психічних і вегетативних функцій організму

Довільне самонавіювання (метод Е.Кюе) – це метод свідомого впливу на самого себе, що дозволяє придушити хворобливі, негативні за своїми наслідками уявлення й замінити корисними, сприятливими, конструктивними.

Е.Кюе вважав, що головною причиною захворювання є хвороблива уява. Він стверджував, що всі люди перебувають під владою сили своєї власної уяви й що хвора людина, озброївшись правильним уявленням, може знову

досягти своєї душевної рівноваги, а успіх приносить не стільки сила волі, скільки сила власної уяви.

Дійсно, свідомі вольові зусилля, наприклад – при корекції мови не допомагають, а тільки заважають. Порада лікаря хворому, що страждає нав'язливими станами, або фобіями, “взяти себе в руки” найчастіше приносять тільки погіршення. Згідно Е.Кюе, лікувальні уявлення, які він назвав “формулою самонавіювання”, є за своєю сутністю констатацією факту. Формула самонавіювання повинна бути простою і не носити насильницького характеру, наприклад: “З кожним днем у всіх відношеннях мені стає усе краще й краще”. При цьому неважливо, вважає Е.Кюе, чи відповідає формула самонавіювання дійсності чи ні, тому що вона адресується підсвідомому “Я”, яке відрізняється легковір'ям. Підсвідоме “Я” приймає цю формулу за істину, як наказ, який необхідно виконати. Чим простішою буде формула, тим кращий лікувальний ефект. “Формули повинні бути “дитячими”. – зауважує Е.Кюе – Вони призначаються не для нашого свідомого критично налаштованого “Я”, а винятково як уявлення, як дитячі формули”.

Е.Кюе неодноразово підкреслював, що довільне самонавіювання має здійснюватися без будь-яких вольових зусиль.

Техніка саморегуляції. Саморегуляція починається з попередньої бесіди, під час якої роз'яснюється вплив самонавіювання на організм, приводяться приклади цілющого впливу навіювання й самонавіювання при різних захворюваннях. Щоб переконати співбесідника в тому, що його власні думки, уявлення можуть впливати на мимовільні функції організму, можна використовувати експеримент з маятником Шевроле – тягарець, підвішений на нитці розгойдується в “нерухомій” руці військовослужбовця тільки при одній уяві про його рух. Це підсилює сугестивність (навіюваність) воїна й переконує його в дієвості вибраного методу саморегуляції.

Далі командир підрозділу (сержант, психолог) разом із підлеглим військовослужбовцем створює формулу самонавіювання, що може мінятися в процесі саморегуляції.

Формула повинна бути простою, складатися з декількох слів, максимум з 3-4 фрази і завжди носити позитивний зміст. Наприклад: “Я здоровий!” замість “Я не хворий”. Іноді формула представляє своєрідний “код”, зрозумілий тільки тому, хто потребує допомоги. Так для посилення віри у свої сили може бути використана формула: “Я можу, я можу, я можу!”. В інших умовах формула може бути більше розширеною.

Командиру підрозділу (сержанту, офіцеру-психологу) необхідно дотримуватись таких умов реалізації цього методу:

- у військовослужбовця повинна бути зручна поза сидячи або лежачи, закриті очі;
- досягти вимови формули 20 разів пошепки;
- досягти монотонії при вимові формули, без фіксації на змісті;
- організувати сеанси по 3-4 хвилини 2-3 рази в день 6-8 тижнів;

– переконати військовослужбовця застосовувати формулу вранці спросоння або ввечері перед сном.

Щоб не відволікати своєї уваги на рахунок при двадцятиразовому повторенні формули, Е.Кує рекомендував використовувати шнур із двадцятьма вузликami, які перебираються, як чітки.

Саморегуляцію військовослужбовець проводить звичайно самостійно, але під спостереженням командира підрозділу (офіцера-психолога).

Переваги методу: можна проводити в будь-якій обстановці й у будь-який час.

Самогіпноз. Методика Е.Кує отримала розвиток Ш.Бодуеном, який припустив, що поведінкою людини керує уява й підсвідомі потяги. При уявному повторенні тих самих фраз автоматично виникає внутрішнє зосередження, що діє на несвідоме. Ш.Бодуен рекомендував учити хворих поринати в самогіпноз у момент пробудження або перед самим засипанням. Зануренню сприяє зосередження уваги на якомусь об'єкті – полум'ї свічки в темряві, на якійсь думці, досить яскравій, щоб не втримувати на ній увагу насильно, на монотонних звуках – тиканні годинника, на коротких фразах, що узагальнюють ціль самонавіювання. Коли увага стомлюється зосередженням, настає релаксація, що може перейти в сон. Релаксація сприяє “оголенню” несвідомого, і тепер легко досягти підсвідомого наказу. Схильність до таких дій залежить від емоційного, фізичного стану, особистісних особливостей, здатностей до гіпнозу.

Техніка саморегуляції. Саморегуляція починається з попередньої бесіди командира підрозділу (сержанта, офіцера-психолога) з військовослужбовцем, під час якої роз'яснюється вплив самонавіювання на організм, приводяться приклади цілющого впливу навіювання й самонавіювання при різних захворюваннях. Щоб переконати підлеглого в тому, що його власні думки, уявлення можуть впливати на мимовільні функції організму, можна використовувати експеримент з маятником Шевроле.

Етапи саморегуляції за цим методом:

1. Формування цілей.
2. Передгіпнотична бесіда з самим собою.
3. Фіксація внутрішнього образу з наділенням його бажаними якостями.
4. Закріплення нових образів і якостей реальними діями в постгіпнотичному періоді.

Дотримуватися таких умов реалізації:

- лежати в напівтемній кімнаті (комфорт), спокійна обстановка;
- досягти повного розслаблення м'язів, відсторонення від повсякденних турбот;
- яскраве динамічне уявлення образу;
- уявлення типових ситуацій;
- підкріплення словесних команд формулами: “відпочивши – прокидайся”.

Під час сеансу військовослужбовець займає зручну позу сидячи або лежачи, закриває очі, розслаблюється й пошепки, без усякої напруги 20 разів вимовляє ту саму формулу самонавіювання. Сеанс самонавіювання триває 3-4 хвилини, повторюється 2-3 рази в день протягом 6-8 тижнів.

Аутогенне тренування (метод І.Шульца) – метод самостійного викликання у себе особливого аутогенного стану, використання цього стану й самостійного виходу з нього. Слово “аутогенне” (грець. *autos* – сам, *genos* – народження) вказує, що джерелом позитивних впливів є сама людина, а слово “тренування” підкреслює необхідність регулярних занять.

Аутогенне тренування запропоновано у 1932 р. німецьким лікарем Й.Шульцем. Вивчаючи самозвіти людей, занурених у гіпнотичний стан, Й.Шульц помітив, що фізіологічні зрушення супроводжуються певними відчуттями. Наприклад, розслаблення м'язів супроводжується відчуттям важкості, а наповнення кров'ю капілярів шкіри – відчуттям тепла. Ним був запропонований метод, заснований на зворотному ефекті – викликанні фізіологічних зрушень шляхом пасивної концентрації уваги на зачатках відчуття, яке викликає це зрушення. Так, концентрація уваги на реальній важкості тіла сприяє поглибленню розслаблення м'язів, а концентрація на реальному теплі – притокові крові до капіляр шкіри. При цьому аутогенний стан є не штучно створюваним, а природним станом, виникаючим самим собою.

Ефекти аутогенного тренування (у тих, хто його засвоїв та регулярно займається) такі:

1. Ефективне зняття фізичної та психічної напруги, заспокоєння, профілактика перевтомлення, психосоматичних захворювань та неврозів.
2. Швидкий відпочинок (відновлення сил в аутогенному стані відбувається набагато швидше ніж просто лежачи чи під час сну).
3. Самостійне регулювання таких функцій організму як кровопостачання мозку, частота скорочень серця й дихання, що дуже важливо для лікування психосоматичних захворювань.
4. Активізація психічних та фізичних функцій, творчих ресурсів особистості.
5. Подолання шкідливих звичок шляхом раціональної боротьби зі стресом, емоційної та інтелектуальної активізації.

Умови виникнення аутогенного стану такі:

- а) перебування в тихому місці;
- б) розслаблення в зручній позі;
- в) зосередження уваги на чому-небудь;
- г) здійснення концентрації уваги особливим чином, пасивно, не прагнучи до досягнення якого-небудь результату.

Знання цих умов є теоретичним обґрунтуванням пасивного підходу до занять аутогенним тренуванням.

Кожен військовослужбовець може займатися в тих умовах, які відповідають його можливостям. Варто спонукати всіх військовослужбовців

займатися аутогенним тренуванням під керівництвом компетентного у цих питаннях командира підрозділу або офіцера-психолога, мотивуючи це тим, що коли займаються всі, немає кого соромитися, тому що в цей час скептичне спостереження виключається.

Спільні заняття особового складу підрозділу аутогенним тренуванням під керівництвом командира підрозділу або офіцера-психолога знижують вимогливість тих, хто займається до зовнішньої обстановки.

Пози для аутогенного тренування.

Поза “кучера на дрожках”.

Ця поза (рис. 1.1) для аутогенного тренування застосовується частіше тому, що в ній можна займатися практично скрізь, де є стілець, табурет, ящик потрібної висоти тощо. Критерій придатності меблів для занять у позі “кучер на дрожках” – розташування сидіння й стегон клієнта паралельно підлозі.

Перед заняттям варто послабити поясний ремінь, розстебнути верхній гудзик сорочки, послабити вузол краватки, зняти годинники, окуляри.



Рис. 1.1. Поза “кучера на дрожках”

Для того, щоб прийняти “позу кучера на дрожках”, треба:

- а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця співпадав з сідничними складками;
- б) широко розставити ноги, щоб розслабити м’язи, які зводять стегна;
- в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі; якщо після цього залишається напруга в гомілках, необхідно підсунути стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги;
- г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв’язках, і згорбити спину;
- д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою й згорбленою шиєю;
- е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м’яко обгинали стегна й не стикалися; опиратися передпліччями на стегна не треба, тому що поза стійка й без цього;
- є) закрити очі;
- ж) дихати спокійно, як у сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але в міру її освоєння виявляються її переваги: опущена голова робить невидимим обличчя, що важливо для тих, хто займається.

Для виходу з аутогенного стану (рис. 1.2):

а) перестаньте виконувати інструкцію заняття й сконцентруйте увагу на тому, що ви добре відпочили й незабаром вийдете з аутогенного стану;

б) повільно стисніть кулаки, відчуйте силу в руках, у всьому тілі; в іншому позу не міняйте;

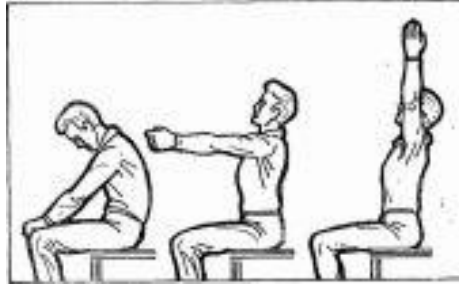


Рис. 1.2. Вихід з пози “кучер на джойстиків”

в) не розтискаючи кулаків, витягніть руки у сторону колін;

г) дочекайтеся закінчення чергового видиху;

д) зробіть глибокий вдих, одночасно на вдиху підніміть руки вгору, прогніть спину, поверніть обличчя догори;

е) зробіть паузу тривалістю близько 1-2 секунд, щоб підготуватися до чіткого виконання останньої фази виходу;

є) одночасно: різко видихніть через рот, розтисніть кулаки і відкрийте очі. Після цього спокійно опустіть руки.

Під час виходу з аутогенного стану варто максимально зосередитися на енергії, силі, що накопилися за час заняття (навіть якщо їхній приріст і був невеликим). До кожної фази виходу переходьте тільки після того, як виконана попередня. Фази “а” – “е” виконуйте уповільнено, фазу “є” – максимально швидко й енергійно.

За 1-1,5 години до сну описану методику не застосовувати. Закінчивши заняття, перестаньте виконувати інструкцію даного заняття, посидьте якийсь час із закритими очима, потім повільно випряміть спину й відкрийте очі. Посидьте 1-2 хвилини, після цього можна встати.

Варто пам'ятати: недостатньо чітке виконання правил виходу з аутогенного стану веде до млявості, розбитості після занять. Це знижує цінність занять і може послужити причиною їхнього припинення. Навпаки, навіть ізольоване застосування цієї методики без попереднього тренування може викликати бадьорість, приплив сил, підвищення працездатності. Найпоширеніші помилки: швидкість виконання, відсутність пауз між фазами, неодноразовість відкривання очей, видиху і розжимання кулаків у фазі “є”, недостатньо різкий видих.

Поза напівлежачи в кріслі з високою спинкою (рис. 1.3).

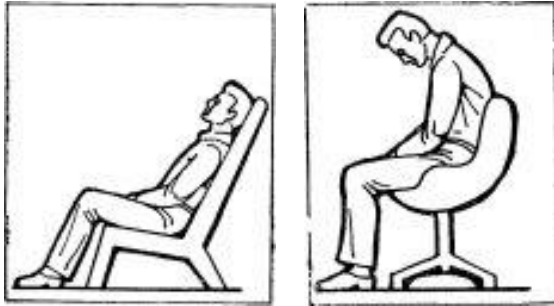


Рис. 1.3. Поза напівлежачи в кріслі з високою спинкою

Розташуйтеся напівлежачи в кріслі так, щоб при розслабленні голова відкидалася назад. Положення рук і ніг, як у позі “кучера на джонках”.

Засвоюючи пози для аутогенного тренування, пам’ятайте, що вони повинні бути симетричними. Будь-який перекіс під час заняття буде викликати напругу.

Поза в кріслі з низькою спинкою.

По суті, це – та ж поза “кучера на джонках” з однією відмінністю – військовослужбовець сидить не на краю сидіння, а на всьому сидінні так, що згорблена спина впирається в спинку крісла.

Поза лежачи з подушкою під головою (рис. 1.4).

а) ляжте на спину в ліжку, на кушетці, дивані, на підлозі під голову покладіть невисоку подушку;

б) стопи розташуйте на ширині плечей, розслабте ноги, при цьому носки розійдуться в сторони;



Рис. 1.4. Поза лежачи з подушкою під головою

в) руки злегка зігніть у ліктях, покладіть долонями вниз; кисті рук не стикаються з тулубом.

Пам’ятайте про симетрію пози.

Поза зручна для занять у ліжку перед сном і вранці відразу після сну. Вихід, якщо тільки Ви займаєтеся не перед сном, робиться так само, як і в позі сидячи. Після цього вдихніть і на видиху сядьте в ліжку.

Поза лежачи без подушки.

- а) ляжте на спину;
- б) випрямлені ноги розташуйте так, щоб відстань між стопами була 15-18 см;
- в) витягнуті руки розташуйте під гострим кутом до тулуба долонями вверху.

Вправа №1.

Засвойте пози для занять аутогенним тренуванням. При будь-якій можливості намагайтеся побути у позі 5-10 хвилин. Перебуваючи в позі, постарайтеся максимально розслабитися. Якщо ви відчуваєте дискомфорт у якійсь частині тіла, постарайтеся виправити дефект пози. При відсутності часу приймайте позу хоча б на декілька секунд. Розслаблення в позах закінчуйте виходом. За 1-1,5 години до сну спеціальну методику виходу не застосовуйте (рис. 14.5).



Рис. 1.5. Поза лежачи без подушки

“Маска релаксації”

“Маска релаксації” – вираз обличчя, при якому максимально розслаблені мимічні, жувальні м’язи і язик (рис. 1.6).

Кожний напружений м’яз впливає на головний мозок, а це заважає виникненню аутогенного стану. Є групи м’язів – мимічні, жувальні, язика й кистей рук, які впливають на стан мозку, більше ніж інші м’язи; тому їхньому розслабленню приділяється більша увага.

М’язи кистей рук досить легко вдається розслабити, а для інших груп м’язів існують спеціальні вправи, пов’язані з тим, що в повсякденному житті ми не зіштовхуємося з роботою над цими м’язами; крім того, правила пристойності не дозволяють тримати рот відкритим і розслаблювати мимічні м’язи.

Вправа №2.

Для розслаблення жувальних м’язів при вертикальному положенні голови беззвучно вимовте звук “И”, дайте щелепі відвиснути. Посидівши так

декілька хвилин, спостерігайте, як з розслабленням жувальних м'язів по всьому тілу проходить хвиля розслаблення, як розслаблюються м'язи обличчя, тяжчають віки, зупиняється погляд, стає нерізким навколишнє середовище за рахунок розслаблення м'язів, що фокусують кришталик. Спочатку спостерігайте за своїм обличчям в дзеркало. Вправу закінчіть виходом з аутогенного стану, тому що навіть при гарному розслабленні мимічних і жувальних м'язів виникає аутогенний стан того або іншого ступеня глибини.



Рис. 1.6.

Маска релаксації

Вправа №3.

При вертикальному положенні голови розслабте жувальні м'язи беззвучним “И”. Потім для розслаблення язика беззвучно вимовте звук “ТЕ”, при цьому розслаблений язик м'яко упреться в задню поверхню нижніх зубів. Спостерігайте за своїм станом. Дозвольте обважнілим віям опуститися. Вправу закінчіть виходом. Якщо немає можливості займатися 5-10 хвилин, виконуйте завдання більш короткий час, хоча б навіть декілька секунд.

Після освоєння “маски релаксації” з'єднайте її з вивченими позами для аутогенного тренування.

Напівлежачи в кріслі з високою спинкою, “маска релаксації” виконується так, як було описано вище. У позі “кучера на дрожках” і в позі в кріслі з низькою спинкою при опусканні голови рот пасивно закривається. У позах лежачи при розслабленні жувальних м'язів щелепа сповзає вниз.

“Маску релаксації” можна застосовувати й ізольовано у випадках, коли немає можливості займатися аутогенним тренуванням. Спробуйте, і ви відчуєте, як у результаті зменшується фізична й психічна напруга, проходить головний біль.

Вступна вправа “спокій”.

Мета вступної вправи – створення попередніх умов для початку занять аутогенним тренуванням.

У підходящому для аутогенного тренування місці прийміть одну з поз для аутогенного тренування, розслабтеся, звернувши особливу увагу на “маску релаксації”, закрийте очі. Дихаєте спокійно, як у сні; вдих і видих через ніс.

Пасивно зосередьтеся на спокої, що є наслідком:

- а) знаходження в тихому місці;
- б) розслаблення в зручній позі;

в) відключення від навколишнього середовища при закриванні очей. Не навіюйте собі якогось особливого спокою, пасивно зосередьтеся на тому, що у вас є тепер. Навіть якщо ви напружені на дев'ять десятих (9/10), то зосередьтеся на одній десятій (1/10) розслаблення.

Займайтеся рівно стільки, скільки ви можете займатися пасивно. Якщо ви почали відволікатися, варто зробити вихід. Перед сном вихід не робіть. Пам'ятайте, що тільки пасивна концентрація дає фізіологічний ефект.

Найпоширеніша помилка на початку навчання аутогенним тренуванням – невміння бачити зачатки потрібного стану й, внаслідок цього – прагнення навіяти собі “потрібний” стан. Така внутрішня активність розганяє навіть зачатки стану, що виникає при виконанні вимог. Подальші спроби навіяти те, що підсилює внутрішню боротьбу, перетворюють таке “розслаблення” у страждання.

В перший раз рекомендується концентруватися на вправі всього декілька секунд, щоб не було спокуси активно викликати спокій. Протягом декількох секунд зосередитися на реальному спокої може навіть неуважна людина.

Методика занять аутогенного тренування.

Перша стандартна вправа “Вага”.

Творець аутогенного тренування Й.Шульц запропонував викликати фізіологічні зрушення шляхом пасивної концентрації на зачатках відчуттів, що супроводжують ці зрушення. Оскільки розслаблення м'язів супроводжується відчуттям ваги в них, він запропонував для розслаблення м'язів пасивно зосереджувати увагу на реальній вазі тіла.

Відчутти вагу тіла можна, проробивши наступні вправи:

а) покладіть руку на повітряну кулю або зім'ятий папір, переконайтеся в тому, що під впливом ваги руки вони здавлюються;

б) покладіть руку на ваги, спостерігайте за відхиленням стрілки, що відбиває вагу руки;

в) у кожній з поз для аутогенного тренування спробуйте підняти руки, поступово нарощуючи зусилля в дельтоподібних м'язах (покриваючих, подібно еполетам, наші плечові суглоби), переконайтеся в тому, що при малому зусиллі це не вдається, тому що заважає вага рук; відчуйте цю вагу;

г) лежачи у ванні, наповненій водою, піднімайте витягнуті розслаблені руки; коли руки піднімуться над водою, відчуйте збільшення ваги в них; інший варіант: випускайте воду з ванни й спостерігайте збільшення ваги у всьому тілі по мірі витікання води.

У такий спосіб ви можете переконатися у тому, що вага властива нашому тілу й немає необхідності її навіювати.

Подумки треба повторювати фрази: “Я зовсім спокійний” (1 раз); “Моя права (ліва) рука важка” (6 разів); “Я спокійний” (1 раз). Після 4-6 днів вправ відчуття ваги в руці стає виразним. Далі в такий же спосіб почуття ваги

викликається в обох руках, в обох ногах, у всьому тілі. Кожна вправа повинна починатися й закінчуватися фразою: “Я спокійний”.

Під час освоєння цієї вправи не намагайтеся вольовим зусиллям поширювати відчуття ваги за якою-небудь схемою, підсилювати його самонавіюванням. Будь-яка внутрішня робота буде перешкоджати виникненню аутогенного стану.

Від заняття до заняття в міру поглиблення розслаблення м’язів відчуття, що супроводжують цей процес, будуть змінюватися:

а) відчуття ваги поширяться на все тіло й набуде вираженого характеру;

б) відчуття ваги зміняться відчуттям легкості, може виникнути відчуття сторонності тіла;

в) тіло перестає відчуватися.

Ці зміни звичайно з’являються в окремих частинах тіла, як правило, у кистях рук. У цих випадках пасивно споглядайте виникле сполучення відчуттів (наприклад, тіло легке, кисті рук відсутні).

Пам’ятайте, що відчуття ваги в руках яскравіше, ніж у ногах і тулубі. Не намагайтеся вольовим зусиллям зробити його рівномірним.

Перша стандартна вправа вважається освоєною, якщо під час занять відчувається вага в руках і ногах.

Друга стандартна вправа “Тепло”.

Занурення в аутогенний стан супроводжується перерозподілом крові в організмі – зменшується її зміст у великих судинах і м’язах, збільшується в капілярах шкіри. Цьому супроводжує відчуття тепла в кінцівках і тулубі. Пасивною концентрацією уваги на реальному теплі тіла можна викликати вищеописане фізіологічне зрушення.

Температури тіла – 36,6 градусів за Цельсієм – цілком достатньо для того, щоб відчути тепло. У цьому неважко переконатися, проробивши нескладний дослід.

Сядьте. Зігніть руки в ліктях, розташуйте кисті рук на рівні живота так, щоб кисті зі злегка зігнутими пальцями були повернуті долонями одна до іншої. Зосередьтеся на теплі, що випромінюють долоні. Суб’єктивно це відчувається, як теплова куля між долонями. Зближуючи й віддаляючи кисті, можна відчути діаметр цієї кулі. Позаймавшись у такий спосіб протягом 3-5 хвилин, наблизьте долоні до щік, на відстань 1-2 сантиметри. Відчуете щокими тепло, випромінюване долонями.

Подумки треба повторювати фрази: “Я спокійний” (1 раз); “Моє тіло важке” (1 раз); “Моя права (ліва) рука тепла” (6 разів). Надалі навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: “Обидві руки теплі, обидві ноги теплі, все тіло тепле”.

Надалі 1-ша і 2-га вправи поєднуються однією формулою: “Руки й ноги важкі й теплі”. Вправа вважається засвоєною, якщо відчуття ваги й тепла в тілі викликається легко й чітко.

Третя стандартна вправа “Серце”.

Під час знаходження в аутогенному стані зменшується частота серцевих скорочень. Цьому відповідає відчуття спокійної, мірної пульсації в тілі. Пасивна концентрація на цій пульсації під час аутогенного тренування сприяє зменшенню частоти серцевих скорочень, нормалізує ритм роботи серця.

Для того, щоб пасивно концентруватися на пульсації, потрібно здійснити декілька спроб з її виявлення:

а) накладіть другий, третій і четвертий пальці правої руки на променеву артерію лівої руки, запам'ятаєте ритм її пульсації; те ж можна проробити, наклавши вказівний палець правої руки на яремну ямку над верхнім кінцем грудини;

б) з'єднайте пальці обох рук в “замок” і покладіть розслаблені руки перед собою; відчуйте пульсацію в пальцях, охоплених пальцями іншої руки;

в) сидячи на стільці, покладіть ногу на ногу й спостерігайте, як у такт пульсу піднімається стопа ноги, яка перебуває зверху.

Подумки треба повторювати фрази: “Я спокійний”. Потім послідовно викликається відчуття ваги й тепла в тілі. Воїн кладе свою праву руку на область серця й подумки вимовляє 5-6 разів: “Мое серце б'ється спокійно, могутньо й ритмічно”. Попередньо військово службовцеві рекомендується навчитися подумки рахувати серцебиття. Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу й ритм серцевої діяльності.

Четверта стандартна вправа “Дихання”.

Ця вправа сприяє заспокоєнню дихання. Одним з елементів аутогенного стану є спокійне дихання. Встановлено, що пасивна концентрація на диханні сприяє його заспокоєнню, уповільненню й тим самим – виникненню й поглибленню аутогенного стану.

Дихання під час аутогенного тренування спокійне, поверхнєве, як у сні; вдих і видих відбувається через ніс. Під час заняття пасивно спостерігайте за подихом, нічого не намагаючись з ним робити. Незважаючи на зовнішню простоту цієї інструкції, спочатку буває важко її виконати. Наприклад, іноді виникає спокуса подовжити видих або паузу після нього через те, що на видиху розслаблення й спокій глибші. Розплата за це настає негайно – виникає киснева недостатність, що неминуче спричинює глибокий вдих, який порушує розслаблення, що настільки сподобалося.

Найкраще спостерігати за подихом як би з боку. Спостерігайте за будь-яким аспектом дихання: рухом повітря на вдиху й видиху, охолодженням ніздрів на вдиху, рухом живота в такт дихання.

Використовується наступна формула самонавіювання: “Я спокійний,... мої руки важкі й теплі, мое серце б'ється сильно, спокійно й ритмічно... Я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно”. Остання фраза повторюється 5-6 разів. Надалі формула скорочується: “Я дихаю спокійно”.

П'ята стандартна вправа “Сонячне сплетіння”.

В аутогенному стані нормалізується діяльність не тільки органів грудної порожнини, але й черевної. Це супроводжується відчуттям тепла в животі.

Тому пасивна концентрація на реальному теплі в животі або, точніше, в області сонячного сплетіння нормалізує діяльність органів черевної порожнини.

Сонячне сплетіння – сукупність нервових сплетінь, керуючих діяльністю органів черевної порожнини. Воно перебуває на задній стінці черевної порожнини, за шлунком, на середині відстані між нижнім краєм грудини й пупком.

Засвоївши другу стандартну вправу, ви навчитеся пасивній концентрації на теплі свого тіла. Тепер вам потрібно навчитися зосереджувати увагу на теплі в області сонячного сплетіння. Деяку складність представляє те, що в нашій свідомості живіт, сонячне сплетіння представлені не так явно, як голова, руки. Усунути це можна визначенням проекції сонячного сплетіння на шкіру живота й розтиранням цього місця за годинниковою стрілкою.

Військовослужбовцю попередньо роз'яснюється локалізація й роль сонячного сплетіння в нормалізації функції внутрішніх органів. Викликаються послідовно такі ж відчуття, як при вправах 1-4, а потім подумки 5-6 разів повторюють формулу: “Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло”. Освоєнню цієї вправи може допомогти уявлення під час заняття, що начебто на видиху тепло переходить у живіт.

Шоста стандартна вправа “Прохолода чола”.

В аутогенному стані відзначається перерозподіл крові, у тому числі – зменшується приплив крові до голови. Це супроводжується відчуттям прохолоди в області чола.

Пасивна концентрація на прохолоді чола зменшує притік крові до голови, надлишок якої викликає головні болі. Застосування вправи “Прохолода чола” дозволяє підвищити розумову працездатність, зняти розумове стомлення й головні болі.

Об'єктом пасивної концентрації при виконанні шостої стандартної вправи є те ж, що при виконанні другої вправи – температурний контраст між теплом тіла й прохолодою навколишнього повітря. Різниця полягає в тім, що при виконанні вправи “тепло” ми концентруємося на теплі тіла, а при виконанні вправи “Прохолода чола” ми пасивно концентруємося на прохолоді повітря, що стикається з чолом.

Попереднє тренування полягає в тому, що ми намагаємося якнайчастіше відчуті шкірою чола прохолоду повітря, напрямок руху повітря. Особливо чітко прохолоду можна відчуті під час ходьби, спуску по сходах (підйом вимагає більших зусиль і ускладнює пасивну концентрацію), при виході з приміщення на вулицю.

Спочатку викликаються відчуття, описані у вправах 1-5. Потім подумки 5-6 разів повторюють фразу: “Моє чоло прохолодне”. У міру освоєння вправ формули самонавіювання можуть скорочуватися: “Спокійний... Вага... Тепло... Серце й дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Чоло прохолодне”. Вправа освоєна, якщо під час заняття Ви стабільно відчуваєте

легку прохолоду чола. У ході подальших занять прохолоду може поширюватися на скроні, ніс, очі, але це не обов'язково.

Після виконання вправи військовослужбовцям рекомендується спокійно відпочивати протягом 1-2 хвилин, а потім вивести себе зі стану аутогенного занурення. Для цього дають собі уявну команду: “Зігнути руки (2-3 різких згинаючих рухи в ліктьових суглобах), глибоко вдихнути, на вдиху відкрити очі”.

Динаміка аутогенного стану.

Займаючись аутогенним тренуванням, ви пасивно зосереджуєте увагу на спокої, шести стандартних вправах і на всьому, що з вами відбувається. Не слід намагатися змінити в яку-небудь сторону ваш стан. Ваш організм знає, у якому стані ви перебуваєте, і ваша пасивна позиція дозволяє виявитися потрібному стану. Можна виділити дві стадії аутогенного стану:

1. Пасивна стадія. Наростає спокій, розслаблення, байдужність до навколишнього, уповільнюється мислення, при збереженні усвідомлення того, що відбувається.

2. Активна стадія. Відбувається посилення усвідомлення. Військовослужбовець загострено сприймає й переживає те, що відбувається з ним. Логічне мислення зупиняється, уявлення навколишнього майже відсутнє. Можливі яскраві переживання: яскраві зорові образи, раптово виниклі думки, звільнення від гніту переживань, що раніше заважали.

Після виходу з активної фази аутогенного стану відзначається прилив сил, бажання реалізувати переживання, що мали місце під час заняття. У зв'язку з цим заняття перед сном повинні бути нетривалими, щоб не допустити переходу в активну стадію аутогенного стану – це може ускладнити настання сну. Попрацювавши недовго в пасивній стадії аутогенного стану, варто перестати виконувати інструкцію й дати можливість аутогенному стану перейти в сон. Аутогенний стан відрізняється від дрімотної наявністю постійного усвідомлення всього, що з нами відбувається. Тому взаємодія з усвідомленням дозволяє регулювати свій стан. Зміцнюючи усвідомлення, ми залишаємося в аутогенному стані, перешкоджаємо його переходові в дрімоту. Дозволяючи усвідомленню згаснути, ми дозволяємо аутогенному стану перейти в дрімотний, а потім – у сон.

Крім того, аутогенний стан може оформитися за рівнями (модифікована схема за О.Ічазо):

1. “Усе виходить”. Початковий стан, при якому виконання інструкції переривається відволіканням на думки, сторонні звуки тощо, змінюється станом, у якому інструкція виконується легко й природно. У цьому стані ніщо не може перешкодити заняттю, все допомагає йому. Наприклад, різкий звук може відгукнутися хвилиною спокою, що заливає все єство особистості військовослужбовця.

2. “Тілесний стан”. Виникає блаженний стан, при якому джерелом блаженства є тіло. Наприклад, світло, що проникає в очі крізь опущені віки,

сприймається, як надзвичайно приємне, ніжне, повне добра. Відчуття ваги тіла може змінитися відчуттям легкості, невагомості.

3. “Точкова свідомість”. Тіло перестає сприйматися, “розчиняється” і клієнт усвідомлює себе, як згусток свідомості.

4. Зникнення границі між свідомістю клієнта і навколишнім світом, радісне переживання єдності з ним.

Схема О.Ічазо співвідноситься з попередньою схемою в такий спосіб: “Усе виходить” і варіант “Тілесного стану” з вагою тіла – пасивна стадія, інші рівні, починаючи з “Тілесного стану” з легкістю тіла – активна фаза.

Знання рівнів аутогенного стану дозволяє бути готовим до входження в них, запобігає негативній реакції, пов’язаній з несподіванкою. Навіть одноразове перебування на рівнях 2-4 за О.Ічазо надовго запам’ятовується й може бути стимулом до подальших занять.

Під час заняття освоєні вправи зливаються в один образ: спокійна, важка й тепла маса тіла, що перебуває під впливом двох перехрещених один з іншим ритмів дихання й пульсації.

Спрощений метод аутогенного тренування за Г.Бенсоном.

Концентрація уваги на диханні є стрижнем спрощеного методу аутогенного тренування за Г.Бенсоном.

Методика.

1. Сядьте зручно в тихому місці.

2. Закрийте очі.

3. Глибоко розслабте свої м’язи, починаючи з ніг і кінчаючи обличчям, зберігайте їх розслабленими.

4. Дихаєте носом. Усвідомлюйте дихання. Коли видихнете, подумки скажіть: “Раз”. Наприклад: вдих – видих – “Раз” тощо. Дихаєте легко й природно.

5. Займайтеся 10-20 хвилин. Не користуйтеся таймером або будильником, щоб довідатися про час; для цього можна відкрити очі. Після закінчення концентрації на диханні й слові “раз” посидьте спокійно спочатку із закритими очима, потім – з відкритими. Не вставайте протягом декількох хвилин.

6. Не турбуйтеся про те, наскільки ви поглиблюєте стан релаксації (розслаблення). Зберігайте пасивну позицію й дозволяйте релаксації проникнути у ваш внутрішній світ. Якщо ваша увага відволіклася, знову вертайтеся до слова “раз”. З практикою стан релаксації буде виникати усе легше. Займайтеся один або два рази на день, але не раніше, ніж через дві години після прийому їжі, щоб процес травлення не заважав виникненню релаксаційного стану.

Аутогенна модифікація.

Аутогенна модифікація – зміна свого стану й поведінки в аутогенному стані.

Перш ніж займатися аутогенною модифікацією, варто скласти список завдань, які ви хочете вирішити за допомогою аутогенного тренування й розподілити їх за ступенем складності. Починайте з найлегшого.

Опишіть картину стану, що заважає досягненню поставленої мети. Зверніть увагу на його емоційний, інтелектуальний (розумовий) і тілесний компоненти.

Наприклад, успішній здачі іспитів заважає боязкість, що супроводжується напругою, відчуттям холодку уздовж хребта й думками типу: “Ну все! Не здам!”

Створіть комплексний позитивний образ, протилежний вищеописаному. У цьому випадку образ може бути таким: спокій, тепло уздовж хребта й думка: “Я впевнений у собі” або коротше: “Упевнений”.

Добре також проаналізувати свій стан у тих випадках, коли вам удалося перебороти це ускладнення, і доповнити його елементами комплексного позитивного образу.

Формули самонавіювання повинні задовольняти наступні вимоги:

1. Стислість. Ми не мислимо довгими розгорнутими реченнями, тому коротка фраза буде краще запам'ятовуватися нашою свідомістю. Наприклад, фраза: “Спокійний” краще, ніж “Я спокійний і впевнений у собі в будь-яких ситуаціях”.

2. Позитивність. Формула повинна затверджувати, а не заперечувати. Наприклад, формула: “Я не боюся іспитів” може підсилити страх. Варто застосовувати формули: “Упевнений”, “Усе пам'ятаю” тощо.

3. Індивідуальність. Формула складається тільки для вас, вона не повинна задовольняти всіх. Згадаєте, як у важкі хвилини вам допомагала фраза, зрозуміла тільки вам. Якщо вам і раніше допомагало, наприклад, слово: “Всі!” у подоланні тяги до паління, ви сміливо можете користуватися ним для аутогенної модифікації, хоча іншій людині воно може здатися безглуздом.

Завдання. Складіть таблицю. У її першій колонці варто розмістити завдання, починаючи з найпростіших і кінчаючи найскладнішими. У другій колонці запишіть стани, що заважають досягненню кожного завдання. У третій колонці помістіть комплексний позитивний образ для кожної ситуації. Проконсультуйтеся з керівником ваших занять. В аутогенному стані разом з шістьма стандартними вправами споглядайте комплексний позитивний образ найлегшого завдання.

Після досягнення цього можна перейти до наступного завдання.

Таблиця аутогенної модифікації

Завдання	Стан, що заважає	Комплексний позитивний образ
Перестати курити.	Тягуче відчуття “Під ложечкою”, тривога, думка: “Покурю останній раз”.	Спокій, тепло в сонячному сплетенні, формула: “Я можу!”
Подолання страху перед іспитами.	Прохолода уздовж хребта, страх, думка: “Я його не здам!”	Спокій, тепло уздовж хребта, формула: “Я можу!”

Боротьба з болем здійснюється подібним же чином. Комплексний позитивний образ містить у собі прохолоду або тепло в області, яку треба знеболити й формули про нечутливість, сторонність або відсутність цієї області. Наприклад, комплексний позитивний образ для видалення зуба: спокій, величезна розслаблююча вага у всім тілі, холод у нижній половині обличчя, начебто ви лежите обличчям в снігу, і внаслідок цього нижня частина обличчя стала нечутливою, формула: “Нижня частина обличчя чужа” або просто “Чужа” при напрямку уваги на нижню частину обличчя.

У тому випадку, якщо у вас викликає ускладнення певна ситуація, наприклад, страх перед поїздкою в транспорті, страх висоти, страх перед публічними виступами, можна застосовувати споглядання цих ситуацій на тлі аутогенного стану. Систематичне сполучення образу цієї ситуації зі спокоем приведе до того, що й у реальній ситуації ви будете почувати себе спокійно. Цей метод систематичної десензитизації, можна сполучати із застосуванням комплексного позитивного образу.

В аутогенному стані можна одержати й удосконалити рухові навички. В аутогенному стані ви можете багаторазово повторювати у своїй уяві дії, які треба розучити або вдосконалити.

Для цього необхідно:

1. Точно продумати рухи, які варто розучити.
 2. Під час аутогенного тренування не тільки наочно представляйте визначену дію, але й відчуйте, “уявіть” м’язами, “пропустіть” її через себе.
 3. Подумки проговорюйте про себе виконувані дії паралельно з самою дією або перед нею.
 4. Починаючи розучувати рухи, представляйте їх виконання в уповільненому темпі, потім, по мірі освоєння, темп їх уявлення прискорюється до реального.
 5. На початку засвоєння рухової навички краще подумки представляти в позі, близькій до реального положення тіла під час виконання цієї дії. Надалі цю роботу можна продовжити в класичних позах для аутогенного тренування.
 6. У міру освоєння рухової навички можна включати реальні рухи або дозволяти їм виявитися.
 7. При уяві руху розчинитися в ньому, не думати про кінцевий результат.
- Аутогенне тренування й музика.*

Будь-яке застосування сторонньої мови й музики порушує принцип аутогенності тренування й перетворює заняття в завуальований сеанс гіпнозу. Це робить людину залежною від зовнішньої допомоги.

Ми рекомендуємо застосовувати музику перед заняттями аутогенного тренування для створення настрою на заняття, для кращого відчуття, що таке спокій і споглядання. Це може бути корисним для людей активних, енергійних, які мають малий досвід споглядання.

Частіше інших використовуються твори Й.С.Баха:

1. Органна меса, частина 2, В. 669-671 частина 3, В. 676 частина 6, В. 682 частина 8, В. 686.

2. Хоральна прелюдія мі-бемоль, В. 622 з “Органної книжечки”.

3. Хоральна прелюдія, В.745.

4. Прелюдія й фуга соль-мінор, В. 558. 5, сюїта для оркестру №3 ре-мажор, В. 1068, частина 2 (арія).

Аутогенне тренування в повсякденному житті.

Багатьом людям освоїти аутогенне тренування легше, ніж надалі регулярно його застосовувати. Це відбувається, як правило, тому, що нам важко відмовитися від спокуси вирішення своїх проблем наскоком. Пам’ятайте, що невдалих занять не буває, будь-яке заняття приносить користь. Наприклад, ви не могли зосередитися на вступній вправі “Спокій”, у голову “лізла якась нісенітниця”. Але зверніть увагу на те, що ця “нісенітниця” відволікла вас від того, що турбувало вас до заняття, чого ви не могли домогтися іншими способами. Не біда, якщо ви освоюєте аутогенне тренування повільніше інших, адже, освоївши його, ви одержите навичку на все життя.

Постарайтеся органічно “вписати” заняття аутогенним тренуванням у ваше повсякденне життя. Пам’ятайте, що активне небажання займатися аутогенним тренуванням виникає, якщо немає потреби у відпочинку. “Підловіть” моменти, коли починає накопичуватися втома, і заняття буде бажаним. З іншого боку, не доводьте себе до перевтоми, коли заняття стане неможливим через погіршення здатності до концентрації уваги.

І, саме головне, частіше нагадуйте собі, що аутогенний стан – не щось недоступне, що воно виникає саме собою в кожного, хто створює умови для його виникнення.

Ідеомоторне тренування.

Оскільки будь-який уявний рух супроводжується мікрорухами м’язів, то є можливість удосконалити навчки дій без їхнього реального виконання. За своєю сутністю ідеомоторне тренування це уявне програвання майбутньої діяльності. При всій своїй позитивності (економія сил, матеріальних витрат, часу) цей метод вимагає від військовослужбовця серйозного відношення, здатності до зосередження, мобілізації уяви, уміння не відволікатися протягом всього тренування.

Командиру підрозділу (офіцеру-психологу), який проводить дане тренування необхідно до його початку чітко уявляти ситуацію, або дію, що

буде програватися. Можна навіть заздалегідь скласти текст опису ситуації, звернувши особливу увагу на створення емоційного фону. На початку тренування можна порекомендувати тим, кого навчають, розслабити м'язи, використовувати нижнє дихання і поринути в спокійний, злегка дрімотний стан. Після цього керівник заняття приступає до опису ситуації.

При проведенні ідеомоторного тренування рекомендується дотримуватись наступних правил:

- той, хто навчається, повинен створити максимально точний образ рухів, які відпрацьовуються;
- уявний образ рухів повинен бути обов'язково пов'язаний з його м'язово-суглобними почуттями, тільки тоді це буде ідеомоторне уявлення;
- представляючи подумки рухи, потрібно супроводжувати їх словесним описом у слід за керівником заняття подумки, або промовляючи пошепки;
- приступаючи до тренування нового руху, потрібно подумки його бачити в уповільненому темпі, який можна прискорювати у процесі подальших тренувань;
- якщо під час тренування тіло саме починає робити якісь рухи, цьому не слід перешкоджати;
- безпосередньо перед виконанням реальної дії не слід думати про її результат, тому що результат витісняє зі свідомості уявлення про те, як потрібно виконувати дію.

Ідеомоторне тренування сприяє зниженню впливу фактора новизни, що приводить до більш швидкого оволодіння новими навичками, формування образу майбутніх дій і підвищує рівень психологічної готовності до них.

Метод ритмогенної концентрації уваги (за О.Соколовим) дозволяє людині досягати стану релаксації шляхом довільної концентрації уваги на створених уявою ритмах у представленому просторі поза власним тілом, у просторі всього тіла, його частин або окремих органів у результаті чого спостерігаються різні психологічні й психосоматичні профілактичні й лікувальні ефекти. Психотерапевтичний вплив релаксації багатосторонньо досліджено й описано в літературі з аутогенного тренування.

На основі цього методу виконуються вправи для зняття надлишкової м'язової й нервової напруги, підвищення стійкості до стресових впливів, посилення несвідомих механізмів психологічного захисту тощо.

Цей метод відноситься до групи активних тренувальних методів. Активність та усвідомленість дій людини самі по собі мають позитивне значення в попередженні й подоланні ряду патологічних станів. Рекомендується освоєння методу під наглядом психолога з наступним самостійним використанням.

На відміну від аутогенного тренування в пропонованому методі для досягнення стану релаксації людиною взагалі не використовуються вербальні формули самонавіювання такі як, наприклад, навіювання стану ваги. Це дозволяє уникнути деяких недоліків аутогенного тренування, наприклад, неприйняття частиною людей формул самонавіювання, тому що вони несуть

імперативний характер (наказовий, владний, що вимагає беззастережного підпорядкування), або ж залишкового відчуття м'язової ваги, що зберігається протягом деякого часу після тренування у деяких людей.

Методика проведення. Людина уявляє в просторі тіла або поза тілом деяку область, на якій концентрується увага. Зусиллям уяви ця область приводиться в рух з певною, інтуїтивно обраною амплітудою й частотою так, щоб ритм її руху підтримувався без свідомих зусиль, тобто став автономним.

У результаті рух області концентрації уваги повинен прийняти ритмічний характер. Якщо ця область буде перебувати в стані стійкого ритмічного руху і увага людини буде розподілена так, що більша її частина концентруватиметься на ритмі, а частина, яка залишилася, розсіюватиметься, тобто не буде спрямована на конкретний об'єкт, то через якийсь час повинен виникнути стан релаксації.

При цьому він виникає без використання вербальних формул самонавіювання, як реакція на виконання вправи.

Після засвоєння базисної вправи військовослужбовцям пропонується освоїти й інші вправи. Метою їх є досягнення людиною лікувальних і профілактичних ефектів локального характеру.

Вищий щабель аутогенного тренування.

Шість стандартних вправ аутогенного тренування Й.Шульц називав нижчим щаблем аутогенного тренування й вважав їх підготовчим етапом для роботи на вищому щаблі.

Вищий щабель аутогенного тренування (аутогенна медитація) дозволяє, оперуючи зоровими образами, використовуючи образне мислення, працювати над глибинними психологічними проблемами, витиснутими в область несвідомого конфліктами, краще зрозуміти себе.

Ознаками готовності до роботи на вищому щаблі є:

а) спонтанно виникаючі під час занять аутогенним тренуванням зорові образи;

б) яскраві, такі, що запам'ятовуються сновидіння, які супроводжуються бажанням зрозуміти їх.

Основою вправ вищого щабля аутогенного тренування є **медитація**.

Користь медитації полягає в глибокому розслабленні, концентрації, ясності, розвитку співчуття й співстраждання, й більш глибокому розумінню мети життя.

Мета медитації – цілком пізнати і насолоджуватися власною духовною сутністю й, в кінцевому результаті, реалізувати своє істинне "Я", розкрити себе як душу.

Перша вправа – медитація на кольорі. Після виконання 6 вправ нижчого щабля військовослужбовець, не міняючи пози, подумки концентрує свою свідомість на образах характерного кольору: засніжені гірські вершини..., зелений луг..., синя квітка тощо. Під час вправ він повинен прагнути втримувати у свідомості уявлення про колір, а не про конкретні форми предметів.

Вправа повторюється доти, поки військовослужбовець не навчиться візуалізувати кольорові образи.

Друга вправа – медитація на образі певного кольору. Мета вправи полягає в цілеспрямованому викликанні певних колірних уявлень. Одночасно тренуються асоціації колір – відчуття. Наприклад, фіолетовий – почуття спокою, чорний – сум, тривога.

Третя вправа – медитація на образі. Мета вправи – навчитися довільно візуалізувати конкретний предмет або образ. Це може бути квітка, ваза, людина. Критерієм успішності тренування є цілеспрямована візуалізація самого себе.

Четверта вправа – медитація на абстрактній ідеї. Сутність вправи полягає у викликанні образних еквівалентів таких абстрактних понять, як воля, надія, радість, любов тощо. Образні еквіваленти подібних абстрактних понять у всіх людей сугубо індивідуальні.

П'ята вправа – медитація на емоційному стані. У процесі вправ здійснюється перехід до проекції візуалізованих образів на себе, на власні переживання. Як приклад можна використовувати медитацію відчуття побачених гір, моря, озера тощо. Фокус уяви повинен бути спрямований не на конкретний об'єкт або пейзаж (гори), а на відчуття, які виникають при їхньому спогляданні.

Шоста вправа – медитація на людині. Спочатку уява концентрується на незнайомому, а потім – на знайомій людині. Основне завдання вправи полягає в тому, щоб навчитися “звільнитися” від суб'єктивних установок і емоційних переживань стосовно знайомих образів, зробити ці образи “нейтральними”.

Сьома вправа – “Відповідь несвідомого”. Опанувавши здатність до візуалізації образів, військовослужбовець сам собі задає питання, а відповіді на них одержує у вигляді спонтанно виникаючих образів, які потім інтерпретуються. Найбільш часто задаються питання: “Що я хочу від життя?”, “Які помилки я допускаю в житті?”, “У чому мої головні проблеми?”, “Як я повинен поводитися в конкретній ситуації?”

З позиції давньоіндійської психології не спляча свідомість людини має три можливих стани:

1. Нездатність зосередитися на одній думці (стан, протилежний медитації).

2. Нав'язлива думка, мотив, образ (мимовільна медитація).

3. Здатність довільно зосередитися на чому завгодно й не думати про те, що заважає в цей момент (медитація).

Інакше кажучи, медитація – це всяке зосередження думки, усяка концентрація уваги на чому б то не було. Техніка медитації йогів пов'язана з поняттями *янтри й мантри*:

Мантра – магічна формула викликання і закликання богів у давньоіндійській традиції. Звичайно це слово або група слів, що містять певну звукову вібрацію й енергію. Уявне або артикуляційне повторювання

або спів мантр звільняє цю енергію, що сприяє балансу тіла, розуму й свідомості. Спочатку мантри вимовляють голосно, у міру проникнення її енергії в серце – тихіше або й мовчки. Гарна балансує дія медитації досягається при регулярному занятті. Після підбору індивідуальної мантри застосування техніки медитації можливе як індивідуально так і груповим методом.

Янтри це спосіб матеріалізувати свої уявлення про світ у вигляді малюнків, образів.

Відома досить велика кількість технік і видів медитацій, які мають свої особливості. Медитація буває пасивною й активною, змістовною й беззмістовною, відкритою й закритою. Більшість форм пасивні за зовнішнім проявом, але незвичайно активні за внутрішнім психологічним наповненням.

Форми медитації:

1. *Активна* – пов'язана з ритмічним рухом, наприклад у танці або бігові.

2. *Змістовна* – пов'язана із зануренням в об'єкт споглядання або яку-небудь думку. У цьому випадку ніяка інша думка, крім тієї, на яку спрямована увага, не повинна проникнути у свідомість.

3. *Беззмістовна* – пов'язана з тим, щоб у свідомості того, хто медитує не було жодної думки, тільки порожнеча, що створює лише відчуття просвітління розуму.

4. *Відкрита* – при ній медитуючий може прислухатися до всіх звуків, які доносяться до його слуху, або бачити всі подробиці об'єкта, що перебуває перед ним у цей момент (наприклад, знаменита китайська чайна церемонія – один з різновидів відкритої медитації).

5. *Закрита* – під час неї медитуючий із закритими очима не сприймає ніяких сторонніх звуків, предметів, відчуттів.

Медитація забезпечує психофізіологічний взаємозв'язок свідомості й тіла: чистота в оточенні, чистота тіла, чистота душі, збалансованість і здоров'я. Звільнення від емоцій зла й гніву звільняє від великої напруги, блоків у психіці й соматичі, робить чудеса з працездатністю.

Вправляючись у медитації, слід дотримуватися наступних *правил*:

1. Приміщення для медитації має бути тихим, теплим і затишним. Надалі медитувати можна в будь-якій обстановці.

2. Медитація повинна виконуватися до або через 1-2 години після їжі, краще вранці (до сніданку) і ввечері (перед вечерею).

3. Не слід проводити тренувань, якщо ви відчуваєте себе нездоровим або емоційно перевантаженим.

4. Під час медитації не опирайтеся думкам, що спонтанно виникають у свідомості; нехай вони зникнуть самі.

5. Не перетворюйте медитацію в “ідею фікс”.

6. Медитацією варто займатися 40-45 хвилин 3-4 рази в тиждень.

Займаючись медитацією не треба робити над собою ніяких зусиль, а тільки повністю розслабитися й зосередитися на внутрішніх думках і відчуттях.

Техніка медитації. Звичайно для медитації приймають особливу позу. Найпоширеніші з них – поза лотоса зі схрещеними ногами або положення сидячи на п'ятах. Можна сидіти на стільці, але у всіх випадках бажана вимога – випрямлений хребет і долоні розгорнуті назовні.

Починати медитацію краще зі звукових або зорових подразників. Звукові стимулятори медитації називаються мантрами (“аум”, “ом”), зорові подразники – це візерунки.

Найпростіший спосіб медитації – медитація з подихом. Глибоко вдихнути через ніс, опустити діафрагму. Потім подумки видихнути на рахунок 2, і так далі до 10-ти, причому з кожним видихом увагу треба зрушувати зверху вниз, із сонячного сплетіння до органів малого тазу.

Одним з варіантів дихальної медитації – зосередження всіх думок на диханні й прораховування на вдих – 1, 2, 3, 4, на видих – 5, 6, 7, 8; знову на вдих – 9, 10, 11, 12 і видихнув на рахунок 13, 14, 15, 16. Продовжувати до 248. На 249 відкрити очі й продовжувати вправу до рахунку 500.

Медитація на свічу. Цей вид медитації пов'язаний з концентрацією погляду й уваги на полум'ї свічки, що допомагає якнайшвидшому психічному заспокоєнню й входженню в змінений стан, властивий медитації. Зосередження погляду на полум'ї свічі – дуже сильний прийом впливу на психічний стан людини.

Янтра-медитація. Янтри – спеціальні геометричні малюнки, які в символічній формі передають зв'язок людини із Всесвітом.

Мантра-медитація використовує звукові стимулятори – мантри (“аум”, “ом”). Коли голосові зв'язки зайняті співом мантр, то вже ніяка інша думка в більшості людей не може ввійти ні в голосовий апарат, ні у свідомість.

Медитативне сприйняття мистецтва. Коли ми хочемо по-справжньому сприйняти який-небудь твір мистецтва, будь то музика, література, живопис або скульптура, то повинні постаратися перенестися з нашого повсякденного світу в уявлюваний світ художника й відчутти все, що він почував, створюючи цей витвір. Для такого сприйняття потрібен час і відповідний душевний настрій, який треба в собі свідомо формувати. Медитативне сприйняття мистецтва – один із кращих шляхів особистісного вдосконалювання. Всі переживання й відчуття людина одержує сповна, коли вона цілком і повністю поринає в зміст прекрасного твору мистецтва.

2. Спеціальні методи психічної саморегуляції.

Психом'язове тренування (за О.В.Алексєєвим).

У техніці психом'язового тренування при розслабленні використовуються відповідні формули аутогенного та інших тренувань. Можливий варіант містить такі формули:

- 1) “Я розслаблююся та заспокоююся”;
- 2) “Мої руки повністю розслаблені”;
- 3) “Мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі”;
- 4) “Мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий”;

5) “Моя шия повністю розслаблена, тепла, нерухома”;

6) “Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме”.

Після цього варто спокійно полежати декілька хвилин, поки не виникне почуття заспокоєння й дрімоти.

У другій частині психом’язового тренування здійснюється тренінг зосередження уваги на потрібному об’єкті, і вольове втримання її:

- зосереджено спостерігати за секундною стрілкою хвилину, а потім (якщо не будуть зафіксовані навіть миттєві відволікання) і довше, доводячи до 5 хвилин;

- уважно розглянувши який-небудь предмет, закрити очі й подумки в деталях представити його, а потім відкрити їх і перевірити, чи все знайшло відбиття в уявному образі;

- розглядаючи аналогічно який-небудь предмет, робити одночасно повільний вдих, подумки представляючи, що цей предмет “втягується” у мозок. Після цього закрити очі та на ще більш повільному видиху подумки представити в деталях цей предмет.

На завершальній стадії психом’язового тренування переходять до формул мобілізації на ефективні дії.

Саморегуляція може бути здійснена й методом уявного психологічного моделювання майбутніх дій. Вона служить цілям безпосередньої підготовки до майбутніх дій в екстремальній ситуації. Здійснюється детальне промовляння (про себе) і одночасне образне уявлення дій та зовнішніх обставин:

- місцевості, приміщення, у якому будуть відбуватися дії, людей, з якими має бути взаємодія;

- цілей і завдань дій та того кінцевого результату, що повинен бути досягнутим у підсумку;

- плану основних етапів дій, що ведуть до досягнення мети;

- послідовного детального уявного програвання виконання окремих етапів (аж до окремих рухів і прийомів);

- можливих труднощів кожного етапу, і дій, що ведуть до успішного їхнього попередження й подолання;

- позитивних емоцій і інших наслідків, які очікуються при успішному досягненні мети.

Такий метод доцільний перед відповідальними діями в складних умовах. Тренаж у психологічному моделюванні майбутніх дій варто розпочинати командиру підрозділу за декілька днів до їхнього початку й повторювати щодня 5-10 разів і більше. При відсутності часу корисна навіть одноразова вправа перед початком дій.

Психотехніка бойового трансу (за А.Є.Тарасом).

Це стан коли: тимчасово витісняються інші емоції; придушуються сумніви, страхи, людина робиться незвичайно рішучою, її воля повністю реалізується в діях; значно знижується чутливість до болю й інших неприємних відчуттів, аж до їхнього повного зникнення; підвищуються

енергетичні можливості організму за рахунок більш повної мобілізації його ресурсів; прискорюється реагування на зміни обстановки. Дана психотехніка відкриває перед тренуваною людиною можливість увійти в такий стан у потрібний момент.

Загальна схема оволодіння психотехнікою бойового трансю включає п'ять позицій:

- 1) програмування себе пакетом команд світоглядного плану;
- 2) “блок А”: “наповнення” себе через медитацію образом ідеального бійця, вибраного як об'єкт ототожнення (ідентифікації);
- 3) “блок Б”: програвання (“прокручування”) у своїй уяві, теж за допомогою медитації, різних варіантів ведення бою (або дій в екстремальній і гіперекстремальній обстановці) у вибраному образі ідеального бійця;
- 4) “блок В”: вироблення конкретного пускового механізму входження в бойовий транс на основі самогіпнозу;
- 5) періодична перевірка досягнутих при тренуваннях результатів за допомогою вправи “Переступи межу”.

Для оволодіння технікою “блоку А” потрібен місяць щоденних занять, “блоку Б” – два місяці, “блоку В” – три місяці. Надалі підтримуючий тренінг проводиться по 2-3 рази на тиждень.

Тренінг проводиться в спокійному стані, а тому кожне тренування починається з досягнення стану релаксації – м'язового розслаблення, заспокоєння дихання й роботи серця, зосередження уваги на м'язових відчуттях ваги, тепла, холоду, відпочинку – за допомогою кожної з описаних вище психотехнік.

Потім відпрацьовуються техніки блоків. Правильна поза при цьому – “поза лотоса”: спина випрямлена, голова на одній лінії з хребтом, м'язи розслаблені (крім тих, які забезпечують позу). У всьому тілі почуття тепла. Дихати через ніс, легко, поверхово. Кращий час не пізніше 7-ї години ранку й завжди в той саме час.

Техніка “блоку А” – техніка медитації:

Вправа “Крапка”. Вішається на стіні на рівні очей білий лист паперу з чорною крапкою діаметром 2-3 мм. Навчаємось сидіти так, щоб очі перебували на відстані 25 см від точки, і безупинно пильно вдивлялися в неї. Через 2-3 хвилини тому, хто навчається треба представити, що він поринає в неї усе глибше й глибше. Постаратися відчутти глибину точки й відчутти просторово, майже фізично, що обличчя, зменшуючись і витягаючись, вливається в неї, як у лійку. Потім – що він дихає, що його вдихи, видихи входять і виходять з неї, а він весь як би зливається з крапкою в ритмічному русі. Через 10-15 хвилин “вийти” із точки. Вправу продовжувати, поки ці відчуття не стануть виникати швидко й чітко;

Вправа “Коло”. Теж папір з колом діаметром до 5-7 см, а в центрі чорна крапка. Той хто навчається розташовується на відстані 1 м від кола. Докладаючи зусиль, йому треба постаратися відчутти, що від нього, з точки, яка перебуває між бровами (як би “третього ока”), виходить сила, енергія й

спрямовується крізь коло в стіну. Спочатку досягати такого відчуття із закритими очами. Потім, відкривши очі, тому хто навчається треба постаратися представити й відчути, що, зменшуючись у розмірах і витягуючись, він, разом з енергією, яка виходить з нього, легко й упевнено входить як в “лійку” в цю точку. Опанувавши це, продовжувати вправи зі спробами після уявного “вливання” у крапку “подивитися” звідти на своє тіло, що залишилося “зовні”. Якщо це вдається – добре. Ці вправи підготовлюють до оволодіння психотехнікою “блоку Б” – входження в образ.

Оволодіння технікою “блоку Б” пов’язане із продовженням вправ по медитації, “наповненням” себе образом ідеального бійця, міццю, якою хотілося б володіти. Порядок заняття такий:

1) сидячи, поставити близько перед собою (краще на відстані 20-30 см) виразне фото, малюнок ідеального (на думку того, хто навчається) бійця або людини, можливостями якої він хотів би володіти (Кіборга, Брюса Лі, Дона Уілсона, Ван Дама або інших, відомих героїв художніх фільмів, майстрів рукопашного бою тощо), 2-3 хвилини пильно розглядати його, “обмацуючи” поглядом всі його деталі, що особливо втілюють у собі його силу, міць, волю, розум;

2) закрити очі й протягом 2-3 хвилин подумки яскраво й чітко уявляти собі образ, відтворюючи всі деталі;

3) відкрити очі й, вдивляючись у фото або малюнок, протягом 10-15 хвилин намагатися відчути себе цим ідеальним бійцем, “втягуючи” у себе енергію його сили (“холодної люті”): “Я – це він. Він – це я”;

4) якщо після 5-10 вправ відчуття злитості з образом не виникає, то перейти до вправ за типом “Крапка” і “Коло”, використовуючи при цьому фото або малюнок і концентруючись на точках зображення ідеального бійця, що втілюють у собі силу, міць, волю, розум. Почавши з 10-15 хвилин, доводити вправи до 30 хвилин, намагаючись протягом усього часу втримувати стан злитості з образом ідеального бійця. Тим хто має труднощі, можна здійснювати прийом входження до образу (уявного відтворення його) прийомом спіралі, що скручується, а “втягування” енергії – спіралі, що розкручується, або навпаки – як подобається;

5) після виконання названих вище вправ, переходить до уявного програвання (“прокручування”) сцен рукопашних сутичок, енергійних, мужніх і переможних дій, що передбачають екстремальні ситуації, причому представляючи себе в образі ідеального бійця (людини) і відтворюючи те відчуття сили й енергії, яке удавалось досягати в попередніх медитаційних вправах. Починати вправи з 10-15 хвилин і поступово додавати по 5 хвилин, доводячи тривалість до 2 годин.

Вправи “блоку В” націлені на формування пускового механізму (“якоря”, сигналу, команди), по якому приводиться в дію сформовані в блоках “А” і “Б” навички й психофізіологічні механізми. Це потрібно, щоб, при необхідності, у важкій обстановці привести себе в стан бойового трансу. Пускові сигнали можуть бути візуальними, звуковими й кінестичними

(рухово-м'язовими) або комплексними, що найкраще. До них або в їхній комплекс можуть входити й техніки вольової саморегуляції:

- 1) стискання кистей у кулаки;
- 2) стискання великого пальця однієї руки пальцями іншої;
- 3) різкий, рішучий рух рукою або обома руками;
- 4) сильний удар (по чомусь);
- 5) зорове уявлення того ідеального бійця, з яким той, хто навчається ототожнював себе при тренінгові;

б) коротке різке “секретне” слово, словосполучення, що не зустрічається в повсякденній мові, придумане для себе й невідоме іншим (“мантра”).

Щоб це слово ввійшло в динамічний стереотип стану бойового трансу, стало частиною його й придбало запускаючу силу, треба кожний тренінг завершувати рішучим проголошенням його вголос, голосним вигуком. Можливо так: “Щораз, коли я стисну з силою кулаки й вимовлю ... (мантра), я перетворююся (називається образ, на якому здійснювалася медитація). Я непереможний!”.

Техніка саморегуляції. Вправа починається бесідою з військовослужбовцем, у процесі якої командир підрозділу (офіцер-психолог) пояснює механізми лікувального впливу м'язової релаксації, підкреслює, що основною метою методу є досягнення довільного розслаблення попереко-смугастих м'язів у спокої.

Військовослужбовець повинен добре освоїти цикл “фокусування – напруга – фіксація – визволення – розслаблення” і застосовувати його при виконанні домашнього завдання. Командир підрозділу (офіцер-психолог) демонструє окремі прийоми на власному прикладі й супроводжує дії спеціальними фразами, наприклад: “Я фокусую всю мою увагу на правій руці й на правому передпліччі, і я хочу, щоб ви робили те ж саме”; “Я стискаю правого кулака й напружую м'язи нижньої частини руки... тепер я якнайшвидше знімаю напругу в правій кисті й у нижній частині руки... я розслаблюю праву руку й передпліччя, дозволяючи напруженості йти далі і далі й дозволяючи м'язам ставати усе більше розслабленими... напруга зникає й з'являється відчуття усе більше глибокої релаксації”. На першому занятті цикл для кожної групи м'язів бажано пройти двічі.

Щоб полегшити навчання, всі м'язи тіла діляться на 16 груп. Командир підрозділу (офіцер-психолог) послідовно дає вказівки військовослужбовцям по створенню напруги в кожній групі м'язів:

- стисніть правого кулака й напружте м'язи нижньої частини руки;
- зігніть праву руку в лікті й напружте м'язи верхньої частини правої руки;
- стисніть лівого кулака й напружте м'язи нижньої частини руки;
- зігніть ліву руку в лікті й напружте м'язи верхньої частини лівої руки;
- підніміть брови якнайвище;
- міцно замружте очі й наморщіть ніс;
- стисніть зуби й розтягніть кути рота;

- силоміць потягніть підборіддя вниз до грудей, не даючи йому торкнутися їх;
- зведіть лопатки разом і зробіть глибокий вдих;
- напружте м'язи живота так, начебто хтось збирається вас у нього вдарити;
- напружте м'язи верхньої частини правої ноги, підтягуючи верхні м'язи вниз, а нижні м'язи – нагору;
- витягніть праву ногу й тягніть пальці ноги в напрямку до голови;
- станьте на кінчики пальців правої стопи й поверніть стопу всередину;
- напружте м'язи верхньої частини лівої ноги, підтягуючи верхні м'язи вниз, а нижні – нагору;
- витягніть ліву ногу й тягніть пальці ноги в напрямку до голови;
- станьте на кінчики пальців лівої стопи й поверніть стопу всередину.

Як тільки військовослужбовець засвоїть прийом напруження різних груп м'язів, керівник заняття (офіцер-психолог) пропонує йому виконати ці вправи із закритими очима. Після того як весь цикл закінчено, з'ясовується, чи досягнуте повне розслаблення. Повної релаксації не слід очікувати негайно. Якщо вона ускладнена, через якийсь час можна пройти цикл “напруга-розслаблення” повторно. Допускається зміна порядку угруповання м'язів і способу напруження з урахуванням індивідуальних розходжень. Наприкінці заняття консультант може попросити військовослужбовця зосередитися на чомусь приємному.

Після засвоєння повної процедури м'язової релаксації переходять до засвоєння її коротких варіантів – релаксації спочатку семи, а потім тільки чотирьох груп м'язів.

Вправи прогресивної м'язової релаксації за Е.Джекобсоном засвоюються зазвичай під керівництвом компетентного командира підрозділу та офіцера-психолога. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень. Крім того, сеанси самонавчання військовослужбовець проводить самостійно 1-2 рази в день. Кожний сеанс триває від 30 до 60 хвилин. Весь курс навчання займає від 3 до 6 місяців.

Методика занять. Безпосередньо перед інструкторсько-ознайомлювальним заняттям командир підрозділу (офіцер-психолог) надає військовослужбовцям наступну інструкцію:

“Зараз ви готові до того, щоб послідовно напружувати, а потім розслаблювати основні групи м'язів свого тіла, з метою зняття зайвої нервово-психічної напруги. Сядьте зручніше (при можливості можна лягти на спину). Ви можете послабити або зняти стискуючі деталі вашого обмундирування, такі як ремені, амуніція тощо. Закрийте очі. Уважно слухайте мої команди й намагайтеся точно їх виконувати. Для кожної групи м'язів, на якій ми будемо зосереджуватись, я буду давати докладні інструкції з виконання релаксаційних вправ. Не починайте виконувати вправи поки я не скажу: “Почали!” Запам'ятаєте, що при виконанні всіх наступних вправ активної м'язової релаксації ви будете робити глибокий вдих і одночасно

сильно напружувати відповідні групи м'язів. Підкреслюю, що напруга м'язів здійснюється тільки на вдиху! Під час повного видиху здійснюється розслаблення цієї групи м'язів з фіксацією вашої уваги на тих приємних відчуттях, якими супроводжується процес розслаблення м'язів (відчуття тепла, приємної ваги й знемоги у м'язах, зменшення почуття втоми тощо). Зразкове співвідношення часу вдиху й видиху 1:5 тобто, на 1 одиницю часу вдиху (і напруги групи м'язів) 5 одиниць часу видиху (і розслаблення м'язів). У цілому буде задіяні 14 основних груп м'язів.

Техніка релаксації, що проводиться керівником занять.

1. Права кисть. Зараз, за моєю командою, ви зробите глибокий вдих і одночасно сильно стиснете праву кисть у кулак. Потім, за командою, здійсните повний видих, одночасно розслаблюючи кисть і фіксуючи свою увагу на тих приємних відчуттях, які з'являються у вас у розслаблених м'язах кисті. Приготувалися! Робимо глибокий вдих і сильно стискаємо в кулак кисть правої руки. Раз! Робимо повний видих і одночасно розтискаємо кисть. Два! Зосередьте свою увагу на тому як у м'язах кисті з'являється приємна вага, м'язи наповнюються теплом. Три! Відчуйте як з м'язів іде втома. Чотири! Зафіксуйте у своїй пам'яті це виникаюче почуття приємного розслаблення й заспокоєння. П'ять! (повторити 1-2 рази).

2. Ліва кисть. Вправа виконується як і в попередньому випадку (повторити 1-2 рази).

3. Праве плече. За моїм сигналом ви зробите глибокий вдих, одночасно сильно стиснете в кулак праву кисть і напружите біцепс правої руки. Приготувалися! Робимо глибокий вдих, сильно стискаємо в кулаку праву кисть і напружуємо біцепс правої руки.

Раз! Робимо повний видих, розслаблюємо кисть і біцепс.

Два! Зосередьте свою увагу на тому, як у м'язах правої руки з'являються приємні відчуття.

Три! Почуття втоми залишає ваше тіло.

Чотири! Ви розслаблюєтеся й відпочиваєте. Зафіксуйте в пам'яті ті приємні відчуття тепла й спокою, які з'являються в м'язах вашої правої руки.

П'ять! (повторити 1-2 рази).

4. Ліве плече. Вправа виконується як і в попередньому випадку (повторити 1-2 рази).

5. М'язи чола. На вдиху максимально підніміть нагору брови (начебто ви чомусь сильно здивувалися). При цьому очі залишаються закритими. Раз! На видиху розслабте м'язи чола. Відчуйте, як м'язи чола розслаблюються (повторити 1-2 рази).

6. М'язи носа й вік. Очі залишаються закритими. На вдиху сильно наморщіть ніс і міцно замружте очі (начебто в очі потрапило мило). Раз! На видиху розслабте м'язи носа й м'язи вік. Дайте собі можливість відчуті як у вас розслаблюються м'язи обличчя (повторити 1-2 рази).

7. М'язи рота. Очі закриті. На вдиху вискальтеся, різко напружте м'язи рота, при цьому кути рота сильно опустіть донизу. Раз! На видиху розслабте м'язи рота. Відчуйте як у вас розслаблюються м'язи рота і всі м'язи обличчя.

8. М'язи шиї. На вдиху голову сильно нахилити вперед, лопатки максимально підняти нагору й зрушити їх до хребта. Раз! На видиху розслабити м'язи шиї, лопатки різко “кинути” униз. Відчуйте й зафіксуйте в пам'яті як у м'язах шиї й в області комірної зони з'являється тепло й почуття приємної ваги (повторити 1-2 рази).

9. М'язи живота. На вдиху сильно напружити й втягти усередину м'язи живота. Раз! На видиху розслабити м'язи живота й відчутти як приємне тепло розливається в області сонячного сплетіння, як м'язи живота наповнюються приємною вагою. Відчуйте, як вас залишає почуття втоми й виникає заспокоєння (повторити 1-2 рази).

10. М'язи області промежини. На вдиху сильно напружити й втягти усередину м'язи промежини. Раз! На видиху розслабте м'язи промежини й відчуйте як у них з'являється приємне почуття тепла й ваги (повторити 1-2 рази).

11. М'язи правого стегна. На вдиху різко напружте м'язи правого стегна. Раз! На видиху здійсніть розслаблення м'язів стегна. Зафіксуйте у своїй пам'яті те приємне почуття ваги й тепла, що з'являється в м'язах стегна (повторити 1-2 рази).

12. М'язи лівого стегна. Вправа виконується як і в попередньому випадку (повторити 1-2 рази).

13. М'язи правої стопи. Ногу витягніть уперед. Поставте її на п'яту. На вдиху великий палець правої ноги максимально потягніть на себе. Раз! На видиху розслабте м'язи литки, “відпустіть” великий палець. Зафіксуйте у своїй пам'яті ті приємні відчуття тепла й ваги, які з'являються в м'язах литки й м'язах стопи. Всі м'язи вашого тіла зараз дуже важкі. Ви розслаблені. Запам'ятаєте ці приємні відчуття. Протягом деякого часу насолоджуйтеся цим відчуттям розслаблення (тут пауза 2-3 хвилини (повторити 1-2 рази)).

14. М'язи лівої стопи. Вправа виконується як і в попередньому випадку (повторити 1-2 рази).

У завершальній частині інструкторсько-ознайомлювального заняття для того, щоб упевнитися що військовослужбовець запам'ятав порядок роботи з групами м'язів, вони перераховуються ще раз. Одночасно, підкреслюється, що фіксація приємних відчуттів, що виникають при релаксації груп м'язів, здійснюється тільки на видиху.

Методика занять. Безпосередньо перед початком заняття керівником дається наступна інструкція:

“Відомо, що зайва м'язова напруга приведе до тривоги й погіршення сну. Тому, якщо ви навчитеся знімати надмірну м'язову напругу, ви тим самим зможете зменшувати стрес і тривогу, нормалізувати свій сон. Те, що ви будете робити, полягає в розслабленні основних м'язових груп вашого тіла. Це робиться за допомогою зосередження уваги на кожній групі м'язів,

що я буду називати. Запам'ятаєте, що щоденні нетривалі заняття допоможуть вам навчитися досягати стану глибокої релаксації лише шляхом концентрації уваги на розслабленні кожної з різних груп м'язів вашого тіла. Закрийте очі. Влаштуйтеся як можна зручніше, обіпріться спиною на стіну або прийміть позу “кучера, що сидить на джоггах” (при можливості, можна лягти на спину). Пам'ятайте, що ви повинні зосередитися на тому, щоб всі ваші м'язи були розслаблені.

1. М'язи голови. Почнемо з того, що зробимо глибокий вдих (пауза 3 сек.). А зараз на видиху відчувайте, як всі м'язи голови розслаблюються в міру того, як тепла хвиля розслаблення починає спускатися з верхівки вниз. Зосередьтеся на м'язах чола. Відчуйте, як м'язи чола стали важкими й розслабленими. Зосередьте свою увагу на тому, що чоло стає важким й розслабленим (пауза 10 сек.). Тепло опускається нижче на м'язи вік і носа. Відчуйте, як м'язи вік тяжчають, начебто наливаються свинцем. М'язи носа розслаблюються, стають важкими.

По всіх м'язах чола, вік і носа розливається приємне тепло. Тепло опускається нижче, на м'язи рота. М'язи рота розслаблюються, стають важкими. Нижня щелепа небагато відвисає. Зосередьте свою увагу на тому, як м'язи рота й щелепи стають важкими й розслабленими. Всі неприємні думки вилетіли, всі турботи й тривоги залишають вас (пауза 10 сек.).

2. М'язи шиї й плечей. Тепер починайте відчувати, як тепла хвиля розслаблення опускається до м'язів шиї. Всі м'язи шиї розслаблюються, наливаються теплом, стають важкими. Зосередьте свою увагу на тому, як всі м'язи шиї стали важкими і розслабленими, голова зависла, почуття безтурботного спокою й розслаблення охоплює все ваше тіло, ви відпочиваєте й розслаблюєтеся (пауза 10 сек.).

Тепер зосередьте свою увагу на тому, як приємна хвиля тепла спускається до м'язів плечового пояса. Відчуйте, як м'язи плечового пояса стали розслабленими й важкими. Зосередьте свою увагу на тому, що всі м'язи шиї, м'язи плечового пояса стали важкими й розслабленими. Почуття напруги й втоми залишає ваше тіло. Ви розслаблюєтеся й відпочиваєте (пауза 10 сек.).

3. М'язи рук. Відчуйте, як приємна тепла хвиля розслаблення спускається до рук і розливається по всіх м'язах. Всі м'язи розслаблюються, стають важкими, начебто наливаються свинцем. Розслаблюються м'язи передпліч, розслаблюються м'язи кистей рук. Приємне тепло розливається по всіх м'язах рук. Все ваше тіло відпочиває. Почуття втоми залишає ваше тіло. Ви розслаблюєтеся й відпочиваєте. Добре запам'ятайте виниклі відчуття. Тепер лише один спогад про ці відчуття буде приводити до їхньої появи (пауза 10 сек.).

4. М'язи грудей і живота. Зосередьте свою увагу на м'язах грудей і живота. Відчуйте, як почуття напруги залишає м'язи грудей і живота. Вони розслаблюються. Дихання стає рівним і спокійним. Спокійний вдих (пауза 2

сек.), видих. Вдих, видих. З кожним видихом спадає напруга м'язів усього тіла. Ви відпочиваєте. Ви розслаблені (пауза 10 сек.).

5. М'язи ніг. Зосередьте свою увагу на м'язах ніг. Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення опускається до стегон. У той час як ви переводите свою увагу на м'язи стегон, голова, шия, плечі, руки, кисті рук залишаються розслабленими (пауза 5 сек.). М'язи стегон стають теплі важкі, начебто наливаються свинцем (пауза 5 сек.). Тепло спускається нижче, охоплює гомілки. М'язи гомілок розслаблюються, стають важкими й теплими. Відчуйте, як обидві литки стають розслабленими. Зосередьте свою увагу на тім, як литки стають важкі й розслаблені (пауза 5 сек.). Тепло опускається нижче, розливається по м'язах стоп. Дозвольте своїм стопам стати важкими й розслабленими (пауза 5 сек.). Зосередьте свою увагу на тому, як м'язи стегон, м'язи гомілки й м'язи стоп стали важкими, розслабленими, начебто налиті свинцем. Добре запам'ятаєте виниклі відчуття. Тепер лише один спогад про ці відчуття буде приводити до їхньої появи (пауза 10 сек.).

6. Заключна частина. Відчуйте, як всі м'язи вашого тіла зараз розслаблені. Розслаблено м'язи чола, вік, щік, рота (пауза 5 сек.). Розслаблено й відпочивають м'язи шиї й плечей (пауза 5 сек.). Стали розслаблені й важкими всі м'язи рук (пауза 5 сек.).

Відчуйте, як напруга покинула м'язи грудей і живота. Всі м'язи грудей і живота розслаблені. Дихання рівне й спокійне (пауза 5 сек.). Зосередьте свою увагу на тому, що всі м'язи ваших ніг стали важкими й розслабленими. Приємне тепло розливається по ваших стегнах, гомілках, стопах. Всі м'язи ніг стали важкими й розслабленими (пауза 5 сек.). Всі основні м'язи вашого тіла зараз розслаблені. Ви відпочиваєте. Почуття втоми залишає ваше тіло. Повторюйте на видиху: “Я спокійний...”, “я розслаблений...”. Побудьте протягом декількох хвилин у стані розслаблення. Продовжуйте відпочивати й розслаблюватися, повторюючи про себе на видиху: “Я розслаблений...”, “я спокійний...”, “я розслаблений...”, “я спокійний...” (пауза 5 хв.).

7. Перехід до пильнування. У тих випадках, коли метод пасивної м'язової релаксації буде застосовуватися протягом робочого дня, по завершенню вправ необхідно застосовувати мобілізуючі формули: “Я добре відпочив і розслабився. Зараз я буду рахувати від 1 до 5. З кожним рахунком я буду почувати, як я стаю усе більше бадьорим, а моє тіло стає відпочилим. Коли я дійду в рахунку до 5, то відразу відкрию очі й буду почувати себе бадьорим, свіжим, сповненим енергії й готовим добре виконувати свої службові обов'язки. Один! Я відчуваю себе бадьорим і свіжим. Два! Всі м'язи мого тіла відпочили й наповнилися силою. Потягніться! Покрутіть кистями рук і стопами ніг. Три! Я відчуваю себе сильним. Потягніться! Чотири! Я готовий до роботи. П'ять! Відкрити очі.

3. Методи психічної саморегуляції, спрямовані на керування м'язовим тонусом

Прогресивна м'язова релаксація (метод Е.Джекобсона).

Е.Джекобсон виходив із загальновідомого факту, що емоційна напруга супроводжується напругою попереко-смугастих м'язів, а заспокоєння – їхньою релаксацією. Природно було б припустити, що розслаблення мускулатури повинне супроводжуватися зниженням нервово-м'язової напруги.

Займаючись реєстрацією об'єктивних ознак емоцій, Е.Джекобсон помітив, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга відповідної групи м'язів. Так, наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної мускулатури; страх – спазмом м'язів артикуляції й фонації.

На думку Е.Джекобсона, знімаючи за допомогою довільного самонавіювання напруженість певної групи м'язів (“диференційована релаксація”), можна вибірково впливати на негативні емоції.

Під релаксацією Е.Джекобсон розумів не тільки релаксацію м'язів, але й стан, протилежний психічній активності. Методика Е.Джекобсона погоджується з уявленнями, що м'язова релаксація є антифобічним фактором.

Техніка релаксації.

Вправа 1. Військовослужбовець згинає руки в ліктях і різко напружує м'язи рук, з'являється відчуття м'язового напруження. Потім ослаблює руки, вони вільно падають. Так повторюють кілька разів. При цьому необхідно зафіксувати увагу на відчутті м'язового напруження і розслаблення. Ще одна вправа – скорочення та розслаблення біцепсів. Скорочення та розслаблення м'язів має бути спочатку максимально сильним, а потім дедалі слабшим (і навпаки). У цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найменшого напруження м'язів і повного їх розслаблення. Після цього військовослужбовець вправляється в умінні напружувати й розслаблювати м'язи (згинання-розгинання) тулуба, шиї, плечового поясу, м'язів обличчя, очей, язика, гортані, що беруть участь у міміці та мовленні.

Вправа 2. Диференційована релаксація. Військовослужбовець вчиться сидючи напружувати й розслаблювати м'язи, які не беруть участі у підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – під час письма, читання, мовлення намагається розслаблювати м'язи, що не беруть участі в цих актах.

Вправа 3. Підлітку пропонують шляхом самостереження визначити, які групи м'язів у нього найбільше напружуються за різних негативних емоцій (страх, тривога, хвилювання, збентеження). Далі релаксацією локальних м'язових напружень можна запобігати негативним емоціям або зменшувати їх.

Вправи проводять у відділеннях (до 10-12 чол.) двічі-тричі на тиждень. Заняття із самонавчання проводять самостійно (під керівництвом командирів підрозділів, офіцерів-психологів) 1-2 рази на день по півгодини.

Метод прикладної кінезіології.

Для нормального функціонування центральної нервової системи необхідна безперервна взаємодія правої і лівої півкуль головного мозку. Визначені на практиці спеціальні рухи активізують нервові шляхи у мозку в обох півкулях одночасно, знижують стрес і покращують загальний стан здоров'я.

На думку Ф.Шапіро, люди використовують рухи очей для активації системи переробки інформації і досягнення психотерапевтичного ефекту. Ці рухи сприяють швидкому зняттю дистресу. При цьому думки, відчуття, емоції, пов'язані зі спогадами, сприймаються як нейтральні або позитивні, що не турбують, не впливають негативно. Рухи очей дають змогу знизити тривожність.

За рахунок виконання кінезіоактиваційних вправ стимулюються нейромоторні механізми функціонування головного мозку людини.

“Гімнастика мозку” П.Денісона.

Вправа “Слон”.

Під час виконання вправи ліве вухо притискають до лівого плеча так, щоб між ними можна було тримати аркуш паперу. Після цього ліву руку витягують, як хобот, коліна розслаблені, а рука малює “ліниву вісімку”, починаючи від центру зорового поля вгору та проти годинникової стрілки; при цьому очі стежать за рухами кінчиків пальців. Для більшого ефекту вправу потрібно виконувати повільно 3-5 разів, повторюючи її правою рукою, притиснутою до правого вуха. Рухи, які здійснюють в основному центральні м'язи корпусу, активізують і балансують усю цілісну систему, збуджують вестибулярний апарат, сенсорні та моторні зони кори, а особливо – лобні долі мозку. Зорова інформація, що надходить у мозок, активізує також потиличну долю. А якщо до цієї вправи додати “слонові звуки”, то збуджуються слухові механізми скроневих ділянок мозку, покращується почуття рівноваги. Регулярне виконання цієї вправи стимулює весь вестибулярний апарат, відновлюючи пошкоджені нервові зв'язки. Її рекомендують людям із порушеною концентрацією уваги, бо вона сприяє повноцінній активізації організму та поліпшує увагу.

Вправа “Енергетичне позіхання”.

Суть цієї вправи полягає в масажі м'язів навколо зони щелепно-скроневого суглобу. Цей суглоб – просто перед вушним отвором, він з'єднує верхню та нижню щелепи через цей суглоб проходять стовбури п'яти основних черепних нервів, які збирають усю сенсорну інформацію від обличчя, очних м'язів, язика та рота. Коли людина живе у стані стресу, її щелепи часто стискаються, і передача імпульсів через цю ділянку погіршується. “Енергетичне позіхання” допомагає розслабити м'язи обличчя, а отже – покращити надходження сенсорної інформації. Це також сприяє ефективнішій комунікації та ясному звучанню. Якщо у військовоуслужбовців виникають проблеми з читанням, можливою причиною цього є те, що їхні очі працюють неузгоджено. Через стрес вони також можуть погано чути.

Напруження у щелепно-скроневому суглобі може завадити їм розмовляти, що також відображається на мисленні. Завдяки розслабленню м'язів і полегшенню функціонування черепно-мозкових нервів покращуються всі пов'язані з ними функції очей, лицевих та м'язів рота.

Вправа “Ліниві вісімки для письма”.

Це письмова вправа, спеціально розроблена для покращення письмової комунікації. Вона допомагає встановити необхідний ритм для поліпшення координації “руки – очі”. Для виконання цієї вправи потрібно намалювати символ “безкінечності” (вісімку “на боці”) на дошці або папері неперервним рухом. Починати слід від центру, потім, рухаючись проти годинникової стрілки, вгору, ліворуч і назад до центру; потім за годинниковою стрілкою вгору, праворуч і назад через низ до центральної точки. Намалюйте п'ять або більше “вісімок” кожною рукою, а потім обома. Найкраще малювати “вісімку” великою, але в межах поля зору, щоб стимулювати великі м'язи. Ця вправа розслаблює м'язи кисті, передпліч і плечей, а також полегшує процес стеження очима.

Вправа допомагає в період бездіяльності або очікування. Військовослужбовцям вона може допомогти в період виконання контрольних опитувань, виконання нормативів тощо. Якщо вони починають відчувати стрес, можна намалювати кілька “лінивих вісімок” пальцями на столі, землі, щоб відновити перехресно-латеральну інтеграцію. У такому стані знайти рішення набагато легше.

Вправа “Ліниві вісімки для очей”.

Схожа на “Ліниві вісімки для письма”, за винятком того, що при їхньому виконанні увага фокусується на рухах очей і системі координації “руки – очі” та “очі – руки”. Великий палець описує вісімку як знак нескінченності в горизонтальному полі бачення. Щоб зробити це, потрібно виставити руку вперед, підняти великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя, і почати рухи у вигляді вісімки. Рухи мають бути повільними й усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Голова у положенні прямо, розслаблена. Стежте за рухами великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі – проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр, аналогічно виконуйте вправу і за годинниковою стрілкою. Після цього необхідно зчепити руки “у замок” великими пальцями вгору. Рухи повторіть не менше 3-4-х разів кожною рукою.

Вправа “Перехресні кроки”.

Це перехресно-латеральне (бічне, віддалене від середини) ходіння на місці. Коли людина торкається правим ліктем лівого коліна, а потім лівим ліктем правого коліна, активізуються одночасно обидві півкулі мозку. “Перехресні кроки” – усвідомлене ходіння, яке сприяє збалансованій активізації нервів мозолистого тіла мозку. Якщо виконувати вправу регулярно, у мозолистому тілі утворюється більша кількість нервових

шляхів, які швидко й інтегровано зв'язують обидві півкулі мозку, що робить можливим причинно-наслідковий рівень мислення. “Перехресні кроки” треба виконувати дуже повільно – це активізує тонку моторну координацію, вестибулярний апарат, лобні долі мозку.

Вправа “Ключки”.

Для виконання цієї вправи спочатку потрібно зручно схрестити кисті рук потім схрестити руки в “замок” і вивернути їх уперед тильними сторонами долонь одна до одної, а великі пальці – вниз, перенести одну руку через іншу, з'єднати долоні і взяти пальці в замок. Після цього опустіть руки вниз і виверніть їх всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Ця складна перехресна вправа діє так само, як і “Перехресні кроки”.

Стоячи так, притисніть язик до піднебіння. Ця дія збуджує середній мозок (він просто над піднебінням), а також допомагає звільнитися від напруження в язиці, викликано незбалансованою позою. Поза “Ключки” сприяє об'єднанню емоцій лімбічної системи з процесами мислення в лобних долях мозку, допомагає найбільш ефективно вчитися і реагувати на події довкола. Дві хвилини цієї вправи сприяють усвідомленому переключенню уваги, активізації моторної кори великих півкуль за рахунок зниження вироблення адреналіну.

Вправа “Кнопки мозку”.

Для виконання цієї вправи необхідно покласти одну руку на пупок, а другою натискати на точки під ключицями між ребрами, ліворуч і праворуч від грудини. Це стимулює притік крові через сонні артерії до мозку. Сонні артерії – одні з перших артерій, що відходять від серця. Вони мають нести свіжу кров, яка насичує киснем мозок. “Кнопки мозку” – над місцем розгалуження двох сонних артерій. При масажуванні цих точок активізуються барорецептори (рецептори тиску). Нервові клітини барорецепторів можуть сприймати зміну кров'яного тиску і за допомогою рефлексу підтримувати тиск у нормі.

Рука на пупі дозволяє зосередити увагу на центрі тяжіння тіла, м'язи якого важливі для підтримки рівноваги.

Музична терапія.

Це один зі шляхів, що допомагає як при подоланні стресів, так і при переробці їхніх негативних наслідків.

Музична терапія сприяє позитивній трансформації негативного досвіду дітей, допомагає вийти з кола неприємних асоціацій. Водночас відбувається активізація позитивних почуттів, інтеграція і гармонізація внутрішнього світу дітей і їхніх стосунків з оточенням, розвиває довіру. Таким чином можна подолати наслідки травматичних обставин.

Щоденник.

Таку форму роботи з військовослужбовцями можна використовувати як допоміжну активність. Відповідно до плану програмних занять у щоденнику (записній книжці) занотовують ті поняття, які він засвоює при подоланні певних важких для себе ситуацій.

Щоденник дозволяє залучати військовослужбовців до більш ефективного вираження своїх почуттів, створює унікальну можливість для інтеграції особистості.

Активна м'язова релаксація. Під терміном *активної м'язової релаксації* мається на увазі процес виконання ряду найпростіших вправ, які можуть знижувати мимовільну напругу попереко-смуғастої мускулатури й тим самим приводити до значного зниження тривожності, надмірної нервово-психічної напруженості й зменшувати патогенну дію емоційного стресу. При постійних нетривалих за часом щоденних заняттях в індивіда відзначається прогресуюча тенденція до розвитку “звички відпочивати” у будь-яких умовах професійної діяльності, тим самим формується психологічна установка, що характеризується меншою збудливістю й схильності стресам у тому числі й в умовах екстремальної обстановки.

Використання методу активної м'язової релаксації наявності показано у випадках вираженої нервово-психічної напруги, а в окремих випадках і при невротичних реакціях, що супроводжуються фобіями й порушеннями сну. Крім того, дана методика показана фахівцям, чия професійна діяльність супроводжується тривалим знаходженням у змушеній робочій позі або пов'язана з великими фізичними навантаженнями.

Навчання прийомам активної м'язової релаксації здійснюється психологом як у груповому (група по 8-10 чоловік), так і в індивідуальному варіанті. Під час інструктивно-ознайомлювального заняття психологом даються загальні інструкції, пояснюються принципи дії активної м'язової релаксації, спрацьовуються основні прийоми, створюється позитивна установка про сприятливу дію даної методики на організм військовослужбовця. Загальний час інструктивно-ознайомлювального заняття в цілому займає 25-30 хвилин. Загальний курс самостійних занять активної м'язової релаксації повинен по тривалості займати 2-3 тижні, по 15-20 хвилин щодня.

Пасивна м'язова релаксація.

Метод *пасивної м'язової релаксації* полягає в зосередженні уваги військовослужбовця на сенсорних сигналах, що надходять із конкретних груп попереко-смуғастих м'язів і наступному їхньому розслабленні в процесі безпосередньої концентрації уваги на цих м'язових групах.

Показання до використання методу пасивної м'язової релаксації такі ж як і у випадку з активною м'язовою релаксацією. Однак, даний метод пасивної м'язової релаксації є найбільш діючим у плані нормалізації якостей сну, що в екстремальних умовах страждає в першу чергу. Перевага методу пасивної м'язової релаксації полягає в тому, що *індивід може займатися пасивною релаксацією в будь-яких умовах, не заважаючи навколишнім й не повертаючи до себе увагу.*

Навчання прийомам пасивної м'язової релаксації здійснюється компетентним командиром підрозділу (офіцером-психологом). Під час інструкторсько-ознайомлювального заняття керівником даються загальні

інструкції, пояснюються принципи дії пасивної м'язової релаксації, опрацьовуються основні прийоми й елементи даної методики. Загальний час інструкторсько-ознайомлювального заняття в цілому займає 20-25 хвилин. Самостійні заняття пасивної м'язової релаксації військовослужбовець здійснює, як правило, перед сном протягом 15-20 хвилин. Крім того, дана методика може використовуватися вдень у зручний для них час із метою зняття зайвої нервово-психічної напруги.

Основним недоліком даного методу пасивної м'язової релаксації є те, що він, як і інші форми розумової уяви недостатньо ефективний з появою відволікаючих думок або при наявності низького рівня інтелектуального розвитку. У цьому випадку доцільно використовувати метод активної м'язової релаксації.

4. Фізичні методи психічної саморегуляції

Вправи на регуляцію м'язового тону.

Вироблення навичок розслаблення є необхідним етапом в усіх без винятку методиках саморегуляції стану.

Особливу увагу варто звернути на м'язи обличчя й кистей рук, оскільки саме ці частини тіла найбільше представлені у корі великих півкуль головного мозку й, домігшись їхнього розслаблення, можна значно наблизитися до зниження загального м'язового тону.

Вправа №1. Суть цієї вправи – у чергуванні напруги й розслаблення різних м'язових груп, для того щоб за контрастом з напругою відчути й запам'ятати стан розслаблення (створити його внутрішню модель).

Наприклад, для м'язів передпліччя: кисть повільно стискається в кулак, потім, після досягнення максимального зусилля, треба різко її розслабити. Необхідно вловити різницю у відчуттях. Подібні вправи варто виконати для м'язів обличчя, шиї, стоп, стегна, грудей тощо.

Вправа №2. Виконується в парах.

1. Сісти, закрити очі, подумки переглянути від кінчиків пальців до ключиці м'язи лівої руки й спробувати розслабити їх.

2. Коли ви готові, партнер бере руку за кисть і, вільно погойдуючи її, зненацька відпускає. При правильному розслабленні рука падає як батіг. Повторити для іншої руки. Помінятися в парах.

Вправа №3. Військовослужбовці вільно розходяться по кімнаті. Зненацька звучить команда психолога: “Стій!”. Кожний з учасників застигає в тій позі, у якій перебуває в цей момент. Далі керівник заняття пропонує, не міняючи пози, розслабити напружені м'язи.

Вправа №4. Зручно сидячи, учасники стискають у кулак одну з рук. Одночасно пропонується подумки переглянути інші частини тіла й максимально розслабити їх, не послаблюючи зусилля в навантаженій руці. При деяких навичках можна ускладнити вправу, через кожні 20 секунд міняючи локалізацію напруженої групи м'язів.

Вправа №5. Ведучий просить учасників на внутрішньому екрані переглянути тіло й вибрати розслаблені й найбільш напружені м'язові групи. Потім за допомогою імпульсного (2-3 сек.) перемикавання уваги з однієї групи м'язів на іншу, спробувати максимально знизити тонус напруженої частини тіла.

Вправа №6. Закрити очі, на внутрішньому екрані переглянути тіло, знайти максимально навантажену м'язову групу. Наприклад, м'язи плеча, стегна або литки. Сконцентрувавши на ній увагу, спробувати розширити зону розслаблення на сусідні ділянки. Використовуючи візуалізацію, можна уявити собі, як гаряча й важка рідина приємного кольору, впливає з вогнища розслаблення, повільно заповнює все тіло.

Вправа №7. Прикрити очі. Увага на лівій кисті. Представляємо, як вона поринає в гарячу воду, поступово червоніє, стає важчою. “Промінь уваги” переходить на зап'ястя, повільно рухається до ліктя. М'язи передпліччя, а потім плеча розслаблюються, стають “ватними”, важкими, гарячими.

Вправа №8.

1. Стати на коліна й сісти на п'яти (носки ніг назад). Розсунути коліна на 20-30 см. Нахилитися, покласти на підлогу чоло, витягнути вперед складені разом долоні рук.

2. Закрити очі, розслабитися. Простежити, як розслаблюються м'язи живота, ший, обличчя. Час виконання 5-7 хв.

Вправа №9. Очі напівприкриті; швидко переглянути й розслабити всі м'язи. Уявіть собі, що ваше тіло зроблене з гуми й має здатність згинатися й скручуватися у всіх напрямках. Всі обмеження – кістки, сухожилля – відсутні. Ступні щільно приклеєні до підлоги. Дме вітер, пориви якого кожні 2-3 секунди міняють напрямок, змушуючи тіло нахилитися то в одну, то в іншу сторону.

Вправа №10. Зобразить людину, у якої порушена координація руху, яку постійно заносить зі сторони у сторону. Ноги заплітаються, голова звисає то на одне, то на інше плече.

Примітка: при проведенні вправ 2, 9 і 10 командир підрозділу (офіцер-психолог) повинен попросити учасників, щоб уникнути травм, дотримуватись обережності.

Пусковий сигнал треба систематично закріплювати у вправі “Переступи межу”, коли в життєвій ситуації виникають труднощі, слабкість, нерішучість, небажання щось зробити, коли це потрібно зробити.

Самомасаж біологічно активних точок.

До способів індивідуального користування варто віднести й методику самомасажу біологічно активних точок шкіри, що сприяє цілеспрямованій корекції психофізіологічного стану військовослужбовців; збереженню високої працездатності при стомленні; підвищенню рівня психічної активності й здатності до функціональної діяльності.

Позитивний вплив самомасажу біологічно активних точок полягає в зрівноважуванні основних нервових процесів (збудження й гальмування), нормалізації кровообігу й поліпшенні діяльності аналізаторів.

Самомасаж біологічно активних точок найбільш ефективний при відчуттях втоми, сонливості, при м'язовому дискомфорті, при “стомленні” зору, а також для приведення психіки в оптимальний стан.

Перед початком заняття доцільно ознайомити клієнта з основними механізмами позитивного впливу самомасажу біологічно активних точок на організм людини. Потім проводиться навчання з пошуку біологічно активних точок за принципом максимального больового відчуття в зазначених нижче зонах.

Зони розташування біологічно активних точок.

Зона №1. Знаходиться на тильній поверхні кисті в куті, утвореному складкою між великим і вказівним пальцем. Пошук здійснюється великим пальцем іншої руки (рис. 4.1).

Зона №2. При пошуку зони необхідно зігнути ногу в колінному суглобі, покласти долоню на колінну чашечку, пальці кисті щільно прижати до гомілкової кістки. При цьому подушечка 3-го пальця вкаже на зону впливу. Активна зона розташовується на 3-3,5 см. нижче верхнього краю зовнішнього мищелка гомілкової кістки. Вплив на біологічно активні точки зони №2 сприяє зняттю сонливості. Самомасаж цих біологічно активних точок проводиться круговими рухами пальців при сильному (до болючих відчуттів) натисканні на зазначену зону (рис. 4.2).

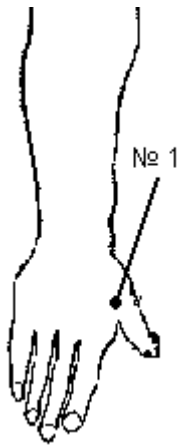


Рис. 4.1. Зона №1



Рис. 4.2. Зона №2

Самомасаж зони №1 здійснюється великими пальцями круговими рухами (1-2 обертання в секунду). Критерієм правильного впливу є поява почуття тепла в долоні й ломоти в пальцях. Час масажу – хвилина для кожної

руки. Самомасаж зони №2 здійснюється вказівними пальцями одночасно на двох ногах.

Зона №3. Пошук активної зони проводиться в області надпліччя. Для цього долоні кистей необхідно покласти на надпліччя, за допомогою вказівних пальців знайти зони максимальної болючості, розташовані по верхньому краю трапецієподібного м'язу в місцях його прикріплення до відростків шийних хребців (рис. 4.3).

Масаж біологічно активних точок – зони №3 сприяє зменшенню головного болю й м'язового дискомфорту. Самомасаж проводиться круговими рухами вказівних пальців при сильному (до болючих відчуттів) натисненні на зазначену зону.

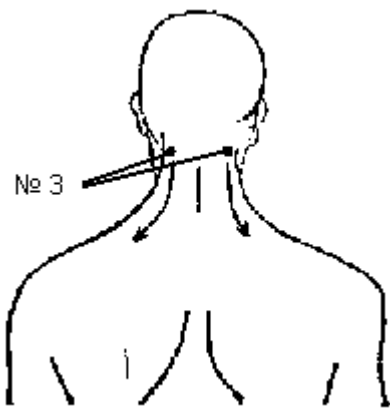


Рис. 4.3. Зона №3

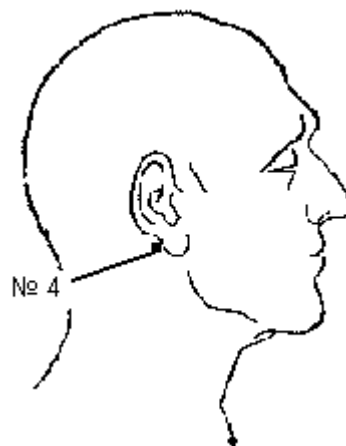


Рис. 4.4. Зона №4



Рис. 4.5. Зона №5

Зона №4. Знаходиться в основі соскоподібного відростка вух. Пошук активної зони здійснюється вказівними пальцями одночасно по обидва боки (рис. 4.4).

Масаж біологічно активних точок зони №4 здійснюється вказівними пальцями одночасно. Забороняється сильний вплив, що може викликати гальмівний ефект.

Зона №5. Знаходиться на долоні посередині складки, яка утворюється при нахилі великого пальця до долоні. Масаж здійснюється на протязі 2-3 хвилин вібруючими рухами вказівного або великого пальця іншої руки у якості загальнозміцнюючих і тонізуючих впливів (рис. 4.5).

Зона №6. розташована біля зовнішнього краю брови, де при пальпації вказівним пальцем виявляється заглиблення.

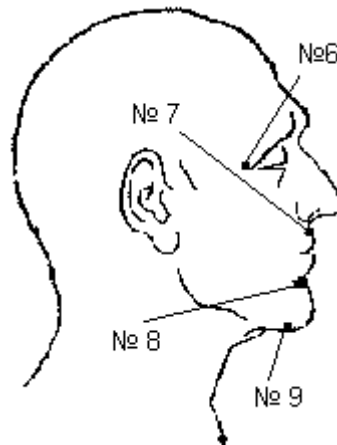


Рис. 4.6. Зони №6-9

Масаж біологічно активних точок зони №6 здійснюється аналогічно масажеві зони №4 вказівними пальцями одночасно по обидва боки (рис. 4.6).

Масаж біологічно активних точок зон зменшує головний біль у лобовому й потиличному відділах, підвищує зорову працездатність.

Час процедури самомасажу біологічно активних точок – хвилина для кожної зони.

При усьому різноманітті біологічно активних точок досить знати місцезнаходження декількох, які можна використовувати для психопрофілактики. Більшість з них знаходяться на обличчі.

Точки швидкої допомоги (зона №7 перебуває у впадині між носом і серединою верхньої губи, зона №8 перебуває у впадині між підборіддям і нижньою губою – найбільш ефективні для виведення людини з непритомного стану. У випадку непритомності, втрати свідомості на ці точки проводиться різкий періодичний тиск гострим предметом (кінчиком багнета, ножа, вістрям цвяха, голкою) поки до потерпілого не повернеться свідомість.

Під підборіддям перебуває точка №9 названа “антистрессовою”. Для зняття емоційної напруженості необхідно плавно й рівномірно надавлювати на цю точку кінчиком великого пальця, при цьому може виникнути відчуття легкої ломоти й печіння. Після масажу точки можна спокійно посидіти, потім через 3-5 хвилин, потягуючись на позіханні, рекомендується напружити, а потім розслабити всі м’язи тіла.

Дихальні вправи.

Загальні рекомендації командиру підрозділу з проведення дихальної гімнастики з військовослужбовцями:

- займайтеся дихальними вправами в добре провітрюваній кімнаті;
- виконуйте вправи тільки через 1,5-2 години після легкої їжі або через 5-6 годин після обіду, а якщо ви випили склянку рідини, приступайте до заняття через 30 хвилин;
- дихання під час комплексу вправ повинне бути через ніс;
- починайте дихальні вправи з декількох загальнозміцнюючих вправ для рук, ніг, тулуба;
- виконуйте вправи, зосереджуючи увагу на процесі дихання;
- виконуйте вправи обережно, прислухайтеся до реакцій організму;
- не напружуйте ніздрі й мускулатуру обличчя;
- займатися дихальною гімнастикою можна 2 рази в день: ранком і ввечері.

Вправи дихальної гімнастики:

1. Подовжений вдих: сядьте зручно, спина пряма. Зробіть повільний вдих через ніс і в середині вдиху почніть сповільнювати його темп. Потім, без затримки, зробіть порівняно швидкий видих. Далі збільшіть співвідношення між вдихом і видихом (вдих – 15 секунд, видих – 6 секунд, потім 20:8).

2. Подовжений видих: у сидячій позі зробіть вдих і без паузи довгий, повільний видих. Співвідношення на початку занять повинне бути 2:12, тобто вдих триває 2 секунди, а видих – 12. При цьому видих розподіляється в такий спосіб: 4 секунди звичайний видих, 8 секунд – подовжений.

3. Черевне дихання: з видихом втягти черевну стінку, потім повільно зробити вдих через ніс, звільняючи діафрагму, черевна стінка на вдиху випинається вперед, і нижні частини легенів заповнюються повітрям; на видиху знову черевна стінка втягується усередину, виганяючи повітря з легенів через ніс. При черевному диханні наповнюються тільки нижні частки легенів, тому хвилеподібний рух виробляється животом, у той час як груди залишаються нерухомі. Формула психорегуляції така: “Мій внутрішній погляд на сонячному сплетінні, при черевному диханні масажуються всі внутрішні органи, поліпшується кровопостачання й функції органів травлення, знижується кров’яний тиск, полегшується робота серцевого м’язу”.

4. Середнє дихання: після видиху зробити повільний вдих через ніс, розширюючи ребра, на видиху стиснути ребра, виганяючи повітря через ніс. Наповнюються середні частки легенів. Живіт і плечі нерухомі. Формула психорегуляції така: “Моя увага на грудній клітині, поліпшується кровопостачання й функції печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки й нирок, полегшується робота серцевого м’язу”.

5. Верхнє дихання: після видиху повільно зробити вдих через ніс, піднімаючи ключиці й плечі й наповнюючи повітрям верхні частки легенів, на

видиху повільно опустити плечі й виганяти повітря з легенів через ніс. Живіт і груди нерухомі. Формула психорегуляції така: “Моя увага на верхівках легенів, поліпшується їх кровопостачання й вентиляція”.

6. Повне дихання: після видиху зробити повільний вдих через ніс, рахуючи до 7-ми, з'єднуючи нижній, середній і верхній тип дихання у хвилеподібний рух: спочатку втягувати живіт, потім ребра, опустити плечі, повітря випустити через ніс, між вдихом і видихом можна зробити короткочасну затримку. Формула психорегуляції така: “Заспокоюється нервова система, нормалізується кров'яний тиск, заспокоюється серцебиття. Я почуваю спокій і впевненість у собі”.

Ці вправи добре впливають на нервову систему, допомагають позбутися меланхолії й депресії.

5. Змішані методи (методика психофізичної гімнастики (за О.Л.Гройсманом), комплексні вправи)

Методика психофізичної гімнастики (за О.Л.Гройсманом).

1. “Змія”. Дозування: по 30 секунд у кожную сторону. Лежачі на животі, підняти голову й, залишаючись на ліктях повернутися вліво, потім вправо, дивлячись на п'яту протилежної ноги, потім повністю піднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: “Я фіксую свою увагу на шийній артерії, поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується працездатність”.

2. “Риба”. Дозування: 30 секунд. Сісти на коліна й прогнутися назад у доступному обсязі, страхуючи себе руками, прагнучи поступово досягти потилицею підлоги. У цій вправі поліпшується кровопостачання гіпофіза, що є профілактикою нервово-психічної перенапруги, стресів, поліпшується також гнучкість хребта, колінних і гомілковостопних суглобів.

3. “Цибуля”. Дозування: 1 хвилина. Лягти на живіт, захопивши ноги руками, прогнутися в шийній і попереково-крижовій частині хребта й покачатися. Ціль – активізувати тонус усього організму. Зосередження на шийному відділі хребта.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: “Поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується моя пам'ять, увага, розумова й психічна працездатність”.

4. “Лев”. Дозування: 1 хвилина. Сісти на коліна, висунути язик якнайбільше й сидіти, розвівши пальці. Ціль – здійснити профілактику простудних захворювань.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: “Я фіксую свій внутрішній погляд на носоглотці, поліпшується кровопостачання її, що є профілактикою простудних захворювань”.

5. “Кішка”. Дозування: по 30 секунд у кожную сторону.

Методичні вказівки. Встати навпочіпки, походити по колу спершу в одну, потім в іншу сторону. Ціль – прогнутися в шийній частині хребта й

постаратися обличчям торкнутися підлоги, повертаючи голову то вправо, то вліво, і витягнути руки вперед, поклавши їх на підлогу.

Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції: “Масаж внутрішніх органів. Поліпшується функція внутрішніх і статевих органів, поліпшується гнучкість хребта”.

Гімнастика для обличчя.

Впливаючи на м'язи обличчя, можна змінити настрій людини, поліпшити стан організму в цілому. Систематичне тренування м'язів обличчя допоможе підсилити кровообіг, поліпшить обмін речовин, допоможе регулювати дихання, поліпшить психічний стан, буде сприяти підтримці молодості шкіри. Приведемо деякі вправи, що входять у комплекс гімнастики мимічних м'язів обличчя й шиї.

Вправа 1. Вихідне положення стоячи. Перед губами пускають пушинку й випускаючим струменем повітря через напружені губи, міняють її положення. Повторюють 5-12 разів.

Вправа 2. Вихідне положення стоячи. Великим і вказівним пальцями руки чинять опір біляочним м'язам. При закриванні очей пальці чинять легкий опір. Дихання вільне. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 3. Вихідне положення стоячи. Щоки втягують між нижніми й верхніми зубами. Дихання вільне. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 4. Вихідне положення стоячи. Вказівним і великим пальцями (середній палець торкається підборіддя) шкіру відтягають назад так, щоб губи розтяглися у вузьку щілину. Послідовно розтягують і скорочують м'язи губ. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 5. Вихідне положення стоячи. Верхні та нижні зуби легко торкаються одні одних, вдих роблять через рот. Далі – посилений видих через губи, складені лійкою. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 6. Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей. Послідовно закушують верхню, потім нижню губу. Повторюють 4-12 разів.

Вправи для губ.

Вихідне положення – основна стійка. Роблять глибокий вдих. Дихання затримують, надуваючи щоки. Потім повітря різко випускають через рот, не видаючи при цьому звуків. Повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення стоячи або сидячи. Губи різко відтягають назад, оголюючи зуби. Повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення сидячи на стільці. Верхню губу піднімають нагору так, щоб оголювалися верхні зуби. Повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення сидячи. Нижню губу відтягають униз так, щоб оголилися нижні зуби. Вправу повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення стоячи або сидячи. Губи витягають так, щоб вони утворили “рильце”. Повторюють 4-12 разів.

Вправи для очей.

Вихідне положення лежачи на спині. М'язи розслаблені. Роблять глибокий вдих і повільний видих, після чого погляд переводять нагору й

фіксують протягом 5-12 секунд. Потім протягом декількох секунд погляд переводять у простір перед собою, дихання вільне. На видиху погляд фіксують на кінчику носа протягом 4-12 секунд.

Вихідне положення сидячи “по-турецькому” або на стільці. Спочатку погляд спрямований уперед, потім, після глибокого вдиху погляд переміщують максимально вліво, після чого повертають очі в початкове положення і роблять видих, потім вправо виконують із переводом погляду вправо. Повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення сидячи на стільці або стоячи. Голова нерухома, очі роблять кругові рухи – нагору, вправо, униз, уліво. Повторюють 4-12 разів.

Вихідне положення – основна стійка. Перед очима на відстані 2 м установлюють який-небудь предмет. Протягом 3-8 секунд погляд фіксують на цьому предметі. Після цього очі закривають і протягом 3-8 секунд продовжують подумки спостерігати за цим предметом. Повторюють 3-6 разів.

Вихідне положення – основна стійка. Очі закриті й прикриті долонями. Дихання уповільнене й рівномірне. Протягом цих пауз (5-10 секунд) міркують про що-небудь приємне. Через 30-60 секунд очі відкривають. Повторюють 2-3 рази.

Вправи для шиї.

Вправа 1. Вихідне положення стоячи. Підборіддя підняте вгору, шия витягнута. Роблять рухи нижньою щелепою знизу нагору, що нагадують спробу надкусити яблуко, що висить на гілці. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 2. Вихідне положення – основна стійка. У зуби беруть олівець і в повітрі випишують ним цифри 1, 3, 7, 8, 10 або своє ім'я. Кожне число повторюють 2-16 разів.

Вправа 3. Вихідне положення сидячи або стоячи. Підборіддя високо підняте. Двома пальцями або долонею однієї руки підборіддя підпирають знизу й чинять легкий опір при його обертанні. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 4. Вихідне положення сидячи або стоячи. Підборіддя торкається грудей, руки зі сплетеними пальцями перебувають на потилиці, роблячи легкий опір при русі підборіддя нагору й розгинанні шиї. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 5. Вихідне положення стоячи, ноги розставлені. Голова нахилена уліво, долоня правої руки перебуває на скроневій області праворуч, чинячи опір при нахилі голови вправо до торкання вухом правого плеча, потім вправо виконують з лівою рукою. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 6. Вихідне положення лежачи на спині. Під голову підкладають подушку, складену вдвічі. Голову притискають до подушки верхівкою й утримують у такому положенні 4-12 секунд, повторюють 4-12 разів.

Вправа 7. Вихідне положення лежачи на животі з піднятою головою. Шию витягають, голову переміщують уперед і нагору. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 8. Вихідне положення лежачи на спині. Голова опущена через край кушетки. Потім піднімають нагору, плечі від кушетки не відривають. Повторюють 5-10 разів.

Вправа 9. Вихідне положення – основна стійка. Послідовно торкатися підборіддям лівого й правого плеча, не піднімаючи голови нагору. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 10. Вихідне положення – основна стійка. Ліва рука розташовується на лівій щоці, голова повернена вправо. При повороті голови вліво рука чинить опір. Повторюють 3-5 разів, після чого руку міняють.

Всі перераховані вправи необхідно повторювати щодня. Виконуючи гімнастику для обличчя, ви не повинні відчувати втому. Дихання не повинне бути прискореним. Тривалість занять змінюється залежно від загального стану організму.

Комплекси фізичних вправ для саморегуляції.

У процесі діяльності будь-якого роду виникає стомлення, що спочатку носить слабо виражений характер. Саме в цей момент необхідно оптимізувати свій стан, не допускаючи перевантаження нервової системи, з яким боротися вже набагато суцужніше.

Нижче пропонуються 14 різних комплексів і вправ, за допомогою яких можна здійснити це завдання. Комплекси складаються з досить простих вправ, що займають за часом від 1 до 15 хвилин. Варто відзначити, що, незважаючи на простоту, ефект від їхнього виконання буде досягнутий лише за умови регулярної практики.

Комплекс №1. Рекомендується при розумовому стомленні, зниженні працездатності.

Положення стоячи. Очі розфокусовані, напівприкриті, м'язи розслаблені. Активно потерти долоні, тильні сторони кистей до відчуття тепла. Пальцями погладити голову в напрямку росту волосся – від чола до потилиці. Кінцевими фалангами пальців м'яко погладити чоло, щоки, підборіддя, вушні раковини. Повторити 3-4 рази.

Розслабивши м'язи шиї, зробити по 3 повних повільних повороти головою в кожну сторону.

Поклавши підборіддя на груди, напружити м'язи шиї на 4-6 сек. Виконати 5 кругових махів прямими руками вперед і стільки ж назад. Лівою кистю, енергійно розминаючи, промасажувати плече й передпліччя правої руки. Зробити те ж для лівої руки.

Протягом 5 сек. максимально напружувати грудні м'язи, а потім різко розслабити їх. З'єднавши за спиною прямі руки “у замок”, максимально підняти їх, викликавши тим найдужчу напруга між лопатками. Час напруги 5-7 сек.

Гребенями стиснутих у кулаки рук енергійно розтерти спину від боків до хребта, послідовно переміщуючи кулаки вниз, від лопаток до талії. Час виконання 8-10 сек.

Поклавши ліву долоню поверх правої, круговими рухами розтерти область живота. Час виконання 8-10 сек.

Нахилитися назад з напругою в області попереку. Час напруги 5-7 сек.

Повністю розслабивши верхню половину тіла, виконати 4-5 повільних присідань.

На вдиху повільно підняти руки через сторони вгору й, ставши навшпиньки, затримати дихання на 3-4 сек. Також повільно через сторони опустити руки з одночасним видихом. Повторити 2-3 рази.

Примітка: при виконанні комплексу необхідно чітко зосереджувати увагу на напружених групах м'язів.

Комплекс №2. Виконується при необхідності зняти зайве нервово збудження.

Положення сидячи. Очі напівприкриті, м'язи розслаблені.

Діафрагмальне дихання. Вдих на 4 сек., при цьому передня стінка живота випинається вперед. Видих на 4 сек. з втягуванням передньої стінки живота. Потім затримка дихання на 8 сек. Повторити 8 разів.

Комплекс №3. Цей комплекс являє собою добре тонізуючий блискавичний масаж (протягом однієї хвилини). Рекомендується при відчутті втоми:

- енергійно розтерти долоні 5 сек.;
- швидко потерти пальцями щоки вгору-вниз 5 сек.;
- постукати розслабленими пальцями по верхівці голови (“барабанний дріб”) 5 сек.;
- кулаком правої руки інтенсивно розтерти плече й передпліччя лівої руки 8 сек. Те ж саме для правої руки;
- обережно надавити 4 рази на щитовидну залозу (нижче кадика) великим і вказівним пальцями правої руки;
- намацати великим пальцем западину в основі черепа, натиснути, порухувати до трьох, відпустити. Повторити 3 рази;
- щільно захопити великим і вказівним пальцями руки ахілове сухожилля, здавити його, відпустити. Повторити по 3 рази для кожної ноги;
- енергійно потерти гребенем кулака (або п'ятою ноги) підйоми стоп обох ніг.

Комплекс №4. Рекомендується виконувати при стомленні очей. Положення сидячи, м'язи розслаблені:

- на вдиху, не повертаючи голови, скосити очі максимально вправо, на видиху – повернути у вихідне положення. Повторити те ж уліво. Прикрити очі на 4-5 сек., розслабитися. Те ж максимально вгору і вниз. Те ж у напрямку лівий верхній кут – правий нижній;
- скосити очі максимально вправо й повільно описати ними коло максимально можливого радіуса проти годинникової стрілки;
- те ж саме по годинниковій стрілці.
- прикрити очі, розслабитися (30 сек.).

Комплекс №5. Рекомендується виконувати при головному болю, положення сидячи, м'язи розслаблені:

– вдих животом на 4 сек., видих на 4 сек., затримка дихання на видиху 4 сек. Повторити 3-4 рази;

– одночасно пальцями обох рук натискати на верхівку голови. Час натискання – 45 сек. Потім різко забрати пальці. Теж повторити на потилиці;

– “барабанний дріб” по верхівці голови розслабленими пальцями обох рук 30-40 сек.;

– прикрити очі. Долонями обох рук повільно пригладити волосся від чола до потилиці. Концентрація уваги на поверхні долонь. Повторити 7-10 разів, з кожним разом послабляючи контакт руки з волоссям;

– долонею енергійно погладити декілька разів задню поверхню шиї. Те ж зробити іншою рукою. Інтенсивно помасирувати долонею коміркову область (нижче шиї). Повторити іншою рукою;

– гребенями кулаків обох рук енергійно помасирувати спину. Енергійно напружити витягнуті ноги. Розслабити м’язи пальців ніг і покрутити з напруженою стопою кожної ноги в різні сторони.

Комплекс №6. Виконується для зняття втоми.

Сісти в крісло, прийняти зручну позу, розслабитися, прикрити очі. Подумки оглянути один за іншим пальці обох рук, представляючи їх повністю розслабленими, потім так само оглянути передпліччя й плечі.

Подумки оглянути м’язи обличчя й шиї, намагаючись розслабити затиснуті місця.

Виконати те ж для ніг і тулуба.

Представити себе там, де вам звичайно буває добре, наприклад, у лісі, у горах, на березі моря. Спробувати відчувати шелест листя, звуки прибою, почути лемент чайок.

Енергійно потягнутися, напружити м’язи, встати.

Комплекс №7. Ці вправи, запозичені у ченців Тибету, мають комплексний оздоровчий і тонізуючий вплив на організм.

У перший тиждень вправи виконуються по 3 рази, у другий – 5, у третій – 7 і т. д. до 21 повторення включно. Звичайно ефект спостерігається вже після 2-3 тижнів. Час виконання – ранком або ввечері, за 1-2 години до сну.

Стоячи, руки витягнуті в сторони. Зберігаючи положення рук, виконати кругове обертання навколо своєї осі по годинниковій стрілці (якщо дивитися зверху).

Лежачи на спині, з витягнутими уздовж тіла руками. Притиснувши долоні до підлоги, підняти голову, торкаючись підборіддям грудей. Після цього – підняти прямі ноги вгору під прямим кутом до підлоги. Повернутися у вихідне положення.

Стоячи на колінах, кисті рук розташовані на задній поверхні стегон, під сідницями. Відкидаючи голову назад і випинаючи грудну клітку, прогнутися назад, опираючись руками об стегна. Повернутися у вихідний стан.

Сидячи на підлозі, із притиснутим до грудей підборіддям і витягнутими вперед ногами. Ступні – на ширині плечей. Долоні – з боків від сідниць. Закинувши голову якнайдалі назад, підняти тулуб до горизонтального

положення, опираючись на кисті й ступні. При цьому гомілки й руки розташовані вертикально. Повернутися у вихідне положення.

Лежачи, упор на руках прогнувшись. Тіло опирається тільки на кисті й подушечки пальців ніг. Кисті й ступні на відстані небагато ширшій плечей. Притискаючи підборіддя до грудей, прогнутися у зворотному напрямку, при цьому тіло приймає положення гострого кута вершиною вверх. Руки й ноги – прямі.

Комплекс №8. При виконанні значно збільшується енергопотенціал, відновлюється емоційна врівноваженість.

Стоячи, ноги ширше плечей. Підняти руки, випрямити, перенести вправо від себе й представити кулю між долонями. Ліва рука зверху, права знизу, діаметр кулі – 0,5 м.

На вдиху перевернути кулю, так щоб права й ліва рука помінялися місцями. На видиху повільно переносимо кулю вліво. На вдиху перевертаємо кулю. На видиху так само повільно переносимо кулю вправо.

Повторити 7-8 разів. Важлива безперервна концентрація уваги на кулі: супроводжуємо її рух поглядом, намагаємося відчутти її долонями.

Комплекс №9. Рекомендується при загальному стомленні.

Виконується при досить розвинених навичках у концентрації й візуалізації. Суть – у розслабленні локальних м'язових груп, що досягається зосередженням уваги на них. Складається із чотирьох блоків. Виконується сидячи, очі прикриті.

Розслаблюємо по черзі:

1. Бокові частини тіла – бокові частини голови, шийні м'язи, плечові м'язи, м'язи лопаток, передпліччя, кисті рук, пальці рук. Закінчуємо зосередженням уваги на середніх пальцях рук (1 хв.).

2. Передню частину тіла – обличчя, грудні м'язи, м'язи живота, стегна коліна, м'язи литок, м'язи стопи, пальці ніг (1 хв.) Наприкінці – зосередження на великих пальцях ніг (1 хв.).

3. Задню частину тіла: потилиця, поверхня шиї, м'язи спини, п'яти. Закінчуємо зосередженням на області в середній частині підошви (2 хв.).

4. Підсумкове розслаблення – голова, шия, плечі, спина, руки й кисті, груди, живіт, стегна, литки, стопи.

Комплекс №10. Дуже добре знімає втому, відновлює працездатність.

Лягти на спину, закрити очі, розслабитися. Подумки простежити рух повітря при вдиху й видиху – 2 хв.

Після деякої практики на цій стадії відбувається занурення в стан глибокої релаксації, з якого організм виходить через 15-20 хв. Суб'єктивно відчуваючи свіжість, бадьорість, наплив сил. Повільно потягнутися й 2-3 рази глибоко вдихнути й різко видихнути.

Комплекс №11. Сприяє підвищенню загального тону організму.

Потерти долоні одну об іншу до відчуття тепла. Інтенсивно розтерти пальці лівої руки, по черзі затискаючи їх між вказівними й середнім пальцем правої. Повторити для іншої руки.

Обхопивши правою рукою зап'ястя лівої, енергійно розтерти його. Повторити для іншої руки.

Комплекс №12. Швидко й ефективно відновлює емоційну рівновагу.

Стоячи, із закритими очами. Представимо на відстані 1 м над головою джерело зцілювального золотавого світла, маленьке сонечко. Відчуваємо приємне тепло шкірою голови. На вдиху подумки опускаємо потік світла вниз. Постаратися – на це буде потрібно декілька вдихів – довести потік до стоп. Почуваємо в них легке тепло.

Безупинно відслідковуємо потік, послідовно наповнюємо золотавою енергією литки, стегна, таз, живіт і груди. Почуваємо, як тепло струменіє по руках. Якщо потік “не піднімається”, спробуйте представити контури свого тіла й повільно, знизу вгору, “зафарбувати” його золотавим кольором.

Представимо себе в конусі світла, що іскриться, відчуємо його ніжний очищаючий дотик до шкіри.

Вправу можна підсилити, представляючи, що границі тіла поступово зникають, і воно розчиняється у світлі. Але цей варіант краще виконувати сидячи (щоб уникнути втрати рівноваги).

Комплекс №13. Рекомендується при малорухомій роботі.

Попередньо вирізати з кольорового паперу 15-20 кіл діаметром 20-25 см. Набір повинен включати поряд з основними кольорами спектра достатню кількість напівтонів.

При відчутті легкого стомлення варто вибрати коло, колір якого найбільш комфортний у цей момент для військовослужбовця. Далі розслабити м'язи обличчя й блукаючим поглядом сканувати поверхню кола протягом 1,5-2 хв.

Якщо комплекс виконується періодично, 3-4 рази протягом службового дня, то спостерігається значно менше зниження працездатності до його закінчення.

Комплекс №14. Виконується при відчутті важкості в голові, розумовому стомленні.

Надавляючи пальцями на шкіру в районі верхівки черепа, обробити тім'яну область.

По черзі надавляючи, обробити точки над бровами.

Надавити трьома пальцями на скроні, чотирма пальцями на задню поверхню шиї, й на потилицю – великим або вказівним пальцем.

Рекомендації щодо проведення занять з саморегуляції.

Заняття з формування навичок саморегуляції при індивідуальних психологічних консультаціях менш ефективні, ніж у групах. У деяких випадках доцільно ділити групу на підгрупи з урахуванням психофізіологічних особливостей її членів. Наприклад, низький кров'яний тиск може бути причиною погіршення стану після сеансу аутотренінгу.

На початку занять командир підрозділу (офіцер-психолог) проводить співбесіда з учасниками навчальної групи, у ході якої виявляються їхні запити, індивідуальні властивості й уміння. Це дає можливість більш

ефективно організувати навчання. На додаток до цього бажано провести тестування за допомогою методик експрес-діагностики функціонального стану, наприклад, тесту шкали самооцінки Спілбергера-Ханіна.

На першій стадії рекомендуються фізичні вправи як ефективний засіб зняття м'язових зажимів. Одночасно варто спонукати військовослужбовців до відстеження своїх відчуттів – м'язових, тактильних тощо, що допоможе їм швидше опанувати навички візуалізації й релаксації, знайти досвід самодіагностики, а згодом і самокорекції.

При тривалій роботі з групою необхідно запропонувати всім військовослужбовцям вести щоденники самоконтролю, у яких вони могли б фіксувати як свій фізичний і емоційний стан (апетит, сон, пульс, самопочуття, настрій), так і зміст занять, використовувані в них методи, враження від тренувань. Зміст щоденника дозволяє оцінити успішність навчання й дає корисний матеріал при проведенні індивідуальних консультацій.

3. Психологічна реабілітація (реадаптація) особового складу.

Психологічна допомога військовослужбовцям у подоланні наслідків бойового стресу має на увазі проведення комплексу відповідних психореабілітаційних заходів.

Психологічна реабілітація військовослужбовців, що брали участь у бойових діях, проводиться в комплексі з медичною й соціальною реабілітацією, і являє собою **процес організованого психологічного впливу, спрямований на відновлення такого стану психічного здоров'я військовослужбовців, що дозволяє їм досить ефективно вирішувати бойові й службові завдання. Завдання визначаються характером наслідків бойового стресу.**

Реабілітація може мати специфічний і неспецифічний характер, що визначається складністю наявних у військовослужбовця психологічних проблем і ступенем спеціалізації способів психологічного впливу, необхідних військовому психологу для рішення психологічної реабілітації.

Неспецифічна психологічна реабілітація може здійснюватися підготовленим психологом в умовах військової частини у взаємодії з військовими медиками й командуванням частини без тривалого відриву військовослужбовця від виконання військової діяльності. У тих же випадках, коли військовослужбовець не в змозі подолати негативний вплив психологічних наслідків психотравмуючого бойового стресу на його психічне здоров'я і життєдіяльність, необхідне проведення специфічної реабілітації на базі центрів психологічної реабілітації з обов'язковим відривом військовослужбовця від виконання службових обов'язків.

Психологічна реабілітація включає чотири основних етапи:

- 1) діагностичний;
- 2) психотерапевтичний;
- 3) реадаптаційний;
- 4) етап супроводу.

При цьому реадaptaційний етап здійснюється переважно при проведенні специфічної реабілітації.

Змістом діагностичного етапу є вивчення характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем, ступеня їх впливу на психічне здоров'я й життєдіяльність, визначення способів психологічного впливу, необхідних для психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю, що проходить реабілітацію.

Здійснення психотерапевтичного етапу має на увазі цілеспрямоване використання конкретних форм і методів впливу на психіку військовослужбовців, реадaptaційно-психологічну підготовку військовослужбовців, що проходять реабілітацію, до майбутньої військової діяльності й міжособистісної взаємодії з оточуючими людьми.

Етап супроводу включає спостереження за військовослужбовцями, їхнє консультування, і, за потреби, надання їм додаткової психологічної допомоги в процесі наступної після психологічної реабілітації життєдіяльності.

Основними принципами проведення психологічної реабілітації є: оперативність; системність; гнучкість; багатоступеневість.

До вивчення психічного стану військовослужбовців можуть залучатися, крім військових психологів, командири (начальники) різного рівня, заступники командирів по роботі з особовим складом, військові медики, спеціально підготовлені військовослужбовці із числа воїнів строкової служби, а також, якщо це можливо, цивільні психологи. Вивчення психічного стану військовослужбовців здійснюється шляхом спостереження й спілкування з ними, проведення з військовослужбовцями індивідуальних і групових психологічно-орієнтованих бесід, усного опитування їхніх товаришів по службі, членів родин і родичів. Військові психологи, крім того, використовують діагностичні бесіди, опитувальники і тести, проєктивні методики, методи аналізу особливостей і результатів діяльності, експериментальні методи тощо.

Психологічна допомога військовослужбовцем може виявлятися індивідуально, у психотерапевтичній групі (11-13 чоловік), у колективі, що складається з декількох невеликих груп, у родині. При цьому використовуються методи і техніки, розроблені в таких видах психотерапії, як психодинамічна, поведінкова, гештальт-терапія, нейролінгвістичне програмування, терапія мистецтвом і творчим самовираженням, логотерапія, ігротерапія тощо.

Використання психологом у процесі психологічної реабілітації тих або інших психологічних методів залежить від характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем, готовності психолога використовувати той або інший метод, а також особистісних особливостей того, кому надається допомога, і того, хто надає допомогу.

Велике значення для ефективної психологічної реабілітації має проведення на її першому етапі діагностичної бесіди, що сприяє рішенню не

тільки діагностичних, але й психотерапевтичних завдань. Процес здійснення діагностичної бесіди можливий за умов подолання комунікативного бар'єру, який, як правило, виникає у військовослужбовців щодо надання інформації, пов'язаної з пережитим психотравмуючим досвідом. Проведення діагностичної бесіди дозволяє військовослужбовцям розповісти про те, що з ними відбулося в психотравмуючих обставинах бойових дій, відреагувати емоції, пов'язані з важким для спогадів періодом їхнього життя, глянути на те, що відбулося як би зі сторони, відновити цілісну картину значущих для їх актуального психічного стану подій, глибше усвідомити і переосмислити те, що вони пережили в психотравмуючій ситуації й те, як це вплинуло на їхні подальші вчинки, життєдіяльність і здоров'я. Повноцінне проведення діагностичної бесіди сприяє також психологічній підготовці військовослужбовців до подальшої участі в реабілітаційній роботі.

З метою локалізації посттравматичних стресових розладів застосовуються спеціальні методи, опанувати й кваліфіковано застосовувати які можуть тільки фахівці. Як правило, це методи витиснення (заміщення) образу, гетеросугістивна терапія “тимчасова лінія”; групи психологічної підтримки з моделюванням діяльності, спеціальні методики психофізіологічної регуляції (саморегуляції) тощо. застосовуються з медикаментозними, терапевтичними методами лікування, загальними методами відновлення й зміцнення здоров'я.

Для військових психологів, офіцерів по роботі з особовим складом рекомендуються **наступні методи** зниження і локалізації ПТСР серед військовослужбовців.

Метод “обговорення стресу” є необхідним як під час звичайної життєдіяльності військ, так і в ході бойових дій, по виходу з них. Цілями є:

озброєння військовослужбовців знаннями про закономірний характер проявів астеничних реакцій в ході виконання завдань, формах їх проявів, способах і методах ліквідації наслідків стресу;

надання непрямої і прямої групової підтримки;

обмін досвідом переживання стресових факторів, набуття психологічного досвіду співпереживання, підкріплення (формування) впевненості в закономірності психологічних реакцій у більшості військовослужбовців; отримання нового досвіду подолань астеничних реакцій на фактори екстремальної обстановки.

Метод перемикавання уваги, включення в діяльність шляхом деталізації і персональної чіткості команд, зміна діяльності.

Реалізовується шляхом формування бойових груп, розрахунків з урахуванням психологічної стійкості військовослужбовців, характеру передбачуваних психогеній, наявності посттравматичного досвіду попередньої служби.

По можливості здійснюється використання засобів відновлення й зміцнення здоров'я військовослужбовців (досвід показує, що це локалізує до 70% швидких реакцій ПТСР).

Включення в діяльність підрозділів, військовослужбовців елементів перебіжок, прискорених пересувань, можливості фізичних вправ і особливо колективних спортивних ігор з метою “спалювання” накопичених в організмі під впливом стресових факторів бою адреналіну й порадреналіну. Особлива увага приділяється військовослужбовцям, які перебувають у процесі бою в стані змушеної обмеженої рухливості – в окопах, у засідці, у бронетехніці тощо.

Навчання старших бойових груп, сержантського складу, офіцерів ротної ланки розпізнаванню реакцій ПТСР і правильному реагуванню на них, наданню найпростішої первинної допомоги й підтримки.

Визначення військовослужбовців з гострими реакціями ПТСР і спрямування їх у тил для стаціонарного відновлення або лікування.

Застосування спеціальних медикаментозних засобів, що підвищують і підтримують психологічну стійкість військовослужбовців.

Організація в місцях відпочинку військовослужбовців або ротації підрозділів пунктів надання первинної психологічної допомоги й підтримки.

Своєчасне виявлення і облік військовослужбовців, які раніше одержали ПТСР.

ТЕМА 5. ДІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ У ПОЛОН (ЗАРУЧНИКОМ).

Питання, що розглядаються.

1. Полон. Права і обов'язки військовополоненого у відповідності до Женевських конвенцій про захист жертв війни.

2. Заручники.

3. Дії та поведінка офіцера у разі захоплення у полон (заручники) його або його підлеглих.

1. Полон. Права і обов'язки військовополоненого у відповідності до Женевських конвенцій про захист жертв війни.

Сучасні воєнні конфлікти, їх тривалість і зміст свідчить про те, що майже жоден з них не обходиться без кривавих жертв, великої кількості поранених, осіб, що пропали без вісти, військовополонених.

Полон – це обмеження свободи особи, яка приймає участь у бойових діях, з метою недопущення її до подальшої участі в них. Саме “військовополоненими” називають військовослужбовців, яких узяли в полон під час бойових дій.

Так під час Першої світової війни (1914 – 1918 рр.) кількість солдат, які потрапили у полон складала: Росія – 2,4 млн. осіб, Франція – 506 тис. осіб, Італія – 600 тисяч осіб, Великобританія – 1 790 тис. осіб, Германія – 993 тис., Австро-Угорщина – 2,2 млн. осіб.

У роки Другої світової війни кількість радянських полонених фашистською Німеччиною складала за різними даними від 4,5 до 5,2 млн. осіб.

Кількість полонених німців в радянських таборах складала – 2,4 млн. осіб, японських – 640 тисяч, угорців – 513 тисяч, румун – 187 тисяч, австрійців – 156 тисяч осіб.

Після Другої світової війни у локальних конфліктах в крізних куточках світу продовжували гинути і попадати у полон військовослужбовці різних країн.

Так під час війни у В'єтнамі (1957-1975) американські війська втратили полоненими майже 800 осіб, більшість з яких – пілоти літаків, які були збиті над Північним В'єтнамом. Більше 100 осіб загинуло у полоні.

За офіційною статистикою під час бойових дій радянських військ на території Афганістану пропало без вісти та потрапило у полон 417 радянських громадян.

Війна Іраку проти коаліційних сил у Перській затоці (17.01 – 28.02.91) коштувала свободи 83 962 іракським військовослужбовцям.

Сучасні миротворчі операції, в яких приймають участь військовослужбовці Збройних Сил України повні небезпеки і ризику.

Український військовослужбовець, який виконує свій обов'язок, повинен знати основні поняття, які стосуються статусу військовополоненого, знати основні правила поведінки у полоні або у випадку взяття його у заручники.

Історично, положення, що стосуються поводження з військовополоненими містяться в Гаазьких конвенціях 1899 і 1907 років. В ході Першої Світової війни ці правила виявили ряд недоліків і неточностей, які були частково подолані

шляхом спеціальних Угод, укладених між воюючими сторонами в Берні в 1917 і 1918 році. У 1921 році на Женевській конференції Міжнародного Червоного Хреста було висловлено побажання прийняти спеціальну конвенцію про поводження з військовополоненими.

Міжнародний Червоний Хрест підготував проект конвенції, який був представлений на Дипломатичній конференції в Женеві в 1929 році. Конвенція не заміняла, але завершувала і збирала воедино положення Гаазьких правил. Найбільш важливі нововведення полягали в забороні репресій і колективних покарань для військовополонених, правила організації роботи військовополонених, призначення представників і контроль з боку держав-покровительок.

Право **брати у полон**, відповідно до сучасного міжнародного гуманітарного права, належить виключно державі в особі її військових органів; приватні особи нікого на війні брати в полон не можуть.

Об'єктом полону можуть бути лише особи, які фактично брали участь у військових діях. Тому йому не підлягають:

мирні ворожі піддані;

кореспонденти, що знаходяться при збройних силах;

згідно Женевських конвенцій – особовий склад госпіталів та військових лазаретів, а також священнослужителі.

З іншого боку, **тільки відкрита і законна участь у військових діях створює право на полон**: шпигуни, провідники-зрадники тощо у разі захоплення не мають права на статус військовополоненого. Також цього статусу позбавлені найманці.

Юридична становище військовополонених обумовлюється трьома ознаками: вони не злочинці; вороги, що зберігають своє підданство; військові.

Тому вони мають право на відношення і утримання, які відповідають тому становищу, яке вони займали у своїх збройних силах; примус їх до участі у військових діях проти їх батьківщини в якій би то не було формі неприпустимо. У разі втечі і подальшого затримання вони не можуть бути піддані покаранню. Вони дотримуються військової дисципліни і підсудні військовому суду.

Стан полону встановлюється з моменту захоплення, припиняється - укладанням миру або обміном полонених.

Поводження з військовополоненими регулюється Третьою Женевською конвенцією 1949 року.

Міжнародний Комітет Червоного Хреста відвідує військовополонених і стежить за умовами утримання та поводження з ними.

Короткий зміст Женевської конвенції про захист жертв війни (1949).

Женевські конвенції 1949 року — міжнародно-правові угоди про захист жертв війни. Є основою міжнародного гуманітарного права.

Женевські конвенції вимагають від сторін, що беруть участь в конфлікті, проводити відмінність між цивільним населенням і безпосередніми учасниками бойових дій (комбатантами) з метою забезпечення захисту цивільного населення і цивільних об'єктів. Напади як на цивільне населення в цілому, так і на окремих

мирних громадян заборонені і повинні бути спрямовані лише проти військових об'єктів.

Особи, які не беруть або припинили брати участь у бойових діях (включаючи військовополонених), мають право на повагу їхнього життя, а також фізичної і психічної недоторканності. Таким людям має бути забезпечений захист і гуманне поводження без якої б то не було дискримінації.

Заборонено вбивати або завдавати поранення противнику, який здався в полон або не може більше приймати участі в бойових діях.

Пораненим і хворим необхідно надати медичну допомогу, незалежно від того, до якої сторони в конфлікті вони належать. Необхідно забезпечити захист медичного персоналу і медичних установ, а також їх транспорту та обладнання.

Емблема червоного хреста або червоного півмісяця на білому фоні є знаком цього захисту. Особи та об'єкти, які використовують емблеми червоного хреста і червоного півмісяця, не можуть піддаватися нападу. У той же час, не можна використовувати емблему неправомірно.

Взяті в полон учасники бойових дій та цивільні особи, які перебувають у владі супротивника, мають право на збереження життя, повагу їх гідності, особистих прав і переконань (політичних, релігійних та інших). Вони повинні бути захищені від будь-яких насильницьких дій і репресалій. Вони мають право на листування зі своїми сім'ями і на одержання допомоги.

Особи, які безпосередньо не беруть участі у військових діях, включаючи тих осіб зі складу збройних сил, які склали зброю, а також тих, які перестали приймати участь у військових діях внаслідок хвороби, поранення, затримання або з іншої причини, повинні при всіх обставинах користуватися гуманним відношенням без дискримінації з причин раси, кольору шкіри, релігії або віри, статі, походження або майнового стану чи інших критеріїв.

Забороняються наступні дії щодо вищевказаних осіб:

посягання на життя та фізичну недоторканність, зокрема, всякі види вбивства, каліцтва, жорстоке поводження, катування і катування;

взяття заручників;

посягання на людську гідність, зокрема, образливе і принизливе відношення;

засудження і застосування покарання без попереднього судового рішення;

Поранені і хворі повинні бути підібрані, і їм повинна бути надано допомогу.

Жоден військовополонений не може бути підданий фізичному каліцтву або ж науковому чи медичному дослідженню, який не виправдовується міркуваннями лікування військовополоненого і його інтересами.

Військовополонені повинні завжди користуватися захистом, особливо від всяких актів насильства або залякування, від образ і цікавості натовпу.

Застосування до них репресалій забороняється.

При будь-яких обставин військовополонені мають право на повагу до їхньої особистості і честі.

Щодо допиту військовополоненого.

Кожен військовополонений при його допиті зобов'язаний повідомити тільки свої прізвище, ім'я і звання, дату народження і особистий номер або, за відсутністю такого, іншу рівноцінну інформацію.

Ніякі фізичні або моральні тортури і ніякі інші заходи примусу не можуть застосовуватися до військовополонених для одержання від них будь-яких відомостей. Військовополоненим, які відмовляться відповідати, не можна погрожувати, піддавати їх образам або яким-небудь переслідувань або обмеженням.

Допит військовополонених повинен проводитися на мові, зрозумілій для них.

Інтернування військовополонених.

Військовополоненому може бути під чесне слово або зобов'язання надана обмежена або повна свобода. Полонених не можна примушувати погодитися на своє звільнення під чесне слово або зобов'язання.

Вдень табори для військовополонених, коли це дозволяють міркування військового характеру, повинні бути позначені літерами "PW" або "PG", розташованими таким чином, щоб вони були чітко видні з повітря.

Утримання військовополонених.

Умови розміщення військовополонених у таборах повинні бути не менш сприятливими, ніж умови, якими користуються війська держави, яка тримає у полоні. Ці умови повинні встановлюватися з урахуванням звичок і звичаїв військовополонених і в жодному разі не повинні бути шкідливими для їхнього здоров'я.

Основний добовий раціон харчування повинен бути достатнім для того, щоб підтримувати хороший стан здоров'я у військовополонених. Військовополоненим повинна доставлятися питна вода в достатній кількості. Куріння тютюну має бути дозволено.

Всякі колективні дисциплінарні стягнення щодо обмеження харчування, забороняються.

Медичні огляди військовополонених проводиться не рідше одного разу на місяць. Під час медичних оглядів слід перевіряється і відзначається вага кожного військовополоненого.

Медико-санітарний склад і духовний персонал, що затриманий не повинні вважатися військовополоненими. Їм надаються всі можливості для надання медичної та духовної допомоги військовополоненим.

Військовополоненим буде надана повна свобода для виконання обрядів їхньої релігії, включаючи відвідування богослужінь, за умови дотримання ними дисциплінарного порядку, встановленого військовими властями.

Застосування зброї проти військовополонених, зокрема проти тих, які здійснюють втечу або спробу до втечі, є мірою надзвичайного характеру, якої завжди повинні передувати попередження, відповідні обставинам.

Військовополоненим повинні надаватися відповідні умови для роботи, харчування, одяг та спорядження.

Жоден військовополонений не може бути використаний на роботах, що загрожують здоров'ю, або небезпечних, якщо він не погоджується на це добровільно.

Жоден військовополонений не буде використаний на роботах, що розцінюються як принизливі.

Видалення мін або снарядів розглядається як небезпечна робота.

Кожен військовополонений, з моменту взяття його в полон або найпізніше через тиждень після його прибуття в табір, повинен мати можливість послати своїй родині та Центральному агентству у справах військовополонених поштову картку з повідомленням про взяття в полон, стан свого здоров'я і з зазначенням своєї адреси.

Військовополоненим дозволяється як відправляти, так і отримувати листи та поштові картки.

На військовополонених можуть бути накладені такі дисциплінарні стягнення:

штраф у розмірі не більше 50 % авансу в рахунок грошового забезпечення та плати за роботу на строк, що не перевищує 30 днів;

позбавлення переваг, наданих понад те, що передбачено цією Конвенцією;

позачергові наряди не більше двох годин на день (крім офіцерів);

арешт.

Покарання, вказане в пункті 3, не може бути накладено на офіцерів.

Дисциплінарні стягнення в жодному разі не повинні бути нелюдськими, жорстокими або небезпечними для здоров'я військовополонених.

Втеча військовополонених.

Втеча військовополоненого вважається вдалою у тих випадках, коли:

він приєднався до збройних сил держави, за якою він числиться, або союзної держави;

він покинув територію, що знаходиться під владою держави, що тримає в полоні держави або її союзниці;

він потрапив на судно, яке плаває під прапором держави, за якою він числиться, або союзної держави.

Військовополонені, які після вдалого, за змістом цієї статті, втечі знову потрапили в полон, не піддаються ніякому покаранню за втечу.

Військовополонений, який намагається втекти або спійманий до завершення втечі, підлягає за цю провину лише дисциплінарним стягненням.

Військовополонені, які були співучасниками втечі або спроби до втечі, піддаються за це тільки дисциплінарному стягненню.

2. Заручники.

Заручник – людина, яка захоплена з метою змусити когось (родичів заручника, представників влади тощо) вчинити певні дії або утриматися від

вчинення певних дій заради звільнення заручника, недопущення його вбивства чи нанесення серйозної шкоди його здоров'ю.

Взяття заручників з точки зору права.

Ще під час Громадянської війни в США інструкції, видані в 1863 році, містили деякі положення про репресалії щодо мирного населення, які вказують, що репресалії повинні бути тільки заходами примусу.

На Брюссельській конференції 1874 року була зроблена спроба законодавчо обмежити взяття заручників, проте це не вдалося. Тому на Гаазьких конференціях 1899 і 1907 років дане питання вже не піднімалося.

В Гаазької конвенції про закони і звичаї сухопутної війни 1907 року з'явилася стаття 50: "Ніяке загальне стягнення, грошове чи інше, не може бути накладатися на все населення за діяння поодиноких".

Страти заручників-військовополонених були формально заборонені Женевською угодою 1929 року про поводження з військовополоненими.

До Женевської конвенції 1949 року, не існувало ніяких міжнародних угод про захист цивільних осіб у воєнний час, як не існувало і ніяких норм військового права, які забороняли б взяття заручників і страта невинних людей.

Женевська конвенція 1949 року заборонила репресалії, спрямовані проти цивільних осіб, а також взяття будь-яких заручників.

Дії щодо недопущення захоплення заручників та відношення до них регулюються міжнародною Конвенцією про боротьбу з захопленням заручників від 18.12. 1979 року.

Конвенція підтверджує, що **захоплення заручників є злочином**, а будь-яка особа, яка вчиняє акт захоплення заручників, або підлягає кримінальному переслідуванню або видачі. Акт захоплення заручників трактується як вияв міжнародного тероризму.

Згідно Конвенції будь яка особа, яка захоплює або утримує іншу особу та загрожує вбити її, нанести пошкодження або продовжує утримувати іншу особу для того щоб: заставити третю сторону (державу, міжнародну міжурядову організацію, фізичну або юридичну особу (групу осіб) скоїти або утриматися від скоєння якої дії у якості прямої або посередньої умови для звільнення заручника, здійснює злочин захоплення заручника.

Будь-яка особа, яка намагається здійснити акт захоплення заручників або приймає участь у якості співника також скоює злочин.

Держава, на території якої утримується захоплений злочинцем заручник, вживає всіх заходів, які вона вважає за доцільне для полегшення становища заручника, забезпечення його звільнення і сприяння, у відповідному випадку, його від'їзду після звільнення.

Якщо який-небудь об'єкт, який злочинець придбав в результаті захоплення заручника, виявляється в розпорядженні держави, ця держава повертає його якомога швидше заручникові або третій, залежно від обставин, або відповідним органам його країни.

Держава співпрацює у запобіганні злочинів захоплення заручників шляхом:

прийняття всіх практичних заходів по запобіганню підготовці в межах їх відповідних територій до вчинення цих злочинів, включаючи вжиття заходів для заборони незаконної діяльності осіб, груп і організацій, які заохочують, підбурюють, організують або беруть участь у вчиненні актів захоплення заручників;

обміну інформацією та координації вжиття адміністративних та інших відповідних заходів для запобігання вчинення таких злочинів.

Кожна Держава-учасниця Конвенції на території якої знаходиться злочинець, у відповідності зі своїми законами бере його під варту або вживає інших заходів, що забезпечують його присутність до тих пір, поки це необхідно для того, щоб порушити кримінальне переслідування або почати дію з видачі.

3. Дії та поведінка офіцера у разі захоплення у полон (заручники) його або його підлеглих.

Кожен офіцер повинен знати, що захват у полон (заручники) його та його підлеглих є стресовою ситуацією, яка має свої психологічні закономірності протікання та відповідні стадії.

Перша – стадія вітальних реакцій, що триває від декількох секунд до 5-15 хвилин і характеризується підпорядкуванням всіх дій збереженню власного життя з характерним звуженням свідомості, зміною моральних норм і обмежень, порушенням сприйняття часових інтервалів і внутрішніх подразників.

Для такої ситуації характерні оціпеніння, порушення раціональної поведінки.

Друга стадія – гострого психоемоційного шоку з проявами над мобілізації – триває від 3 до 5 годин і характеризується загальною психологічною напругою, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості розумових процесів, проявами безрозсудною сміливості (особливо при порятунку близьких) при одночасному зниженні критичної оцінки ситуації, але збереженні здатності до доцільної діяльності. В емоційному стані в цей період переважало почуття відчаю, що супроводжувалося відчуттями запаморочення і головного болю, а також серцебиттям, сухістю в роті, спрагою і утрудненим диханням. Поведінка в цей період підпорядковано майже виключно ідеї порятунку близьких або друзів з подальшою реалізацією уявлень професійний та службовий обов'язок. Саме в цей період найбільш вірогідні прояви панічних реакцій і зараження ними оточуючих.

Третя стадія – психофізіологічної демобілізації. Її тривалість до трьох діб. В абсолютній більшості випадків вона пов'язується з розумінням масштабів трагедії ("стрес усвідомлення"). Найбільш характерними для цього періоду є різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості (аж до стану своєрідною протрації), окремих панічних реакцій, зниження моральної нормативності поведінки, відмова від будь-якої діяльності і мотивації до неї. Одночасно спостерігаються депресивні тенденції, порушення функції уваги і пам'яті.

На четвертій стадії – “стадії вирішення” (від 3 до 12 діб) динаміка стану і самопочуття постраждалих багато в чому визначається специфікою впливу екстремальних чинників, отриманими поразками і морально-психологічної ситуацією після трагічних подій. У цей період поступово стабілізується настрій і самопочуття але зберігається знижений емоційний фон, обмеження контактів з оточуючими, гіпомімія (маскоподібність особи), зниження інтонаційної забарвлення мови, сповільненість рухів, порушення сну і апетиту.

Триває подальше зниження психофізіологічних резервів, прогресивно нарастають явища перевтоми, істотно зменшуються показники фізичної і розумової працездатності.

П’ята стадія – “Стадія відновлення” психофізіологічного стану починається переважно з кінця другого тижня після впливу екстремального фактора і найбільш виразно проявляється у поведінкових реакціях: активізується міжособистісне спілкування, нормалізується емоційне забарвлення мови і мімічних реакцій, вперше з’являються жарти.

На останній, шостій стадії (через місяць) у кожного п’ятого виявлялися стійкі порушення сну, невмотивовані страхи, кошмарні сновидіння, що повторюються, нав’язливість, у 75 % осіб – ознаки астено-невротичних реакцій у поєднанні з порушеннями діяльності шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та ендокринної систем визначалися. Одночасно нарастають внутрішня і зовнішня конфліктогенність.

У деяких полонених (заручників) можлива підсвідома “ідентифікація з агресором” (особливо у молодих людей), що може привести до серйозних проблем у соціальній групі.

Військовий полон створює певний психологічний комплекс, а людина, яка опинилася в ньому, знаходиться в умовах тривалої соціальної ізоляції, яка характеризується рядом стресогенних умов, яким німці ще в першу світову війну дали загальну назву “психозу колючого дроту” (Stacheldrahtpsychose). Кожен військовополонений усвідомлює, що його доля повністю знаходиться в руках противника, а також залежить від власної поведінки. Виходячи з цього, переважна більшість військовополонених, незалежно від їх національної і державної приналежності, займають нейтральну позицію по відношенню до навколишнього середовища, прагнуть досягти єдиної мети – вижити і повернутися додому.

Як поводити себе у полоні (за досвідом збройних сил США).

З метою зміцнення морального духу військовослужбовців, які знаходяться в полоні, забезпечення їм необхідної психологічної підтримки, кращих умов життя і відповідного фізичного стану пропонується створення в таборі військовополонених легальної організації військовополонених з певною структурою. Необхідність організації обумовлюється тим, що “військовополоненому потрібно мати якусь тверду опору в своєму житті, яка підняла б його над рівнем простого існування. Він обов’язково повинен бути відповідальним перед кимось або за щось”. Передбачається також створення нелегальної організації. Обидві вони повинні надавати допомогу у підготовці

та здійсненні втечі – постачанні продуктів, одержі, документів, грошей, компасів, тощо.

Військовослужбовцям, які потрапили в полон, рекомендується якомога швидше втекти з нього. При цьому підкреслюється, що краще зробити втечу ще до прибуття в табір військовополонених, тобто під час евакуації із зони бойових дій, використовуючи такі фактори, як близьке знаходження до позицій своїх військ, низьку спеціальну підготовку рядових і сержантів передових частин противника у порівнянні з особовим складом конвойних підрозділів, невелику охорону колони військовополонених, артобстріл або наліт авіації під час руху.

Якщо на шляху евакуації втекти не вдалося, то пропонуються способи втечі з табору. При цьому офіцерам і солдатам навіюється, що “завдяки опору і спробам вибратися на свободу вони продовжують залишатися активними бійцями і можуть збирати військову інформацію під час руху до своїх, заважати діяльності адміністрації таборів, створювати умови, які погіршують моральний стан особового складу і цивільного населення протиборчої сторони, що сприяє скороченню втрат у живій силі своїх військ”.

Основними способами втечі з полону можуть бути:

використання підземного ходу (залежить від умов місцевості і пори року);

подолання стіни і дротяного загородження;

вихід за територію табору через контрольню-перевірочний пункт обманним шляхом.

Для її забезпечення потрібно завчасно добувати необхідні інструменти (напилки, пили, свердла, стамески, кусачки тощо), готувати документи, що засвідчують особу і діють в районі розташування табору, а також сприяють безпечному просуванню до кордону або лінії фронту; добувати або виготовляти карти (схеми) місцевості, штампи, печатки, бланки, одяг, взуття, головні убори, речові мішки і сумки; проводити заходи по прихованню втечі на щоденних перекличках шляхом заміщення відсутньої особи, створення плутанини у відповідях на прізвища, чергування військовополонених високого і низького зросту. Якщо перекличка здійснюється в окремих кімнатах, то рекомендується зробити в стіні потайні двері і відсутнього замінити тим, хто вже пройшов перевірку. На порожню койку (вона повинна бути верхній) покласти під ковдру опудало.

При груповій втечі передбачено такі способи обману адміністрації табору. Протягом кількох місяців перед його здійсненням частина військовополонених час від часу не іде на перекличку, нібито прагнучи досадити охороні. При цьому ховатися слід в таких місцях, де можна просидіти кілька годин. Через деякий час охорона буде сприймати це як бажання перешкодити роботі і не стане давати сигнал про втечу. Таким чином, у розпорядженні втікачів може виявитися кілька годин перед тим, як втеча буде розкрита, а у таборі буде проведена ретельна перевірка.

Безумовно, такий спосіб порушує розпорядок дня всіх військовополонених і особливо важкий для тих, хто добровільно ховається і отримує за це покарання. Але дана тактика може забезпечити втікачам успішне повернення до своїх, а це має першорядне значення.

Лінія поведінки військовополоненого на допиті.

Стверджується, що найкращою захистом в ході допиту є почуття військового обов'язку, мовчання, віра в себе, свою армію, країну і релігію.

Пропонується **повідомляти тільки своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження**; бути ввічливим, але намагатися не справляти враження готовності співпрацювати, так як воно може сприяти продовженню допиту; прикидатися нетямущим у питаннях, що представляють інтерес для противника; побоюватися провокаторів і табірною медичного персоналу, які можуть використовуватися для збору інформації.

Не слід показувати знання іноземної мови і не вірити ствердженням про те, що інші полонені повідомляють яку-небудь інформацію.

Під час допиту рекомендується не дивитися в очі тому, хто допитує. У погляді може відбитися те, що приховується. Краще вибрати точку між очима або на лобі і розглядати її. Не вагатися у відмові повідомити відомості, не давати інформацію про інших військовополонених.

Якщо під час допиту було згадано ім'я якої-небудь людини, про це потрібно повідомити старшому з тих, хто потрапив у полон. Необхідно уникати спокуси справити хороше враження хвалькуватими розповідями про свої подвиги, намагатися не виказати секретні дані та данні, які може використати супротивник у своїх інтересах, беручись заповнювати зовнішньо нешкідливі опитувальники, анкети або писати заяви, де доведеться повідомляти про себе даних більше, ніж необхідно.

Не намагатися обдурити противника добровільної дачею показань. Досвідчений офіцер, який проводить допит, зможе отримати потрібну інформацію, як тільки ви почнете вести розмову на певну тему.

Досвід російських військових психологів щодо виживання у полоні.

Ніколи не залишайте надію на втечу. Як би вам погано не було, тільки стежачи за собою ви залишитеся людиною і зможете вижити у вирішальний момент. Слідкуйте за собою і своїм тілом, кожен день робіть фізичні вправи та дотримуйтеся правил гігієни.

Щоб вижити, опинившись у полоні, дізнайтеся у противника, що вам можна, а що не можна. Це краще, ніж отримати кулю за спробу втечі під час простого походу в туалет.

Якщо вам дали можливість поспілкуватися по телефону з родичами, не втрачайте самовладання і не плачте в трубку.

Ведіть облік днів.

Якщо ви опинилися в полоні не заради викупу, то самим ідеальним варіантом порятунку буде створити враження повної підтримки політичних

та інших мотивів злочинців. Для цього потрібно постійно цікавитися їх ідеологією, міркувати з ними на цю тему.

Торгуйтеся з загарбниками, при викраденні з метою викупу спробуйте переконати їх, що сума занадто велика, а терміни для збору грошей недостатні. Якщо гроші все таки зібрані і справа йде до вашого звільнення з полону, пам'ятайте, що тепер загарбники у вас на гачку і умови обміну повинні припускати гарантію вашої повної безпеки, адже отримавши викуп, для терористів ви перетворитеся з цінного заручника в непотрібного і небезпечного свідка, який може дати наводку спецслужбам.

Не йдіть у відмову і не грайте в героя. Якщо ви будете лояльним режиму вашого утримання і не будете нарікати на його негативні сторони, є вірогідність на пом'якшення умов вашого утримання в полоні.

При цьому слід пам'ятати.

1. Найбільше полоненого пригнічують думки про своє майбутнє. Вони здатні справді звести людину з розуму. Усвідомлення факту, що ти повністю залежиш від ворожої тобі чужої волі, ламає сильніше фізичних мук. Тому – ні в якому разі не дозволяйте собі опускатися! Як би не було важко, страшно, боляче – не піддавайтеся смутку. Змушуйте себе заповнювати кожную хвилину полону якимось заняттям. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через “не можу” примушуйте себе думати, читати вірші, тримати себе в чистоті, дотримуватися правил поведінки під час приймання їжі (навіть якщо ваш сніданок шматок буряків, а замість столу – підлога). Не дайте собі стати твариною, перестати думати про майбутнє і вірити в нього!

2. Ворог буде намагатися схилити вас до співпраці і вивідати у вас військові секрети. Це почнеться ще на попередніх допитах. Постарайтеся створити враження, що ви – “пішак” і нічого важливого не знаєте.

Не провокуйте ворога на жорсткі заходи глузуванням і показною бравадою – це добре тільки в кіно і книжках. Ведіть себе спокійно і ввічливо, прямо відповідайте лише на питання про вік і військове звання. На решту – “не знаю”, “не мав доступу”, “при моєму чині мені це не повідомляли”.

Не брешіть, намагаючись підсунути ворогові дезінформацію! Досвідчений офіцер навіть з помилкової інформації здатний зробити небезпечні висновки. Не згадуйте живих товаришів, намагаючись перекласти на них відповідальність – ваші товариші теж можуть опинитися в руках ворога, і вас зловлять на протиріччях. Можна спробувати списати все на тих, про кого точно відомо: вони мертві. “Він був командир ... він все знав ... він наказував ... у нього був зв'язок ...” тощо.

Ніколи не вірте заявам, що, мовляв, “всі ваші вже розкололися, один ти впираєшся ...”. Відповідайте тільки за себе!

3. Пам'ятайте: вороги оточують вас! У військових слідчих поширена, як і в міліції, тактика підлої, але дуже ефективною гри “в хорошого і поганого”. Припустимо, вас три або чотири дні водять по ночах на допити, не годують, слідчий кричить, б'є, погрожує пістолетом ... А потім раптом все змінюється.

Вас допитує новий офіцер. Співчуває. Пропонує поїсти. Каже тихо і мирно, шкодує, що ви “опинилися в рядах бандитів”. Наказує надати лікарську допомогу. Змучившись на допитах, ви волею-неволею потягнетесь до цих людей. У вас з’явиться бажання просто поговорити з ним ... відповісти на нешкідливі питання ... підписати папери ... сказати кілька слів у камеру ... І ви - попалися! Це - теж ворог, хитрий і небезпечний! Мета у оточуючих вас людей в чужій формі однакова – просто методи різні. Ніякого співробітництва! Ніякого розслаблення, як би не благали вас змучені тіло і мозок! Або ви боєць – або ви зрадник, і не важливо, яким чином вас схилили ним стати, побоями або ласкою!

Будь-яке сказане ворогом слово – брехня! Будь-яке зайве слово, сказане вами ворогові – зрада товаришам і Батьківщині!

4. Не виключено, що ворог застосує до вас тортури – якщо не вдасться переконати його, що ви нічого не знаєте. Треба вас засмутити: посправжньому вмілої обробки переважна більшість не витримає. В її ході людина перетворюється на істоту, що живе одним інстинктом: уникнути болю і мук. Заради цього вона готова на все, і тут вже марно навіть звинувачувати його в зраді – можна тільки пожаліти ...

Причому катування бувають не тільки фізичні, а й моральні. У камері перестануть вимикати світло – або навпаки, помістять в абсолютно темне приміщення. Або передають до камери постійний монотонний звук. Нарешті, можуть просто використовувати кліщі, паяльник, батіг, дибу і інші речі.

5. Тренувати себе на біль – тримати руку над свічкою і все таке – марно. Від свічки руку ви в будь-який момент можна відсунути.

Під час допиту все по-іншому. Вас нудним голосом попереджають, що будуть палити між ніг запальничкою, поки ви не заговорите або не помрете від болю – і ви знаєте, що це – правда. Якщо ви насправді твердо вірите в якогось бога – моліться, щоб допоміг витримати, згадуйте друзів, думайте, скільки їх загине, якщо ви не витримаєте, як вам буде потім, якщо залишитеся живі ... Іноді допомагає. Допомагає гучний крик. Кричіть не соромлячись і якомога голосніше – біль стане слабшою. Якщо добре володієте прийомами аутотренінгу - можете постаратися “вискочити” з болю, “відсторонитися” від неї. Нарешті, можна спробувати примусити катів вас вбити. Якщо біль стає абсолютно нестерпною, а ви твердо вирішили нічого не казати – “наривайтеся” на смерть, ображайте ворогів, поносіть останніми словами ...

Але - ще раз - як це не сумно, вам навряд чи вдасться промовчати, якщо за вас візьмуться всерйоз. Тому - висновок: біль від випущеної в скроню кулі або підірваної під ногами гранати миттєва і майже невідчутна. Розуміючи, що перед вами загроза полону – наберіться секундної мужності і покінчить з собою.

Ви збережете честь, не станете зрадником, а ваші друзі будуть згадувати вас з гордістю ...

Щодо втечі.

Якщо вам вдалося уникнути тортур і вас відправлено до табору – намагайтеся втекти. Це найперший обов'язок полоненого!

Втекти легше всього в нічний час з маршів або пересилок, до того, як вас порахували і пронумерували.

Треба чітко уявляти собі, куди ви втікаєте і що будете робити після втечі – тобто, мати план.

Не треба винаходити складного плану, що вимагає великого часу і наявності великої кількості речей, яких у вас немає.

Втікати треба одному або з товаришами, в надійності яких ви абсолютно упевнені, намагаючись втекти в перші кілька годин на максимальну відстань. Не переставайте рухатися, поки не переконаєтеся, що погоні за вами немає.

Якщо є можливість – перед втечею запасіть продукти і речі – може стати в нагоді все!

Офіцеру та сержанту стануть в пригоді Правила поведінки радянських бійців і командирів у фашистському полоні, які розробив радянський військовополонений генерал-лейтенант Д.М.Карбишев.

1. Організованість і згуртованість в будь-яких умовах полону.
2. Взаємодопомога. У першу чергу допомагати хворим і пораненим товаришам.
3. Ні в чому не принижувати свою гідність перед ворогом.
4. Високо тримати честь воїна.
5. Змусити ворога поважати єдність і згуртованість військовополонених.
6. Вести боротьбу з ворогом і зрадниками.
7. Створювати патріотичні групи військовополонених для саботажу і диверсій в тилу ворога.
8. При першій можливості здійснити втечу з полону.
9. Залишатися вірними військовій присязі і своїй Батьківщині.
10. Розбивати міф про непереможність військ противника і вселяти військовополоненим впевненість у нашій перемозі.

Як поводити себе вести коли Ви стали заручником.

Взаємодію терористів із заручниками у стандартному варіанті можна розкласти на декілька етапів. Кожен етап відрізняється своєю соціально-психологічної специфікою.

Перший етап – захоплення заручників. Характеризується блискавичними діями терористів і повною несподіванкою для заручників. Заява терористів про те, що присутні захоплені в заручники.

Другий етап – підпорядкування терористами волі заручників шляхом залякування. Агресивні дії терористів, постріли, запах пороху, погрози призначені для того, щоб миттєво зломити волю заручників, відняти надію на швидке порятунок. Організація охорони заручників, постійного спостереження за їх поведінкою.

Третій етап – недопущення відкритої паніки серед заручників. Засобом цього може бути побиття або навіть розстріл панікера. Внутрішня психологічна паніка закрадається в душу заручника.

Четвертий етап – введення жорстких норм поведінки заручників, диктат того, що можна, а що не можна робити.

П'ятий етап – сповіщення зовнішнього світу про захоплення заручників.

Шостий етап – сортування заручників з метою зруйнувати усталені міжособистісні зв'язки. Терористи відокремлюють чоловіків від жінок, дітей від дорослих, місцевих жителів від іноземців.

Сьомий етап – організація терористами життя заручників, забезпечення харчування, сну тощо.

Восьмий етап – адаптація заручників до екстремальної ситуації, наростання втоми, притуплення почуттів.

Дев'ятий етап – виникнення у заручників стану депресії, можливі емоційні зриви, як з боку заручників, так і з боку терористів.

Десятий етап – звільнення заручників та знищення терористів.

Як діяти при захопленні.

Як показав розвиток подій при захопленні заручників в “Норд-Ості” у місті Москва 23-26.10.2002 року і школярів у місті Беслан 1.09.2004 року, тільки в цей момент є реальна можливість втекти з місця події. Це в основному відноситься до дорослих людей, які можуть тверезо оцінювати обстановку навколо себе. Якщо поруч немає терориста і немає можливості ураження, не можна просто стояти на місці. Якщо є така можливість, необхідно втекти з місця передбачуваного захоплення. Влаштувати втечу можна лише в самі перші секунди захоплення заручників, поки навколо панує паніка.

Не треба застосовувати проти терористів газові балончики, електрошок та інші засоби, які у разі недосягнення ефекту поставлять Вас на край загибелі.

Якщо ви раптом виявилися захопленими.

Психологічно заручники можуть реагувати на стресову ситуацію трояким чином.

Перший тип реакції – більшість заручників морально пригнічені, пережиті ними страждання заглушають всі інші почуття, пізнавальні орієнтації мінімізовані.

Другий тип реакції – серед заручників можуть виділитися лідери. Як правило, це врівноважені, стійкі, витримані люди, що допомагають іншим вижити і вистояти в цій ситуації.

Третій тип реакції – відчай, істеричні припадки, безрозсудна поведінка, яка провокує інших заручників на емоційно невірноважені реакції.

Люди, що стали заручниками, відчувають серйозну трансформацію психіки. Практично у всіх виникає відчуття нереальності ситуації. Вони не можуть до кінця повірити, що опинилися в такому безвихідному становищі, не мають можливості самі розпоряджатися своєю долею, діями, поведінкою, що вони фактично стали рабами жорстоких, агресивних людей.

По-друге, у заручника виникає протест проти ув'язнення, що виявляється у відкритій або прихованій формі. Часто не витримавши стресу, люди намагаються бігти, навіть якщо це безглуздо – втеча одного або декількох заручників може викликати агресивні дії з боку терористів щодо решти.

Заручник, який збунтувався може кинутися на терориста, спробувати вирвати у нього зброю. Подібні дії, як правило, не бувають успішними, оскільки одиночний опір терористам є неефективним. Ефективно тільки організоване, добре сплановане опір, який під силу лише добре підготовленим групам правоохоронних органів.

Потрібно налаштуватися на те, що моментально вас ніхто не звільнить. Потрібно психологічно налаштувати себе на тривале перебування поряд з терористами. При цьому необхідно твердо знати, що кінець кінцем ви обов'язково будете звільнені. Необхідно також пам'ятати, що для співробітників спецназу (тих хто визволяє) на першому місці стоїть життя заручників, а не їх власне життя.

Перебуваючи поруч з терористами, необхідно встановити з ними загальний психологічний контакт. Не обов'язково потрібно з ними розмовляти. Але ні в якому разі не потрібно кричати, висловлювати своє обурення, голосно плакати, бо дуже часто терористи перебувають під впливом наркотичних засобів та в цілому дуже збуджені. Плач і крики діють на них вкрай негативно і викликають в них лише агресію.

Разом з тим треба знати, що дуже часто у заручників спостерігається так званий “Стокгольмський синдром” – психологічний стан, що виникає, коли заручники починають симпатизувати загарбникам або навіть ототожнювати себе з ними.

Авторство терміну “стокгольмський синдром” приписують криміналісту Нільса Біджероту (Nils Bejerot), який ввів її під час аналізу ситуації, що виникла в Стокгольмі під час захоплення заручників в серпні 1973 року.

Психологічний механізм стокгольмського синдрому полягає в тому, що в умовах повної фізичної залежності від агресивно налаштованого терориста людина починає тлумачити будь-які його дії на свою користь. Відомі випадки, коли жертва і загарбники місяцями знаходилися разом, очікуючи виконання вимог терориста. Якщо ніякої шкоди жертві не заподіюється, то в процесі адаптації до даної ситуації деякі люди, відчувши потенційну нездатність загарбників заподіяти їм шкоду, починають їх провокувати. Однак будь-які висловлювання про слабкість терористів, погрози помсти, неминуче викриття та притягнення до кримінальної відповідальності можуть виявитися дуже небезпечними і привести до непоправних наслідків.

Синдром заручника – це серйозне шоківий стан зміни свідомості людини. Заручники бояться штурму будівлі і насильницької операції влади по їх звільненню більше, ніж загроз терористів. Вони знають: терористи добре розуміють, що до тих пір, поки живі заручники, живі і самі терористи. Заручники займають пасивну позицію, у них немає ніяких засобів самозахисту ні проти терористів, ні в разі штурму. Єдиним захистом для них може бути терпиме

ставлення з боку терористів. Антитерористична акція зі звільнення заручників представляє для них більш серйозну небезпеку, ніж навіть для терористів, які мають можливість оборонятися. Тому заручники психологічно прив'язуються до терористів.

Така поведінка заручників під час антитерористичної операції дуже небезпечна. Відомі випадки, коли заручник, побачивши спецназівця, криком попереджав терористів про його появу і навіть затуляв терориста своїм тілом. Терорист навіть сховався серед заручників, ніхто його не викрив. Злочинець зовсім не відповідає взаємністю на почуття заручників. Вони є для нього не живими людьми, а засобом досягнення своєї мети. Заручники ж, навпаки, сподіваються на його співчуття. Як правило, “Стокгольмський синдром” проходить після того, як терористи вбивають першого заручника.

Знаходячись заручником необхідно налаштувати себе на те, що досить тривалий час ви будете позбавлені їжі, води і можливо руху. Тому потрібно економити сили. Якщо повітря в приміщенні мало, необхідно менше рухатися, щоб економніше витратити кисень.

Якщо вам забороняють пересуватися по будівлі, необхідно робити нехитрі фізичні вправи – напружувати м'язи рук, ніг, спини – тобто необхідно змушувати себе рухатися. Крім цього необхідно змушувати працювати свій головний мозок, щоб не замкнутися в собі і не втратити психологічний контроль. Пригадайте зміст книг, вирішуйте математичні завдання, якщо хто-небудь знає молитви, може молитися. При цьому необхідно твердо знати, що з терористами ведуться переговори і, в кінцевому підсумку, ви обов'язково будете звільнені.

Щоб не привертати до себе зайвої уваги, не дивіться загарбникам в очі і не робіть різких рухів.

Ставши жертвою захоплення заручників не чиніть опір і не нервуйте. Нервозність має властивість передаватися від людини до людини, а нервовий озброєний терорист залишить вам мало шансів дожити до звільнення заручників.

Якщо ви себе погано почуваєте або серйозно хворі, ваші шанси на дострокове звільнення істотно вище. Спробуйте спровокувати блювоту або напад астми, проте не перестарайтеся. Симулянтів будуть розстрілювати у першому ешелоні.

Як варіант, організуйте серед заручників збір підписів на підтримку вимог терористів, тоді дуже ймовірно, що саме вас звільнять першим, щоб передати цей список по іншу сторону барикад.

Якщо ви все ж вступили у спілкування з тим, хто взяв вас в заручники, пам'ятайте, що правила поведінки заручників вимагають від вас ввічливості в спілкуванні і беззаперечної покори. Непогано спрацьовує синдром Гельсінкі (хоча правильно говорити Стокгольмський синдром), почуття симпатії до загарбників і спроба зрозуміти і прийняти їх поведінку, цілі якими вони керуються і підтримка всіх їх починань (звичайно ж тільки на словах).

Не скупіться на обіцянки, проте вони повинні бути розумними і здійсненними.

Не заступайтеся за інших заручників і тримайтеся подалі від самих терористів. Під час штурму по звільненню по ним будуть стріляти снайпери, не кажучи вже про те, що вас напевно захочуть використовувати в якості живого щита.

Економте сили! Менше рухайтесь, розумно використовуйте доступні ресурси, а головне постійно тримайте себе в формі, як психологічно, так і розумово і фізично, щоб у потрібний момент виявитися досить сконцентрованим, щоб прийняти правильні рішення.

На час захоплення, той хто взяв вас в заручники ваш господар, а значить питати дозволу потрібно не тільки на піти в туалет, а й на їжу, пиття і навіть просто встати або сісти.

Постарайтеся зрозуміти, чого хочуть терористи, визначте для себе, хто з них найбільш небезпечний (нервовий, агресивний).

Не апелюйте до совісті терористів - це майже завжди марно.

Якщо доведеться виконувати всі вказівки терориста, не намагайтеся нахабно дивитися йому в очі – це найчастіше є сигналом до агресії з його боку.

Якщо хтось поранений, комусь потрібна допомога, а Ви можете її надати, попросіть підійти до старшого і зверніться до нього з такими словами: “Ви можете зберегти життя людині. Це, можливо, Вам коли-небудь зарахується. Я можу надати допомогу і завжди замовлю за Вас слово. Будьте розсудливі! Дозвольте мені допомогти людині, інакше ми його втратимо”. Говоріть про це спокійно, не в наказовому вигляді, проте самі нічого не робіть, поки не отримаєте дозволу.

Намагайтеся уникати контактів з терористами, якщо вони вимагають від Вас “співучасті” в тих або інших діях. Наприклад, пов’язати когось, піддати тортурам тощо. Ніхто і нічого не заважає Вам в цьому випадку “втратити” свідомість, демонструвати переляк, безсилля, послатися на слабкість.

Якщо Вам здалося, що терорист блефує і в руках у нього муляж, не перевіряйте цього! Помилка може коштувати Вам життя.

При проведенні заходів по захопленню та знешкодженню терористів не поспішайте покидати приміщення, тому що Вас можуть прийняти за злочинця, і Ви мимоволі опинитеся мішенню для групи захоплення.

Намагайтеся запам’ятати все, що бачите, чуєте: імена, клички, хто що робив, що робив, як себе вів, їх зовнішній вигляд. Цілком можливо, Ваші свідчення будуть дуже важливі для слідства.

Військовослужбовцям, особливо з числа офіцерського складу, які вдягнуті у цивільне і виявилися захопленими пропонується не повідомляти терористам про свою належність до силових структур. Для терористів військова людина – небезпечний ворог, яку вчили протистояти іншому ворогу. Таку людину у більшості випадків вбивають.

Якщо все ж таки Вас захопили у формі і терористи починають Вас допитувати – відповідайте їм про те, що Ви проходите службу на адміністративних та тилових посадах, не пов’язаних у перебуванні в у військах та

безпосередньо у зоні бойових дій. Це шанс для того, щоб терористи визнали Вас безпечним високопосадовцем, цінним для обміну заручником.

Намагайтеся фіксувати всі події, які супроводжують захоплення. Запам'ятайте про що перемовляються терористи між собою, як виглядають, хто у них лідер, які їхні плани, який у них розподіл ролей. Дана інформація надалі буде дуже важлива для спеціальних служб.

Часто терористи намагаються сховатися, тому вони перевдягаються в одяг заручників, намагаючись зберегти свої життя.

Якщо на людину повісили бомбу.

Спеціально встановлених знаків немає, але в будь-якому випадку якщо на вас знаходиться бомба, якщо ви прикуті наручниками, потрібно без паніки голосом або рухом руки дати зрозуміти про це співробітникам спецслужб. При плануванні спецоперацій вони здійснюють контроль місць утримання. Тому якщо ви регулярно будете повторювати "На мені бомба, на мені бомба ...", то ті кому треба, це почують.

Під час штурму.

Якщо ви зрозуміли, що почався штурм, необхідно зайняти позицію подалі від вікон і дверей (при обстрілі уламки скла і будівельних конструкцій можуть заподіяти додаткові травми).

Якщо раптом стався несанкціонований вибух, і ви опинилися засипаними, необхідно визначити вільне місце, в яке ви могли б переміститися. По можливості, якщо під рукою є уламки столу, парти, постаратися зміцнити те, що над вами знаходиться. І чекати. Не потрібно робити спроб самостійно вибратися з-під завалу. Розбір завалів за загальним правилом проводиться зверху-вниз. Щогодини встановлюється хвилина мовчання. Коли перестають працювати різні механізми, необхідно голосно кричати, заявляти про себе.

При звільненні заручників краще за все лягти на землю, накривши голову руками і прикинутися мертвим, або якщо неподалік є укриття, спробувати дістатися до нього пригнувшись, зигзагоподібними перебіжками, але це небезпечно тим, що спецназ може прийняти вас за терориста.

Не потрібно ніякої особистого бравати. Не потрібно хапати зброю, щоб вас не переплутали з терористами. Якщо ви почули хлопки розривів світло-шумових гранат, коли яскраве світло б'є в очі, звук вдаряє по вухах або ви відчули різкий запах диму, необхідно просто впасти на підлогу, заплющити очі, і ні в якому разі їх не терти, закрити голову руками і чекати поки співробітники спеціальних підрозділів не виведуть вас з будівлі. Якщо є яка-небудь волога тканина, необхідно накрити нею обличчя.

Що робити після звільнення.

Вам треба обов'язково дати про себе знати. Зв'язатися з співробітниками спеціальних служб, які проводили операцію зі звільнення. Вони допоможуть Вам передати наявну у вас інформацію за призначенням і в подальшому пройти курс медичної психологічної реабілітації (Люди, які опинилися в заручниках, відчувають наслідки посттравматичного синдрому. Допомога фахівців для таких людей просто необхідна).

Висновок.

Особи офіцерського складу, виконуючи посадові обов'язки повинен дотримуватися норм Міжнародного гуманітарного права (права війни), роз'яснити положення Міжнародних Конвенцій підлеглому особовому складу, вчити його діяти в сучасних умовах ведення бойових дій.

Якщо трапилося так, що офіцер попав у полон, він повинен діяти і поводити себе, не допускаючи порушення Військової присяги, подаючи приклад відданості Батьківщині, військовому обов'язку, гуртуючи навколо себе особовий склад.

Якщо особа офіцерського складу стала заручником, вона повинна пам'ятати, що від його продуманих і чітких дій залежить життя, доля його підлеглих (якщо вони теж стали заручниками), цивільних осіб, у тому числі жінок і дітей.

Надання їм допомоги, турбота про них – обов'язок офіцера.

Інформація яка може бути отримана шляхом спостереження за терористами, підслуховуванням їх розмов та переговорів завжди становитиме цінність для спеціальних служб.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ РОДІВ ВІЙСЬК (СИЛ)

Досвід бойових дій переконливо свідчить, що будь-який противник намагається активно впливати на моральні та психологічні якості, психофізичний стан, настрій, бойову активність особового складу. Наслідком психотравмуючих факторів є численні психогенні втрати. Тому нині актуальними є не тільки врахування морального фактора, але й технологія психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій. Одним із основних завдань морально-психологічного забезпечення підготовки до участі у бойових діях (операціях) є організація проведення морально-психологічної підготовки особового складу до можливої участі у збройному конфлікті, війні.

Психологічна підготовка особового складу – це система цілеспрямованих дій командирів (начальників), що має за мету сформувати і закріпити у воїнів психологічну готовність та стійкість до психотравмуючих факторів, переважно на основі самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій у змодельованих умовах бойової обстановки.

Технологія психологічної підготовки особового складу – це навчальна система найбільш раціональних методів, способів, прийомів і форм досягнення цілей психологічної підготовки психіки військовослужбовців до стійкої індивідуальної практичної діяльності та у складі підрозділу на полі бою в умовах сучасної війни, що визначає найбільш раціональні й ефективні методики досягнення їх психологічної готовності і стійкості до впливу стрес-факторів бою (екстремальної обстановки).

Особливості психологічної підготовки особового складу родів військ (сил).

Психологічна підготовка розвідників.

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

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

Поряд із формуванням у розвідників високих морально-психологічних якостей у військових розвідників необхідно пояснювати їм роль і значення розвідки в сучасному бою, чесності і правдивості, популяризувати героїчні

подвиги розвідників під час бойових дій, досягнення й успіхи передового досвіду підготовки розвідників у мирний час.

Доцільно організувати перегляди документальних і художніх фільмів на військово-патріотичну тематику, обговорювати книги та історичні факти про подвиги розвідників, вміло заохочувати солдатів і сержантів за перший успіх, рішуче засуджувати прояви нечесності, нерішучості і безініціативності, а також боягузливості в діях.

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

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

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

Подальше удосконалювання зорового і слухового сприйняття розвідників і тренування їхньої пам'яті повинні вироблятися на тактичних та інших заняттях, при висуванні до місця занять і назад, а також у перервах між заняттями. На заняттях з тактичної підготовки, окрім відпрацьовування спеціальних навчальних питань (розвідка блокпоста, опорного пункту), необхідно вимагати від розвідників вести спостереження у призначеній смузі чи секторі, а потім, після переміщення їх на нову ділянку місцевості, опитувати про результат спостереження.

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

Для розвитку допитливості розвідників окрім постановки загальних питань необхідно з'ясовувати окремі деталі, характерні для людей і місцевих предметів: “Який дах у крайньому будинку, розташованому праворуч від дороги?”, “Скільки вікон в останньому будинку ліворуч від дороги?”, “Як одягнені люди, що працюють у городі?”, “Які марки машин і мотоциклів

були зустрінуті на дорозі?”, “Сліди яких машин ідуть у ліс?”, “Скільки пастухів пасли стадо корів на лузі?” тощо.

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

Перед виконанням навчально-бойового завдання з розвідниками доцільно вивчати місцевість у районі майбутніх дій по карті за словесним описом, після чого пропонувати їм по пам'яті накреслити схему місцевості на чистому листі паперу.

Доцільно практикувати проведення змагань серед розвідників в умінні виявляти, запам'ятовувати і відтворювати побачене (почуте).

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

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

Одне з головних завдань психологічної підготовки розвідників – **виховання в них безстрашності, сміливості і рішучості в діях**. Для виховання цих якостей з розвідниками повинні проводитися спеціальні заняття на обладнаних навчальних місцях:

- стрибок через рів шириною 2,5-3 м, наповнений водою;
- кидання гранати, стрибок через вікно в палаючий будинок і ведення рукопашного бою в ньому;
- подолання кам'яної стінки висотою 2 м і рову з водою за нею глибиною 0,5 м і шириною 3 м (стінка долається за допомогою другого розвідника);
- стрибок у воду з розбігу і подолання водної перешкоди шириною 30-50 м уплав у повному спорядженні;
- вихід з води, зайняття окопу і кидання гранати по танку, що рухається;
- подолання дротяного паркану на високих колах під напругою електричного струму за допомогою другого розвідника, що піднімає нижній дріт рогатками;
- підйом по штурмових сходах на спостережну вишку висотою 5-8 м і спуск з неї по канату чи мотузці;
- ходіння по стіні чи по колоді на висоті 5-10 м;

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

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

Подібні елементи вправ як групами, так і в одиночному порядку, необхідно застосовувати на всіх заняттях з бойової підготовки й у ході тактичних навчань.

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

Удосконалення усіх вольових якостей розвідників, зокрема формування в них моральної і фізичної **витривалості**, досягається під час занять на спеціально обладнаній смузії перешкод – “стежці розвідника”, а також на тактичних навчаннях.

“Стежка розвідника” є ділянкою місцевості, обладнаною перешкодами і загородженнями, що нерідко зустрічаються в бойовій обстановці: дощатими і кам’яними загородженнями, цегельними стінками з проломами, напівзруйнованим будинком і фасадом будинку, димоходом, траншеєю, дротовим загородженням, цегельною стінкою з ровом за нею, вертикальною стінкою висотою 4-4,5 м, мішенями для кидання ножів і окопами для кидання гранат, а також канатними переходами, лінією зв’язку, вікнами для гранатометання, ділянками залізниці, водопровідними і каналізаційними трубами, ровами з водою, похилими сходами і манекенами “чатових” противника. Перешкоди повинні розташовуватися на ділянках місцевості довжиною 600-800 м.

У ході занять розвідники здобувають навички у спритних і рішучих діях із подолання складних перешкод, навчаються вміло діяти у траншеях і ходах сполучень, зруйнованих будинках, відпрацьовують прийоми гранатометання, зняття чатового, рукопашного бою.

Заняття на “стежці розвідника” доцільно проводити в тактичній обстановці, в умовах постійної загрози зустрічі з противником. Подолання перешкод і загороджень повинне супроводжуватися імітацією вогню артилерії, мінометів і ударів авіації, відповідних шумових ефектів бою, що можуть забезпечити підсилювачі та акустичні системи великої потужності. Усі загородження і водні перешкоди долаються особовим складом під впливом вогню противника. Керівники занять (інструктори) застосовують імітацію вибухів і стрільби засобами імітації (вибуховими пакетами, холостими набоями). При незграбних діях військовослужбовців (погане маскування, шум, брязкання зброєю тощо) по них відкривається “вогонь”, і вправа вважається невиконаною. При навчанні діям у зруйнованих будинках доцільно імітувати пожежі, а в середині приміщення обладнати міні-сюрпризи і пастки.

Поступове ускладнення вправ, що відпрацьовуються на “стежці розвідника”, досягається подоланням деяких, а потім і всіх, перешкод в

індивідуальних засобах захисту, діями у важких погодних умовах і вночі. Для підвищення активності військовослужбовців, і ефективності занять з подолання “стежки розвідника” доцільно вносити елементи змагань.

На тактичних навчаннях, що проводяться, як правило, протягом декількох діб на незнайомій місцевості, окрім подолання різних перешкод, загороджень під вогнем противника, його засідок і раптових зустрічей з ним, доцільно широко практикувати прийоми, що виховують зухвалість у діях розвідників – раптові нальоти на важливі об’єкти (пункти управління, вузли зв’язку, радіотехнічні станції, невеликі колони військ та забезпечення тощо).

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

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

Психологічна підготовка особового складу високомобільних десантних військ.

Система заходів щодо **виховання морально-вольової стійкості в ході повсякденних занять із повітрянодесантної підготовки** у воїнів-десантників повинна бути розрахована на всебічне вивчення і розвиток морально-вольових якостей у десантника і не може бути вирішена водночас. Це тривала і копітка праця командира підрозділу, фахівців повітрянодесантної і медичної служби у процесі всієї динаміки навчання десантної майстерності.

Наприклад, самовладання, упевненість у воїнів-десантників слід виховувати і формувати вже безпосередньо у процесі вивчення з ними матеріальної частини парашутів, тобто з першого заняття. Саме на перших заняттях командир повинен прагнути переконати кожного десантника в тому, що людські десантні парашути при правильній їх експлуатації в роботі безвідмовні. Необхідно, щоб у ході таких занять кожен десантник особисто глибоко і ґрунтовно дізнався та розумів призначення і будову кожного елементу парашутної системи, осмислив принцип її роботи у процесі

розкриття парашута в повітрі, тому що осмислення – це основна ланка у процесі оволодіння знаннями.

Мабуть, однією з причин страху воїна-десантника перед стрибком є його сумнів у міцності і безвідмовності частин парашута при розкритті. І дійсно, якщо десантник матеріальну частину засвоїв нетвердо, не знає взаємодії частин і процесу розкриття парашута, то у нього перед стрибком може з'явитися відчуття страху. Тому відмінне **знання матеріальної частини парашута**, глибоке розуміння призначення і взаємодії його частин мають для воїна-десантника беззаперечне значення.

Для успішнішого вирішення навчальних завдань слід уміло застосовувати найбільш раціональні й ефективні методи викладу інформаційного матеріалу. Наприклад, добре зарекомендував себе метод вивчення матеріальної частини людських десантних парашутів щодо процесу їх розкриття.

При вивченні кожної частини парашута необхідно добиватися не тільки глибоких знань її призначення і будови, але і постійно підкреслювати її надійність і запас міцності. Наприклад, слід указувати, що кожна окремо взята стропа основного купола може витримати навантаження на міцність 150 кгс, а потім тут же запропонувати тим, хто навчається, самим підрахувати запас міцності усіх строп парашута, що вивчається. Або, наприклад, вивчаючи пристрій підвісної системи, керівник заняття повинен звернути увагу особового складу на те, що запас міцності кожної стрічки – 1600 кгс, а головний охват підвісної системи зшитий зі стрічки у два складання, отже, міцність його більше 3 тонн.

Особливу увагу слід приділяти вивченню процесу розкриття парашута і добиватися глибокого розуміння воїнами-десантниками цього питання. Командир постійно повинен підкреслювати неможливість затримки в розкритті парашута на будь-якому етапі його роботи. Наприклад, камера стабілізуючої системи парашута Д-6 (серія 4) не може затримати процесу розкриття парашута, оскільки її карабін зачеплений за бортовий трос або подовжувач у літаку. Стабілізуюча система не може не спрацьовувати, бо кишені її витяжного пристрою і пів'я стабілізатора влаштовані так, що забезпечують його безвідмовне наповнення зустрічним потоком повітря. Двоконусний замок не може затримати розкриття основного купола парашута внаслідок того, що його розкриття здійснюється особисто самим парашутистом через кільце ручного розкриття. Для висмикування його потрібно докласти зусилля не більше 16 кгс, при цьому надійність розкриття замка ще страхується парашутним приладом, сила пружин якого майже в 2 рази перевищує зусилля, вживане для розкриття двоконусного замка ручним способом.

При проведенні занять необхідно звертати увагу тих, хто навчається, і на особливості окремих частин і деталей парашута. Наприклад, якщо карабін камери стабілізуючої системи парашута Д-6 (серія 4) з вини десантника не буде зачеплений за подовжувач або за бортовий трос у літаку, то

стабілізує систему не спрацює. Щоб на практиці такий випадок не трапився, на кожному корабельну групу парашутистів призначається відповідальна особа, яка випускає, і зобов'язана особисто кожному парашутистові зачепити карабін камери стабілізуючої системи за подовжувач у літаку.

Або, наприклад, щоб припинити стабілізоване зниження (швидкість якого досягає 30-40 м/с), кожному десантнику необхідно висмикнути кільце ручного розкриття. Якщо ж парашутист це не зробить, то двоконусний замок на ранці парашута не буде розкритий і, як наслідок, основний купол не спрацює. Щоб цього не сталося, на ранець основного парашута і встановлюють парашутний прилад, який автоматично розкриває двоконусний замок через 3 с після того, як парашутист покинув літак.

Слід підкреслити, що парашутний прилад автоматично спрацьовує тільки за умов, якщо карабін камери стабілізуючої системи буде зачеплений за подовжувач у літаку, тобто якщо стабілізуюча система буде введена в роботу; при своєму розкритті вона включає в роботу парашутний прилад.

Цей взаємозв'язок у роботі частин парашута при розкритті в повітрі і слід як доказ продемонструвати особовому складу в процесі вивчення матеріальної частини на укладеному парашуті способом практичного розкриття за ходом пояснення призначення його частин. Додатково у процесі навчального заняття матеріалу можна продемонструвати навчальну кінострічку, де наочніше і переконливо може бути показано процес розкриття і взаємодії частин парашута.

Тільки при такому детальному вивченні призначення пристрою кожної частини парашута і можна буде сформулювати у тих, хто навчається, упевненість у безвідмовності десантного парашута до того, як десантники зроблять перший стрибок з парашутом із літака.

Іншим відповідальним етапом підготовки воїна-десантника є укладання парашута.

Цей етап підготовки воїнів-десантників можливий тільки після того, як вони отримують достатньо тверді і глибокі знання з матеріальної частини десантного парашута.

Кожний воїн неодмінно повинен навчитися самостійно укладати основний і запасний парашути.

Під час укладання парашутів у військовослужбовців повинні поступово формуватися достатньо стійкі уміння і навички. Кожен виконаний етап укладання обов'язково повинен контролюватися й оцінюватися в ході перевірки командиром підрозділу і фахівцем повітряно-десантної служби. Під час практичного контролю етапів укладання слід вбачати джерела для конкретної морально-психологічної роботи з воїнами-десантниками, оскільки в ході перевірки фахівцем кожного етапу укладання парашута у тих, хто навчається, народжуватиметься віра в свої навички і поступово зникатиме невпевненість, а головне, разом із цим будуть виключені і ті помилки, які на перших порах військовослужбовці можуть допускати у процесі укладання

парашута. У ході перевірки етапів укладання командир підрозділу (керівник заняття, інструктор) повинен проявити максимум педагогічного такту, певну стриманість у своїй поведінці. У жодному випадку не потрібно робити докорів і зауважень побіжно, мимохідь, бо такого роду зауваження породжують у військовослужбовця сумнів, викликають зайве хвилювання і навіть страх.

Якщо ж у процесі укладання парашутів командир (керівник, інструктор) виявив, що окремі воїни-десантники ті або інші етапи і елементи укладання виконують невірно, припускаються грубих помилок, то він зобов'язаний спокійно і терпляче виправити допущені помилки повторним практичним виконанням процесу воїнами. Робити це слід у присутності всієї групи тих, хто навчається, і обов'язково показати, як правильно необхідно виконати даний етап або елемент укладання. У той же час командир (керівник, інструктор) винен уміло роз'яснити військовослужбовцям можливі наслідки їхніх помилок.

Кожен військовослужбовець повинен чітко уявляти собі, знати і пам'ятати, що десантний парашут за своєю конструкцією при правильній його експлуатації в роботі безвідмовний, але він може і не спрацювати, якщо десантник неправильно його укладе, невірно підготує для стрибка.

Кожен десантник повинен знати, що особа, яка здійснює перевірку етапів укладання парашутів, несе юридичну відповідальність за кожен перевірений нею парашут. Правильне розуміння цього факту створюватиме атмосферу довіри і пошани з боку особового складу до цієї посадової особи. І, крім того, це спонукатиме воїнів-десантників до серйознішого і відповідальнішого відношення до будь-яких її зауважень, оскільки вони розумітимуть, що ці зауваження зроблені з метою найбільш якісного і правильного виконання кожного етапу й елементу укладання.

Особливу увагу військовослужбовців у процесі укладання парашутів слід звертати на виконання ними першого етапу, в ході якого вони повинні з першого заняття навчитися ретельно перевіряти справність кожної частини, визначати її придатність для роботи.

Парашути, укладені у процесі навчально-тренувальних занять, необхідно кожного разу тут же, у присутності всієї групи і кожної пари укладки, розкривати, щоб кожний військовослужбовець особисто міг переконатися в тому, що парашути укладені правильно, а значить, і в повітрі розкриватимуться надійно.

Головними чинниками, на основі яких командирам (керівникам занять, інструкторам) можна уміло будувати й успішно здійснювати моральну та емоційно-вольову підготовку воїнів-десантників в процесі укладання парашутів, слід вважати:

- **факт строгого контролю і оцінки** кожного виконаного етапу укладання парашута командиром підрозділу і фахівцем повітряно-десантної служби;

- **факт перевірки укладених парашутів** в “козлах” і **факт розпису** за кожний перевірений парашут особою, відповідальною за їх укладання.

У частинах і з'єднаннях, де немає підрозділів укладальників парашутів, додатково враховуються наступні факти:

- **факт закріплення парашутів** (основного і запасного) і парашутного приладу страхування за тим, хто навчається, на весь період їх служби або навчання;

- **факт формування пар** з числа військовослужбовців для укладання парашутів з урахуванням їх характеру і досвіду;

- **факт укладання закріплених парашутів** для здійснення стрибків **особисто самими військовослужбовцями** строго за елементами та етапами.

Психологічна підготовка воїнів-десантників здійснюється на всіх заняттях з наземного відпрацювання елементів стрибка із парашутом.

Наземне тренування на спеціальних снарядах – це етап навчання, наближений до умов реального стрибка. Вивчаючи правила і техніку відділення від різних типів літаків (вертольотів), положення тіла у момент стабілізованого зниження, десантники практично відпрацьовують прийоми і техніку управління куполом при зниженні в повітрі і в момент приземлення. У той же час уявно військовослужбовець житиме реальною обстановкою стрибка і переживає абсолютно нові відчуття.

Тому командир підрозділу як психолог повинен знати і враховувати, в першу чергу, ті види людських відчуттів, де найповніше можуть розкриватися окремі якості, які притаманні саме процесу стрибка з парашутом, наприклад, зорові, слухові, рухові та відчуття положення тіла, відчуття координації рухів, вібраційні і больові відчуття тощо. Саме ці відчуття і мають найбільше значення для воїна-десантника, для всієї його професійної діяльності.

Тренування воїна-десантника в точному відчутті всієї динаміки обстановки стрибків і складатиме найважливіший етап його цільової психологічної підготовки до здійснення стрибка з парашутом із найменшою витратою нервово-психічної енергії.

Досвідчений командир, як психолог, у процесі наземних тренувань неодмінно повинен відмітити ті негативні явища в поведінці воїнів, які можуть у них виявлятися в ході початкових занять. Наприклад, одні військовослужбовці можуть бути задумливими, мати обмежені рухи; інші – говіркими, метушливими, треті – розсіяними і пасивними тощо. Проте у процесі систематичних спеціальних тренувань особового складу негативні відхилення в їх поведінці поступово зникнуть.

Отже, у процесі наземних тренувань будь-який воїн-десантник набуває особистого досвіду, достатньо стійкі елементарні навички. Тому будь-який майбутній стрибок з парашутом не буде для нього вже чимось абсолютно новим, а значить, і не викликатиме у нього сильних негативних емоцій, тобто таких емоцій, які могли б послабити його волю, установку на стрибок.

Прикладом формування психологічної і практичної навички може бути відлік і контроль заданого часу стабілізованого зниження. Саме тут, у період розкриття і роботи стабілізуючого парашута, десантник зобов'язаний особисто вести відлік заданих секунд стабілізованого зниження з тим, щоб своєчасно його припинити, висмикнувши кільце ручного розкриття і розкривши двоконусний замок. Виконати цей контроль часу стабілізації можна способом відліку вголос заданих секунд, наприклад, "501, 502, 503".

Подібні навички особистого контролю стабілізованого зниження слід віднести до розряду навичок розумової роботи тих, хто навчається. Під час відліку контрольного часу стабілізації воїн повинен буде буквально автоматично відлічувати секунди подумки подібно до того, як він, наприклад, використовує таблицю множення при вирішенні математичного завдання.

З тим, щоб такі навички в особового складу ставали стійкими, їх необхідно систематично тренувати у практичному промовлянні вголос вказаних тризначних чисел. Такий спосіб контролю стабілізованого зниження до трьох секунд і визначений у повітрянодесантних військах як найпростіший спосіб особистого контролю часу. Контроль точності відліку заданого часу стабілізації у процесі всіх тренувальних занять командир підрозділу повинен здійснювати особисто, за контрольним секундоміром. Тільки такий систематичний контроль за секундоміром і допоможе кожному воїну-десантнику виробити у себе необхідне відчуття часу.

Суворому осуду необхідно піддавати поведінку тих воїнів-десантників, які особисто самі не ведуть відліку заданого часу стабілізації і не висмикують кільце ручного розкриття парашута, а хваляться тим, що вони стабілізують його до спрацювання парашутного приладу. Небезпека такого негативного явища полягає в тому, що воно призводить до звички пасивного, безконтрольного падіння, а це за будь-яких ускладнень у повітрі може спричинити непоправні наслідки.

Особлива увага у процесі занять із наземного тренування повинна приділятися вивченню правил і тренуванню техніки розкриття **запасного парашута** при аварійній ситуації в повітрі, тобто при частковій або повній відмові у спрацюванні основного парашута. Десантник повинен вірити в надійну і безвідмовну роботу запасного парашута. Віра десантника в безвідмовне спрацювання запасного парашута, тверді практичні навички з умілого приведення цього засобу врятування життя в дію у потрібний момент – це і є ознака прояву воїном-десантником волі і психологічної стабільності.

Воїн-десантник повинен чітко собі уявляти, що у процесі стрибка з парашутом існує відрізок часу і висоти, де тільки і може бути введений в дію запасний парашут при аварійній ситуації у повітрі. Розкриття ж запасного парашута до або після цього відрізка часу і висоти спричинює вельми серйозні ускладнення. Якщо ж парашутист у процесі тренувальних занять на спеціальних снарядах повітрянодесантного комплексу не виробить у себе такого психологічного відчуття і стійкої навички, то він може розкрити

запасний парашут або дуже рано, або надто пізно. І те, й інше є однаково небезпечним для життя. Такої складної обстановки, що може виникнути у повітрі в процесі стрибка, від воїна-десантника приховувати не можна, до цього і психологічно, і практично десантник завжди повинен бути готовий.

Етапом завершення підготовки воїнів-десантників на спеціальних снарядах повітрянодесантного комплексу є контрольні заняття за кожним елементом стрибка з парашутом. В ході таких контрольних занять десантники піддаються перевірці з усіх питань стрибка, починаючи від підгонки підвісної системи і надягання парашута до приземлення і збирання парашута. Під час цих контрольних занять кожному воїнові повинна бути виставлена конкретна оцінка за всі його практичні дії, уміння і навички. На підставі цих індивідуальних оцінок і визначається ступінь готовності кожного воїна-десантника до здійснення чергового стрибка. Визначальним оцінним моментом ступеня готовності кожного військовослужбовця до здійснення чергового стрибка слід вважати контрольні стрибки з комплексних висотних снарядів. Таких стрибків кожний воїн у процесі тренувальних наземних занять повинен здійснити перед першим реальним стрибком із парашутом не менше шести-семи.

Оцінно-контрольний момент повинен мати місце і на всіх інших етапах підготовки воїнів-десантників до здійснення стрибків із парашутом: як у процесі вивчення матеріальної частини, так і в ході укладання людських десантних парашутів.

Тільки на підставі добрих і відмінних оцінок за трьома основними розділами програми командир підрозділу зможе вирішити, кого з військовослужбовців можна допустити до першого стрибка. Наявність у кожного воїна трьох підсумкових добрих і відмінних оцінок служить юридичною підставою для видання наказу по частині про допуск воїнів-десантників до здійснення першого ознайомлювального або чергового стрибка з військово-транспортних літаків.

Якщо ж у військовослужбовців хоча б за одним із трьох розділів програми буде оцінка “задовільно”, то такий воїн до здійснення стрибка не може бути допущений. З такою категорією військовослужбовців командир підрозділу зобов’язаний організувати додатковий курс тренувальних занять і повторно провести залікові заняття за кожним із розділів програми.

Контрольні оцінки у процесі всіх занять мають досить важливе повчальне значення для тих, хто навчається. Саме цей результат оцінки стимулює формування навичок особового складу, зобов’язує їх критично оцінювати ступінь своєї особистої психологічної готовності до майбутнього стрибка.

Весь хід підготовки особового складу до стрибків необхідно вміло висвітлювати у стіннівках, у фото- і радіогазетах. Це – надзвичайно важлива ланка в навчанні особового складу повинна знаходити широке віддзеркалення у заходах виховної і культурно-масової роботи з особовим складом.

Наприклад, своєчасне оголошення військовослужбовцям підсумкових залікових оцінок і доведення їм наказу по частині про допуск їх до здійснення стрибків має виключно важливе психологічне і практичне значення в тому плані, що все це ними сприймається як завершення етапу підготовки, як факт емоційно-вольової готовності до стрибка, розсіює всі їх сумніви і страхи, вселяє в них віру у власні сили, створює здоровий робочий стрибковий настрій у кожного воїна.

Самій підготовці особового складу до стрибків слід завжди надавати конкретно-спрямований характер як одному з важливих елементів бойової готовності підрозділу і частини.

На кінцевому етапі підготовки особового складу до здійснення стрибків із парашутом необхідно організовувати і вживати таких заходів, що активізували б стрибкову ініціативу воїнів та їх морально-вольове самовладання.

Наприклад, дієвим заходом можуть бути спеціальні **вечори-зустрічі**, на яких виступають ветерани повітрянодесантних військ, учасники десантування у тил противника під час бойових дій; провідні заслужені майстри і рекордсмени парашутного спорту, а також і ті, кому належить зробити свій перший стрибок у житті. Сам факт проведення такого спеціального вечора-зустрічі створюватиме загальну ділову передстрибкову атмосферу урочистого піднесення в особового складу.

Неодмінним навчально-виховним заходом у підготовчий період слід вважати **показ військовослужбовцям спеціальних художніх, документальних і навчальних фільмів про десантників**, тобто за темами, де мова йде про стрибки з парашутом, десантування вантажів і бойової техніки парашутним способом, і де показана різна динаміка стрибкового життя. Зрозуміло, що кожен такий показ спеціальних тематичних фільмів для особового складу в передстрибковий період слід обов'язково супроводжувати відповідним роз'ясненням як окремих епізодів, так і змісту фільму в цілому. Це потрібно робити для того, щоб воїни-десантники могли правильно для себе оцінити і переосмислити показане і побачене на екрані. Природно, що вчасний показ військовослужбовцям спеціальних фільмів розширить їх уявлення про багатосторонність життя, навчання і служби в десантних військах, змусить кожного критично переосмислити своє відношення до майбутніх стрибків із парашутом.

Враховуючи те, що серед пізнавально-психологічних процесів центральне місце займають зорові відчуття, у всьому передстрибковому підготовчому періоді необхідно вживати всі заходи для того, щоб у кожного десантника була добре розвинена зорова чутливість. Саме з цією метою на **завершальному** етапі підготовки десантників до стрибків доцільно організовувати і проводити для тих, хто навчається, **показові стрибки, щоб** кожний воїн вочевидь побачив практичну роботу десантного парашута в повітрі. У цьому конкретному випадку зорові відчуття і дадуть кожному військовослужбовцю багато корисних відомостей про реальний стрибок. На

основі зорових відчуттів воїни отримують особисте, емоційно забарвлене враження про стрибок, про барвистий неповторний “парад” розкритих куполів у повітрі. Цей видовищний захід залишиться в пам’яті воїнів на все життя, бо саме тут вони вперше своїми очима побачать розкриті в повітрі куполи, на їх очах буде реально продемонстрована безвідмовна робота десантного парашута.

Головним у показових стрибках є принцип наочності. Така наочність дає можливість фактично наблизити військовослужбовців до реальних умов стрибка, сприятиме створенню у них яскравішого і конкретнішого явлення про стрибок із парашутом, змусить глибоко відчувати цю подію. Бо наочність у навчанні припускає постійну опору не тільки на зір, але і на всі інші органи відчуття тих, хто навчається, оскільки всі вони взаємозв’язані і взаємозалежні. Адже, зрештою, людина пізнає навколишній світ всіма органами відчуття.

Отже, весь процес підготовки воїнів-десантників до майбутніх стрибків з парашутом неодмінно повинен накладати свій позитивний відбиток на психіку кожного військовослужбовця, формувати у нього стійкі морально-психологічні якості.

Знаючи, що об’єктивна стрибова обстановка дійсно здатна породжувати у тих, хто навчається, різноманітні і сильні відчуття, командир підрозділу як психолог зобов’язаний керувати психікою підлеглих так, щоб на всіх етапах організації і проведення стрибків зберігалася спокійна ділова обстановка, яка мобілізувала б фізичні і духовні сили воїнів на успішне вирішення майбутніх стрибкових завдань.

Успіх при цьому чималою мірою залежатиме і від того, наскільки емоційно стійкі і компетентні самі керівники, наскільки вони здатні зберігати діловий настрій, самовладання, здатність тверезо й об’єктивно оцінювати те, що відбувається. Десантник повинен управляти собою і своїми відчуттями в будь-яких гострих стрибкових ситуаціях. І приклад самовладання, сформований емоційний інтелект у першу чергу показує командир підрозділу.

Негативних передстартових емоцій можна запобігти або послабити їх, якщо своєчасно й уміло відвернути військовослужбовців від причин, що викликають такий стан.

Страх перед стрибком може виникнути у будь-якого військовослужбовця, а у початківця – тим більше, але потрібно уміти допомогти кожному подавити в собі це небезпечне відчуття, не дати йому вирости до легкодухості і боязливості.

Перші сумніви і відчуття страху певною мірою повинні бути подолані в особового складу під час вивчення матеріальної частини і укладанні парашутів, у ході тренувань на снарядах повітрянодесантного комплексу і в процесі всіх інших заходів виховного характеру, в результаті яких і загартовується початкова стрибова воля тих, хто навчається.

Але майбутні воїни-десантники на аеродромі зльоту, де вперше в житті надягатимуть укладені ними парашути не для чергового тренувального заняття на снарядах повітрянодесантного комплексу, а для того, щоб піднятися в літаку (вертольоті) в повітря і зробити свій перший в житті стрибок. Все це викликає абсолютно нові, сильні, досі невідомі воїну відчуття.

Оскільки почуття страху все-таки підвладно вольовому десантному характеру, значить, командир і фахівцю повітрянодесантної служби у стартовий період потрібно буде підсилити позитивні емоції стрибкового збудження, тобто перемкнути увагу особового складу на активніші дії. Наприклад, щоб кожний воїн неодмінно особисто розвантажував свій парашут, особисто ставив його на відповідні лінії на старті, обов'язково самостійно перевіряв справність пломб на переносній сумці, перш ніж розчохлавати парашут. Крім того, вимагати, щоб кожен воїн особисто сам перевіряв свій парашут у “козлах” до того, як його перевірятимуть командир і фахівець повітрянодесантної служби, ретельно готував свою зброю і спорядження для стрибка тощо. Одним словом, у стартовий період слід організовано займати військовослужбовців потрібною, корисною, практичною роботою, не даючи їм можливості хоча би на якийсь час розслабитися, не залишати їх, таким чином, без уваги і контролю.

Крім того, необхідно вміло в цей “критичний” стартовий період активізувати відчуття особистої гідності кожного воїна, почуття десантного обов'язку, збудити інтерес до пізнання нового і бажання кожного бути в числі сміливих людей; сформувати інтерес до стрибка, неодмінне бажання випробувати у повітрі ступінь своєї особистої навченості; всією стартовою обстановкою змусити воїна виявити свій вольовий характер.

Якщо все ж таки негативний стартовий стан у кого-небудь з воїнів залишатиметься дуже різко вираженим і поправити його в цей короткий стартовий період не вдається, то командир, виявляючи педагогічний такт, не принижуючи особистої гідності військовослужбовця, зобов'язаний не допустити такого воїна до здійснення стрибка цього дня. Такого військовослужбовця потрібно передати під спостереження лікаря і провести з ним додаткову відповідну роботу після стрибкового дня.

У період проведення стрибків особлива увага командира повинна приділятися організації й оформленню стартових, контрольних ліній на аеродромі, де неодмінно повинні бути відповідні стенди, плакати, барвисті транспаранти – все це повинно налаштовувати воїна на стрибок. Буквально у всьому повинні простежуватися строгий порядок і пильна увага до кожного військовослужбовця з урахуванням знання його характеру і стрибкового настрою. Командир неодмінно повинен знати, якою мірою той або інший його підлеглий може бути схильний до відчуття страху в стартовому періоді.

У психологічній основі стрибкового настрою часто визначальне значення може мати не тільки ступінь особистої навченості і психологічної готовності, але і нормальний передстрибковий відпочинок, сон і харчування

військовослужбовця, його забезпеченість спеціальним спорядженням і обмундируванням з урахуванням потрібних розмірів і добре підігнаним взуттям для стрибка. Це все має стати першочерговим для командирів всіх ступенів, фахівців повітрянодесантної служби, офіцерів виховних структур і лікаря. Часом саме в цих дрібницях і криються причини негативного стартового стану військовослужбовців.

Висока організація роботи на старті, ретельна перевірка парашутів у “козлах”, чіткий контроль готовності парашутистів на лініях старту, короткий продуманий інструктаж осіб, призначених для виконання обов’язків випускаючих, добре та потрібне напутнє слово і порада впливають на емоційний стан військовослужбовців перед посадкою парашутних груп у літаки (вертольоти), знижують напруження психологічної напруги.

Проте після посадки корабельних груп у літак (вертольот) і до початку десантування воїни знаходяться у стані найбільшої нервово-психологічної напруги. Оскільки відчуття польотно-стрибкового страху є результатом гальмування психіки, то для подолання цього негативного стану в період польоту слід підсилити позитивні збудливі процеси психіки кожного військовослужбовця, щоб у цій конкретній обстановці польоту кожен воїн подолав би в собі всілякі коливання і прийняв тільки одне рішення – стрибати!

Саме у цей відрізок польотного часу і буде потрібно воїну-десантнику самовладання, щоб він міг покинути літак і зробити стрибок.

Позитивний вплив на поведінку військовослужбовців у польотній обстановці може надати особиста поведінка і приклад самовладання **випускаючого** за умов, якщо він увесь польотний час буде по-діловому активним. Наприклад, якщо він періодично інформуватиме особовий склад про висоту і швидкість польоту літака, температуру повітря за бортом літака, над яким районом пролітає літак в той або інший період, запропонує воїнам самим спостерігати в ілюмінатор за землею з висоти польоту.

Випускаючому належить бути особливо уважним до тих військовослужбовців, хто більше скутий, замкнутий і пригнічений польотом. Необхідно в ході польоту в особового складу перевірити закріплення карабіна, підбадьорити кожного необхідним словом і тим самим викликати у відповідь добрий погляд як знак того, що воїн почуває себе бадьоро, що страх ним не володіє. Проте відомо, що підйом і спад емоційного стану у десантників у польоті найчастіше чергуються, наприклад, у парашутистів може зростати напруга у міру підльоту літака до точки викидання. Вершиною цієї емоційної напруги буде період, коли подаються команди: “Приготуватися!” і “Пішов!”.

Кожен офіцер-десантник як досвідчений парашутист повинен завжди бути виключно уважним до психологічного стану воїнів, а у польоті особливо. Наприклад, відомо, що при перельотах на великих висотах на психіку військовослужбовців негативно впливатиме зниження

барометричного тиску, кисневе голодування, пониження температури, а при польоті на малих висотах – близькість до землі, бовтанка, вібрація тощо.

Крім того, слід пам'ятати, що емоційно-психологічна напруга кожного разу по-своєму може зростати або слабшати з урахуванням конкретного завдання стрибка (на ліс, на воду, вночі, взимку, літом, із-за хмар тощо), бо кожний навчальний стрибок неодмінно включатиме нові завдання і тим самим впливає на психіку десантника. Максимальне психологічне навантаження, як правило, парашутист випробовує, як вже наголошувалося, при команді “Приготуватися!”. Збудливо-емоційний заряд у цей момент може викликати ряд процесів, які підсилюють серцебиття, активізують дихання, загострюють зір, слух і увагу. Часом парашутист, зосередивши всю свою увагу на виконання очікуваної команди “Пішов!”, може не чути у цей момент інших команд.

Тут виключно велика роль у **випускаючого**, від його погляду ніщо не повинне вислизнути. Високий ступінь психологічної напруги, що виник при сигналі “Пішов!”, залишається і у момент відділення від літака (вертольота), у фазі вільного або стабілізованого падіння. Кожен парашутист знає, що в цей період мимоволі затримується дихання, закриваються очі.

Не виключені, проте, ще й такі негативні явища, коли в динаміці виконання команди “Пішов!”, у вільному або ж у стабілізованому падінні джерело збудження у воїна може не мати сконцентрованого і цілеспрямованого вигляду. Такий характер психіки в цій фазі стрибка неминуче призведе до посилення пасивно-оборонного рефлексу, що може викликати гальмування психіки. Подібного роду психологічний страх гасить зв'язки центрів кори головного мозку, в результаті відбувається те, що воїн **різко забуває черговість дій**, затухає гострота десантної уваги. Наприклад, парашутист не дотримується темпу та інтервалу відділення від літака (вертольота) або ж не веде контрольного відліку заданого часу стабілізації, не розкриває двоконусний замок ручним способом, не оцінює фази зниження на стабілізуючому куполі, не фіксує моменту спрацювання основного купола тощо. Ці негативні чинники зайвий раз засвідчують, наскільки велика роль емоційно-вольового виховання десантників. Стрибова практика вимагає, щоб вольові якості тих, хто навчається, **наполегливо і систематично шліфувалися**, виховувалося їх самовладання, здатність здійснювати самоконтроль дій у всіх фазах розкриття і роботи десантного парашута в повітрі, оскільки після відділення від літака (вертольота) настає момент, коли десантник не може розраховувати на будь-яку допомогу або пораду. Тут кожен абсолютно самостійно повинен керувати всіма своїми діями, критично і миттєво оцінювати й аналізувати всі ситуації. Наприклад, навіть після розкриття основних куполів кожному належить бути особливо обачним, щоб виключити випадки сходження парашутистів у повітрі; не слід втрачати контролю і за наближенням землі з тим, щоб забезпечити найсприятливіші умови для приземлення з урахуванням стану ґрунту і вітру. Приземлення, що завершує етап будь-якого програмного стрибка, завжди

викликає сильне емоційно-психологічне хвилювання у кожного парашутиста, найчастіше визначається неспокоєм за благополучний результат зустрічі із землею.

Встановлено, що певна тенденція до підвищеної емоційної напруженості при зустрічі із землею частіше з'являється у досвідченіших парашутистів і набагато рідше – у початківців. Це пояснюється наявністю індивідуального досвіду, пов'язаного з різними випадками фактичного приземлення раніше, наприклад, після перенесеної травми, після тривалої перерви у стрибках або ж невдалого приземлення у процесі наземних тренувань на снарядах повітрянодесантного комплексу тощо. Словом, до приземлення як до психологічного і практичного чинника стрибка слід кожного разу відноситися однаково відповідально всім парашутистам, як досвідченим, так і початківцям.

Негативний вплив на морально-вольове самовладання військовослужбовців здійснюють **тривалі перерви у стрибках**. Стрибки після тривалої перерви кожного разу абсолютно по-різному викликають джерело збудження, яке сприймається, найчастіше, як сигнал “стрижкової небезпеки”. Такий сигнал викликає у воїна неспокій, тривогу, переляк і навіть часом негативний стан психіки. Все це, зрозуміло, порушує психологічну стійкість десантників, згубно впливає на їх чергову стрижково-вольову поведінку. Життя переконливо доводить, що тривалі перерви в здійсненні стрижків із парашутом у десантній практиці недопустимі.

Стрижки з парашутом в аеромобільних військах – це не самоціль, а основний засіб доставки десанту в тил противника для виконання бойових завдань. Саме цим цільовим призначенням і визначається провідне місце повітрянодесантної підготовки в системі бойової готовності аеромобільних військ. Через цю обставину основні стрижкові завдання повітрянодесантної підготовки повинні вирішуватися в комплексі з іншими навчальними предметами.

Десантна дійсність вимагає, щоб всі одиночні стрижки з парашутом неодмінно організовувалися і проводилися на тлі певної тактичної обстановки. Це зобов'язує десантника кожного разу в повітрі і на землі самостійно орієнтуватися, йти за азимутом після стрижка, а в дорозі на землі долати важкі ділянки місцевості, різного роду перешкоди і вирішувати в обмежені терміни тактико-спеціальні завдання.

Зрозуміло, що взаємодія одиночних стрижків із парашутом з іншими предметами бойової підготовки ускладнює весь процес навчання десантників, але це робить його динамічнішим і наближає обстановку навчання до бойових умов. Ця вимога, безперечно, повинна знаходити своє реальне віддзеркалення й у психологічній підготовці десантників.

Така особливість стрижкового процесу навчання і повинна спонукати командирів, лікарів, фахівців повітрянодесантної підготовки, офіцерів виховних структур постійно шукати й удосконалювати методи морально-вольового виховання десантників із тим, щоб постійно підтримувати у них

самовладання і бойовий десантний настрій. Це дозволить десанту і в післястрибковому періоді успішно вирішувати будь-які навчальні і бойові завдання.

До заходів післястрибкового періоду слід, в першу чергу, віднести **вручення нагрудних знаків, натільників і беретів** – символів десантної гордості – тим, хто зробив ознайомлювальний стрибок із парашутом. Вручення парашутних знаків слід організувати після здійснення стрибків на пункті збору парашутистів, тобто безпосередньо на майданчику приземлення. Тут необхідно створити душевну, теплу, святкову обстановку, неодмінно повинен грати духовий оркестр (трансляватися урочиста музика), тут же слід організувати і виплату грошової винагороди за перший досконалий стрибок і, зрозуміло, належить організувати роботу буфету і не тільки для початківців, але й для всього особового складу, який здійснював стрибки цього дня.

Вручати нагрудні парашутні знаки, натільники і берети повинен сам командир підрозділу або ж його заступник. При врученні знаків необхідно кожному воїну обов'язково сказати добре слово, щиро подякувати кожного за його особисту високу навченість і самовладання, які він виявив при здійсненні свого першого в житті стрибка з парашутом. По суті, вручення десантних атрибутів найчастіше набирає форми своєрідного звіту кожного військовослужбовця про свою парашутнодесантну навченість. Це мимоволі спонукає кожного воїна-десантника дати обіцянку, що він і надалі буде наполегливо удосконалювати свій особистий десантний вишкіл.

Командиру підрозділу необхідно також брати участь у так званих неформальних традиціях посвяти у воїни-десантники за встановленим у військах порядком, проте контролювати її особисто.

Другим післястрибковим заходом слід вважати **розбір стрибків**. У розборі неодмінно враховувати новизну конкретно виконаного навчально-стрибкового завдання і ступінь післястрибкової активності військовослужбовців. І, крім того, слід обов'язково враховувати індивідуальний стрибковий досвід кожного воїна та його емоційно-вольову стабільність. Природно, при розборі стрибків належить враховувати і метеорологічні умови погоди, умови ґрунту майданчика приземлення і ступінь активності наземного забезпечення стрибків як на аеродромі зльоту, так і на майданчику приземлення, тобто у процесі розбору стрибків неодмінно повинна мати місце об'єктивність, неспростовна достовірність і переконливість фактів як позитивного, так і негативного характеру. Тільки за цих умов можна розраховувати на те, що розбір стрибків буде позитивно впливати на тих, хто навчається, і спонукатиме їх до відповідальнішої особистої підготовки щодо здійснення чергового стрибка з парашутом, а значить, і до успішного вирішення інших післястрибкових навчально-бойових завдань.

З метою активізації та підтримки високої морально-вольової стабільності у воїнів-десантників слід розробити систему спеціальних

тематичних вечорів із повітрянодесантної підготовки, організовувати спеціальні читацькі конференції за книгами та статтями періодичної преси про десантників тощо.

Отже, щоб уміло створювати у воїнів бойовий стрибковий настрій і підтримувати їх високе емоційно-вольове самовладання, необхідно постійно і наполегливо проводити весь комплекс психологічної підготовки в повному обсязі у всіх умовах десантної служби.

Підготовка особового складу ракетних військ та артилерії.

Особливості підготовки ракетників обумовлені специфікою їх бойової діяльності:

- постійною високою бойовою готовністю;
- вирішальною залежністю підготовки і пуску ракет від дій окремих виконавців;
- складністю технічного виконання операцій з підготовки і пуску ракет всіма спеціалістами, що потребує підвищених вимог до розвитку у них уваги, сприйняття, пам'яті, мислення і самоконтролю.

Вказані особливості вимагають формування у воїнів-ракетників поряд з емоційно-вольовою стійкістю психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, їх впевненості в досконалості своєї зброї та її надійності, технічного мислення, оперативної пам'яті і самоконтролю, а також впевненості і можливості забезпечення живучості ракетних підрозділів.

Психологічна готовність ракетників до ведення бойових дій виховується, головним чином, як готовність будь-якою ціною і в будь-який час виконати наказ щодо нанесення ракетних ударів по противнику. Під час занять, тренувань і перевірки бойової готовності особовий склад набуває твердих знань своїх обов'язків і вміння діяти в умовах переходу до стану війни. Для формування стійкості вказаних знань та умінь необхідно проводити комплексні заняття, тренування і перевірки в напружених умовах, що характерні для початку війни. При цьому особливу увагу необхідно приділяти навчанню ракетників сміливим і рішучим діям у випадку раптового нападу противника, його диверсійних дій, виховувати у них винахідливість та ініціативу, вчити самостійно приймати правильні рішення при втраті зв'язку зі старшими начальниками.

Для відпрацювання у ракетників стійкості до різного роду провінцій необхідно під час тренувань і перевірок бойової готовності імітувати психологічний вплив противника: подавати хибну інформацію, сигнали, команди і розпорядження по засобах зв'язку, широко застосовуючи радіоперешкоди.

Щоб не допустити невірних дій тих, хто навчається, керівники тренувань (перевірок) повинні своєчасно вводити необхідні обмеження і суворо контролювати дії особового складу.

Для формування у ракетників почуття впевненості в досконалості своєї зброї необхідно при вивченні устаткування, дій і правил його експлуатації

підкреслювати високі тактико-технічні характеристики, бойові властивості, експлуатаційну і технічну надійність цієї зброї. Особливу увагу при цьому слід приділяти безвідмовності в діях і безпечності зброї при застосуванні. З цією метою треба формувати у підлеглих правильне уявлення про ступінь небезпечності робіт із ракетами, бойовими частинами, вміння і навички виконувати завдання в аварійних ситуаціях. Такі навички відпрацьовуються на заняттях зі спеціальної і технічної підготовки і вдосконалюються на тактичних навчаннях. При цьому напруженість дій і ступінь небезпеки нарощуються поступово. Кожний номер розрахунку повинен вивчати свої обов'язки і відпрацьовувати способи дій при виникненні різноманітних варіантів аварійних випадків.

Аварійні ситуації необхідно створювати, як правило, раптово для тих, хто навчається, і передбачати заходи щодо надання допомоги особовому складу при виникненні розгубленості та інших негативних явищ. Поряд із вивченням своєї техніки необхідно надавати порівняльні характеристики аналогічної зброї інших країн, звертаючи особливу увагу на достоїнства і переваги своєї зброї, на недоліки та уразливі місця чужої зброї. З цією метою на заняттях доцільно показувати спеціальні відеофільми, слайди, а також проводити бесіди, в яких роз'яснювати ці аспекти, тощо.

Для зміцнення почуття впевненості у своїй зброї необхідно задіювати весь особовий склад бойових розрахунків до випробувань, тренувань, перевірок, регламентних та інших робіт з обслуговування і ремонту техніки.

Для формування технічного мислення необхідно, щоб ракетники набули твердих знань у сфері будови і дії техніки, що ними експлуатується, і на цій основі отримали чітке уявлення про роботу апаратури, взаємодію механізмів, устаткування, обладнання різноманітних систем. Глибоке розуміння фізичних процесів, що відбуваються в апаратурі і приладах, необхідне для того, щоб швидко і правильно приводити ввірену техніку в готовність до роботи, знаходити й усувати несправності, приймати правильні рішення і знаходити раціональні способи їх виконання за непередбачених обставин.

Для розвитку і тренування технічного мислення, а також винахідливості, самостійності та ініціативи необхідно на заняттях із технічної і спеціальної підготовки вводити "несправності" в апаратуру, схеми і прилади, регулярно використовувати дублююче обладнання і механізми, вводити відхилення критичних параметрів від норми, обмежувати строки використання виробів та їх вузлів (наприклад, за температурним режимом, за відстанями транспортування, за строками зберігання тощо) і вимагати від військовослужбовців прийняття самостійних рішень.

Для відпрацювання стійкості **оперативної пам'яті і технічного мислення** до сильних зовнішніх подразників необхідно на тренуваннях, заняттях зі спеціальної і технічної підготовки, з одного боку, збільшувати кількість задач, які повинні вирішуватися воїнами або підрозділом в цілому, й інформації (вірної або хибної), яка надходить за одиницю часу, з іншого –

обмежувати час на виконання цих завдань і скорочувати чисельний склад розрахунків. Крім того, необхідно вводити різноманітні завади і подразники (шуми, вибухи, крики поранених, запахи тощо), створювати несприятливі умови для роботи (обмежена видимість, негода, висока або низька температура, загазованість у замкнених відсіках, кабінах, пунктах управління тощо), працювати в засобах захисту при обмеженій інформації і втраті зв'язку в найважливіші моменти.

Інтенсивність перешкод повинна нарощуватися від заняття до заняття, а їхню тривалість необхідно доводити до часу повного виконання того чи іншого завдання (підготовка ракети до запуску на позиції, підготовка і розрахунок даних для пуску ракети, зондування атмосфери і видачі метеорологічних даних тощо).

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

- прихованості дій (на марші, при пересуваннях у позиційних районах, при підготовці і пуску ракет тощо) від виявлення розвідкою противника (спеціальною, авіаційною, космічною тощо);
- розосередження бойових порядків та їх елементів на позиціях;
- інженерного обладнання позиційних районів у відповідності з умілим використанням захисних властивостей місцевості і маскуванню;
- пусків ракет з окопів та укриттів;
- мінімального часу перебування підрозділів поза укриттями при підготовці і після пусків ракет;
- організації охорони й оборони в позиційних районах, на марші та при інших переміщеннях.

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

Систематичне проведення занять і навчань ракетних підрозділів в умовах "впливу" диверсійно-розвідувальних груп та інших груп противника з метою виявлення і знищення розрахунків ракетних систем сприяє формуванню постійної пильності, привчає до чіткої організації охорони й оборони, до роботи розрахунками скороченого складу як способу виконання завдання з підготовки і пуску ракет в умовах "нападу" на позицію.

Для скорочення часу перебування підрозділу поза укриттям необхідно прагнути виконувати бойові завдання в мінімально короткі строки (працювати вночі) як вдень; працювати у засобах захисту так само, як без них; працювати скороченим складом за нормативами розрахунків повного складу тощо).

Специфіка бойової діяльності артилеристів (розрахунків артилерійських систем, бойових машин і мінометів) потребує особливих вимог до формування у них навичок до вправних дій у поєднанні зі стійкістю, моральною і фізичною витривалістю, самовладанням і мужністю,

колективізмом і взаємовиручкою, вимагає виховання в артилеристів психологічної готовності до єдинокорства з танками, БМП, БТР.

Основи емоційно-вольової стійкості і такі вольові якості, як стійкість, самовладання та мужність, закладаються в особового складу підрозділів артилерії на заняттях і тренуваннях зі спеціальної і тактичної підготовки, при вивченні сучасних засобів збройної боротьби, особливо в ході подолання фобій – “літакобоязні”, “танкобоязні” і вогнебоязні.

Для формування і розвитку високих вольових якостей на заняттях зі спеціальної підготовки необхідно широко практикувати відпрацьовування з особовим складом відбиття раптового нападу наземного і повітряного противника на вогневі позиції і командно-спостережні пункти артилерії. Атака танків і обльоти позицій артилерії літаками (вертольотами) повинні супроводжуватися веденням ними вогню холостими пострілами з одночасною імітацією розривів снарядів і бомб, створенням пожеж поблизу вогневих позицій і спостережних пунктів.

У ході пересувань, зміни вогневих позицій та командно-спостережних пунктів доцільно практикувати подолання особовим складом різних перешкод і загороджень (завалів, ділянок мінування, водних перешкод, заболочених і піщаних ділянок місцевості тощо), ведення боротьби з диверсійними групами і відбиття раптових нападів повітряного противника.

В усіх випадках необхідно вимагати від особового складу, щоб він продовжував виконувати основне бойове завдання, одночасно ведучи боротьбу з різноманітними засобами нападу противника, долаючи труднощі, які при цьому виникають.

Специфіка бойової роботи вимагає від артилерійських розрахунків тісного поєднання вправності і фізичної витривалості при веденні вогню з максимальною скорострільністю.

Для вироблення такої якості необхідно використовувати тренування на спеціальних тренажерах для заряджання і проводити їх в умовах напруженості (навчально-тренувальним пострілом зі скорострільністю, максимально припустимою для гармати, у засобах захисту, в умовах імітації бойових шумів і вогневого впливу противника).

Характер ведення вогню на тренуваннях та їхня тривалість повинні охоплювати всі можливі випадки стрільби (швидка при боротьбі з танками, короткочасна на граничному режимі при артилерійських нальотах, тривала з максимальною скорострільністю чи дотриманням установленого режиму вогню тощо).

Подальше удосконалення витривалості при веденні артилерійського вогню з максимальною скорострільністю досягається в ході тактичних навчань зі стрільбою як холостими, так і бойовими пострілами.

У характері бойової діяльності оператора ПТКРС на відміну від розрахунку артилерійських систем існують суттєві розходження (відносна самостійність в єдинокорстві з танками, висока чутливість снаряда до керуючого впливу оператора, швидкоплинність і висока напруженість бою

“танк-оператор-танк”), що вимагають формування в нього наступних специфічних якостей:

- стійкості зорово-рухових навичок (сприйняття взаємного розташування цілі, снаряду і місцевості, швидкість реакції і точність координації в керуванні польотом снаряду);

- стійкості сприйняття й оцінки малих проміжків часу (почуття часу).

Стійкість зорово-рухових навичок досягається багаторазовими тренуваннями оператора з управління польотом снаряда в умовах емоційної напруженості на тренажерах чи установці ПТКРС.

Тренування повинні проводитися переважно на місцевості, при постійній зміні вогневих позицій і районів цілей. Під час тренувань доцільно відтворювати за допомогою аудіозапису шумові ефекти бою і роботу двигуна снаряда при його сході з направленої й у польоті; імітувати стрільбу танків та інших видів зброї по оператору ПТКРС; ставити додаткові перешкоди на ділянці керування польотом снаряда (підривом імітаційних зарядів у районі цілі, задимленням цілі тощо); вести стрільбу в засобах захисту і в умовах обмеженої видимості (у дощ, сніг, туман, вночі тощо).

Для формування стійкого сприйняття взаємного розташування цілі, снаряда і місцевості необхідно більшу частину артилерійсько-стрілецьких тренувань проводити в умовах перешкод і емоційної напруженості на місцевості по реальних цілях, що рухаються з бойовими швидкостями. При цьому особливу увагу необхідно звертати на формування в оператора твердої навички у правильному виборі світлофільтра у залежності від умов стрільби (рельєфу місцевості, погоди, часу доби і року).

Для вироблення швидкості реакції оператора (у даному випадку зорово-рухової) необхідно у процесі тренувань на тренажері створювати штучне “відведення снаряда”. “Відведення” створює оператор тренажера спочатку у звичайних умовах, а в міру набуття навички – в емоційно-напружених. Оператор тренажера повинний фіксувати усі випадки уповільнення реакції оператора і повторювати стрільбу до стійкого виконання завдань.

Для вироблення точності зорово-рухової координації в керуванні польотом снаряда необхідно, дотримуючись вимог методики навчання операторів на тренажері, вводити спеціальні вправи:

- утримання імітатора снаряда спочатку в контурі цілі, потім у заданій точці екрана тренажера і, нарешті, у заданій точці місцевості протягом установленого керівником часу;

- провідка імітатора снаряда по контурах ускладнених фігур (наприклад, по контуру букви “ж”, по лабіринту, спіралі тощо);

- стрільба на тренажері із відключеною схемою контролю положення снаряда над місцевістю зі складним рельєфом;

- здійснення контролю проводиться оператором тренажера, що зобов'язаний припиняти подальше виконання завдань у випадку “утикання снаряда в землю”.

Удосконалення і перевірку стійкості зорово-рухових навичок операторів ПТКРС доцільно здійснювати у ході тактичних навчань з бойовою стрільбою, а також на спеціальних заняттях.

Для формування в операторів ПТКРС стійкості сприйняття й оцінки малих проміжків часу доцільно проводити спеціальні тренування – підготовчі і безпосередньо на електронно-оптичному тренажері.

Підготовчі тренування полягають у вправах з вироблення навичок у визначенні часу польоту снаряда до цілі, у виборі траєкторії і розподілі польотного часу на її ділянках, в оцінці проміжків часу на ділянках траєкторії. Ці тренування доцільно проводити з поступово наростаючою напруженістю, і по досягненню твердих навичок у розподілі й оцінці проміжків польотного часу снаряда на ділянках траєкторії вводити різні перешкоди (шуми бою, вибухи імітаційних фугасів, роботу в засобах захисту тощо).

Подальше удосконалення і контроль стійкості сприйняття й оцінки часу оператором досягається на тренажерах за існуючою методикою в умовах перешкод. Крім того, оператор тренажера повинний ставити військовослужбовця в більш важкі умови, ніж це передбачено методикою: практикувати стрільбу на мінімальні дальності, обмежувати польотний час снаряда до цілі введенням у тренажер дальності, обчисленої самим оператором тощо.

Для вироблення стійкості, концентрації і швидкості переключення уваги необхідно на артилерійсько-стрілецьких тренуваннях практикувати наступні вправи:

- постановку перешкод, що викликають на екранах тренажерів появу зображень, подібних до імітатора снаряда і цілі;
- перетинання на місцевості лінії “снаряд-ціль” короткочасною появою реальних об’єктів, схожих на ціль;
- чергування стрільби по різновіддалених цілях зі стрільбою по цілях на протилежних напрямках;
- насичення місцевості полями невидимості, “мертвими зонами”;
- постановку завдань оператору на розвідку цілей на ділянках поганої видимості.

Для удосконалення і підтримки стійкості і переключення уваги на необхідному рівні доцільно також використовувати тренування у процесі інших видів навчання і повсякденного життя операторів ПТКРС за допомогою вправ, рекомендованих для розвідників.

Психологічна підготовка особового складу підрозділів зенітних ракетних та радіотехнічних військ.

Психологічна підготовка особового складу зенітно-ракетного дивізіону повинна здійснюватися з урахуванням тих особливостей, що притаманні бойовій діяльності операторів і номерів розрахунків радіолокаційних станцій, установок і бойових машин.

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

Навички формуються і розвиваються при роботі військовослужбовців на тренажерах і бойовій техніці в ході занять і тренувань зі спеціальної підготовки, а також на тактичних навчаннях. З метою формування в особового складу навичок, стійких до зовнішніх перешкод, необхідно поступово ускладнювати умови бойової роботи і повітряної обстановки.

Для вироблення здатності до швидкого переключення уваги відповідно до обстановки, що змінюється, доцільно періодично чергувати вирішення завдань різної складності і створювати швидко мінливу обстановку. Завдання для тренувань розрахунків повинні розроблятися заздалегідь, з урахуванням можливостей тренувальних пристроїв і бойової техніки. Для формування стійкості навичок до зовнішніх перешкод необхідно також у ході тренувань практикувати шуми, характерні для бойової обстановки.

Формування нервово-психічної витривалості досягається систематичними тренуваннями в режимі великого напруження. Для цього необхідно на заняттях з тактичної і спеціальної підготовки:

- створювати на радіолокаційних станціях, командних пунктах і інших об'єктах ППО складну повітряну обстановку, що передбачає усі види маневру одиночних і групових цілей, застосування перешкод, створення помилкових цілей, застосування протирадіолокаційних снарядів тощо;

- тренувати операторів і номери розрахунків у тривалому перебуванні в індивідуальних засобах захисту протягом **6 годин** бойового чергування в умовах зовнішніх перешкод і підвищених температур у техніці;

- чергувати проведення тренувань у бойовій роботі зі зміною й обладнанням вогневих (стартових) позицій, здійсненням маршів з подоланням різних перешкод і загороджень (водних перешкод, заболочених ділянок, ділянок мінування, завалів тощо), відбиттям нападів наземного противника.

При підготовці операторів, в них необхідно формувати увагу, оперативну пам'ять і швидкість мислення. Для формування стійкості уваги виконуються завдання зі спостереження за групою цілей, одночасне спостереження цілей і показників приладів. Розподіл уваги формується при вирішенні завдань на шести приладах і більше. Формування якостей пам'яті будується при тренуваннях по реальних цілях (імітаційних) з нарощуванням складності. Також вирішення завдань з повторення, відтворення і порівняння радіолокаційної обстановки. При формуванні професійних якостей мислення

операторів головним є розвиток швидкості їх мислення. Основою цього є тренування в оцінюванні повітряної обстановки, виборі способів супроводу цілей, тощо.

При підготовці розрахунків командних пунктів (пунктів управління) окрім формування нервово-психічної витривалості необхідно розвивати в них увагу і пам'ять. Це тренування у проводці цілей з нарощуванням складності, введення на планшетах, засобах відображення інформації, що характеризують дії повітряного противника і бойову діяльність військ і доведенням до старших начальників.

Підготовка розрахунків (екіпажів) зенітно-ракетних підрозділів вимагає у військовослужбовців поряд із нервово-психологічною стійкістю почуття впевненості у своїй зброї, технічного мислення, швидкості реакції, уваги і високої відповідальності за підтримання техніки в підвищеній бойовій готовності. Почуття впевненості у своїй зброї відбувається при вивченні та експлуатації техніки. Також приділяється увага щодо небезпечності робіт з ракетами та уміння діяти в аварійних ситуаціях. Технічне мислення формується на знаннях з будови і взаємодії окремих систем (механізмів, приладів) і комплексу в цілому. На заняттях необхідно вводити несправності в апаратуру та їх усунення навчаємими.

При підготовці розрахунків (екіпажів) зенітних артилерійських підрозділів з метою психологічного гартування особового складу відпрацьовуються вміння діяти зі зброєю у поєднанні зі сміливістю і мужністю, з психологічною готовністю до єдиноборства з літаками та іншими повітряними цілями противника. На заняттях та навчаннях практикувати раптовий обліт на малих висотах позицій, з імітацією вогню бортової зброї і веденням вогню холостими пострілами зенітних артилерійських підрозділів.

Психологічна підготовка особового складу інженерних військ.

Завдання, що вирішуються особовим складом інженерного підрозділу, часто сполучені з небезпекою і ризиком, вимагають великої напруги моральних і фізичних сил. Йому приходить у складних умовах бойової обстановки улаштувати мінно-вибухові й інші загородження, проробляти в них проходи, здійснювати підривання об'єктів, маючи справу з великою кількістю вибухових речовин, і, крім того, прокладати колонні шляхи крізь зони руйнувань на зараженій місцевості, наводити і будувати мости через водні перешкоди і виконувати інші завдання інженерного забезпечення, виявляючи при цьому витримку, стійкість, мужність, самостійність та ініціативу.

Увесь зміст психологічної підготовки воїнів інженерних військ зводиться до сформованості у них впевненості в ефективності своїх дій, і вони могли успішно виконувати завдання у складній обстановці.

Проведення практичності занять зі спеціальної підготовки, у тому числі з підривної справи, мінно-вибухових загороджень, вимагає ретельної підготовки керівників занять, місць їхнього проведення і матеріального

забезпечення. На навчальних полях повинні бути необхідні майно, матеріали, макети й імітаційні засоби.

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

При навчанні особового складу доцільно створювати умови, що вимагають від нього моральної і фізичної напруги, рішучості і спритності. Для цього окремі заняття потрібно проводити з використанням бойових вибухових речовин, створювати умови, щоб кожен воїн мав можливість самостійно робити підривання окремих елементів конструкції, ґрунту і різних об'єктів. Діючі макети мін і фугасів доцільно синхронізувати з пристроями, що відтворюють ефект вибуху.

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

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

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

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

Обладнана для навчання ділянка водної перешкоди повинна включати всі елементи різних переправ (мостової, поромної, десантної, підводної). На ділянках переправ необхідно імітувати мінно-вибухові загородження

противника, вогонь його артилерії, удари авіації, створювати димові завіси. Крім того, повинні вноситися елементи, що утруднюють виконання поставлених завдань.

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

Під час навчання особового складу механізованих підрозділів необхідно, крім того, вносити елементи, що утруднюють доставку деталей мосту до місця його будови, імітацією впливу авіації, вогню далекобійної артилерії і дій диверсійних груп противника.

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

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

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

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

Одночасно з цим треба підтримувати готовність підрозділів до сміливих і рішучих дій із відбиття раптового нападу диверсійних груп і повітряних десантів противника.

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

При підготовці особового складу підрозділів щодо забезпечення водою основну увагу треба приділяти швидкості здобування, ретельності очищення і надійності зберігання води.

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

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

Психологічна підготовка особового складу підрозділів зв'язку.

Специфіка бойової служби зв'язківців проявляється в одноманітних довгочасних діях із забезпечення стійкого зв'язку в умовах територіальної віддаленості, коли свої завдання вони виконують у складі екіпажу (розрахунку, відділення) або самотійно. Поряд із розвитком у них якостей, спільних для особового складу всіх родів військ, необхідно звертати особливу увагу на виховання впевненості в техніці зв'язку й у своїй майстерності, стійкості, самовладання, самотійності, уваги і службовій пам'яті.

Виховувати впевненість у своїй майстерності в особового складу доцільно поступово. На перших польових заняттях необхідно залучати радистів до забезпечення зв'язку в найдоступнішому їм телефонному режимі без навмисних радіоперешкод прийому, а після формування необхідних навичок – до забезпечення зв'язку в телеграфному режимі з поступовим збільшенням рівня перешкод.

Для виховання стійкості радіотелеграфістам необхідно збільшувати тривалість бойового чергування на радіостанціях, починаючи від 2-3 години на добу, при інтенсивній роботі їх в умовах активних радіоперешкод. Доцільно також забороняти їм у цей час залишати апаратну, забезпечувати харчування за рахунок сухого пайка і практикувати проведення занять з роботи на радіостанціях, коли ефір найбільш завантажений, а прийом повідомлень ускладнений.

Радист при несенні чергування на станції постійно повинний бути готовий прийняти сигнал, не знаючи заздалегідь, навчальний він чи бойовий. З цією метою керівник повинен мати радіопередавач, з якого періодично передавати сигнали, вимагаючи від радистів негайної доповіді про їхній прийом.

На тактико-спеціальних заняттях доцільно створювати велике навантаження телефоністам, механікам спеціальної апаратури. У період чергування можна штучним шляхом створювати максимальні навантаження, для чого встановлювати додаткові апарати й у навчальних цілях вимагати від телефоністів з'єднання з різними абонентами в обмежений час.

Упевненість у техніці зв'язку досягається, перш за все, у результаті твердого знання її будови і можливостей щодо забезпечення стійкості зв'язку в будь-яких умовах обстановки.

З цією метою на всіх заняттях з технічної і спеціальної підготовки у першу чергу необхідно демонструвати особовому складу надійність і високу завадозахищеність засобів зв'язку, навчити радіотелеграфістів прийому на слух в умовах інтенсивних радіозавод, вводити прицільні придушуючі перешкоди, практикувати широкий маневр антенами, частотами і режимами роботи радіоапаратури.

На навчаннях зв'язковцям необхідно забезпечувати зв'язок на відстані у сортні і тисячі кілометрів. Ці відстані можуть в особового складу викликати почуття невпевненості в можливості встановлення зв'язку.

Для виховання впевненості у надійності апаратури зв'язку доцільно призначати недостатньо досвідчених військовослужбовців у якості других номерів (дублерів) в екіпажі до досвідчених спеціалістів, доручати їм чергування, якщо є стійкий зв'язок, і тільки після цього допускати до самостійного забезпечення зв'язку.

Для розвитку у спеціалістів зв'язку самовладання у процесі розгортання антенно-мачтової установки необхідно тренувати механіків підніматися на висоту з метою перевірки її стану і поворотного обладнання. Ці заняття треба розпочинати з показу дій досвідченого військовослужбовця, а потім тренувати весь екіпаж. Перші заняття необхідно проводити у гарну погоду, а наступні – в дощову, снігову, вітряну.

Крім того, доцільно привчати усіх фахівців зв'язку до робіт з високою напругою, вимагаючи дотримання необхідних заходів безпеки (гумові рукавички, килимки, наявність військовослужбовця, що страхує).

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

Для виховання в особового складу самостійності на всіх польових заняттях необхідно надавати можливість сержантам і старшим команд проводити рекогносцировку місцевості, вибирати місця розгортання апаратних, підбирати типи антен, вибирати траси прокладання кабелю тощо. Розрахунок особового складу в екіпажі, відділенні за номерами, питання матеріального, бойового забезпечення при дії екіпажу, відділення у відриві від частини повинні вирішуватися також самостійно. Відсутність опіки не повинна виключати повсякденного контролю і надання необхідної допомоги з боку старших командирів.

Для розвитку в радистів слухової пам'яті й уваги на заняттях зі спеціальної підготовки необхідно тренувати їх у прийомі коротких сигналів і команд на слух без запису. Для цього керівник заняття може передати ключем кілька знаків і вимагати їхнього повторення військовослужбовцями. Таким же шляхом розучуються кодові фрази і скорочення, що використовуються при встановленні зв'язку і веденні оперативного обміну.

Телефоністів, спеціалістів дальнього зв'язку й АТС необхідно тренувати у складанні прямих і обхідних каналів зв'язку по пам'яті, без структурних схем зв'язку.

Даний методичний матеріал підготовлено в відділі психологічної роботи соціально-психологічного управління Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України.

Література.

1. Абдурахманов Р. и др. Военная психология: методология, теория, практика. – Режим доступу: http://www.syntone-spb.ru/library/books/?item_id=3761¤t_book_page=1
2. Александров А.А. Аутотренинг: справочник / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2007. – 272с.
3. Антипов В.В. Психофизиологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 173 с.
4. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Циган. – СПб.: ВМА, 2002. – 86 с.
5. Бойко О. В. та інш. Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект): Навчально-методичний посібник / – Львів: АСВ, 2010. – 200 с.
6. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина II. Батальйон, рота. – К.: Міністерство оборони України, 2010. – 217 с.
7. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина III. Взвод, відділення, екіпаж танка. – К.: Міністерство оборони України, 2010. – 246 с.
8. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2003. – 318 с.
9. Дьяченко М.И. Психологический словарь-справочник / М.И.

Дьяченко, Л.А. Кандыбович – Мн: Харвест, 2001. – 576 с.

10. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. – Минск: Изд-во Университетское, 1985. – 237 с.

11. Екстремальна психологія: підручник / [О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський Д.В. Лебедев та ін.; [за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – К.: Август Трейд, 2007. – 502 с.

12. Замана В.М., Воробйов Г.П., Ткачук П.П., Муженко В.М., Коберський Л.В., Бойко О.В., Романишин А.М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ // Навчально-методичний посібник. – Львів: АСВ, 2012. – 404 с.

13. Каменюкин А.П., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: Питер, 2004. – 194 с.

14. Караяни А., Сыромятников И. Прикладная военная психология. Каменюкин А.П., Ковпак Д.В. – СПб.: Питер, 2006. – 337 с.

15. Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей Сухопутных войск в локальных военных конфликтах. – М., 1998. – 245 с.

16. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1984. – 360 с.

17. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

18. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности. – Режим доступа: <http://rl-online.ru/articles/1-04/421.html>

19. Корчемный П. и др. Военная психология: методология, теория, практика. Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/abdur/index.php

20. Корчемный П.А. Психологическая подготовка личного состава военно-воздушных сил к активным боевым действиям в условиях современной войны. – М.: ВПА, 1990. – 260 с.

21. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

22. Крайнюк В.М. Теорія та практика психологічної допомоги / В.М. Крайнюк. – К.: НАОУ, 2003. – 158 с.

23. Курс водіння бойових машин Збройних Сил України. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 92 с.

24. Курс стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин (КС СЗіБМ – 09). – К.: Міністерство оборони України, 2009. – 191 с.

25. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.

26. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посіб. – К.: ВГІ НАОУ, 2000. – 188 с.

27. Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / [Пер. с англ. Ю.А. Плотникова]. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
28. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации (справочник психолога). – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 570 с.
29. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом “Сентябрь”, 2001. – 325 с.
30. Методика вогневої підготовки механізованих підрозділів. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 182 с.
31. Настанова з організації та проведення загальновійськових і командно-штабних навчань. Частина 2. Батальйон, рота. – К.: Міністерство оборони України, 2005. – 184 с.
32. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – К.: Міністерство оборони України., 2009. – 233 с.
33. Основные пути формирования моральной готовности и психологической способности военнослужащего к боевым действиям. – Режим доступа: http://goup32441.narod.ru/files/ogp/001_oporn_konspekt/2008/2008-09-1.html
34. Підручник сержанта механізованих військ. – К.: МО України, 2006. – 454 с.
35. Правила стрільби зі стрілецької зброї і бойових машин. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 156 с.
36. Програма бойової підготовки механізованих підрозділів. – К.: МО України, 2005. – 111 с.
37. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / К. Макнаб. [Пер. с англ. Ю. Бондарева]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 384 с.
38. Психология экстремальных ситуаций [Под ред. В.В.Рубцова, С.Б.Малых]. – 2-е изд. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
39. Рекомендации по психологической подготовке личного состава сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1972. – 127 с.
40. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский – 2-е изд.– СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
41. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
42. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2010. – 354 с.
43. Тимченко А.В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции / А.В. Тимченко. – Х.: ХВУ, 1995. – 182 с.
44. Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О.В. Тимченко. – Х.: Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

45. Учебник рейнджера [Пер. с англ. С.Р.Вандерер]. – Одесса, 2007. – 310 с.
46. Ягупов В.В. Військова психологія. – К.: Либідь, 2005.– 654 с.

ЗРАЗОК ОПОРНОГО КОНСПЕКТУ**Тема. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ВОДІННЯ БОЙОВИХ МАШИН (ЗДІЙСНЕННЯ МАРШІВ).**

Питання, що вивчаються.

1. Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час водіння бойових машин.

2. Особливості підготовки та практичні рекомендації водіям (механікам - водіям).

1. Особливості організації та проведення психологічної підготовки особового складу під час водіння бойових машин.

Основними завданнями психологічної підготовки особового складу при навчанні водінню бойових машин є:

подолання негативного впливу довготривалого перебування у специфічних умовах машини, що рухається, збереження уваги та реакції водіїв під час управління машиною зі збереженням необхідної швидкості руху;

формування моторно-вольових та сенсорних якостей, необхідних для успішного водіння машин у складних умовах місцевості та обстановки, а також для сміливого подолання перешкод;

подолання боязні інтенсивного руху в міських та гірських умовах;

організація чіткого режиму водіння і відпочинку з урахуванням складності, інтенсивності, тривалості і безпеки руху;

навчання водіїв (механіків-водіїв) прийомам саморегуляції, основам аутогенного тренування, способам швидкого відновлення психологічної і психофізіологічної готовності до тривалих монотонних дій, що потребують тривалої зорової уваги, швидкості реакції та прийняття рішень.

Для цього рекомендується командирам, інструкторам (офіцерам-психологам):

до початку заняття:

проводити напружені циклічні тренування на тренажерах, фізичні вправи, що підвищують фізичне навантаження;

обладнати ділянки водіння мішенною обстановкою та планувати проведення більшої частини заняття у складі штатного або зведеного екіпажу, коли всі його члени активно виконують свої функціональні обов'язки: ведуть розвідку місцевості і цілей, визначають відстані до них, вирішують вогневі завдання і практично діють при зброї; ведуть переговори по радіо в умовах радіо- та електронних перешкод;

практикувати водіння поза дорогами, вибираючи незнайомі ділянки, що включають різні перешкоди. Це сприяє формуванню самовладання і стійкості, розвиває увагу, витримку і спостережливість;

включати до маршрутів руху різні за характером і розміром перешкоди і обмежувати проходи їх подолання. Маршрути висування повинні включати найбільш характерні перешкоди: круті підйоми і спуски, косогори, круті повороти, лісові, заболочені і піщані ділянки, рови, канали і танкові пастки. Танкові пастки доцільно влаштовувати в районах дефіле і на інших ділянках, де швидкість бойових машин значно знижується. Вони можуть обладнатися у виді ями глибиною до 1 м, наповненою водою, прикритою зверху жердинами та замаскованої під фон навколишньої місцевості.

у ході заняття:

задимлювати ділянки водіння і створювати вогнища пожеж на шляху руху;

при виконанні одиночних вправ мати в машині не одного, а двох-трьох військовослужбовців. Один з яких – веде машину, інші – вирішують завдання із спостереження і діям з озброєнням. Після кожного заїзду військовослужбовці міняються місцями. Це дозволяє на одному занятті в два-три рази збільшити час перебування військовослужбовців у машині, підвищити їх фізичне і моральне навантаження, дати їм більше практики в спостереженні під час руху й, у той же час, по черзі виконувати обов'язки кожного члена екіпажу.

Особливості організації психологічної підготовки при навчанню подоланню водних перешкод під водою і в брід.

Завдання з подолання в особового складу “водобоязливості” мають вирішуватись в процесі занять з легководолазної підготовки, плавання, стрибків у воду, а також під час практичного водіння бойових машин під водою та через глибокі броди.

З метою подолання в особового складу екіпажів бойових машин “водобоязливості” у ході занять з водіння керівникам занять (тренувань) необхідно формувати у особового складу:

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

впевненість у обов'язковому порятунку при будь-якій аварійній ситуації й у надійності евакуаційно-рятувальної служби;

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

Формування впевненості в можливості порятунку у випадку затоплення танка досягаються навчанням особового складу практичним діям на гідротренажері при затопленні макета танка і виходу з нього екіпажу в рятувальних жилетах і ізолюючих протигазах.

Успіх тренування багато в чому залежить від умов, у яких будуть діяти військовослужбовці. Внутрішній пристрій макета танка повинний відповідати реальному і створювати військовослужбовцям такі ж умови, як і в бойовому танку.

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

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

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

Не менш важливе значення формування в особового складу впевненості при діях під водою має формування навичок у самостійному визначенні, пошуку й усуненні несправностей в ізолюючому протигазі. Для цього необхідно заздалегідь штучно створювати несправності і тренувати військовослужбовців у їхньому виявленні й усуненні.

Необхідно також тренувати особовий склад у тривалій затримці дихання під водою. З початком занурення військовослужбовця у воду йому може бути поставлене завдання затримати подих на 30 сек., а потім поступово доводити цей час до 1 хв. і більше. Особовий склад повинний усвідомити, що зазначені навички можуть бути використані під час практичних дій при затопленні танка і виходу з нього. При необхідності для тренування в затриманні подиху можуть проводитися змагання на тривалість перебування під водою.

2. Особливості підготовки та практичні рекомендації водіям (механікам - водіям).

Метою навчання водінню є досягнення високої майстерності з техніки і тактики водіння в різних дорожніх умовах, умовах місцевості, погоди, видимості та формування у водіїв високих психологічних, в тому числі вольових якостей: сміливості, рішучості, ініціативи та самостійності, почуття відповідальності за збереження техніки і готовності до її надійної експлуатації.

Головна вимога до екіпажів (танку, БМП, БТР) – їх **взаємозамінність**.

Крім досконалого оволодіння своєю спеціальністю кожний член екіпажу повинен володіти суміжними спеціальностями: механік-водій – мати

навички ведення вогню з танкового озброєння, навідник – водити бойову машину, а командир – бути готовим замінити і механіка і навідника.

Тренування повинні проводитися до досягнення його головної мети – формування у особового складу упевнених дій.

Відповідно до етапів маршу (підготовка до маршу, ведення маршу) доцільно підготовку та супровід водіїв та механіків-водіїв проводити поетапно:

під час підготовки до маршу – з метою завчасного створення такого рівня психічної стійкості, який дозволив би їм ефективно діяти в ході маршу, виявляти загрози, своєчасно і адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності й активності;

психологічне супроводження під час маршу – для виконання завдань зниження впливу втоми та зовнішнього середовища, створення сприятливих психологічних умов маршу, всебічного зміцнення тривалої психологічної та фізичної здатності до виконання завдань.

Під час підготовки водіїв та механіків-водіїв особовому складу роз'яснюються особливості маршу в сучасних умовах: незнайомі обставини та можливості космічної, авіаційної, радіотехнічної та спеціальної розвідки противника; значна вразливість військ на марші; виникнення негативних переживань, обумовлених незнайомими обставинами маршу, можливими затримками (поломками, помилками в орієнтуванні); дії в умовах вогневого впливу ДРГ та партизанських угруповань противника.

При цьому основними способами і формами психологічної підготовки водіїв та механіків-водіїв з боку старших машин та командирів під час здійснення маршу є:

1. **Комунікативні:** доведення до військовослужбовців мобілізуючої інформації, переконання за типом “Ми справлялися і не з такими завданнями, справимося і з цим”; тактильні: потиск руки, поплескування по плечу, емоційні – перебування поруч з тим, кому необхідна підтримка, співчуття, дружня посмішка.

2. **Організаційні:** транспортування військовослужбовця в безпечне місце, ліквідація або блокування джерел психологічної травматизації. Попередження контактів військовослужбовців з особами, які були деморалізовані або зазнали психологічних травм.

3. **Фармакологічні:** полягають в посиленні і корекції психологічного ресурсу за рахунок застосування лікарських препаратів, вітамінів, міцного чаю, препаратів з вмістом кофеїну та інших препаратів, що мають психотропний ефект.

4. **Аутогенні:** найпростіші прийоми саморегуляції (заспокійливе і мобілізуюче дихання; розслаблення м'язів; елементарні формули самопереконання, самонавіяння, самонаказу), складні комплекси психорегуляцій (аутогенне тренування; самогіпноз; медитація; нервово-м'язова релаксація тощо).

Проведення спеціальних відновлювальних та фізичних вправ рекомендується проводити терміном до 15-20 хвилин.

Алгоритм дій, що рекомендується до проведення командиром (офіцером-психологом):

провести опитування водіїв (механіків-водіїв) щодо їх самопочуття.

Завжди пам'ятати:

що стомленість виявляється вже на 4-ій годині руху; явно відчувається на 6-8 годині; до кінця 9-ої години руху – потрібні вольові зусилля, щоб підтримувати працездатність на рівні безпечної їзди; більше 9 годин – небезпека дорожньо-транспортної події зростає майже у 2 рази;

що у випадку, коли водій напередодні спав лише 6 годин, то до кінця дня його працездатність зменшується удвічі порівняно з тими, хто розпочав робочий день після нормального нічного відпочинку.

Звернути увагу особового складу на осіб, на яких при здійсненні маршу (водінні колони) ляже основне навантаження (командирів взводів, механіків-водіїв) та фактори, які впливатимуть на діяльність водія (механіка-водія):

Під час підготовки до здійснення маршу здійснити:

належну перевірку технічного стану транспортного засобу (автомобіль, БТР), особистої зброї, засобів індивідуального захисту, наявність ЗІП, необхідної кількості води та медикаментів;

пору року, час доби, інтенсивність руху (звертається увага на режим руху: *мінімальний* – характерний при керуванні автомобілем влітку, в гарну погоду, на широкому не завантаженому замиському шосе; *оптимальний* – рух в умовах середньої складності, керування на вулицях великого міста серед численних транспортних засобів; *екстремальний* – який виникає при різкому ускладненні дорожньої обстановки, при раптових відмовах техніки; звертається увага на місця руху, які потребують посиленої уваги (інтенсивного руху, аварійно небезпечні спуски, підйоми, вузькі місця, круті повороти);

умови руху та дії при нестандартних ситуаціях (звертається увага на черговість руху транспортних засобів (автомобілів, БТРів), на встановлену швидкість руху в колоні, дистанцію між транспортними засобами, категоричну заборону обгону в колоні, рух тільки з включеним ближнім світлом фар; дії при вимушеній зупинці – відведення машини на праве узбіччя дороги для ліквідації поломки, подальші дії – приєднання до колони та зайняття свого місця лише під час привалу. Нагадується, що дистанція збільшується під час руху по запиленій дорозі, на підйомах, спусках, поворотах та під час руху з підвищеною швидкістю. Увага водіїв зосереджується також на слідкуванні за тим щоб цивільні автомобілі не вклинювалися в колону, так як вони можуть нести небезпеку для техніки та особового складу та заборону залишати пошкодженим або несправним

автомобіль з матеріальними засобами. В такому випадку, а також при неможливості буксирування пошкодженого автомобіля матеріальні засоби повинні бути перенесеними на інший автомобіль.

Рекомендується не допускати втрати візуального бачення транспортного засобу який рухається по переду, особливо перед поворотами. Вимагається звертати увагу під час руху по ґрунтовій дорозі на нерівності ґрунту, підозрілі ями, незнайомі прикопані предмети, які можуть бути заміновані, виявитись мінами-пастками противника.

монотонність руху та постійне зосередження на діях попередньо їдучої машини (звертається увага на існування психічного стану під назвою **монотонія**. Це стан, який викликаний одноманітністю сприйняття навколишнього середовища, одноманітністю дій військовослужбовця. Друга його назва – “**дорожній гіпноз**”. Монотонія є наслідком порушення саморегуляції. “Дорожній гіпноз” особливо сильно переживається водієм і тому, що він породжує загальмований, сонливий стан, який доводиться долати вольовим зусиллям.

Шляхи протидії “дорожньому гіпнозу”:

по-перше, не слід зосереджувати свою увагу на одноманітній дорозі. Оскільки такий стан розвивається у спокійній дорожній ситуації, то слід думати про сторонні речі, про щось хвилююче;

по-друге, слід спеціально звертати увагу на оточуючу природу – особливості ландшафту, хмари, пролітаючих птахів, взагалі на що завгодно, що відвертає думки від одноманітної картини даної місцевості.

Для зменшення дії монотонії можна також **вмикати радіо**, використовувати **жувальну гумку**.

Особам, які знаходяться поруч з водієм **не рекомендується спати** при здійсненні маршу, оскільки це зменшує пильність водія.

ергономіка робочого місця (місця водія) (звертається увага, і якщо така можливість існує, то надається певний час для підготовки та перевірки **робочих місць** водіїв перед здійсненням маршу. Основне при цьому – створення зручних (комфортних) умов для учасників руху, у тому числі і температурного режиму, який повинен бути прохолодним, але не сковувати дій водія. В ході руху рекомендується періодично здійснювати вправи шиєю, стискання пальців рук, розгинання спини, ніг;

стан та надійність зв'язку (перед рухом обов'язково здійснюється перевірка якості зв'язку з командиром (старшим колони, членами екіпажу); звертається увага на необхідність виходу на зв'язок кожні 25-30 хвилин);

фізіологічні проблеми (харчування, туалет) (рекомендується на привалі (відпочинку): пройтися 200-300 метрів, випити гарячого чаю, по можливості з'їсти гарячої їжі, мультівітамінів, ополоснути обличчя водою, зробити декілька активних фізичних вправ, справити фізіологічні потреби в максимально комфортних умовах, по можливості прийняти душ);

переміщення вулицями населених пунктів (звертається увага на запам'ятовування специфічних місць маршруту (посилення пильності на

перетинах шосейних та ґрунтових доріг, в населених пунктах, біля пагорбів, занедбаних будівель, лісових масивів, які близько підходять до дороги та де можливі напади із засідок) та визначаються можливі ситуації при їх проходженні та порядок дій учасників руху);

зосередження уваги на показниках приладів та органічного “злиття” з технікою (як приклад – початок гальмування після другого-третього натискання на педаль свідчить про недостатню кількість гальмової рідини у гальмових циліндрах; сильні удари по ґрунту на високих швидкостях – про відсутність рідини в амортизаторах тощо).

Рекомендації водію щодо дій під час нападу противника (потраплянні в засідку):

прорватися через зону нападу, якщо вихід з неї відкритий;

рухатись точно по колії від автомобіля, що рухається попереду;

обов’язок водія, автомобіль якого пошкоджено – прибрати його з дороги для того, щоб не заважати руху неушкоджених машин;

водій, транспортний засіб якого не потрапив в зону нападу повинен зупинитись, йому забороняється виїжджати на узбіччя дороги, так як місцевість може бути замінована;

водій, транспортний засіб якого не потрапив в зону нападу, залишається разом з особовим складом на своїх місцях та очікує команди від командира машини або колони. Йому і всьому особовому складу забороняється вести вогонь по позиціям противника без команди, так як можливо, що в цей час свої підрозділи виходять на позиції для атаки засідки в фланг або з тилу і машини можуть бути обстріляні своїми;

миттєво відчувати куди вести свій транспортний засіб (автомобіль, БТР), де зупинитись, де підвищити швидкість, допомогти навіднику точно прицілитись та влучно вистрілити, чітко виконувати накази командира;

вміло вести стрільбу по противнику з особистої зброї, **вміти** при необхідності надавати першу медичну допомогу товаришеві.

Рекомендації водіям щодо зняття психологічної напруги та втомленості:

обмежити використання ліків, хворий водій не повинен виїхати на маршрут та керувати транспортним засобом;

з появою сонливості необхідно заподіяти собі невеликий фізичний біль (щипнути, вколоти голкою, смикнути), що дасть змогу подолати бажання заснути;

своєчасно та калорійно харчуватись;

дотримуватись норм вживання рідини, надмірна кількість рідини посилює втомленість;

використовувати час, відведений на відпочинок, тільки за призначенням. Відпочинок знімає втому та психічне перевантаження;

добовий відпочинок повинен бути не менше 5-6 годин, у іншому випадку існує імовірність, що водій не дотримається вимог безпеки руху;

розумову втомленість можливо зняти розмовою з товаришами; вміти користуватися прийомами саморегуляції, самозаспокоєння та методиками психофізичної гімнастики для водіїв (механіків-водіїв).

Основні вправи психофізичної гімнастики для водіїв (механіків-водіїв)

Вправа “Змія”. Дозування: по 30 секунд у кожний бік. Лежачи на животі, підняти голову і, залишаючись на ліктях, повернутися вліво, потім вправо, дивлячись на п’яту протилежної ноги, потім повністю піднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта.

Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції: “Я фіксую свою увагу на шийній артерії, поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується працездатність”.

Вправа “Риба”. Дозування: 30 секунд. Сісти на коліна і прогнутися назад у доступному обсязі, страхуючи себе руками, намагаючись поступово досягти потилицею підлоги. *У цій вправі поліпшується кровопостачання гіпофіза, що є профілактикою нервово-психічної перенапруги, стресів, поліпшується також гнучкість хребта, колінних і гомілковостопних суглобів.*

Вправа “Цибуля”. Дозування: 1 хвилина. Лягти на живіт, захопивши ноги руками, прогнутися в шийній і попереково-крижовій частині хребта й похитатися. *Ціль – активізувати тонус усього організму. Зосередження на шийному відділі хребта. Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції: “Поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується моя пам’ять, увага, розумова і психічна працездатність”.*

Вправа “Кішка”. Дозування: по 30 секунд у кожний бік. (Встати навпочіпки, походити по колу спершу в одну, потім в іншу сторону. *Мета – прогнутися в шийній частині хребта і постаратися обличчям торкнутися підлоги, повертаючи голову то праворуч, то ліворуч, і витягнути руки вперед або поклавши їх на підлогу).*

Для здійснення **самоконтролю функціонального стану** рекомендується здійснювати постановку самому собі низки питань:

Перша група питань стосується самоконтролю м’язового тонусу. Наприклад: “Чи не скований я? Де мої м’язові затиски? Чи не сильно я стискаю кермо?” Виявивши скутість, водій вживає заходів по релаксації відповідних м’язів.

Друга група питань ставиться до контролю міміки й пантоміміки: “Чи не стиснуті у мене щелепи? Чи не втягнута моя голова в плечі?” Після цього здійснюється відповідні вправи.

Третя група питань стосується контролю ритму подиху й частоти серцевих скорочень: “Чи немає прискореного, поверхневого подиху? Чи не

колотиться моє серце?” Після цього рекомендується зробити два-три глибокі вдихи із тривалим видихом і перейти на ритмічний черевний подих.

Найбільш ефективний спосіб – зробити повний видох і затримати дихання. Цього повинно бути достатньо для прийняття вірного рішення.

Даний методичний матеріал підготовлено відділом психологічної роботи Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України.

Література.

1. Військова педагогіка й психологія.-М.: Воєніздат, 1986. -С.113-123. (Бібліотека офіцера).

2. Замана В.М., Воробйов Г.П., Ткачук П.П., Муженко В.М., Коберський Л.В., Бойко О.В., Романишин А.М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ // Навчально-методичний посібник. – Львів: АСВ, 2012. – 404 с.