



# НАКАЗ

## ГОЛОВНОКОМАНДУВАЧА ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

23.10.2020

м. КИЇВ

№ 173

Про затвердження Інструкції  
з організації психологічної підготовки  
у Збройних Силах України

Відповідно до Указу Президента України від 27 березня 2020 року № 123/2020 “Питання Головнокомандувача Збройних Сил України”, з метою нормативного врегулювання організації і порядку проведення психологічної підготовки особового складу у Збройних Силах України **н а к а з у ю:**

1. Затвердити Інструкцію з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України, що додається.

2. Наказ розіслати згідно з розрахунком розсилки.

Головнокомандувач Збройних Сил України  
генерал-полковник



Руслан ХОМЧАК

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Головнокомандувача  
Збройних Сил України  
23 жовтня 2020 року № 173

## ІНСТРУКЦІЯ з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України

### 1. Загальні положення

1.1. Інструкція з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України (далі – Інструкція) визначає мету, завдання, зміст та порядок організації психологічної підготовки особового складу у Збройних Силах України.

1.2. Основні терміни, що вживаються у цій Інструкції, мають таке значення:

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

методи психологічної підготовки – це систематизована сукупність дій для вирішення визначеної мети психологічної підготовки;

психологічне загартування – максимальне напруження духовних, психічних, психологічних і фізичних сил, недопущення розслаблення;

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

психологічна просвіта – форма психологічної підготовки, яка включає в себе систематичне та організоване поширення серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойових дій, знання шляхів і способів управління

можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;

спеціальна психологічна підготовка – це вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ, напрацювання високої бойової активності психологічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах;

стандарт підготовки – нормативний документ, який визначає послідовність досягнення органами військового управління (штабами, військовими частинами, підрозділами, кораблями, військовослужбовцями) оперативних (бойових, спеціальних, індивідуальних) спроможностей до виконання конкретних завдань та визначає критерії їх оцінки;

цільова психологічна підготовка – це вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є адаптація психіки воїна до умов виконання бойового завдання, формування бойового психічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретної бойової ситуації (виконання завдань за призначенням);

форма навчання – це організаційна складова процесу військового навчання, яка відображає сукупність умов, в яких здійснюється навчання, а саме: склад тих, хто навчається, структуру заняття, місце його проведення, тривалість;

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

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

1.4. Психологічна підготовка є напрямком психологічного забезпечення, реалізується шляхом формування і розвитку у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей і досвіду, згуртованості підрозділів, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою (операції), стійкість до бойових стрес-факторів і негативних психологічних чинників.

1.5. Психологічна підготовка ґрунтується на таких принципах:  
відповідності цілей і змісту навчання переліку конкретних завдань;  
патріотичної спрямованості, формування негативних установок до противника;

наукової обґрунтованості процесу психологічної підготовки;

використання в ході підготовки особового складу елементів психологічного моделювання з метою максимального наближення умов навчання до реальної бойової обстановки, що передбачає включення

елементів ризику та небезпеки під час виконання завдань та забезпечить прояв необхідних психічних станів військовослужбовців;

стандартизації підготовки (використання стандартів психологічної підготовки);

максимального наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій, натуралізації у створенні бойових умов;

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

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

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

безпеки дій особового складу.

1.6. Формами психологічної підготовки особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) є:

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

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

1.7. Засобами психологічної підготовки є:

загальний процес бойової підготовки військ та його основні складові (вогнева, інженерна, тактична, фізична, спеціальна підготовка, військова топографія, тактична медицина, підготовка з РХБ захисту, підготовка зі зв'язку);

заняття на тренажерах, у спеціально обладнаних класах, класах психологічної підготовки, смугах перешкод у військових частинах.

1.8. Методи психологічної підготовки:

вербальні (переконання, навіювання, психологічна консультація);

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

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

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

навчально-тренувальних комплексів, які передбачають наявність перешкод у вигляді колючого дроту, канав, завалів, надобннів, колод, болотистих ділянок та воронки, макетів дзоту, розбитої техніки, руїн будівель з манекенами, що відтворюють загиблих ( додаток 5 );

класів психологічної підготовки, обладнаних автоматизованими системами та програмами.

Оснащення навчально-тренувальних комплексів та класів психологічної підготовки планується та виконується відповідно до щорічного спільного наказу Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України “ Про організацію короткострокового планування заходів щодо утримання і розвитку Збройних Сил України ”.

2. Завдання та організація психологічної підготовки у Збройних Силах України

2.1. Основними завданнями психологічної підготовки є:

формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій;

створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;

підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;

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

формування впевненості особового складу в своїх силах, можливості виконувати поставлені завдання;

підготовка військовослужбовців до дій в умовах відриву від основних сил;

навчання особового складу методам попередження психотравмування;

набуття навичок у наданні першої психологічної допомоги (самопоміги).

2.2. Психологічна підготовка особового складу планується і проводиться в загальній системі підготовки Збройних Сил України та включається в оперативну та бойову підготовку, як окрема навчальна дисципліна.

2.3. Залежно від цільових установок та ступеня охоплення особового складу розрізняють колективну та індивідуальну психологічну підготовку.

2.4. Колективна психологічна підготовка призначена формувати і удосконалювати психологічні якості військовослужбовців, необхідні для



ефективного виконання спільних дій у складі військових частин (підрозділів, груп, розрахунків).

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

Виконання завдань колективної психологічної підготовки реалізується під час тренувань, навчань (командно-штабних, мобілізаційних, тактичних, тактико-спеціальних, льотно-тактичних, корабельних, базових), занять (теоретичних, практичних, тактико-спеціальних, інструкторсько-методичних), навчальних зборів, під час стрільб, пусків ракет, проведення тренувань та навчань в умовах, максимально наближених до бойових, навчання їх прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів, методам надання психологічної взаємодопомоги, способам виживання в екстремальних умовах.

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

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

2.6. За рівнями проведення та змістом наповнення психологічна підготовка поділяється на загальну, спеціальну та цільову.

2.7. Загальна психологічна підготовка єдина для всіх видів Збройних Сил України та родів військ і проводиться відповідно до особливостей ведення сучасних операцій (бойових дій). Довідковий матеріал для планування занять використовується відповідно до стандарту психологічної підготовки.

2.8. Спеціальна психологічна підготовка організовується з обов'язковим урахуванням основних завдань, що покладені на військову частину, підрозділ відповідного виду, роду військ. Тематика занять та довідковий матеріал розробляються органом військового управління відповідного виду (роду) Збройних Сил України.

2.9. Цільова психологічна підготовка проводиться з метою максимального пристосування психофізіологічних функцій організму до

умов виконання майбутнього бойового завдання. Тематика занять цільової психологічної підготовки затверджується відповідними командирами (начальниками), які відповідають за організацію та проведення операції (ведення бою, бойового завдання).

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

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

Психологічна підготовка штабів та військових частин резервів здійснюється відповідно до програм бойового злагодження та стандартів психологічної підготовки.

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

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

2.12. Для занять з психологічної підготовки використовуються стандарти психологічної підготовки СТІ 000Г.22Л, СТІ 000А.22А, СТІ 101А.26В та інші затверджені військові публікації, посібники, методичні рекомендації.

Обсяг годин для відпрацювання питань психологічної підготовки командири (начальники) визначають своїм рішенням, з урахуванням набутих знань та навичок підлеглими, відповідно до тематики навчань (тренувань, воєнних ігор), проте не менше ніж визначено в навчальному курсі Програми базової загальновійськової підготовки.

У польових умовах заняття з психологічної підготовки необхідно проводити в комплексі з предметами бойової підготовки та з конкретною прив'язкою до визначеної теми занять і за своєю тривалістю планувати до 15 хвилин.

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

Командувачі, командири (начальники) відповідають за формування та підтримку необхідних психологічних і бойових якостей особового складу.

2.14. За організацію психологічної підготовки та її стан відповідають заступники командувачів (командирів, начальників) з морально-психологічного забезпечення.

3. Підсумковий контроль, аналіз та облік результатів психологічної підготовки

3.1. Підсумковий контроль є формою перевірки засвоєння матеріалу занять. Метою контролю є всебічне виявлення і оцінка теоретичних знань та практичних навичок тих, хто навчається, в обсязі програми підготовки.

Оцінювання військовослужбовців під час проходження маршруту навчально-тренувального комплексу психологічної підготовки здійснюється відповідно до картки оцінювання (додаток 1), а також нормативну (додаток 2).

Для проведення контролю готуються: перелік питань та завдань відповідно тематики проведених занять. Варіант підсумкового письмового контролю військовослужбовців наведено у додатку 3 до цієї Інструкції.

Оцінювання стану психологічної підготовленості військовослужбовців є одним із головних критеріїв загального оцінювання ефективності діяльності органів військового управління, командирів з'єднань, військових частин та їх заступників.

3.2. Контроль за організацією проведення занять з психологічної підготовки та перевірка знань військовослужбовців здійснюється командувачами, командирами (начальниками), а також оперативними (робочими) групами Генерального штабу, командувань видів Збройних Сил України.

3.3. Оцінювання рівня знань військовослужбовців з психологічної підготовки здійснюється в обсязі пройденого навчального матеріалу шляхом проведення тестування, заліків, контрольних опитувань та з урахуванням виконання функціональних обов'язків за критеріями, що наведені у додатку 4 до цієї Інструкції.

3.4. Аналіз стану і узагальнення результатів психологічної підготовки проводяться з метою виявлення недоліків, своєчасного їх коригування і введення інновацій в психологічну практику, в загальній системі підбиття підсумків підготовки та застосування військ (сил).

3.5. Результати занять з психологічної підготовки обліковуються у журналах обліку індивідуальної (бойової) підготовки на навчальний рік.



3.6. Загальне та методичне забезпечення психологічної підготовки здійснює Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України у співпраці з видами Збройних Сил України, командуваннями, вищими військовими навчальними закладами.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України  
полковник



Володимир ЯЦЕНТЮК

Додаток 1  
до Інструкції з організації  
психологічної підготовки  
(пункт 3.1)

КАРТКА ОЦІНЮВАННЯ  
військовослужбовців під час проходження  
маршруту навчально-тренувального комплексу  
психологічної підготовки

(військове звання, прізвище, ініціали)  
(назва підрозділу)

Назва елементу НТК ППОС	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
Старт	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	відсутність стрільби на початку руху	+ 1
	зброя не поставлена на запобіжник (керівник заняття негайно зупиняє рух)	- 1
Ділянка колючого дроту для переповзання під нею	за "чисте" проходження ділянки	+ 4
	за торкання дроту екіпіровкою	- 1
	за попадання піску у ствол	- 2
	за зброю повернуту затвором до низу	- 1
Надовби оплетені колючим дротом	за "чисте" проходження ділянки	+ 3
	зброя не знята із запобіжника	- 1
	за відсутність "прикриття"	- 1
	за втрату часу при доланні перешкоди (більше 1 хв.)	- 1
	при неможливості подолання перешкоди або порушення заходів безпеки поведінки зі зброєю	зняття з маршруту і дискваліфікація
Траншея	за "чисте" проходження траншеї	+ 4
	за не приєднаний своєчасно багнет	- 1
	за не тримання зброї в положенні для стрільби стоячи	- 1
	за відсутність удару багнетом першої мішені, або слабкий удар	- 1
	за відсутність стрільби по другій мішені або не кидання імітаційної гранати	- 1
Барикади з інженерних загороджень ("іжаків", малопомітних перешкод)	за "чисте" проходження барикади з іжаків	+ 2
	за тримання зброї не в положенні для стрільби стоячи	- 1
	за торкання барикади, затримка при доланні малопомітних перешкод	- 1
Завал з дерев	за "чисте" проходження завалу відповідно до вимог інструктора	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння під час подолання	- 1
Ділянка з шинами, плетень, цегляні руїни	за "чисте" проходження руїн	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння під час подолання перешкод	- 1
Дерево-земляна вогнева точка	за "чисте" проходження ділянки	+ 6
	за пряме влучання гранати в амбразуру	+ 1
	за відсутність пострілів на рубежі вогню	- 1
	за неправильне переповзання	- 1
	зброя не поставлена на запобіжник	- 1

Назва елементу НТК ШПОС	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
	за зброю повернуту затвором до низу	- 1
	за демаскування під час підготовки до кидання гранати і стрільби	- 1
	зброя не знята із запобіжника	- 1
Задимлена ділянка	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за невірні одягнутий протигаз	- 1
	за тримання зброї не в положенні для стрільби стоячи	- 1
Конструкція з колесами та підвісним канатом	за "чисте" проходження ділянки	+ 5
	зброя не поставлена на запобіжник	- 1
	за падіння з шин	- 1
	за падіння з канатів	- 1
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	зброя у другого курсанта не знята із запобіжника при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Перестрибування через канаву за допомогою канату	за "чисте" проходження канави	+ 5
	за падіння у канаву	- 2
	за доторкання ногами води, каркасу	- 1
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
Не закріплена колода над канавою	за відсутність стрільби на визначеному рубежі (секторі)	- 1
	за "чисте" проходження колоди	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння з колоди	- 2
Заболочена ділянка	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за нирання з головою під колоду	- 1
	за не подолання перешкоди	дискваліфікація
Місток з рухомими перешкодами	за "чисте" проходження колоди	+ 3
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння з колоди	- 1
	за торкання підвішених предметів, що хитаються	- 1
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Дерев'яна естакада	за "чисте" проходження містка	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за зістрибування з містка після втрати рівноваги	- 1
Протитанковий рів	за "чисте" проходження перешкоди	+ 3
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за падіння (зривання з канатів) у рів	- 2
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Дерев'яний паркан	за "чисте" проходження перешкоди	+ 2
	за ненадання допомоги товаришу	- 1
	за падіння з паркану	- 1
	при неможливості подолання перешкоди	дискваліфікація
Підвісний міст	за "чисте" проходження перешкоди	+ 1
	за відсутність пострілів на рубежі вогню	- 1
	за падіння з містка	- 1
	за не подолання перешкоди	дискваліфікація

Назва елементу НТК ППОС	Умови і критерії ситуаційного завдання	Бали
1	2	3
Мінне поле	за "чисте" проходження перешкоди	+ 5
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за пропущену розтяжку	- 2
	за зняття тільки однієї розтяжки	- 1
	за пропущені дві розтяжки	- 4
	за відволікання від прикриття дій напарника підказування і демаскування	- 1
	при обриві хоча б однієї розтяжки	дискваліфікація
Обшук полонених	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за невірне розташування під час обшуку	- 2
	за не знайдену зброю	- 2
Огляд розбитої техніки та евакуація пораненого	за "чисте" проходження ділянки	+ 2
	за відсутність "прикриття" один одного	- 1
	за поверхневий обшук розбитої техніки	- 1
	за не знайдений пакет на "трупі"	- 2
	за не розпізнавання відповідних знаків та емблем	- 2
	за падіння "пораненого"	- 2

Аналіз причин помилок:

1) "професійні"

\_\_\_\_\_

2) "психологічні"

\_\_\_\_\_

Рекомендації військовослужбовцю з формування і підтримки у себе стану психологічна готовності до активних дій у надзвичайній (екстремальній) ситуації:

\_\_\_\_\_

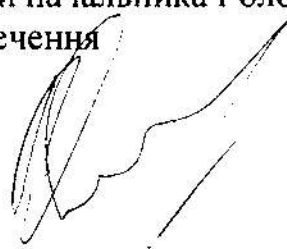
Загальний час проходження \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Командир \_\_\_\_\_  
(підрозділ)

\_\_\_\_\_ (військове звання, підпис, Ім'я, Прізвище)

Дата дій  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України  
полковник



Володимир ЯЦЕНТЮК

Додаток 2  
до Інструкції з організації  
психологічної підготовки  
(пункт 3.1)

**ВАРІАНТ**  
нормативу, що виконується під час подолання  
маршруту навчально-тренувального комплексу  
психологічної підготовки військовослужбовцями

Оцінка	Умови і критерії виконання вправи	Час	Кількість набраних балів
“відмінно”	пройдені всі перешкоди за встановлений інструктором час; кількість набоїв, що залишилися у кожному магазині – мінімум – 3 шт., максимум – 5 шт.	10 хв. 30 сек.	50-60
“добре”	пройдені всі перешкоди за встановлений інструктором час; кількість набоїв, що залишилися у кожному магазині – мінімум – 2 шт., максимум – 6 шт.	11 хв. 30 сек.	40-49
“задовільно”	пройдені всі перешкоди; кількість набоїв, що залишилися у кожному магазині – мінімум – 1 шт., максимум – 7 шт.	12 хв. 30 сек.	30-39
“незадовільно”	курсант отримав дискваліфікацію; при проходженні смуги не вклався у визначений керівником час; кількість набоїв, що залишилися у кожному магазині – 0, або більше 7 шт.	–	менше 30

**Примітка:** Подолання навчально-тренувального комплексу під час оцінювання психологічної підготовленості особового складу здійснюється в спорядженні: металевий шолом, АК-74, 2 магазини, сумка для магазинів, сумка для гранат, протигаз, саперна лопатка, бронезилет.

Проходження навчально-тренувального комплексу здійснюється “двійками”.

Кожному військовослужбовцю видається 30 холостих набоїв (споряджається два магазини по 15 шт.), 2 навчальні гранати (кожна граната споряджається УЗРГМ).

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління  
морально-психологічного забезпечення  
Збройних Сил України  
полковник



Володимир ЯЦЕНТЮК



Додаток 3  
до Інструкції з організації  
психологічної підготовки  
(пункт 3.1)

ВАРІАНТ  
підсумкового письмового контролю військовослужбовців  
за проведеними темами СТІ 000А.22А.

\_\_\_\_\_

(військове звання, прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(назва підрозділу)

Тема 1. Поведінкові реакції на стресові ситуації та методи і прийоми самопомоги, допомоги військовослужбовцям

1. Заходи, спрямовані на формування і розвиток у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей і досвіду, згуртованості підрозділів, які забезпечують їхню психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою, стійкість до бойових стрес-факторів і негативних психологічних чинників:

- 1 соціально-психологічне діагностування;
- 2 соціально-психологічний супровід;
- 3 психологічна підготовка;
- 4 психологічна реабілітація

2. Стан організму, який характеризується підвищеною напруженістю в умовах загрози, коли нормальна адаптивна реакція недостатня:

- 1 релаксація;
- 2 сон;
- 3 стрес;
- 4 втома.

3. Реакція, після сильних фізичних або емоційних навантажень, тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності:

- 1 релаксація;
- 2 сон;
- 3 апатія;
- 4 страх.

4. Реакція, при якій у військовослужбовця спостерігається надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, емоційно насичена, швидка мова, крики, ридання:

- 1 ступор;
- 2 паніка;
- 3 істерика;
- 4 апатія.

## Продовження додатка 3

5. Сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано і супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної змінності:

- 1 істерика;
- 2 апатія;
- 3 панічний напад;
- 4 страх.

6. Найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здатність до довільних дій:

- 1 тривога;
- 2 апатія;
- 3 панічний напад;
- 4 афективний страх.

7. Самодопомога при панічному нападі включає:

- 1 метод сповільненого дихання, метод “ паперового пакету ”;
- 2 методи відволікання (метод гумової стрічки, рахунку, метод уяви.)
- 3 метод частого дихання.

8. “Шкідливий” стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, що призводить до розвитку різних психосоматичних захворювань:

- 1 емоційний стрес;
- 2 еустрес;
- 3 дистрес;
- 4 інформаційний стрес.

9. Метод сповільненого дихання використовується як засіб надання першої психологічної допомоги військовослужбовцеві у разі таких гострих стресових реакцій:

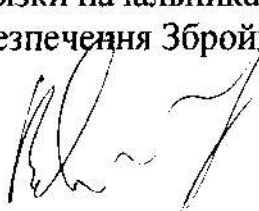
- 1 агресія, рухове збудження, істерика;
- 2 страх, тривога, панічна атака;
- 3 слухових, зорових галюцинаціях

10. Назвіть загальні правила надання психологічної допомоги військовослужбовцю:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України  
полковник

Володимир ЯЦЕНТЮК



Додаток 4  
до Інструкції з організації  
психологічної підготовки  
(пункт 3.3)

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень знань з психологічної підготовки перевіряється в групах військовослужбовців усіх категорій. При цьому перевірці підлягають усі групи офіцерів військової частини. Загальна кількість перевірених груп має бути не менше 10% загальної кількості груп. Кількість військовослужбовців у групах – не менше 70% списочної чисельності.

Оцінювання рівня засвоєння військовослужбовцями навчального матеріалу проводиться за чотирибальною системою: “відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”.

“відмінно” – якщо надано не менше 90% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, дано правильні та обґрунтовані відповіді на додаткові питання. Відповіді були змістовні, думки викладені чітко, зрозуміло, у логічній послідовності;

“добре” – якщо надано не менше 85% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, дано правильні відповіді на всі додаткові питання, але допущені несуттєві неточності, відповіді були змістовні, при цьому не витримувалась їх логічна послідовність;

“задовільно” – якщо надано не менше 70% правильних відповідей з усіх питань тесту у відведений час, відповіді з додаткових питань в основному правильні, але викладені недостатньо глибоко та без необхідного обґрунтування, відповіді невпевнені, думки викладаються недостатньо чітко та без дотримання логічної послідовності;

“незадовільно” – якщо не виконано умов оцінки “задовільно”.

Оцінку навчальній групі (підрозділу) слід визначати на підставі індивідуальних оцінок тих, хто брав участь у підсумковому занятті:

“відмінно” – якщо не менше 80% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, з них 50% – “відмінно”;

“добре” – якщо не менше 80% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, з них не менше 50% – “добре” та “відмінно”;

“задовільно” – якщо не менше 70% військовослужбовців отримали позитивні оцінки;

“незадовільно” – якщо не виконані попередні умови.

Загальна оцінка з психологічної підготовки військовій частині (підрозділу) виводиться як середнє арифметичне оцінок груп, які підлягали перевірці.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління  
морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України  
полковник

Володимир ЯЦЕНТЮК



Додаток 5  
до Інструкції з організації  
психологічної підготовки  
(пункт 1.9)



Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення  
Збройних Сил України  
полковник

Володимир ЯЦЕНТЮК