

355.2
К 63



Посольство
Великої Британії
в Україні



STABILIZATION
SUPPORT SERVICES

Підручник для військових психологів

«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА»



Київ-2017

Підручник для військових психологів

«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА»

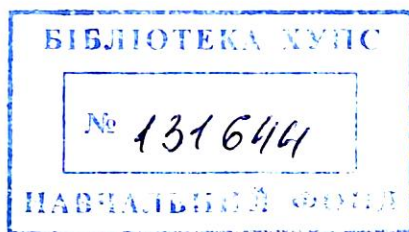
Підручник розроблено та рекомендується для ознайомлення психологам військових частин, командирам та їх заступникам по роботі з особовим складом.

Видання цього посібника стало можливим завдяки фінансовій підтримці Посольства Великої Британії в Україні в рамках проекту «Подолання соціальних наслідків конфлікту на Донбасі та незаконної анексії Криму за допомогою державних структур в Україні та громадянського суспільства», який виконує канадська неурядова організація Stabilization Support Service.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать авторам і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії.

Автор: Зоран Комар

Наклад 2000 примірників



Київ-2017

ЗМІСТ

1. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ І ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	5
ВСТУП.....	5
МІСЦЕ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ АРМІЇ.....	6
ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
Військово-психологічний відбір та класифікація.....	9
Відстеження психологічної бойової готовності.....	12
Навчання і тренінги.....	12
Психологічна профілактика та підтримка.....	13
Психологічні операції (ПСИОП).....	14
Оперативна психологія.....	19
Етичні правила поведінки	
американських військових психологів.....	23
ШТАТНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ПСИХОЛОГ.....	24
СПІВПРАЦЯ З ІНШИМИ ВІЙСЬКОВИМИ СЛУЖБАМИ.....	28
ОСОБЛИВІСТЬ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ	
у ВІЙСЬКОВО-ПОВІТРЯНИХ СИЛАХ, ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКОМУ ФЛОТІ	
ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ.....	30
Завдання психолога у військово-повітряних силах.....	30
Завдання психолога у військово-морському флоті.....	32
Завдання психологів у спеціальних військових підрозділах.....	35
2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА	
ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ В АРМІЇ.....	37
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НОВОБРАНЦІВ.....	37
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО БОЙОВИХ ДІЙ.....	38
Психологічна підготовка для профілактики страху та бойового стресу.....	39
Психологічна підготовка щодо агресивної поведінки	
та застосування бойової сили.....	41
Психологічна підготовка щодо ставлення до ворожих	
військових та цивільних осіб.....	44
Специфіка психологічної підготовки військових до можливого	
полону та поведінки у полоні.....	50
Безпосередня психологічна підготовка до бойових дій	56
ДІ ШТАТНИХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ДО,	
ПРОТЯГОМ ТА ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....	58

СТВОРЕННЯ І РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВІВ.....	61
Згуртованість військових колективів.....	63
ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ (ПБГ).....	65
Елементи психологічної бойової готовності.....	68
Визначення та вимірювання ПБГ.....	72
3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПІДТРИМКА.....	75
ТРИВОГА, СТРАХ ТА ПАНІКА НА ВІЙНІ.....	75
БОЙОВИЙ СТРЕС.....	83
Механізм впливу стресу на організм.....	85
ПРОЦЕДУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ	
ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....	89
Аналіз виконаного завдання.....	89
Первинна підтримка командира (defusing).....	90
Рекапітуляція стресової події (дебрифінг).....	90
Процес поступового повернення (декомпресія).....	93
Роль командира у поступовому процесу розвантаження.....	93
ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	94
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОЗАШТАТНИХ СИТУАЦІЙ ТА	
НЕБАЖАНИХ ПРОЯВІВ В АРМІЇ.....	96
Алкоголізм та інші види залежності в армії.....	98
4. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ З	
ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ.....	102
ПРОБЛЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТИХ,	
ХТО ПОВЕРТАЄТЬСЯ З ВІЙНИ.....	102
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР).....	104
Види та ознаки травматичного воєнного досвіду – стресори.....	105
Симптоми та діагностика ПТСР.....	109
Фактори появи та розвитку ПТСР.....	114
Поширеність, профілактика і лікування ПТСР.....	116
Дослідження поширеності ПТСР.....	116
САМОГУБСТВА ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ.....	125
Самогубства військових ветеранів: хорватський досвід.....	127
Запобігання самогубствам.....	132
5. КОМУНІКАЦІЙНІ НАВИЧКИ В АРМІЇ.....	135
МІФИ І УПЕРЕДЖЕННЯ ПРО КОМУНІКАЦІЮ.....	135
КОМУНІКАЦІЯ ВСЕРЕДИНІ ОРАГІНЗАЦІЇ.....	137
Низхідна і висхідна комунікація.....	138

ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ.....	139
Вербальна комунікація.....	140
Паравербальна комунікація.....	142
Невербальна комунікація.....	143
ВМІННЯ ГОВОРИТИ І СЛУХАТИ.....	148
Слухання та невербальна комунікація.....	153
Мовчання.....	154
Техніки активного слухання.....	155
Проведення індивідуальних сеансів консультацій.....	157
ПРЕЗЕНТАЦІЙНІ НАВИЧКИ.....	158
Планування.....	158
Підготовка.....	159
Тренування.....	160
Виконання.....	160
Відповіді на запитання.....	162
ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПОЛЬОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	162
Комунікація з командиром.....	162
Комунікація з солдатами.....	163
Комунікація з колегами згідно професійній ієрархії.....	164
Публічний виступ і комунікація із засобами масової інформації.....	165
Комунікація з членами родини військовослужбовця.....	166
6. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	167
ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ.....	167
ВПРАВИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ.....	171
ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ.....	173
ТВОРЧА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ.....	174
MINDFULNESS-ВПРАВИ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ.....	176
Тілесно-свідомісні вправи.....	177
Медитація та віра.....	181
АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ.....	182