

355.08

П86

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**



**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Методичний посібник

Київ – 2021

355.08
1786

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Методичний посібник



Київ – 2021

УДК 159.9:159.98

ББК 88.9

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 13 від 21 грудня 2020 р.)

Кокурн О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.
Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2021. 301 с.

ISBN 978-617-7993-30-7

У методичному посібнику викладено науково-практичні основи здійснення психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців. Розглянуто актуальні напрямки психопрофілактичної роботи, її основні форми та методи. Представлено рекомендації щодо підвищення ефективності практичних заходів, спрямованих на збереження у військовослужбовців психологічного здоров'я.

Посібник може бути використано у роботі командирів, їх заступників, інших посадових осіб, які безпосередньо працюють з особовим складом.

Рецензент:

Клименко В.В. доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

ISBN 978-617-7993-30-7

© Кокурн О.М., Мороз В.М.,

Лозінська Н.С., Пішко І.О.

ЗМІСТ

Вступ.	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	6
1.1. Специфічні особливості психологічної профілактики.	7
1.2. Планування та організація психопрофілактичних заходів.	30
РОЗДІЛ 2. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В РОБОТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА.	35
2.1. Основні психопрофілактичні заходи в роботі військового психолога.	36
2.2. Психологічна допомога в системі профілактики психотравматизації військовослужбовців.	39
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА НАВЧАННЯ І ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	119
3.1. Основні принципи і правила проведення психологічного тренінгу.	120
3.2. Сутність та класифікація тренінгових методів. ...	142
3.3. Вимоги до особистості тренера.	165
3.4. Оцінка ефективності тренінгу.	170
3.5. Практичні поради тренеру.	175
РОЗДІЛ 4. КОМПЛЕКСНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОТРАВ- МАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ».	192
Список використаних джерел.	215
Додатки.	232

ВСТУП

На сьогоднішній день проблема збереження психологічного здоров'я військовослужбовців, особливо тих, хто бере участь у військових конфліктах, є вельми актуальною. Участь в бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги, може призвести до небажаних наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому.

Вже тривалий час в районі стримування ворожої агресії на сході нашої держави відбуваються події, що характеризуються невизначеністю, напруженістю, обмеженням у застосуванні зброї. Психологічна травматизація серед особового складу стає причиною зниження ефективності виконання завдань за призначенням та збільшення небойових втрат. Вона зумовлює виникнення труднощів з соціалізацією у мирному суспільстві після повернення з району ведення бойових дій та погіршує якість життя військовослужбовців.

Така ситуація вимагає від командирів, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, психологів та інших посадових осіб, які працюють з особовим складом, приділити особливу увагу психопрофілактичним заходам, які дозволили би підвищити стійкість до несприятливих чинників службово-бойової діяльності та зберегти психологічне здоров'я підлеглих.

Однією з ефективних форм навчання і психопрофілактики психологічної травматизації військовослужбовців є психологічний тренінг. На сьогодні він дуже затребуваний серед психологів-практиків, в тому числі і військових психологів, оскільки приваблює своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією тощо [148].

Тренінг сприяє «перепрограмуванню» наявної в людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю, а також виробленню більш ефективних стратегій життя в суспільстві. Вважається, що в процесі читання людина засвоює 10 % інформації, у процесі прослуховування – 20 %, спостереження –

30 %, одночасного прослуховування і спостереження – 50 %, використання методів активного навчання – 70 %. Практичні вправи дозволяють засвоювати до 90 % інформації [46].

Досвід застосування тренінгів переконує в тому, що учасникові тренінгу краще самому один раз зробити щось неправильно, чим безліч разів побачити, як це правильно роблять інші. Таким чином, тренінг є інтерактивною формою навчання та роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань і пошуку нових, наперед не передбачених шляхів функціонування особистості. В ньому, за допомогою взаємодії з іншими, учасник вчиться адекватно сприймати себе, адаптуватися до умов соціуму та розвивати власний потенціал і здібності. Інтерактивне навчання – це навчання в процесі практики [76]. Це навчання через осмислення власних дій, за допомогою якого людина може дізнатися про себе та свою поведінку щось нове, навчитися новим когнітивним, емоційним та поведінковим стратегіям, що дозволять ефективно долати стрес і його наслідки.

З метою підвищення ефективності роботи щодо психологічної профілактики психотравматизації особового складу автори пропонують орієнтовну комплексну тренінгову програму, що допоможе запобігти наслідкам травматичних переживань у військовослужбовців або мінімізувати їх прояви. Програма може бути скорегована та доповнена фахівцями, які у своїй роботі використовують цей метод психопрофілактичної роботи.