

**Практикум з формування  
стресостійкості  
військовослужбовців до  
раптових змін бойової  
обстановки**

## Про книгу

У методичному посібнику викладено комплекс практичних занять, спрямованих на опанування військовослужбовцями сучасних методів і прийомів, здатних підвищити їх стресостійкість в умовах обмеженого часу та інтенсивного навантаження під час виконання завдань за призначенням. Комплекс практичних занять дозволяє сформувати в особового складу навички успішного подолання стресових ситуацій та запобігти розвитку постстресових порушень.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО  
З НАУКОВО-ДОСЛІДНИМ ЦЕНТРОМ ГУМАНІТАРНИХ  
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
обмежень для розповсюдження немає

**ПРАКТИКУМ  
З ФОРМУВАННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ДО РАПТОВИХ ЗМІН  
БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

Видавництво  
«Центр учбової літератури»  
Київ – 2023

УДК 159.96:351.74(477)

П 69

**Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки:** Методичний посібник. / [О. М. Коkun, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко]; За ред. В. М. Мороза. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 54 с.

**ISBN 978-611-01-2841-4**

У методичному посібнику викладено комплекс практичних занять, спрямованих на опанування військовослужбовцями сучасних методів і прийомів, здатних підвищити їх стресостійкість в умовах обмеженого часу та інтенсивного навантаження під час виконання завдань за призначенням.

Комплекс практичних занять дозволяє сформувати в особового складу навички успішного подолання стресових ситуацій та запобігти розвитку постстресових порушень.

ISBN 978-611-01-2841-4

© «Центр учбової літератури», 2023.

## Зміст

<i>Зміст</i> .....	3
<i>Заняття 1.</i> Стрес, види стресу. Методи самопомоги при стресі... 4	4
<i>Заняття 2.</i> Ірраціональні твердження. Попередження їх виникнення.. 8	8
<i>Заняття 3.</i> Точковий масаж як спосіб розвитку стресостійкості в умовах виконання завдань за призначенням..... 12	12
<i>Заняття 4.</i> Формування стресостійкості військовослужбовців із застосуванням методу «Ключ» Х. Алієва..... 17	17
<i>Заняття 5.</i> Паніка. Ознаки та алгоритм дій щодо її подолання ..... 21	21
<i>Заняття 6.</i> Формування стресостійкості. Поради на кожен день..... 26	26
<i>Заняття 7.</i> Психоемоційне напруження, його наслідки та способи подолання..... 30	30
<i>Заняття 8.</i> Прогресуюча м'язова релаксація в процесі формування стресостійкості військовослужбовців..... 34	34
<i>Заняття 9.</i> Практика Майндфулнес-втручання ..... 37	37
<i>Заняття 10.</i> Саморегуляція. Методи і способи саморегуляції..... 41	41
<i>Заняття 11.</i> Аутогенне тренування (АТ)..... 46	46
<i>Заняття 12.</i> Ресурси стресостійкості..... 49	49
<i>Перелік використаної літератури</i> .....	52

## Заняття 1

### Стрес, види стресу. Методи самопомоги при стресі

*Мета:* Формування навичок самопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки.

*Завдання:*

1. Актуалізувати уявлення особового складу про фази розвитку та ознаки стресу.
2. Ознайомитися з методами самопомоги при стресі.
3. Навчитися обирати найбільш раціональні та ефективні методи подолання стресу.

*Хід заняття*

Стрес (від лат. stress – тиск, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Стрес є невід’ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель.

#### *Фази і компоненти стресу*

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації.

Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби або навіть загибелі.

#### ***Основні ознаки стресу***

Існує кілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас:

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на виконанні завдань.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки.
- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома.
- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе.
- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Неможливість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.
- Іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті. З'являється метушливість, недовіра до всіх і кожного.

#### ***Рекомендації з протидії впливу стресу:***

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

### У ситуації надмірного стресу:

➤ якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страхом або панікою – зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;

➤ якщо ви розгубилися – спробуйте відчуття положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;

➤ якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

**Вправа 1. «Долаємо стрес».** Якщо ти переживаєш стрес і у тебе спостерігаються неприємні відчуття спробуй знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болючі ділянки шиї. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;

- вимовте життєствердуючу фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один із способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад, «Я впораюся», «Все добре», «Я люблю і вірю», «Я повністю впевнений в собі», «Я все здолаю», «І це теж пройде»;

- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тунус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, і т.д.;

- жуйте жуйку – це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

**Вправа 2. «Стратегія подолання стресу».** Кожний військовослужбовець отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожний з вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за рахунок завчасного складання низки корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу. В подальшому, перечитування цієї картки дозволить натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилось б малодосяжним. Заповніть кожен позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».



- ❖ **ТОП-3 фактори, що викликають стрес?**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 способи, у які ви відчуваєте стрес?**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку? (вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 людини, яким ви зателефонуєте? (конкретні імена та контактна інформація осіб, які вас підтримають)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для вас особисто?** \_\_\_\_\_

## Заняття 2

### Ірраціональні твердження. Попередження їх виникнення

*Мета:* Попередження виникнення ірраціональних тверджень (когнітивних спотворень, негативних думок) як чинника, що загрожує стресостійкості військовослужбовців.

*Завдання:*

1. Ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.
2. Виявити і проаналізувати характерні власні ірраціональні думки.
3. Сформувати навички заміни негативних думок на позитивні.

*Хід заняття*

Під час виконання військовослужбовцями бойових завдань в умовах впливу надзвичайно потужних стресових чинників, виникає ризик зниження гнучкості мислення і появи ірраціональних думок.

Когнітивні спотворення примушують людей невірно сприймати реальність, викликають негативні емоції, посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

- *Думки першого типу* викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

- *Думки другого типу* заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, що зі мною станеться», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

З метою виявлення і аналізу характерних власних ірраціональних думок пропонується ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.

1. **Мислення за типом «все або нічого».** Ви сприймаєте все лише як чорне чи біле або мислите занадто граничними категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу. Наприклад, ви відмінно виконали чотири з п'яти бойових завдань. Ви вважаєте себе нікчемним, непрофесійним.

2. **Завелике узагальнення:** Ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій. Наприклад, одного разу не влучивши в ціль, ви починаєте вважати себе незграбним та дурним невдахою.

3. **Психічне фільтрування:** Ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.

4. **Відкидання позитивного:** Ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуетесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного.

5. **Читання думок:** Ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.

6. **Пророкування майбутнього:** Ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт.

7. **Катастрофізація:** Ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.

8. **Перебільшування або применшення:** Ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).

9. **Емоційне обгрунтування:** Ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей. Наприклад, ви відчуваєте неповноцінність та втому, припускаючи, що все навкруги є марним або потребує забагато зусиль.

10. **Вимоги до себе:** Ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших. Наприклад, я маю це зробити або буду вважати себе неадекватним (вимоги до себе можуть перетворитися на відчуття провини). Наприклад, вони мають це зробити, якщо не хочуть вважатися неадекватними (вимоги до інших можуть призвести до виникнення злості або невдоволення).

11. **Клеймування / хибне клеймування:** «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших. Наприклад, замість визнання невеликої помилки, ви починаєте вважати себе «невдахою».

12. **Персоналізація:** Ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишні події, що мають невелике відношення до вас.

13. **Неадекватне мислення:** Будь-яка зайва думка у певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).

14. **Компенсаційні непорозуміння:** Віра в необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху.

**Вправа 1. «Всього лише відображення».** Послухайте притчу: «Одна багата людина збудувала величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер,

побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою».

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?

- Чи варто звертати на них увагу?

- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед бойовим виходом або іншою небезпечною ситуацією, пов'язаною з виконанням завдань за призначенням?

**Вправа 2. «Мої когнітивні спотворення».** Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4.

Інструкція: «На одній стороні аркуша опишіть коротко подію, що негативно вплинула на ваш настрій протягом останнього тижня. З іншого боку вкажіть когнітивне спотворення, яке ви відчули в собі під час згаданої події. Як воно відобразилося на вашому настрої? Чи часто ви відчуваєте когнітивні спотворення в подібних ситуаціях?»

**Вправа 3. «Позитивне мислення».** Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4.

Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти самоконтроль
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ «У мене нічого не вийде»</li><li>➤ «Усе пропало»</li><li>➤ «Я дурень»</li><li>➤ «Мені обов'язково треба мати це»</li><li>➤ «Я повинен бути першим»</li><li>➤ «Вони зобов'язані це зробити»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Приклад:</i> «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ «Це безнадійно»</li><li>➤ « Не варто й починати»</li><li>➤ «Я не зможу»</li><li>➤ «Я безнадійна людина»</li><li>➤ «Усе втрачено»</li></ul>	
--	--

- Чи було це завдання для вас важким?

- Чи звертали ви коли-небудь увагу на характер вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?

- Чи доводилось вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях?

### Заняття 3

## Точковий масаж як спосіб розвитку стресостійкості в умовах виконання завдань за призначенням

*Мета:* Застосування точкового масажу в екстремальних умовах діяльності.

*Завдання:*

1. Ознайомитися з принципами дії точкового масажу для зняття стресу і психоемоційного напруження.
2. Опанувати техніку точкового масажу.
3. Навчитися навичкам виконання точкового масажу.

*Хід заняття*

В основі точкового масажу лежить принцип, згідно якого кожен з органів людини має свій запас життєвої енергії. Коли вона виснажується, порушується весь енергетичний баланс, посилюється як м'язове, так і нервово напруження, і людина починає погано себе почувати. Для відновлення організму потрібно повернути розтрачений запас життєвої енергії. Зробити це можна через вплив на біологічно активні точки, які енергетично пов'язані з системами організму і конкретними органами.

Точки знаходяться на меридіанах людського тіла. Меридіани – це щось на зразок каналів, по яких тече життєва енергія людей, а також проходять імпульси біоелектричного характеру. На фізичному плані вплив на акупунктурні точки дає наступний результат:

- різке вивільнення ендорфінів;
- блокування больових відчуттів в місці масажу;
- прилив крові до ділянки впливу;
- активізація обміну речовин;
- насичення органів і тканин киснем.

Крім цього, точковий масаж розслабляє м'язи, внаслідок чого зменшується напруга, і припиняються спазми, – це прискорює процес виведення з організму продуктів розпаду. Тіло людини очищається, підвищується імунітет, з'являються сили і енергія.

*Техніка виконання.* Точковий масаж зазвичай здійснюється:

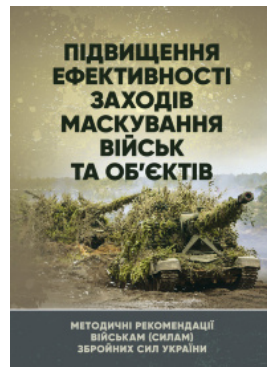
- безперервним погладжуванням або легким дотиком;
- натисненням пальця (подошечкою великого або середнього пальця) або долонею;
- глибоким натисненням (при виконанні цього прийому під пальцем масажиста має утворюватися невелика ямка).

Застосовуючи ці прийоми, треба дотримуватися наступних рекомендацій:

## Рекомендована література



Наказ ГШ ЗСУ № 124 —  
Інструкція з  
діловодства у Збройних  
Силах України (2017  
рік)



Підвищення  
ефективності заходів  
маскування військ та  
об'єктів



Папка для документів  
(військовим)



Наказ ГК № 140 —  
Тимчасовий порядок  
оформлення  
оперативних (бойових)  
документів



Виды дронов.  
Устройство. Сборка



Техніка засідки для  
малих піхотних  
підрозділів

Перейти до категорії  
**Військова психологія**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**