

Алла СТОЖУК,
*здобувач вищої освіти
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя
(Державний Університет «Житомирська політехніка»)*

Олексій САБАДУХА,
*кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціального забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Життєдіяльність людини – це комплекс зовнішніх та внутрішніх процесів організму людини, повсякденна діяльність, які забезпечують підтримку нормального функціонування організму та є проявами життя. Життєдіяльність людини спрямована на формування особистого, самобутнього життєвого шляху і є урегульованою активною системою сенсу життя. Важливим чинником, що впливає на життєдіяльність людини є місце існування адже зовнішні умови можуть як позитивно так і негативно вплинути на неї. Відповідно до цього можна сказати, що комфортні умови це ті параметри довкілля, що мають позитивний вплив та можуть забезпечити найкращі умови для життєдіяльності людини. Натомість невідповідні умови можуть негативно вплинути на перебіг життєдіяльності людини і значно погіршити його. Але все ж, варто зауважити, що «єдиним об'єктивним критерієм впливу довкілля на організм людини є його реакція. Реакції організму, які дають змогу зберігати його відносну сталість в умовах значних коливань параметрів довкілля, називаються адаптаційними» [3].

У той час, коли організм людини має можливість за допомогою адаптаційних реакцій надавати стає функціонування,

здоров'я людини знаходиться в безпеці. Але у випадку коли організм опиняється в умовах коли інтенсивність сторонніх чинників перевищує адаптаційні можливості організму, то в такому випадку організм людини опиняється у стані небезпеки. Тож можна сказати, що безпека життєдіяльності певною мірою залежить від індивідуальних реакцій організму людини на навколишні подразники та на можливість організму оминати дії небезпечних чинників оточуючого середовища.

Об'єктом життєдіяльності людини є її особисте життя. Суб'єктом життєдіяльності людини є особистість яка виступає в ролі суб'єкта життя. Цільовою функцією життєдіяльності людини є формування та проектування життєвого шляху. Динамічна система сенсу життя людини вважається головною інстанцією психічної регуляції життєдіяльності людини. «На психічному рівні життєдіяльність людини визначається емоційно-вольовим та мотиваційно-потребними характеристиками, рівнем розвитку самосвідомості та усвідомлення цінності власного здоров'я» [3].

Розглядаючи питання безпеки життєдіяльності людини, можна сказати, що це її здатність у постійному потоці довколишніх подразників виокремити небезпечні для організму, ідентифікувати їх, продуктивно зреагувати на них задля уникнення шкоди для здоров'я. Для допомоги розрізнення та ідентифікування різноманітних зовнішніх подразників людина використовує різні аналізатори. Їх існує вісім, а саме: руховий, шкірний, зоровий, смаковий, слуховий, нюховий, вісцелярний, вестибулярний. Від роботи цих аналізаторів залежить життя кожної окремої людини. Характерним для всіх аналізаторів є можливість «пристосовувати рівень своєї порогової чутливості до інтенсивності дій подразника» [3]. Тобто, коли інтенсивність дії

подразника впродовж певного часу досить висока, чутливість аналізаторів знижується. Зворотній процес відбувається і у випадку зниження інтенсивності дії подразника, у цьому випадку чутливість аналізатора значно зростає.

Розглядаючи особливості життєдіяльності військовослужбовців важливо зауважити, що в умовах війни, по-перше інтенсивність небезпечних подразників зростає в рази, а по-друге додаються ще й нові, які не є звичними та характерними для мирного часу. Звісно, що пониження чутливості аналізаторів в процесі військових дій становить загрозу для життя та здоров'я військових, а адаптація до умов війни та небезпечного середовища досить часто призводить до непоправних або навіть летальних наслідків.

Реакції людини на певний подразник, що сприймається її аналізаторами називаються сенсомоторними реакціями. Сенсомоторні реакції можуть бути складними та простими. Проста сенсомоторна реакція – це швидка, проста відповідь (рух) на попередньо відомий або часто зустрічаючий сигнал. Розглядаючи складну сенсомоторну реакцію можна сказати, що це відповідь на певну кількість попередньо відомих сигналів, для кожного з яких вона здійснюється заздалегідь відомим рухом. «Робота аналізаторів людини забезпечує фізіологічну складову психофізіологічної надійності, а її психологічна складова визначається пам'яттю, мисленням, увагою, характером, темпераментом, емоціями, волею, потребами, здібностями та ін. Діяльність вищої нервової системи напряду пов'язана з психологічними особливостями особистості. Вона забезпечує нормальні відносини організму з навколишнім світом. Психічний стан людини напряду впливає на її безпеку життєдіяльності. Причина великої кількості жертв у небезпечних

ситуаціях пояснюється особливостями оточуючого середовища, психологічних та індивідуально-фізіологічних особливостях, недостатністю досвіду та знань, порушеннями емоційного стану особистості.

Вивчаючи психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців, варто зауважити, що під час служби і тим паче під час війни, вони зіштовхуються з низкою психологічних проблем, які можуть мати суттєвий вплив на їх емоційно-психологічний стан, психічне здоров'я і на загальне благополуччя. Військові під час служби, особливо в умовах бойових дій, стикаються з високим рівнем стресу та травматичними подіями: постійним відчуттям небезпеки, участю в бойових діях, спостереженням смерті чи поранень побратимів і ворогів. Це нерідко призводить до гострої психологічної травми. Додатковим викликом стає ізоляція та порушення соціальних зв'язків: під час війни військові перебувають у тривалих відрядженнях із невизначеними строками повернення та обмеженим зв'язком із сім'єю. Такі умови спричиняють почуття самотності та тривогу, посилену невідомістю про стан близьких і рідних.

Військовослужбовці стикаються з відсутністю контролю над своїм життям через сувору ієрархію та підпорядкування, що особливо гостро відчувається під час війни, коли від виконання наказів залежить здоров'я чи життя. Це може викликати тривогу навіть у спокійних і дисциплінованих особистостей. Додатковою проблемою є порушення сну, спричинене ненормованим робочим графіком, перевтомою, постійним шумом вибухів чи артилерії, а також страхом за власне життя, який змушує завжди бути наготові, оскільки міцний сон може виявитися фатальним. Також це моральна травма. Військовий може отримати моральну

травму, що є певною формою психологічного дистресу, яка виникає в момент коли порушуються цінності або глибокі переконання особистості. Причиною такої травми можуть стати злочинні накази, події під час яких від військового вимагають чинити дії, які суперечать його моральним принципам, коли військовослужбовець стає свідком дій, які він вважає несправедливими тощо.

І одна з найбільш поширених проблем це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). «Посттравматичний стресовий розлад – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події» [2]. МОЗ наголошує, що лише 20% жінок і та 8% чоловіків після пережитих травматичних подій будуть мати ПТСР. ПТСР це психічний розлад, який може проявлятися у вигляді: дратівливості, нав'язливих думок, спогадів, панічних атак, хронічного головного болю, частоті діареї, судом, переконань про ворожість та небезпечність світу, втрати довіри до людей, проблем у буденному житті (негаразди у стосунках, з роботою тощо), деперсоналізації, дереалізації, зловживань психоактивними речовинами (алкоголь, цигарки, наркотики), ризикованої поведінки, суїцидальних думок або навіть спроби суїциду. «За даними DSM-5, ризик мати коморбідний розлад (депресію та ін.) для тих, хто виявляє ознаки ПТСР, становить 80%» [1], [4].

Отже, зважаючи на обставини, в яких ми зараз проживаємо, і передусім на особливості життя військовослужбовця, які можуть негативно вплинути на нього й, навіть, опосередковано на його сім'ю – перше що ми можемо зробити – це проводити загальну психоедукацію. Це важливий крок до психічного здоров'я, адже кожен військовослужбовець повинен розуміти, що будь яка реакція його організму на надсильний подразник є нормальною,

що йому не обов'язково самотійно переживати та боротися з наслідками травмуючих подій і що звертатися до спеціалістів є нормальною практикою. Для сім'ї кожного військового також необхідно бути обізнаними у цих питаннях, адже вони своїм відношенням та поведінкою можуть, як допомогти військовослужбовцю вийти з такого стану, так і навпаки погіршити його.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами :метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад.
<https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
3. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. – К.:ПП «КП»УкрСІЧ», 2020. – 304 с.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947