

## **Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці**

*Анастасія Яценко*

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: YatseAO@krok.edu.ua*

*Ірина Сингаївська*

*кандидат психологічних наук, професор,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

У загальному вигляді процес пошуку перспектив життя особистості є детермінованим об'єктивними чинниками природи та суспільства, проте вирішальну роль відіграють чинники цільової детермінації. Цей аспект у психологічній науці вивчали: Г. Гребенюк, В. Демський, І. Приходько, О. Тімченко, А. Лиман, С. Яковенко, В. Гічун, А. Кириченко, В. Корнацький, Е. Литвиненко, Д. Софіян, І. Сингаївська, А. Ревуцький та інші.

Природні, суспільні й особистісні чинники, зазначає Г. Гребенюк, впливають на весь хід процесу пошуку бачення перспектив власного життя з моменту вибору людиною напрямку діяльності [1]. Звісно, не всі і не постійно. А тому тільки в поєднанні тих чинників, що діють у даний момент, визначається варіація поточного акту бачення перспектив власного життя.

На думку В. Демського, підтримка когнітивних здібностей та виконання завдань важлива у кількох сценаріях, особливо у військовому контексті. Військовослужбовці стикаються з особливо унікальними проблемами пізнання, включаючи поєднання крайньої фізичної та розумової втоми, високого рівня занепокоєння та стресу, а також вкрай непередбачуваного середовища [2].

Необхідність для воїнів підтримувати ефективні когнітивні здібності в цих умовах набагато переважає необхідність сидячої роботи або занять з низьким рівнем ризику, з більш серйозними наслідками, що виникають через неоптимальну роботу. Знання потрібне для завдань, які потребують постійного фокусу уваги або концентрації, а також швидкої обробки інформації.

Приходько І., Тімченко О., Лиман А. та ін. зазначають, що до фізіологічних чинників, які можуть впливати на когнітивні здібності, відносяться: аеробна підготовка, харчування, вік та розумова втома. У той час як аеробна підготовка та харчування значною мірою піддаються модифікації і ними можна маніпулювати, щоб максимізувати користь для продуктивності, вік та втома або фіксовані, або у певних ситуаціях немінучі. Хоча згубні наслідки деяких з цих чинників є немінучими, глибоке розуміння їх впливу на продуктивність дозволяє вирішити проблему будь-якого потенційного погіршення [3].

Ідентифікуючи ці чинники, можна протидіяти негативним впливам, або керувати ними, де це можливо. А чинники, що мають позитивний вплив

на пізнання, необхідно культивувати. Дана інформація може допомогти у розробленні та оцінці стратегій та навчальних програм для покращення когнітивних та військових завдань [4].

Як зазначають Яковенко С. та Яковенко Т., на початкових етапах військовослужбовці стикаються з незвичними фізичними та емоційними навантаженнями: зміною ритму життя, харчування, клімату, розлуки з рідними та багато інших [5]. Ці чинники вже на початковій стадії значно впливають на психологічний стан, тому для воїнів необхідно організувати сприятливий адаптаційний період. Допоміжний ефект мають сприятливі умови побуту, гарна якість їжі та забезпечення необхідними матеріальними благами.

Особливий вплив на військовослужбовців здійснює екстремальна обстановка, яка характеризується новим, незвичним досвідом, що виходить за межі звичайних явищ, визначення сенсу подій, що відбуваються, і ставлення до них [6].

Гічун В., Кириченко А., Корнацький В. виділили основні стрес-чинники екстремальних умов, котрі значно впливають на світогляд воїнів, а саме: монотонія; змінені просторова та часова структури; обмеження доступу важливої інформації; самотність; групова ізоляція; загроза для життя та здоров'я; небезпека; новизна ситуації; труднощі, відповідальність, нездійсненність роботи; дефіцит інформації; дефіцит часу прийняття рішення.

За визначенням Литвиненко Е., основним психотравмуючим чинником війни є небезпека як тривожність за своє життя. Це занепокоєння є найвиразнішим та має зв'язок з усвідомленням втрати побратимів, товаришів [7]. В процесі аналізу бойової діяльності воїнів різних рангів встановлено, що домінантні психологічні складності викликає реальний бій, який здійснює пригноблюючий вплив на психіку військовослужбовця чи веде до її перенавантаження, та до захворювань.

Софіян Д. [8] виділяє дві основні групи стрес-чинників, що створюють ускладнення в діяльності військових спеціалістів. Група «Х» містить такі чинники: небезпека (загроза), несподіваність, нестандартність обстановки, невизначеність, незручність. Небезпеку сприймають як реальне існування загрозливих ситуацій або явищ для життя та благополуччя військових. Ушкодження або смерть побратимів, руйнування укриття, споруд або бойової техніки може паралізувати непідготовлену для нормального сприйняття цього психіку військовослужбовця. Крім того, загроза може бути об'єктивною або ілюзорною. Неадекватність у сприйнятті безпеки приводить до здійснення помилок, перенапруження, зриву діяльності. При цьому існує зростання загрози поразки від противника – несподіваність. Даний чинник впливає на психіку людей з урахуванням трьох основних параметрів: час, місце і рішення. Нестандартність обстановки – між уявленням та реальним розвитком бойових дій, зазвичай, виявляється значний розрив, що приводить до стресу. Причиною цього є невідповідність між усвідомленням обставин людиною, яка надає накази, та об'єктивним її розвитком – невизначеність. Це неоднозначність або конфліктність важливої інформації. Незручність – низький рівень умов для

існування та виконання дій. У групу чинників «У» входять наступні: дефіцит часу на оцінку обстановки; вироблення та прийняття рішень в умовах високої динаміки бою; підвищення темпу дій; крайня інтелектуальна складність рішень; надлишок інформації.

Визначення та узагальнення чинників, що впливають на особливості бачення перспектив власного життя, дозволяють більш коректно визначити форми та методи діяльності психолога з корекції негативних психічних станів у воїнів.

### Список використаних джерел

1. Гребенюк Г.С. *Перспективи розроблення психологічних проблем професійної діяльності особистості в екстремальних умовах. Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Гнозис, 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 83–91.*
2. Демський В. В. *Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії у офіцерів-прикордонників : авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 22 с.*
3. Приходько І. І., Тімченко О. В., Лиман А. А. та ін. *Динаміка психічних станів військово-службовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень [Текст] : монографія. Х. : НА НГУ, 2016. 130 с.*
4. Ревуцький А.Ю., Сингаївська І.В. *Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.*
5. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. *Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ : КВГІ, 2008. 265 с.*
6. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. *Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.*
7. *Сучасний бій і його вплив на психіку воїнів: інформаційний довідник. [Е. С. Литвиненко та ін.]. К.: ГУРОС Збройних Сил України, 2013. 44 с.*
8. Софіян Д. В. *Стресостійкість як професійно значуща якість військовослужбовця-кінолога. Соціально-психологічний портрет військового професіонала: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 14-15 грудня 2017 р.). Житомир, 2017. С. 63–65.*