

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЛУЖБОВОЇ ПРАКТИКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

**Павлова О. В.**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 – Психологія*

*Міжнародний гуманітарний університет*

*Науковий керівник: Лефтеров В. О.*

*доктор психологічних наук, професор*

*Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна*

Вивчення психофізіологічних аспектів військової служби розширюється на аналіз взаємодії військовослужбовців у командному середовищі. Соціальні фактори, такі як комунікація, лідерство та взаємодія в групі, можуть впливати на психічне та фізичне здоров'я. Розуміння динаміки цих взаємовідносин є важливим для покращення ефективності командної роботи та загального благополуччя особового складу.

Також, дослідження впливу психофізіологічних факторів на прийняття рішень у стресових ситуаціях є важливим напрямком. Розуміння, як стрес впливає на когнітивні функції та процеси прийняття рішень, може допомогти оптимізувати тренування та підготовку військовослужбовців для роботи в екстремальних умовах [1, с. 123].

Узагальнюючи, інтеграція психофізіологічних аспектів в дослідження та практику військової служби є важливим кроком для створення комплексних стратегій, спрямованих на збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців.

Психофізіологічні аспекти службової практики військовослужбовця також пов'язані зі стратегіями управління емоціями. У ситуаціях стресу важливо вміти контролювати емоційний стан, оскільки це впливає на прийняття рішень та сприйняття оточуючого середовища. Розвиток емоційної інтелігентності є ключовим елементом для покращення адаптації до навколишніх умов.

Крім того, довготривале перебування в умовах постійної загрози може впливати на систему імунітету. Забезпечення високого рівня фізичної активності та збалансованого харчування є важливими складовими для зміцнення здоров'я та підтримки імунітету військовослужбовця.

Вивчення та розуміння психофізіологічних аспектів службової практики дозволяє розробляти програми тренувань та підтримки, спрямовані на збереження фізичного та психічного здоров'я військових осіб. Ефективний управління цими аспектами сприяє не лише підтримці готовності до служби, а й вдосконаленню якості життя військовослужбовців.

Службова практика військовослужбовців може призводити до різноманітних психічних порушень, які варіюють від стресових реакцій до серйозних психічних захворювань. Один з типових порушень, які можуть виникнути, – це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Військовослужбовці можуть переживати повторювані стресові ситуації, які призводять до неперерваного напруження та психологічної дистресу.

Депресія і тривожні розлади також можуть розвиватися у військовослужбовців через поєднання стресу від конфліктів, втрат товаришів та несприятливих умов служби. Важливо визнавати ці психічні проблеми в ранніх стадіях та забезпечувати відповідну психологічну підтримку та терапію [2, с. 98].

Для попередження та управління психічними порушеннями важливо впроваджувати програми психологічного тренування та освіти для військовослужбовців. Також, створення безпечного середовища для відкритого спілкування про психічне здоров'я може вирішити проблему стигми і сприяти ранньому виявленню та лікуванню психічних проблем [3, с. 203].

У висновку слід відзначити, що розуміння та вивчення психофізіологічних аспектів службової діяльності військовослужбовців є невід'ємною складовою вдосконалення системи військового здоров'я та підготовки. Аналізуючи взаємодію між фізичним та психічним здоров'ям, аспекти стресу та адаптації до військових умов, дослідники знаходять ключі до оптимізації тренувань, підтримки психічного благополуччя та вдосконалення роботи команд у військовому середовищі [4, с. 257].

Зокрема, розгляд аспектів фізичної підготовки військовослужбовців є важливим для визначення їхньої готовності до фізичних викликів. Психофізіологічні виміри, такі як кардіоваскулярна реакція та робота нервової системи, визначають ефективність адаптації організму до стресових ситуацій. Це інформує розробку індивідуалізованих підходів до підготовки, що сприяє збереженню та поліпшенню фізичної витривалості.

Однак, розгляд психічного здоров'я військовослужбовців є так само важливим. Довготривала служба та виклики військового життя можуть викликати стрес та впливати на психічну стійкість. Аналіз психофізіологічних реакцій на стресові ситуації дозволяє розробляти

програми психологічної підтримки та адаптації, що є важливим елементом збереження ментального здоров'я військовослужбовців [5, с. 57].

Взаємодія фізичних та психічних аспектів, а також їхня взаємозалежність у командному середовищі, підкреслює важливість комплексного підходу. Розуміння взаємовідносин між цими елементами є необхідним для підтримки оптимального стану здоров'я та ефективності військовослужбовців. Врахування цих психофізіологічних аспектів не лише сприяє покращенню підготовки військовослужбовців, але й слугує основою для розроблення стратегій збереження та покращення загального стану здоров'я військового персоналу.

### **Література:**

1. Приходько, І. І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. 190 с.
2. Семиченко, В. А. Психологія: Темперамент Київ-Полтава: Форміка, 2001. 168 с.
3. Atkinson, J. W. An introduction to motivation Princeton etc.: Van Nostrand, 1978. 405 p.
4. Максименка С.Д. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: підручник: у 2 ч. Ч. 1.. Київ : НУОУ, 2012. 472 с.
5. Бойко О.В., Романишин А.М. Порадник командиру підрозділу з питань роботи з особовим. Львів : АСВ, 2014. 101 с.