**ВЛИЯНИЕ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОБЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Москаленко Яна Эдуардовна*

*Студентка 2 курса ЗППО-23*

*«Донецкий государственный университет» (ДНР, г.Донецк)*

*(e-mail: yan.mosckalencko@mail.ru)*

На сегодняшний день проблема последствий экстремальных факторов, возникающих в результате межгосударственных, межнациональных и межэтнических конфликтов, вызывает серьезное беспокойство среди психологов и медиков. В первую очередь, это касается состояния здоровья, охватывающего физическое, психическое и социальное благополучие личности. Условия комфортного проживания, доступ к чистой воде и питанию, а также многообразие медицинских услуг остаются в прошлом, в мирной жизни. Им на смену приходят разрушенные населенные пункты, нехватка качественной медицинской и социально-психологической помощи, общий дискомфорт и реальная угроза жизни, которые делают невозможным прогнозировать свое будущее хотя бы на ближайшее время. Все перечисленные факторы оказывают значительное воздействие на человека, который пытается адаптировать свою жизнь к изменяющимся условиям.

Необходимость сохранения физического и психического здоровья людей становится особенно актуальной. Практика стран, которые столкнулись с психическими последствиями военных конфликтов, продемонстрировала, что участие в опасных и травмирующих событиях оказывает сильное влияние на психическое благополучие мирных граждан, оставшихся жить и трудиться в зонах боевых действий по различным причинам. Исследователи и практики отмечают, что у жителей, находящихся в районах активных военных действий, формируется постоянное ощущение угрозы жизни, что существенно влияет на их психическое состояние. Это, в свою очередь, накладывает серьезный отпечаток на всю их деятельность, изменяя цели, планы, жизненные стратегии и саму сущность личности.

Такие психотравмирующие события, как угроза собственной жизни и здоровью, а также жизни и здоровью близких, опасность возникновения террористических и насильственных нападений, содержание в качестве пленных, иные сложные жизненные условия (обстрелы, инвалидность вследствие разрыва снаряда и т.д.) воздействуют не только на психофизиологическое состояние человека, но и на его психическую уравновешенность, мировоззрение, стабильность ценностных ориентаций и приводят к серьезным личностным изменениям. События вооруженного конфликта непосредственным образом оказывают мощнейшее негативное влияние на человека, который становится уязвимым под воздействием стрессовых факторов (внезапная опасность, гибель близких, интенсивные многочасовые обстрелы, угроза экологического бедствия или техногенной катастрофы вследствие обстрелов, ранение, высочайшая ответственность за жизнь близких и детей, боль и др.). Все это приводит к возникновению психологического стресса. [1]

Неблагоприятные факторы, вызывающие стресс, по Ю.В. Щербатых, могут быть объективными и субъективными. К субъективным автор относит: несоответствие генетических программ современным условиям, реализация негативных родительских программ, когнитивный диссонанс, невозможность реализации актуальных потребностей, неправильную коммуникацию, невозможность обращаться со временем. Объективными факторами, по мнению автора, являются: условия жизни и работы, взаимодействия с другими людьми, политические и экономические факторы, чрезвычайные обстоятельства [2, с. 46].

Иной подход к изучению стрессоров военной обстановки предложил Ф.И. Иванов. Он предположил, что возникновение, степень тяжести и последующая хронизация стрессовых расстройств часто обусловлены не столько угрозой собственной жизни, сколько видом смертей и страданий невиновных людей (особенно женщин и детей) [3, с. 46].

С целью изучения влияния военных действий на общее психологическое эмоциональное состояние человека проведен социологический опрос.

Гипотеза – военные действия негативно влияют на общее эмоциональное состояние индивида.

 В ходе нашего исследования, проводилось анкетирование, представляющее собой опросник из 15 вопросов с вариантами ответов, составленный автором. Исследование проводилось в дистанционном формате. Выборку сформировали коллеги автора, студенты ГБПОУ «Торезский техникум строительства, технологий и сервиса», а также студенты Донецкого государственного университета биологического факультета, кафедры психологии, психолого-педагогического образования, 2-й курс заочного отделения (в общей сумме 86 человек). Анкетирование проводилось анонимно с фиксацией пола, диапазон возрастной категории от 15 и старше 25.

Основной процент испытуемых 82,6% - женщины. Категория тех, кто учится и работает заняла первое место среди испытуемых – 40, 7%.

Основной процент испытуемых – 19,2 % отметили, что свободное время предпочитают проводить в кругу семьи и друзей, что не маловажно для нынешней обостренной ситуации. Людям, повергшимся стрессу в военное время, рекомендуется больше времени проводить в кругу близких. Это может помочь сохранить психическое здоровье и восстановиться после перенесенного стресса. Это обусловлено тем, что человек, переживший стресс или экстремальную ситуацию, по-другому начинает реагировать на обстоятельства и на то, к чему мы привыкли в мирной жизни. Такой человек перенапряжен и не чувствует себя в безопасности, поэтому семья, дом – то, что может дать ему чувство безопасности. Но, к сожалению, не всегда такой метод уместен. Перенапряжение может также переноситься на всех членов семьи, что мешает взаимодействовать на уровне близких отношений. Мужчины, которые возвращаются с военных действий, больше любят молчать, дабы не травмировать близких своими воспоминаниями, отсюда недосказанность и недопонимание, что создает напряженную ситуацию в семье.

На вопрос «Какие эмоции вызывает слова «война?» ответы распределились так:

страх и тревогу 46.7%

злость 21%

внутреннюю силу 15.2%

никаких 9.5%

панику 4.8%

равнодушие 2.9%

Мы видим, что наиболее высокий показатель занимает первый вариант ответа.

Страх и тревога – два состояния, идущие рядом. Характеризуются ощущением грозящей опасности, но страх всегда имеет определенный источник, который действительно несет угрозу тому, кто его боится. Тревога же в отличии от страха не несет в себе конкретного предмета для беспокойства, она живет в сознании человека и возникает как четкая угроза жизни, здоровью.

Для нашего общества, проживающего в военное время, состояние тревоги становится нормой. Люди живут в едином поле социальных страхов, которые впоследствии вызывают такие психосоматические симптомы, как: апатию, нарушение сна, раздражительность, потерю сосредоточенности и панические атаки. Под угрозой у каждого находится что-то значимое. Живя в состоянии страха и тревоги, человек постепенно переходит на следующий этап – психологический стресс. Все это вполне естественные реакции на войну.

64% отметили, что военные действия негативно повлияли на общее эмоциональное состояние. Следует помнить о том, что боевые действия приводят к тяжелым психическим травмам, последствия которых сопровождают пострадавших в течение всей последующей жизни. Негативное влияние пережитого стресса нередко приводит к формированию патологических черт личности или возникновению хронических психических заболеваний. [4]

На второй позиции в процентном соотношении среди вариантов ответов расположилось такое чувство как злость, но стоит отметить, что у 9,5% опрашиваемых слово «война» вызывает такую эмоцию как внутренняя сила. С точки зрения психологии злость и является источником силы. Эта эмоция мотивирует к борьбе с трудностями и достижению целей. Злость помогает реализовывать мысли в действия, а идеи в продукты. Основная часть мужского населения в нашем регионе сейчас сплочены оной идеей – мир на нашей земле. Но стоит помнить, чтобы обратить злость себе на пользу, ее нужно не подавлять, а перенаправлять в правильное русло. В нашем случае – это борьба с противником.

85,4% отметили, что строили планы на будущее до начала войны, из них 74,4% изменили планы. Вспомним слова Карла Маркса «бытие определяет сознание». Но аспекты бытия также зависят и от отношения к обстоятельствам. Наши действия и результаты становятся прямыми следствиями мыслительного фона. Самая неблагоприятная среда для человека – это война. Здесь очень важно контролировать свои мысли и правильно относиться к происходящему. В моменте, когда воздействовать на события мы не можем, следует думать о своем развитии, о его способах.

55,3% ответили, что видят свое будущее, 30,6% затрудняются ответить. Из них 51,1% отметили, что надеются только на лучшее, 38,6% видят свое будущее светлым и счастливым. 77% имеют мечту и верят в ее осуществление. Это очень хороший знак. Мечты и постановка целей помогают побороть психологическую травму и вернуть веру в жизнь. Визуализация целей возвращает мотивацию силы. Очень важно во время военных действий не забывать о себе, о своем физическом и ментальном здоровье, росте своих возможностей. Вполне реально в наше время, несмотря на военную обстановку, освоить новую профессию или приобрести дополнительные навыки, что отвлечет от негативных мыслей.

В последнее время в связи с происходящим, новостные ленты пестрят красными заголовками и кровавыми картинками. Пребывание на «информационной игле» может повышать тревогу, особенно учитывая то, что некоторые издания целенаправленно эмоционально усиливают заголовки. В условиях военных потрясений, влияющих на качество жизни, люди, которые долго испытывают тревожные и панические состояния при информационной перегрузке, сами того не замечая, могут получить «травму наблюдатель» - психический феномен, когда человек, наблюдающий за событиями, получает травму, сопоставимую с той, которую получают участники события. Последствия такой травмы могут быть очень тяжелыми – от развития острой реакции на стресс до посттравматического стрессового расстройства. Очень важно вернуться вовремя в пределы границ собственного тела своим сознанием, ощущениями, оказаться в моменте «здесь и сейчас». 48,8% опрашиваемых отметили, что новостные ленты в значительной мере имеют влияние на их настроение. Это не маленький процент, поэтому каждому из нас стоит почистить источники информации, оставить два-три, которым действительно можно доверять. И вполне уместно разбавить новости развлекательным контентом. Так концентрация плохих вестей уменьшится.

Подводя итог, можно сказать. Что наша гипотеза подтвердилась. Военные действия негативно влияют на общее эмоциональное состояние индивида. Важно подчеркнуть, что значительное число опрошенных составили женщины, что указывает на то, что это наблюдатели.

Люди, находящиеся в условиях военных конфликтов, неизбежно становятся свидетелями всех событий, что влияет как на их психическое состояние, так и на физическое здоровье. Такой кровавый контекст, в котором они живут, формирует их восприятие реальности и может приводить к множеству травмирующих переживаний. Частые стрессы и страшные переживания, которые они наблюдают, могут вызывать психологические расстройства и хроническое беспокойство. Физическое состояние, в свою очередь, также может ослабнуть в результате постоянного напряжения, недостатка ресурсов и других экстремальных условий. И это не только влияет на индивидуальную жизнь, но и на общество в целом, так как сплошное насилие оставляет глубокие шрамы как на личностях, так и на гармонии в группах. Таким образом, жизнь в зоне конфликтов неразрывно связана с негативными последствиями, которые затрагивают все аспекты существования людей. Но что немаловажно, респонденты, а именно большее их количество – те, кто и работает, и учится (весомый аргумент), не теряют надежды и веры в будущее. Это еще раз нам напоминает о том, что особое воздействие на восстановление эмоционального состояния оказывает самореализация в жизни. Отсутствие целей, ненасыщенность и нерезультативность жизни, невозможность или неумение контролировать свою жизнь может привести к появлению негативных эмоциональных реакций.

77% опрошенных указали на то, что не нуждаются в психологической помощи. Это та категория лиц, которая живет «здесь и сейчас», не забывая о себе, о своих близких. Можно сказать, что исследуемые уже каким-то образом адаптировались к той реальности, которая есть, приняв высокую степень неопределённости, которая сохраняется до сих пор. Помогает опора на внутренние ресурсы, стабильные эмоциональные связи в семье и с близкими друзьями. 64% подтвердили гипотезу данного исследования, что военные действия негативно влияют на общее эмоциональное состояние.

Активная ссылка на опрос https://forms.yandex.ru/u/6738cc47f47e735ad0c0b454/

**Список литературы**

1. Рябова М.Г. Факторы психологической безопасности личности в

экстремальных ситуациях // Вестник Удмуртского университета. Серия

Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 26. № 4. С. 94–99.

2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер,

2006. 256 с

3.Иванов Ф.И. Формы психогенных реакций в условиях войны/ // Военномедицинский журнал. 1964. № 2. С. 45–47.

4. О.А.Бобык Том 14, № 2 (2023) Проблема влияния стресса военного времени на состояние пациентов с расстройствами психики и поведения





