

послуг з психологічної допомоги населенню України для зменшення негативних наслідків дії війни як основного та довготривалого стресогенного чинника.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. Вип. 30. С. 97–102. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.30.16.
2. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.29.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. «Серія “Соціальні та поведінкові науки”»*. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
4. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. № 1. С. 153–161.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. DOI: 10.30970/PS.2022.spec.17.
6. Boniwell I., Tunariu A. D. Positive psychology: Theory, research and applications. Open University Press, 2019.
7. Duckworth A. Grit: The power of passion and perseverance. Scribner, 2016.
8. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. Vol. 4. P. 33–47.
9. Neenan M. Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. Routledge, 2018. DOI: 10.4324/9781315189178.
10. Pemberton C. Resilience: A practical guide for coaches. Open University Press, 2015.
11. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
12. The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions / M. Trousselard, D. Steiler, D. Claverie, F. Canini. *Encephale-Revue de Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique*. 2014. Vol. 40(6). P. 474–480. DOI: 10.1016/j.encep.2014.08.006.

### МОДЕЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Матохнюк Л. О.**

*Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця (Україна)*  
e-mail: l.matokhniuk@donnu.edu.ua

Здатність до саморегуляції є ключовою в умовах війни, оскільки дає змогу особистості краще адаптуватися до складних обставин і виявляти внутрішню міць у стресових ситуаціях. Люди, які вміють контролювати свої емоції та діяти розсудливо, можуть приймати обдумані рішення, навіть коли небезпека є надзвичайною. Ця здатність допомагає вижити і пристосуватися до найважчих ситуацій в умовах війни [1]. Психологічний вимір війни та її вплив на особистість є складним. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни включають: емоційну саморегуляцію

(вміння контролювати власні емоції в екстремальних умовах війни, як-от страх, тривога, гнів, туга тощо) [3]; когнітивну саморегуляцію (вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації тощо) [4]; соціальну саморегуляцію (вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу тощо); фізіологічну саморегуляцію (вміння доглядати за своїм фізичним станом тощо) [5] (рис. 1).

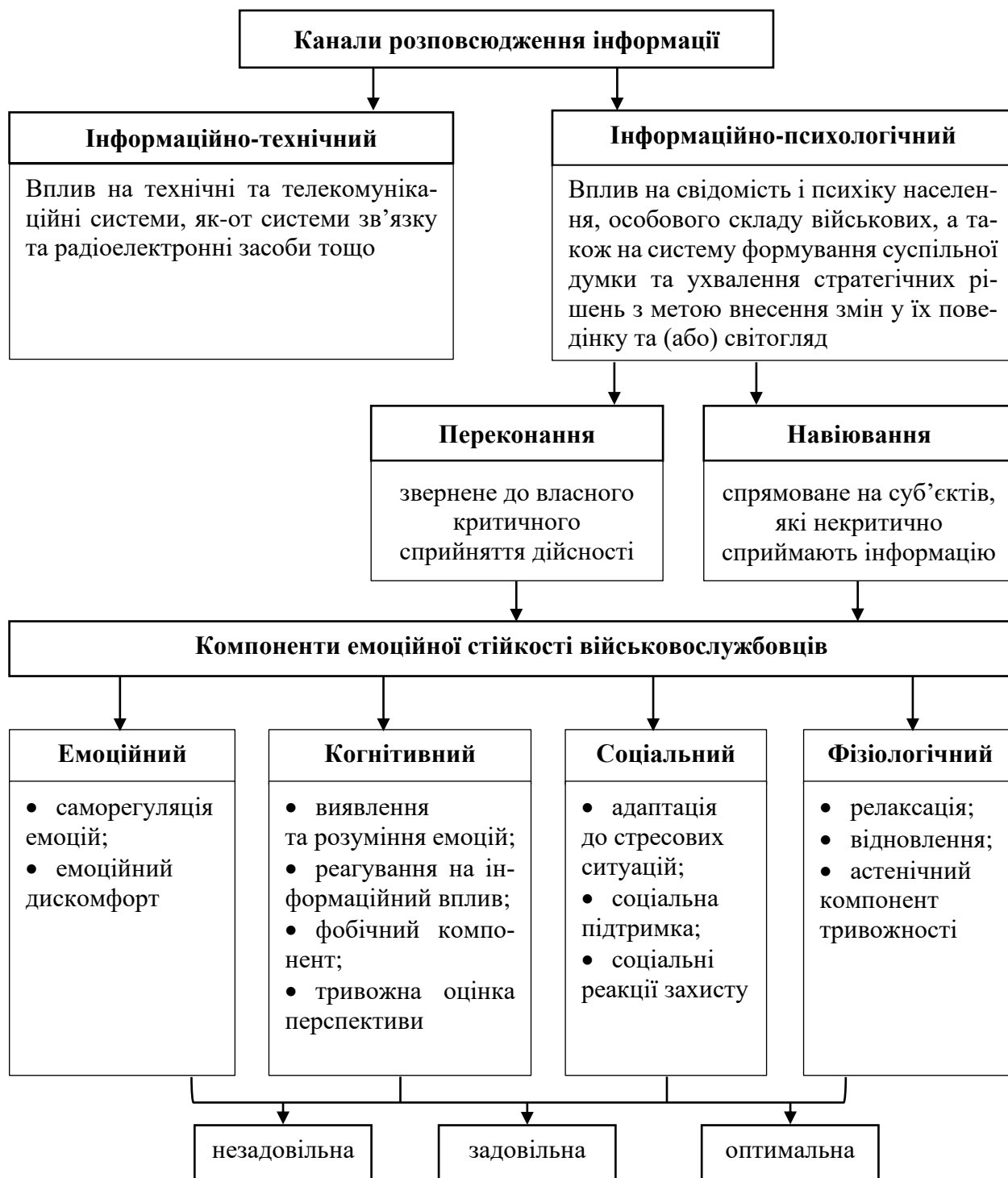


Рисунок 1. Теоретична модель інформаційно-психологічного впливу на емоційну стійкості військовослужбовців

Поняття стресостійкості, або резильєнтності, означає здатність особистості ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та ефективно справлятися з ними. Емоційна стійкість військовослужбовців може бути визначена за трьома рівнями: незадовільний, задовільний та оптимальний.

Задовільна емоційна стійкість полягає в тому, що військовослужбовець здатен справлятися з помірними стресовими ситуаціями, контролювати свої емоції в більшості випадків, але іноді може втрачати спокій у складних умовах.

Незадовільна емоційна стійкість характеризується тим, що військовослужбовець часто відчуває труднощі, щоб впоратися зі стресом, він часто проявляє надмірну тривогу, страх, агресію або інші негативні емоції, які заважають ефективній діяльності. Може піддаватися паніці або відчувати сильну напругу у критичних ситуаціях, що впливає на його здатність приймати рішення та діяти.

Оптимальна емоційна стійкість дає змогу військовослужбовцю ефективно управляти своїми емоціями навіть у надзвичайних стресових ситуаціях. Він зберігає спокій, ясність думки та здатність до швидкого прийняття рішень у разі критичних подій. Має високу здатність до адаптації та підтримує емоційну рівновагу, навіть коли перебуває під тиском.

Розуміння особливостей цих рівнів допомагає оцінити готовність військовослужбовців до виконання завдань у різних умовах і може бути використане для розробки програм підвищення стійкості. Ця модель має на меті розвивати у військовослужбовців навички та стратегії, які допоможуть їм залишатися емоційно стійкими під інформаційно-психологічним впливом і у стресових ситуаціях [4].

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Потапчук Н. Д., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Особливості постізоляційного супроводу осіб, повернутих після примусової ізоляції в умовах гібридної війни. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Хмельницький, 2019. № 14(3). С. 268–284.
2. Сафін О. Д., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 2. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2019\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_8)
3. Ширококов Ю. М. Між життям та смертю: психологія військового полону. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія. Харків, 2017. С. 248–266.
4. Murthy S. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5(1). P. 25–30.
5. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *J. Consult and Clinical Psychology*. 1985. Vol. 53. P. 693–697.