

5. Шебанова В. І. Сучасні напрями надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – с. 274
6. Шопша О. Л. Нагорна Д. І. Психологічні особливості порушень харчової поведінки. The 9th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research. Germany. 2021. – 623 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Бабак Олександр Володимирович**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна**

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Актуальність проблеми посттравматичних стресових розладів, психологічної реабілітації ветеранів і адаптації вимушених переселенців в Україні набуває особливого значення в умовах сучасних воєнних конфліктів та активного використання психологічної зброї. Навіть після завершення локальних конфліктів питання психічного

здоров'я залишаються нагальними на довгі роки. Зважаючи на непередбачувані обставини війни в Україні, застосування новітніх методів військової психології може мати істотний вплив на психічне благополуччя цивільних. У ситуації, коли війна виходить за межі віртуальної реальності і відбувається на очах, емоційна стійкість військовослужбовців стає вирішальним фактором. Вона визначає їхню здатність керувати своїми емоціями та стресом, особливо під тиском негативної або травматичної інформації. Утримання спокою, зосередженості та рішучості, попри складні умови та вплив зовнішніх чинників, сприяє безпеці та успішному виконанню завдань.

Різні аспекти даної проблематики розглядалися у наукових дослідженнях В.М. Богуша, Г.В. Грачова, І.В. Замаруєвої, О.Г. Караяні, А.Г. Лук'янця, О.А. Матеюка, Ю.Б. Максименка, Л.О. Матохнюк, І.К. Мельника, О.К. Юдіна та ін. У наукових працях висвітлювалися лише окремі аспекти цієї проблематики, хоча необхідність її глибокого розроблення обумовлюється практичними запитами та потребами військ.

**Мета статті** передбачає вивчення основних психологічних особливостей емоційної стійкості військовослужбовців, які перебувають під впливом інформації

**Виклад основного матеріалу.** Умови війни часто змушують людину швидко пристосовуватися до нових реалій і навантажень. Це може включати адаптацію до постійно змінюваного середовища, стресових обставин та необхідність прийняття швидких рішень. Військова служба може вимагати мобілізації та розвитку фізичних, емоційних і розумових ресурсів особистості [5], що сприяє виявленню нових якостей і здібностей. Війна також може суттєво вплинути на морально-психологічний стан військових і цивільних осіб, що може проявлятися у втраті мотивації, віри в перемогу та зміні ціннісних орієнтирів. Після завершення конфлікту людина може потребувати часу та підтримки для фізичного й психологічного

відновлення, що вимагає індивідуального підходу. Загалом, війна чинить потужний психологічний вплив, спонукаючи до адаптації, розвитку внутрішніх ресурсів та саморегуляції в умовах стресу.

Психологічна реакція людей на травматичні події під час війни може варіюватися і залежить від багатьох чинників. До основних емоцій та реакцій, що можуть проявлятися під час війни, належать: страх, тривога, розпач, гнів, втома і виснаження.

Ці емоції можуть проявлятися в різних комбінаціях і супроводжуватися різноманітними психологічними реакціями. Варто пам'ятати, що реакція на війну є індивідуальною і може вимагати психологічної підтримки та допомоги для подолання її травматичних наслідків [6].

Нервово-психічна нестабільність — це стан, за якого порушується нормальна емоційна і психологічна рівновага людини. Вона може проявлятися у вигляді таких симптомів, як стрес, тривога, дратівливість, депресія, панічні атаки, агресивна поведінка, апатія та інші психічні розлади. Причинами цього стану можуть бути високі навантаження, стресові ситуації, конфлікти, тривалі емоційні потрясіння, фізичне або психологічне виснаження, а також психічні захворювання чи тривалий негативний вплив на психіку. Своєчасне виявлення і корекція цього стану є важливими, оскільки нервово-психічна нестабільність може погіршити якість життя та знизити працездатність. Для цього варто звертатися до фахівців для отримання психологічної підтримки та, за потреби, лікування [4].

Люди з високою нервово-психічною стійкістю (НПС) мають низьку ймовірність різких емоційних реакцій на стресові ситуації. Вони краще контролюють свої емоції, зберігають спокій та об'єктивність навіть під тиском. Хоча такі люди теж можуть відчувати стрес або тривогу, їхня здатність швидко відновлювати емоційну рівновагу допомагає ухвалювати

зважені рішення. Ця внутрішня стійкість є важливим фактором успіху, особливо в умовах високого навантаження [3].

Висока НПС є ключовою характеристикою, яка допомагає краще справлятися зі стресом, зберігати спокій і концентрацію. За наявності такого рівня НПС ймовірність зривів мінімальна, що дозволяє продуктивно виконувати важливі завдання та приймати зважені рішення навіть у складних умовах. Ця риса є цінною в багатьох сферах, де потрібні лідерські якості, вміння приймати критичні рішення або працювати під значним тиском. Використання цієї переваги для досягнення особистих і професійних цілей може стати значним плюсом.

Нормальний рівень НПС дозволяє успішно справлятися зі стресом у більшості ситуацій, хоча в умовах екстремальних навантажень можливі зриви. Навіть люди з високою НПС можуть стикатися з труднощами, коли рівень стресу перевищує їхні можливості. Це підкреслює важливість турботи про емоційний та психічний стан, особливо в умовах, де необхідно приймати важливі рішення та керувати складними процесами. Розвивати та підтримувати стійкість можна через медитацію, фізичні вправи та свідому роботу з емоціями.

Незадовільний рівень НПС. Існує висока ймовірність нервово-психічних зривів. Рекомендується пройти додаткове обстеження у психіатра або невропатолога. Якщо ви маєте низький рівень нервово-психічної стійкості і спостерігається велика ймовірність нервово-психічних зривів, звернення до спеціаліста, такого як психіатр або невропатолог, є доцільним. Вони можуть провести детальне обстеження та надати кваліфіковану допомогу для планування лікування чи психотерапії, що допоможе поліпшити вашу НПС. Не зволікайте з таким кроком, особливо якщо ваш стан викликає дискомфорт або заважає щоденному функціонуванню. Професійна підтримка допоможе поліпшити ваше емоційне та психічне здоров'я і підвищити вашу НПС.

Основні аспекти саморегуляції особистості в умовах війни включають:

1. Емоційна саморегуляція – це здатність управляти своїми емоціями в складних умовах війни, таких як страх, тривога, гнів чи смуток [4].

2. Когнітивна саморегуляція – вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації.

3. Соціальна саморегуляція – вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу.

4. Фізіологічна саморегуляція – вміння доглядати за своїм фізичним станом

Поняття стресостійкості, або резиліентності, описує здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій і справлятися з ними. Одним з основних чинників, що визначають рівень стресостійкості, є здатність застосовувати різні стратегії подолання стресу [2].

Копінг-стратегії — це методи, за допомогою яких людина намагається досягти психологічного комфорту в стресових обставинах. Вони можуть бути активними (наприклад, пошук рішень проблем) або пасивними (наприклад, уникнення проблеми). Найефективнішим підходом є використання різних стратегій залежно від конкретної ситуації [2].

Важливо пам'ятати, що ефективні стратегії подолання стресу можуть включати такі компоненти, як планування дій, підтримка від близьких, заняття релаксацією і медитацією, фізична активність та інші способи для зниження стресу і покращення психологічного самопочуття [4].

У процесі навчання та розвитку стресостійкості важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, щоб забезпечити найбільш ефективний підхід до управління стресом у різних ситуаціях. Копінг-стратегії — це різноманітні методи та підходи, які люди застосовують для ефективного подолання стресу і зменшення його негативного впливу на

фізичний та емоційний стан [2].

Ці стратегії можуть бути внутрішніми (психологічними), тобто пов'язаними з внутрішніми процесами особистості, або зовнішніми (соціальними), що включають в себе взаємодію з навколишнім середовищем та іншими людьми [6].

Позитивні копінг-стратегії сприяють ефективному подоланню стресу та підтримці психологічної й фізичної рівноваги. До таких стратегій відносяться планування, отримання підтримки від близьких, ведення здорового способу життя, а також регулярний відпочинок і релаксаційні вправи [2].

Дуже важливо розвивати та використовувати позитивні копінг-стратегії для підтримки психологічного благополуччя та оптимального функціонування навіть у стресових ситуаціях.

Негативні методи копіngu, такі як вживання алкоголю, наркотиків, куріння, прояви агресії та соціальна ізоляція, є непродуктивними і можуть навіть погіршити стрес та завдати шкоди здоров'ю і особистій стійкості. Залежність від речовин, які впливають на свідомість і фізіологічні процеси організму, часто веде до погіршення психічного стану та загального здоров'я. Агресія може спричинити конфлікти та загострити ситуацію, тоді як соціальна ізоляція може поглибити відчуття самотності та відчуження [1].

Тому важливо вміти розрізняти позитивні та негативні копінг-стратегії та намагатися використовувати ті, які сприяють здоров'ю та психологічній стійкості.

**Висновки.** Таким чином, до психологічних особливостей впливу інформації на особистість відносять сприйняття, обробку інформації, емоційну реакцію, вплив на переконання та уявлення, мотивацію, формування ставлення до ситуації, зміна психологічного стану. Психологічні особливості впливу інформації на особистість враховують

індивідуальні характеристики кожної особи та її специфічний відгук на інформацію, яку вони отримують в процесі життєдіяльності.

### Список використаної літератури

1. Остапенко О.А., Оленев В.М. Основні питання щодо визначення ролі і завдань Сухопутних військ в інформаційних операціях можливих воєнних конфліктів впливу інформаційної складової на її розвиток / Труди академії №30, 2001. –С.73–80.
2. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.06.2022).
3. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
4. Широбоков Ю.М. Генезис військового полону у культурноісторичному розвитку України. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Запоріжжя, 2019. № 6. Т.2. С. 183—187.
5. Arshava, I., & Salyuk, M. (2019). Імплицитні теорії інтелекту та особистості як предиктори психологічного благополуччя та оптимізму. *Journal of psychology research*, 25(8), 10-20.
6. Murthy SS., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. 5(1):25-30.