

- залучення родин до процесу відновлення, що сприяє стабілізації емоційного стану та посиленню соціальних зв'язків;
- підвищення кваліфікації цивільних психологів, які працюють із ветеранами та військовими;
- поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих, наративних і групових терапевтичних методів.

Системна підтримка військовослужбовців потребує міжгалузевого підходу, який охоплює медичну, соціальну та психологічну сфери. Важливу роль відіграє суспільне визнання травматичного досвіду ветеранів, а також формування середовища, сприятливого для їх реінтеграції в мирне життя.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічна реабілітаційна робота військовослужбовців з психічними травмами // Теорія та практика формування особистості як субекта самотворення і самозбереження : монографія. – Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. – С. 311–325.
2. Блінов О. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – Вип. 1(25). – С. 16–22. – DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>.
3. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 301 с.
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. – Київ : БЦ, 2023. – 175 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. – Т. 2. – Київ, 2018. – 240 с.

Роман Шишук, Дмитро Приймачок
Науковий керівник – к.філос.н., доц.
Олена Гудзенко
КЗВО «Волинський медичний інститут»

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ

Постановка проблеми. У період війни люди стикаються з численними стресовими ситуаціями, які можуть призводити до емоційного вигорання, тривожності, депресії та інших психічних розладів. Збереження емоційної стійкості є важливим для подолання цих викликів. Однак багато людей не мають достатньо інструментів для підтримки емоційного здоров'я в умовах постійного стресу та невизначеності.

Мета дослідження. Метою дослідження є надання практичних порад і рекомендацій для збереження емоційної стійкості в умовах війни, зокрема,

стратегії управління стресом, методи релаксації та підтримки психоемоційного балансу.

Результати дослідження. Емоційна стійкість у період війни виявляється як ключова характеристика психічного функціонування особистості, що забезпечує здатність адаптуватись до надзвичайно складних умов. У ході аналізу наукових джерел було встановлено, що війна не лише провокує загострення психоемоційного стану, а й активізує глибинні ресурси особистості. Так, за даними А. Барановської, психологічна стійкість формується через внутрішню організацію особистості, зокрема через рефлексію, відповідальність і здатність до саморегуляції [1, с.45]. М. Березюк підкреслює, що розвиток стресостійкості відбувається завдяки усвідомленому опануванню стратегіями подолання, серед яких особливу роль відіграє соціальна підтримка, позитивне мислення та конструктивна діяльність [2, с.49].

Згідно з методичними рекомендаціями Л. Карамушки, ефективним засобом збереження психічного здоров'я є включення практик самодопомоги, дихальних технік, тілесної активності та усвідомленості (mindfulness), які знижують рівень тривожності та допомагають відновити відчуття контролю [3, с.24]. У дослідженні Х. Свьокли наголошується на важливості внутрішніх ресурсів особистості, які активізуються в умовах кризи: почуття сенсу, віра в майбутнє, здатність до емпатії, а також духовні орієнтири [4, с.36].

Н. Сотніченко доводить, що формування емоційної стійкості можливе через поєднання психоедукації, соціальної взаємодії, та емоційної саморегуляції. Особливо ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають змінити деструктивні переконання та адаптуватися до нових реалій [5, с.40]. У свою чергу, Н. Шель у своєму дослідженні зазначає, що однією з провідних стратегій є розвиток життєстійкості (resilience), яка ґрунтується на внутрішній мотивації, самоусвідомленні та здатності до конструктивної поведінки у стресових обставинах [6].

Отже, результати аналізу дозволяють виокремити кілька ефективних практичних підходів для збереження емоційної рівноваги під час війни:

- опора на соціальну підтримку (родина, друзі, волонтерські спільноти);
- використання дихальних та тілесно-орієнтованих технік для зняття напруги;
- залучення до змістовної діяльності, що надає сенс пережитому досвіду;
- розвиток саморефлексії, усвідомлення емоцій і зміна ставлення до травматичних подій.

Ці підходи сприяють підвищенню психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та формуванню адаптивного функціонування особистості в умовах тривалої небезпеки.

Висновки. Під час війни емоційна стійкість особистості стає важливим чинником психічного здоров'я і адаптації до нових реалій. Аналіз досліджень свідчить, що емоційна стійкість формується завдяки використанню різноманітних адаптаційних стратегій, зокрема мобілізації внутрішніх ресурсів, розвитку когнітивних та емоційних механізмів подолання стресу, а також активному залученню соціальної підтримки. У цих умовах особистість має

розвивати здатність до саморегуляції та самопідтримки, адже це дозволяє не лише впоратися з кризовими ситуаціями, але й зберегти психосоматичне здоров'я.

Найбільш ефективними підходами до збереження емоційної рівноваги є практики усвідомленості (mindfulness), когнітивно-поведінкові техніки, дихальні вправи та тілесно-орієнтовані методи, які знижують рівень стресу і тривожності. Крім того, соціальна підтримка, волонтерська діяльність і групові терапії відіграють важливу роль у створенні відчуття безпеки та взаємної допомоги в умовах війни.

Окрім індивідуальних практик, колективне створення нової реальності, базоване на спільних цінностях та культурній пам'яті, також має важливе значення для адаптації особистості до воєнних обставин. Це дозволяє зміцнювати емоційну стійкість, формувати єдність та солідарність у суспільстві.

Отже, збереження емоційної рівноваги у період війни є багатограним процесом, який потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальні, соціальні та культурні аспекти адаптації. Практичні рекомендації, які були висвітлені в рамках дослідження, можуть стати основою для підтримки психологічного здоров'я та емоційної стійкості особистості в умовах стресу та криз.

Список використаних джерел:

1. Барановська А. Психологічна стійкість у структурі організації особистості // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни : матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квіт. 2023 р. / ред. кол. : О. О. Андрусик та ін. – Умань, 2023. – С. 45–47.

2. Березюк М. Чинники розвитку стресостійкості особистості // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни : матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квіт. 2023 р. / ред. кол. : О. О. Андрусик та ін. – Умань, 2023. – С. 47–50.

3. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.

4. Свюкла Х. Ресурси особистості у кризових ситуаціях // Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини, Ф-т соц. та психол. освіти та ін.; редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. – Умань, 2024. – С. 35–38.

5. Сотніченко Н. Стресостійкість та її значення для подолання стресу та кризових станів // Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини, Ф-т соц. та психол. освіти та ін.; редкол.: С. Ю.

Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. – Умань, 2024. – С. 38–41.

6. Шель Н. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. – 2023. – № 2(3). – DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2.

Захар Шепеля, Росіта Гриценя

Науковий керівник – к.філос.н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ

Постановка проблеми. У сучасному цифровому середовищі, що характеризується надмірною кількістю інформації, постійними новинними оновленнями та агресивним медіаконтентом, населення стикається з безпрецедентним рівнем інформаційного тиску. Особливо гостро ця проблема виявляється в періоди соціальної чи воєнної нестабільності, коли інформаційне перевантаження здатне призводити до тривожності, дезорієнтації, емоційного виснаження та зниження здатності до критичного мислення. У таких умовах особливого значення набуває розвиток резилієнтності — здатності зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до стресових умов і конструктивно реагувати на інформаційні виклики цифрової епохи.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати найбільш ефективні адаптаційні стратегії подолання стресу та тривожних станів в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. У контексті цифрової епохи, коли інформаційне середовище стало надмірно насиченим, поняття резилієнтності набуло нового значення як ключова характеристика психологічної стійкості особистості до інформаційного перевантаження, тривожності та втрати внутрішньої рівноваги. Дослідження засвідчують, що цифрові виклики потребують оновлених стратегій адаптації, які поєднують традиційні психоемоційні ресурси з новітніми формами саморегуляції.

А. Гуцуляк наголошує, що в умовах війни молодь активно формує резилієнтність не лише як індивідуальну здатність до подолання труднощів, а й як засіб критичного осмислення цифрового контенту. Науковиця зазначає, що саме медіаграмотність, здатність до емоційного самоконтролю та усвідомленого дистанціювання від шкідливої інформації є запорукою психічного здоров'я в умовах медіаінтенсивного простору [1, с. 71].

У колективній монографії «Психічне здоров'я та резильєнтність особистості» розкрито, що ключовими захисними факторами в умовах цифрового інформаційного навантаження є розвиток навичок саморегуляції, збереження внутрішньої мотивації, залучення до соціально значущої діяльності, а також формування підтримувального інформаційного середовища. Згідно з