**Модель інформаційно-психологічного впливу на емоційну стійкості військовослужбовців**

**Матохнюк Людмила Олександрівна**

*Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна*

e-mail: l.matokhniuk@donnu.edu.ua

Здатність до саморегуляції є ключовою в умовах війни, оскільки дозволяє 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: емоційна саморегуляція (вміння контролювати власні емоції в екстремальних умовах війни, таких як страх, тривога, гнів, туга тощо) [3]; когнітивна саморегуляція (вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації тощо) [4]; соціальна саморегуляція (вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу тощо); фізіологічна саморегуляція (вміння доглядати за своїм фізичним станом тощо) [5] (рис.1).

Поняття стресостійкості, або резилієнтності означає здатність особистості ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та ефективно впоратися 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.

**переконання**

переконання звернене до власного критичного сприйняття дійсності

**навіювання**

спрямовано на суб'єктів, що некритично сприймають інформацію

**канали розповсюдження інформації**

**інформаційно-технічний**

вплив на технічні та телекомунікаційні системи, такі як системи зв’язку та радіоелектронні засоби тощо

**інформаційно-психологічний**

вплив на свідомість та психіку населення, особового складу військових, а також на систему формування суспільної думки та ухвалення стратегічних рішень з метою внесення змін у їх поведінку та (або) світогляд

**Емоційна стійкість військовослужбовців**

**Емоційний**

* Саморегуляція емоцій
* Емоційний дискомфорт

**Когнітивний**

* Виявлення та розуміння емоцій
* Реагування на інформаційний вплив
* Фобічний компонент
* Тривожна оцінка перспективи

**Соціальний**

* Адаптація до стресових ситуацій
* Соціальна підтримка
* Соціальні реакції захисту

**Фізіологічний**

* Релаксація
* Відновлення
* Астенічний компонент тривожності

не задовільна

оптимальна

задовільна

К о м п о н е н т и

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

Може піддаватися паніці або відчувати сильну напругу у критичних ситуаціях, що впливає на його здатність приймати рішення та діяти.

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

Розуміння особливостей даних рівні допомагають оцінити готовність військовослужбовців до виконання завдань у різних умовах і можуть бути використані 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 та стресових ситуацій [4].

1. Потапчук Н.Д., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Особливості постізоляційного супровіду осіб, повернених 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., Широбоков Ю.М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2019. Вип. 2. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_8>.

3. Широбоков 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 SS., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry. 2006. 5(1):25-30.

5. Neru A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptons: An integrative model // J.Consult and Clinical Psychology. – 1985.v.53.– P.693 – 697.