

Сафронова Марія,
здобувач вищої освіти,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ОСОБОВОГО СКЛАДУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні умови функціонування сектору безпеки та оборони України характеризуються поєднанням інтенсивного бойового навантаження та постійного інформаційного впливу. Якщо раніше психологічні дослідження переважно концентрувалися на феномені бойового стресу, то в умовах повномасштабної війни значно актуалізується інший, менш досліджений, але не менш значущий фактор – інформаційний стрес. Його специфіка полягає в надмірності, безперервності та емоційній насиченості інформаційних потоків, які людина змушена сприймати та обробляти в обмежених часових умовах [2].

Інформаційне середовище воєнного часу формується за рахунок новинних ресурсів, соціальних мереж, службових повідомлень, аналітичних матеріалів та неофіційних каналів комунікації. Особливістю такого середовища є високий рівень невизначеності, суперечливість даних, наявність дезінформації та постійна наявність травматичного контенту. Це створює ситуацію, в якій психіка змушена працювати в режимі перевантаження, що призводить до поступового виснаження когнітивних та емоційних ресурсів [5].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що інформаційний стрес безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності особового складу. Він може знижувати швидкість і точність прийняття рішень, порушувати концентрацію уваги, зумовлювати підвищену тривожність та емоційну нестабільність. У довгостроковій перспективі це створює ризики розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання та дезадаптації [1].

Метою дослідження є аналіз психологічних механізмів подолання інформаційного стресу особовим складом сектору безпеки та оборони та визначення практичних напрямів оптимізації психологічного супроводу.

Об'єктом дослідження виступає психоемоційний стан особового складу. Предметом – психологічні механізми адаптації до умов інформаційного перевантаження.

У сучасній психології інформаційний стрес розглядається як різновид психічного напруження, що виникає внаслідок надлишкової інформації, її високої складності або емоційної значущості [5]. У воєнному контексті він набуває додаткової специфіки: інформація не лише перевантажує, але й постійно актуалізує загрозу, що посилює реакції тривоги та напруження.

Аналіз дозволяє виділити систему взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію до інформаційного стресу.

Когнітивний механізм є базовим і пов'язаний із процесами сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації. В умовах перевантаження спостерігається тенденція до спрощення когнітивної діяльності: знижується глибина аналізу, активізуються евристичні стратегії, формується вибіркове сприйняття. Це дозволяє зменшити навантаження на психіку, однак водночас підвищує ймовірність помилкових рішень [3].

Емоційно-регулятивний механізм забезпечує підтримання відносної стабільності психічного стану. Він включає здатність контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривоги та мобілізувати внутрішні ресурси. У короткостроковій перспективі ефективними є стратегії стримування та раціоналізації, однак за тривалого впливу стресу вони можуть призводити до накопичення емоційного напруження та розвитку вигорання [1].

Компенсаторний механізм проявляється в пошуці внутрішніх і зовнішніх джерел стабілізації. До внутрішніх ресурсів належать сформована система цінностей, відчуття професійного обов'язку, переконання в значущості виконуваної діяльності. Зовнішніми ресурсами виступають чітка організація служби, структурованість завдань, передбачуваність дій командування. Наявність цих факторів знижує рівень невизначеності, що є ключовим тригером стресу [4].

Поведінковий механізм відображає практичні стратегії взаємодії з інформаційним середовищем. Він може проявлятися у свідомому обмеженні інформаційних потоків, вибіркового використанні джерел, встановленні часових рамок для споживання новин. Водночас можливий і протилежний варіант – гіперконтроль, коли людина постійно моніторить інформацію, намагаючись знизити невизначеність, що фактично лише підсилює стрес.

Соціально-психологічний механізм пов'язаний із впливом групи. Колектив у секторі безпеки виконує не лише функцію організації діяльності, але й виступає важливим ресурсом психологічної підтримки. Згуртованість, довіра, можливість відкритого обговорення переживань знижують рівень напруження та сприяють більш ефективній адаптації [1].

Важливо підкреслити, що ефективність цих механізмів залежить від рівня їх узгодженості. Порушення хоча б одного з них може призводити до дезадаптації, що проявляється у зниженні концентрації уваги, імпульсивності, емоційній нестабільності, підвищеній тривожності та зниженні ефективності виконання професійних завдань.

Практичне значення отриманих результатів полягає у визначенні напрямів удосконалення системи психологічного супроводу. Насамперед це впровадження програм інформаційної гігієни, що передбачають формування навичок раціонального споживання інформації. Важливим є навчання методам емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, а також формування критичного мислення як засобу протидії дезінформації [2].

Окрему роль відіграє організація групової підтримки, яка дозволяє знизити рівень психологічного навантаження та підвищити адаптаційні можливості особового складу. Психологічна допомога має бути системною та включати як профілактичні заходи, так і індивідуальну та групову роботу.

Таким чином, інформаційний стрес виступає самостійним значущим фактором психічного навантаження в умовах війни. Його вплив не обмежується емоційною сферою, а охоплює когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Ефективне подолання інформаційного стресу можливе лише за умови комплексного підходу, що враховує всі рівні психічної регуляції та специфіку професійної діяльності в секторі безпеки та оборони.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності військовослужбовців: монографія. Київ: КНТ, 2022. 312 с.
2. Куліш Ю. В. Інформаційне перевантаження та його вплив на психіку особистості. *Психологічний журнал*. 2025. № 2. С. 45–52.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
4. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2020. 400 с.
5. Михайлишин У. Б. Інформаційний стрес у сучасному суспільстві: наук. праця. Ужгород, 2024.