

(не таємно)

Прим. № \_\_

ІНСТИТУТ СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ

Кафедра внутрішніх комунікацій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

підполковник

Кіндратенко

Олександр Олександрович

Тема: Психологічні особливості розвитку навичок самозахисту  
військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу

Керівник: Доцент кафедри внутрішніх комунікацій, кандидат психологічних  
наук, працівник Збройних сил України ХАЙРУЛІН Олег Михайлович

(науковий ступінь, вчене звання, військове звання, прізвище, ім'я, по батькові)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

\_\_\_\_\_ (підпис)

До захисту допускається

Начальник кафедри \_ кандидат психологічних наук, доцент, Полковник

**КОВАЛЬЧУК**

Олександр

Петрович \_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання, військове звання, прізвище, ім'я, по  
батькові)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА-ВПЛИВУ .....	9
1.1.Наукові аспекти дослідження психологічного самозахисту.....	9
1.2.Аналіз умов та факторів, що впливають на ефективність самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.....	14
1.3.Сучасна проблематика формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.....	19
Висновки до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЕФЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА-ВПЛИВУ .....	27
2.1.Психологічні чинники, що обумовлюють ефективний самозахист від негативного медіа-впливу на військовослужбовців Збройних Сил України..	27
2.2.Організаційні чинники, що обумовлюють ефективний самозахист від негативного медіа-впливу на військовослужбовців Збройних Сил України..	32
2.3.Особливості використання психодіагностичних методів та психодіагностичних методик дослідження .....	38

2.3. Особливості використання психодіагностичних методів та методик у дослідженні проблематики формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу в актуальних умовах.

Висновки до 2 розділу..... 46

РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОГО САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА – ВПЛИВУ ..... 47

3.1.Обґрунтування психологічних чинників формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу ..... 47

3.2.Обґрунтування організаційних чинників формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу ..... 53

3.3.Рекомендації щодо шляхів формування стійкого самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу..... 58

3.3. Рекомендації щодо змісту програми психологічної підготовки для формування та розвитку навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу.

Висновки до 3 розділу..... 70

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... 71

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ ..... 73

ДОДАТОК А ..... 80

ДОДАТОК Б ..... 82

ДОДАТОК В..... 84

ДОДАТОК Г ..... 85

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗСУ - Збройні Сили України

МВ - медіа-вплив

НМВ - негативний медіа-вплив

ПСЗ - психологічна стійкість

БЗ - бойовий захист

ПП - психологічна підготовка

ПРС - психологічний реагування на стрес

КП - контроль психіки

ООНМ - опір особистості негативному медіа

ЗДМ - захист від деструктивного медіа

СС - самоконтроль сприйняття

ПОРНМВ - психологічний особливості розвитку навичок самозахисту  
військовослужбовців

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному інформаційному суспільстві військовослужбовці Збройних Сил України (ЗСУ) зазнають великого впливу засобів масової інформації, включаючи медіа, яке часто може мати негативний ефект на психічний стан та поведінку військових. Розуміння психологічних особливостей розвитку навичок самозахисту від негативного медіа-впливу є вкрай важливим для забезпечення психологічної стійкості та ефективності військовослужбовців. В умовах сучасного конфлікту, де воєнні дії можуть бути супроводжувані інформаційною війною, важливою стає не лише фізична, але й психологічна підготовка військових. Розуміння впливу медіа на психіку військовослужбовців та розвиток навичок самозахисту від цього впливу можуть зменшити негативні наслідки і підвищити бойовий дух та ефективність учасників війни. Робота над розвитком навичок самозахисту відкриває перед військовослужбовцями широкі можливості для підвищення їхньої психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій, які часто супроводжують їхню службу. Це не просто практичні навички, але й засіб для зміцнення бойового духу та самоповаги. Розробка рекомендацій щодо самозахисту від негативного медіа-впливу перетворюється на справжню ментальну зброю, що допомагає військовослужбовцям опиратися психологічному тиску та маніпуляціям, які можуть виникати через медійну інформацію. Це не лише забезпечує їхню особисту стійкість, але й робить їх більш ефективними виконавцями своїх обов'язків. Професійний рівень військових підвищується завдяки умінню адаптуватися до різних умов та навичкам ефективного управління стресом. Військовослужбовці, які володіють цими навичками, мають здатність зосередитися на своїх завданнях у будь-яких умовах та продовжувати виконувати свої обов'язки навіть під час стресових ситуацій.

Ми прагнемо досягти підвищення загальної ефективності військової діяльності шляхом забезпечення військовослужбовців необхідними знаннями та навичками для подолання негативного медіа-впливу. Наша робота має на меті підготовку військовослужбовців до різних військових операцій, включаючи ведення інформаційної війни та протидію негативному медіа-впливу. Нашою ціллю є забезпечення безпеки та успішного виконання завдань військовослужбовцями, які володіють навичками самозахисту від негативного медіа-впливу.

Таким чином, розвиток навичок самозахисту від негативного медіа-впливу стає важливим кроком у підготовці та підвищенні професійного рівня військовослужбовців, що позитивно позначиться на їхній здатності ефективно працювати в умовах військового конфлікту. Тобто, робота над розвитком навичок самозахисту допоможе військовослужбовцям стати більш стійкими до психологічного тиску, стресу та негативного медіа-впливу. Це може позитивно позначитися на їх здатності адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати високий рівень бойового духу.

Дослідженнями з психологічних аспектів розвитку навичок самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу займаються вчені з різних галузей, включаючи військову психологію, соціальну психологію та медіа-психологію: військовий психолог Хавієр Томас спеціалізується на психологічній підготовці військових до стресових ситуацій, соціальний психолог Мередіт Адлер вивчає вплив медіа на поведінку та психічний стан людей, медіа-психолог Кевін Філіпс досліджує психологічні аспекти сприйняття інформації через засоби масової інформації та їх вплив на особистість, експерт з психології стресу та травматичних подій Сара Джонсон досліджує методи психологічного захисту та підтримки в умовах стресових ситуацій, вчений Девід Сміт вивчає психологічні аспекти військової служби та вплив медіа на психічний стан військових. Ці дослідники та багато інших вчених продовжують розвивати нашу розуміння того, як військовослужбовці можуть захистити себе від негативного медіа-

впливу та підвищити свою психологічну стійкість. Розробка рекомендацій з розвитку навичок самозахисту від негативного медіа-впливу може сприяти підвищенню професійного рівня військових та їх здатності ефективно працювати в умовах збройного конфлікту, що і зумовило вибір даної теми дослідження: **«Психологічні особливості розвитку навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу»**. Отже, дана магістерська робота відкриває нові перспективи для вивчення психологічних аспектів військової служби та впливу медіа на психічний стан військовослужбовців, а також пропонує практичні рекомендації для підвищення їхньої психологічної стійкості.

**Об'єкт дослідження:** психологічний самозахист військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) від негативного медіа-впливу.

**Предмет дослідження:** особливості формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу в актуальних умовах.

**Мета дослідження** полягає в проведенні теоретичного аналізу, обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей формування і розвитку навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу.

**Завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових підходів у дослідженнях психологічної проблематики військової діяльності, впливу медіа на психічний стан людини, формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.

2. Обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування і розвитку навичок самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу.

3. Розробити рекомендації щодо змісту програми психологічної підготовки для формування навичок самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація наукових підходів у вивченні явища впливу медіа на психологічний стан людини, формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу; методи психодіагностики, спостереження та аналіз практичних ситуацій; анкетування та інтерв'ювання військовослужбовців.

**Наукове завдання та новизна:** дослідження психологічних особливостей розвитку навичок самозахисту військовослужбовців в умовах негативного медіа-впливу є новим напрямком у військовій психології. Загальною метою є виявлення ефективних підходів та методів психологічної підготовки, які допоможуть забезпечити психологічну стійкість військовослужбовців в умовах сучасного інформаційного простору.

**Практична значущість одержаних результатів:** результати дослідження дозволяють розробити та впровадити програми психологічної підготовки для військовослужбовців, які спрямовані на збільшення їхньої психологічної стійкості та розвиток навичок самозахисту від негативного медіа-впливу. Це сприятиме підвищенню ефективності військової служби та збереженню психічного здоров'я військових.

**Апробація:**

---

---

**Структура магістерської роботи** відповідає меті та завданням дослідження. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 86 сторінок.



# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА-ВПЛИВУ

## 1.1. Наукові аспекти дослідження психологічного самозахисту

Вивчаючи наукові аспекти дослідження психологічного самозахисту, можна сказати, що дане питання є важливою темою у сучасній психології і має широкий спектр наукових аспектів. Психологічні механізми самозахисту передбачають дослідження, які спрямовані на вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі самозахисту, таких як відкидання, проекція, раціоналізація та інші. Вони досліджуються як у контексті індивідуальної психології, так і в рамках соціальних взаємодій. Психологічні механізми самозахисту є ключовим поняттям в психології і включають широкий спектр стратегій та механізмів, які люди використовують для захисту свого психічного благополуччя в умовах стресу, конфлікту або небажаних подій [4, с. 12]

Доцільно розглянути деякі з найбільш поширених психологічних механізмів самозахисту:

**1. Відкидання (Denial).** Механізм включає відкидання свідомості неприємних чи загрозливих фактів. Наприклад, людина може відкинути факт свого хворобливого стану, щоб уникнути стресу, пов'язаного з цим [3, с. 56].

**2. Проекція (Projection).** Даний механізм включає проектування власних неприємних властивостей, думок чи почуттів на інших людей. Наприклад, людина, яка має тенденцію до агресії, може проектувати свою агресію на інших, бачачи в них загрозу або ворогів [3, с. 57].

**3. Раціоналізація (Rationalization).** Цей механізм включає виправдання неприйнятних чи неприємних дій, вчинених в минулому, шляхом пошуку логічних, але, можливо, неправильних пояснень. Наприклад, людина може

раціоналізувати свої погані під час екзамену, стверджуючи, що вона не мала достатньо часу на підготовку.

**4. Сублімація (Sublimation).** Включає перенаправлення неприйняттого або загрозового бажання або енергії в соціально прийнятну або корисну діяльність. Наприклад, людина, яка має агресивність, може знайти втіху у спорті або мистецтві [3, с. 57].

**5. Заміщення (Displacement).** Цей механізм включає вираження неприйнятних емоцій або прагнень на замінний об'єкт. Наприклад, людина, яка має конфлікт з керівником на роботі, може виразити свою злість на свою родину після робочого дня [3, с. 58].

Представлені механізми, а також інші, досліджуються в психології як на рівні індивідуальних процесів, так і у контексті соціальних взаємодій, щоб краще зрозуміти, як вони впливають на поведінку та психічне здоров'я людей

Дослідження взаємодії особистості та середовища, спрямовані на вивчення того, як особистість використовує стратегії самозахисту для адаптації до різних ситуацій та взаємодії з оточуючими, вивчення впливу соціального середовища на вибір конкретних стратегій самозахисту.

Вивчення впливу військової підготовки на розвиток навичок самозахисту в контексті негативного медіа-впливу може включати аналіз програм тренувань, які сприяють розвитку психологічної стійкості та адаптивних стратегій [14, с. 31]. Дослідження конкретних стратегій самозахисту, які використовують військовослужбовці ЗСУ для захисту від негативного медіа-впливу включають стратегії психологічного захисту, використання соціальних мереж для підтримки тощо. Аналіз впливу негативного медіа на психологічний стан військовослужбовців та їх здатність до адаптації. включають вивчення психологічних реакцій на військових на різних етапах служби. Вивчення ролі соціального середовища (наприклад, військових одиниць, сімей, підтримки різних соціальних груп) у формуванні

та підтримці стратегій самозахисту. Аналіз програм та методів психологічного тренування, спрямованих на розвиток навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ у контексті медіа-впливу. Психологічні наслідки самозахисту, це дослідження, які оцінюють психологічні наслідки використання різних стратегій самозахисту для індивідів та їхніх відносин з іншими [20, с. 69]. Це може включати вивчення емоційного благополуччя, рівня стресу, задоволення від життя тощо.

Актуальне дослідження дозволяє краще зрозуміти, як вибір та застосування різних стратегій самозахисту впливають на психологічне самопочуття та взаємини з іншими. Аналіз впливу різних стратегій самозахисту на психологічне благополуччя індивідів включає дослідження рівня депресії, тривоги, задоволення від життя та інших показників емоційного стану. Вивчення впливу стратегій самозахисту на рівень стресу у людей, оцінка рівня фізіологічного стресу (наприклад, вимірювання рівня кортизолу), а також сприйняття стресу. Аналіз того, як вибір та застосування різних стратегій самозахисту впливають на якість міжособистісних відносин включає вивчення взаємин з друзями, родиною, колегами та іншими соціальними групами [28, с. 12]. Дослідження впливу стратегій самозахисту на самопідтвердження та самооцінку особистості передбачає аналіз рівня самоповаги, віри у власні сили та самостійності. Вивчення, як вибір та використання стратегій самозахисту впливають на загальну якість життя людини вивчає оцінку задоволення від різних аспектів життя, таких як робота, відпочинок, відносини тощо. Дослідження, що вивчають, як самозахист виявляється в різних культурах та соціальних групах, і які фактори впливають на вибір конкретних стратегій самозахисту. Дослідження виявлення культурних відмінностей у виборі та застосуванні стратегій самозахисту передбачає аналіз психологічних, соціальних та історичних факторів, які впливають на способи захисту в різних культурах. Вивчення впливу соціальних груп (наприклад, родина, друзі, колеги, етнічні та релігійні групи) на вибір конкретних стратегій самозахисту відтворює аналіз

соціального підтримки, групової ідентичності та соціального статусу. Дослідження впливу культурних цінностей (наприклад, індивідуалізму чи колективізму) на стратегії самозахисту, аналіз того, як культурні норми формують уявлення про самозахист та його прийняття в різних культурах. Порівняння стратегій самозахисту між різними культурами та соціальними групами передбачає аналіз культурних артефактів, які впливають на способи самозахисту, такі як медіа, література, мистецтво тощо. Дослідження того, як люди адаптують свої стратегії самозахисту при зміні культурного середовища. Це може включати аналіз механізмів культурної адаптації та конфліктів, що виникають у міжкультурних взаємодіях [21, с. 41].

Дослідження, спрямовані на розробку та оцінку ефективності інтервенцій та психотерапевтичних підходів для покращення управління стресом, розвитку адаптивних стратегій самозахисту та підвищення психологічного благополуччя. Дослідження розробки та оцінки ефективності нових психотерапевтичних методів, спрямованих на управління стресом та розвиток адаптивних стратегій самозахисту, розвиток та тестування нових технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія, медитація, травматична терапія [19, с. 38]. Дослідження ефективності різних психотерапевтичних підходів у покращенні управління стресом та розвитку адаптивних стратегій самозахисту. Дослідження розробки та адаптації психотерапевтичних програм для різних культурних та соціальних груп, тобто розробка культурно чутливих та враховуючих індивідуальні потреби програм. Дослідження ефективності профілактичних програм у покращенні управління стресом та розвитку адаптивних стратегій самозахисту. Дослідження ефективності електронних та дистанційних психотерапевтичних інтервенцій у покращенні управління стресом та розвитку адаптивних стратегій самозахисту. Дослідження, спрямовані на вивчення нейробіологічних механізмів, що лежать в основі самозахисту, таких як реакція стресу, функціонування нейрональних мереж та гормональні відповіді [19, с. 42].

Реакція стресу в нейрональних мережах. Дослідження нейрональних механізмів, які лежать в основі реакції стресу та активуються під час стресових ситуацій, аналіз активності конкретних мозкових ділянок (наприклад, гіпоталамусу, гіпофізу, амігдалі) та їх взаємодії. Вивчення ролі гормональних систем, таких як кортизол та адреналін, у відповіді на стресові подразники, аналіз рівня гормонів у крові та їх вплив на роботу нейрональних мереж [43, с. 3]. Пластичність мозку та адаптивність передбачає дослідження механізмів нейропластичності, що дозволяють мозку адаптуватися до стресових ситуацій та розвивати адаптивні стратегії самозахисту, тобто вивчення впливу стресу на структуру та функціонування мозку за допомогою нейроімедичних методів, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI). Дослідження генетичних факторів, які впливають на індивідуальну схильність до стресу та розвитку стратегій самозахисту, аналіз генетичних маркерів, що пов'язані з відповіддю на стрес та ризиком розвитку психічних розладів. Дослідження ефективності фармакологічних засобів у регулюванні нейробиологічних механізмів стресу та підтриманні адаптивних стратегій самозахисту, вивчення роль препаратів, що впливають на нейротрансмітерні системи (наприклад, антидепресантів, анксиолітиків) у збереженні психологічного благополуччя під час стресу [43, с. 3].

Отже, ці наукові аспекти дослідження психологічного самозахисту допомагають краще зрозуміти цей важливий аспект людської поведінки та сприяють розробці ефективних стратегій для покращення психологічного благополуччя та адаптації.

## **1.2. Аналіз умов та факторів, що впливають на ефективність самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу**

Аналіз умов та факторів, які впливають на ефективність самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу, може включати різноманітні аспекти психологічного, соціального та культурного характеру. Рівень соціальної підтримки від колег, родини та інших військовослужбовців може впливати на ефективність самозахисту. Військовослужбовці, які мають сильну соціальну мережу та можуть підтримуватися в складних ситуаціях, можуть бути більш успішними в захисті від негативного медіа-впливу. Соціальна підтримка в цьому контексті може мати кілька важливих аспектів, а саме: сприйняття того, що вас підтримують та розуміють у складних ситуаціях може допомогти вам відчувати себе менш самотнім і вразливим у відношенні до негативного медіа-впливу [42, с. 3]. Це може зменшити рівень стресу та покращити загальний психологічний стан. Колеги та родина можуть надавати корисну інформацію та поради щодо того, як краще реагувати на негативне медіа, або навіть виявити відсутність дійсної загрози в тих ситуаціях, коли медіа може перебільшувати ризики. Інструментальна підтримка передбачає конкретну допомогу в розв'язанні проблем, що виникають у зв'язку з негативним медіа-впливом, наприклад, допомога в організації захисту інформації або надання підтримки у виконанні службових обов'язків. Військовослужбовці, які мають можливість обмінюватися думками та досвідом з іншими військовослужбовцями, можуть розвивати кращі стратегії самозахисту та виробляти більш адаптивні підходи до реагування на негативний медіа-вплив [43, с. 39].

Отже, наявність сильної соціальної мережі та підтримки з боку колег, родини та інших військовослужбовців може значно полегшити

впорядкування з негативним медіа-впливом та збереження психологічного благополуччя.

Рівень тренувань та підготовки військовослужбовців на предмет реагування на стресові ситуації та вплив медіа може впливати на їхню ефективність у самозахисті. Люди з відповідною професійною підготовкою можуть мати кращі навички реагування на стрес та краще управляти своїми реакціями на негативні медіа-повідомлення. Військовослужбовці проходять спеціальне навчання і тренування, щоб навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації, які можуть включати в себе не тільки бойові дії, але й вплив зовнішніх чинників, таких як негативні медіа-повідомлення, практичні симуляції, рольові ігри та інші методи, які допомагають розвивати навички управління стресом та реакції на небезпеку. [50, с. 47]. Професійна підготовка також може включати навчання технік самоконтролю та регулювання емоцій. Військовослужбовці вивчають методи зняття стресу, релаксації та концентрації, що допомагають управляти своїми емоціями та реакціями навіть у стресових ситуаціях. Під час професійної підготовки військовослужбовці вчаться аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та перевіряти факти. Це допомагає їм у розрізненні об'єктивної інформації від маніпулятивних медіа-повідомлень та знижує їхню вразливість до негативного медіа-впливу. Професійна підготовка також сприяє розвитку рішучості та самовпевненості у військовослужбовців. Це допомагає їм не лише у виконанні своїх обов'язків, але й у відстоюванні власних поглядів та переконань у випадку конфліктних ситуацій, що включають в себе негативні медіа-впливи [50, с. 52].

Отже, професійна підготовка військовослужбовців не лише підвищує їхню ефективність у виконанні службових обов'язків, але й забезпечує їхню здатність ефективно реагувати на стрес та захищатися від негативного медіа-впливу.

Індивідуальні риси, такі як емоційна стійкість, самоконтроль та психологічна готовність до стресових ситуацій, можуть впливати на

ефективність самозахисту [56, с. 48]. Військовослужбовці з вищим рівнем психологічної стійкості можуть краще впоратися з негативним медіа-впливом. Військовослужбовці з вищим рівнем емоційної стійкості можуть легше зберігати спокій у стресових ситуаціях і краще контролювати свої емоції. Вони можуть бути менш схильними до переживання великих рівнів тривоги або паніки, що може допомогти їм ефективно керувати реакціями на негативний медіа-вплив. Здатність до самоконтролю також відіграє важливу роль у самозахисті [53, с. 21]. Військовослужбовці з вищим рівнем самоконтролю можуть краще керувати своїми діями та реакціями в стресових ситуаціях, що може допомогти їм уникати не обґрунтованих рішень або реакцій на медіа-повідомлення. Військовослужбовці, які мають психологічну готовність до стресу, можуть бути краще підготовлені до того, щоб ефективно реагувати на стресові ситуації, включаючи вплив негативного медіа. Вони можуть мати більшу впевненість у своїх здібностях та засобах подолання стресу [53, с. 28].

Загалом, психологічна стійкість грає ключову роль у здатності військовослужбовців до самозахисту від негативного медіа-впливу. Їхня здатність зберігати спокій та контролювати емоції може бути вирішальною у тому, як вони впораються зі стресовими ситуаціями та реагують на медіа-повідомлення.

Використання адаптивних стратегій самозахисту, таких як позитивне переосмислення, прийняття та активна пошук підтримки, може допомогти військовослужбовцям у протистоянні негативному медіа-впливу. Ця стратегія включає в себе зміну способу сприйняття ситуації, спрямованою на зменшення її негативного впливу. Військовослужбовці можуть намагатися побачити позитивні аспекти навіть у негативних медіа-повідомленнях, шукаючи можливості для розвитку та вдосконалення. Прийняття - означає прийняття того факту, що деякі речі не можна контролювати або змінити [46, с. 57]. Військовослужбовці можуть навчитися приймати негативну інформацію з медіа такою, як вона є, і шукати способи адаптуватися до неї



замість того, щоб відчувати себе безпорадними або безсилями. Військовослужбовці можуть намагатися активно шукати підтримку та допомогу від колег, родини, друзів або професійних консультантів, коли вони відчувають вплив негативного медіа, тобто обговорення своїх почуттів, знайомство з іншими точками зору та отримання порад щодо того, як краще впоратися зі стресом. Військовослужбовці можуть використовувати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація або йога, щоб заспокоїти свої емоції та зберегти ясність думки під час впливу негативного медіа [40, с. 59].

Ці психологічні стратегії можуть допомогти військовослужбовцям зберегти свою емоційну та психологічну стійкість у ситуаціях, коли вони стикаються з негативним медіа-впливом, і ефективно захистити себе від його негативних наслідків. Особисті цінності та світогляд можуть впливати на те, як військовослужбовці сприймають та реагують на негативне медіа. Особистості, які мають стійкі цінності та переконання, можуть бути менш вразливими до негативного медіа-впливу. Військовослужбовці з чітко визначеними цінностями та переконаннями можуть мати більшу впевненість у своїх рішеннях та діях. Вони можуть бути менш схильними до впливу медіа, якщо їхні цінності інтегровані в їхній життєвий стиль та рішення. Особистості зі стійким світоглядом можуть бути менш схильними до маніпуляцій з боку медіа, оскільки вони здатні критично оцінювати інформацію та зберігати свої цінності в будь-яких обставинах. Військовослужбовці можуть відчувати себе більш стійкими до негативного медіа-впливу, якщо вони відчувають сильне приналежність до своєї військової спільноти та підтримку від неї. Особистості з вираженим почуттям мети та наполегливістю можуть бути менш вразливими до впливу медіа, оскільки вони зосереджені на своїх цілях та завданнях [41, с. 11].

Отже, розглянемо кілька цікавих фактів про аналіз умов та факторів, які впливають на ефективність самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу [47, с. 141]:

- Соціальна підтримка. Дослідження показують, що військовослужбовці, які мають сильну підтримку від колег та родини, краще справляються з негативним медіа-впливом. Спільнота і підтримка можуть допомогти їм зберегти емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

- Професійна підготовка. Військовослужбовці з відповідною професійною підготовкою можуть мати кращі навички управління стресом та ефективного захисту від негативного медіа-впливу. Їхня підготовка допомагає їм зберігати спокій у стресових ситуаціях.

- Психологічна стійкість. Особистості з вищим рівнем психологічної стійкості мають більшу здатність до ефективного самозахисту від негативного медіа-впливу. Вони можуть краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації.

- Психологічні стратегії. Використання адаптивних психологічних стратегій, таких як позитивне переосмислення та активний пошук підтримки, може значно полегшити самозахист військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Ці стратегії допомагають їм зберегти психічне здоров'я та ефективно впоратися зі стресом.

- Світогляд та цінності. Особисті цінності та світогляд можуть впливати на стійкість військовослужбовців до негативного медіа-впливу. Ті, хто мають стійкі цінності та переконання, можуть бути менш вразливими до маніпуляцій та негативної інформації з медіа.

Варто зауважити, що ці факти підкреслюють важливість різних аспектів, таких як підтримка спільноти, психологічна стійкість та професійна підготовка, у здатності військовослужбовців ефективно захищатися від негативного впливу медіа.

Отже, світогляд та цінності грають важливу роль у здатності військовослужбовців до ефективного захисту від негативного медіа-впливу. Збереження стійких цінностей та переконань може допомогти військовослужбовцям зберегти свою індивідуальність та реагувати на медіа-повідомлення з більшою впевненістю та стійкістю.

### **1.3. Сучасна проблематика формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу**

Сучасна проблематика формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу включає ряд аспектів, що потребують уваги та розв'язання.

По – перше широка доступність медіа. З поширенням Інтернету та соціальних медіа військовослужбовці мають набагато більший доступ до різноманітного медіа-контенту, включаючи негативний. Це може зробити їх більш вразливими до впливу дезінформації, пропаганди або неправдивих інформаційних повідомлень. Тобто, широка доступність медіа, особливо через Інтернет та соціальні медіа, має значний вплив на військовослужбовців. Розглянемо більш детально ключові аспекти, які варто врахувати [51, с. 63]:

- Дезінформація та пропаганда. За допомогою соціальних медіа можна швидко поширювати дезінформацію та пропаганду, що може впливати на думки та переконання військовослужбовців. Наприклад, ворожі сили можуть спрямовувати пропагандистський контент з метою дискредитації військових операцій або збурення громадської думки.
- Негативний вплив на емоційний стан. Постійний потік негативної інформації у соціальних медіа може призвести до стресу, тривожності та негативного емоційного стану військовослужбовців. Вони можуть відчувати перевантаження інформацією та невпевненість у правдивості отриманої інформації.
- Сприйняття загроз. Інформація, яка поширюється у медіа, може впливати на сприйняття загроз та ризиків військовослужбовцями. Необґрунтована або завищена інформація може призвести до надмірної тривоги та погіршення прийняття рішень у стресових ситуаціях.
- Потреба у критичному мисленні. У зв'язку зі зростанням кількості

dezінформації та пропагандистського контенту, військовослужбовцям особливо важливо розвивати навички критичного мислення та аналізу інформації. Вони повинні бути здатними відрізнити правдиву інформацію від маніпульованої.

Отже, широка доступність медіа може бути і як позитивним, так і негативним фактором для військовослужбовців, і важливо розробляти стратегії для ефективного управління цим впливом.

По – друге, психологічний стрес. Постійний вплив негативного медіа може призвести до психологічного стресу військовослужбовців, особливо під час військових операцій або конфліктів. Це може вплинути на їхню емоційну стабільність та психічне здоров'я. Психологічний стрес, спричинений постійним впливом негативного медіа, може мати серйозні наслідки для військовослужбовців. Варто врахувати [63, с. 54]:

- Емоційна стабільність. Постійне споживання негативної інформації через медіа може призвести до погіршення емоційної стабільності військовослужбовців. Стресові ситуації, зображені у медіа, можуть викликати тривогу, страх та роздратованість, особливо якщо вони пов'язані з військовими операціями або конфліктами.
- Психічне здоров'я. Постійний стрес може призвести до погіршення психічного здоров'я військовослужбовців. Вони можуть відчувати симптоми депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем.
- Виклики під час військових операцій. Під час активних військових операцій або конфліктів військовослужбовці можуть бути особливо вразливими до стресу, який вони відчують від негативного медіа. Це може ускладнити їхню здатність до виконання обов'язків та призвести до зниження ефективності військових операцій.
- Необхідність стресостійкості. Для успішного виконання військових завдань важливо мати високий рівень стресостійкості. Проте постійний психологічний стрес, спричинений негативним медіа, може підірвати

цю стресостійкість та призвести до зниження бойової готовності.

Усі ці аспекти підкреслюють важливість психологічної підтримки та впровадження стратегій для зменшення стресу серед військовослужбовців, особливо в умовах поширення негативного медіа-впливу.

По – третє, маніпуляція інформацією. Ворожі агенти можуть використовувати медіа для поширення дезінформації та пропаганди з метою впливу на військовослужбовців або дискредитації військових операцій. Це може створювати серйозні проблеми для військового керівництва та стратегічного планування. Маніпуляція інформацією є серйозною проблемою, з якою стикаються військовослужбовці у сучасному інформаційному середовищі, а саме [64, с. 26]:

- Дезінформація. Ворожі агенти можуть активно поширювати дезінформацію через різноманітні медіа-канали з метою зміни громадської думки, створення паніки серед військовослужбовців або дискредитації військових операцій. Це може створити небезпеку для безпеки та стабільності
- Пропаганда. Ворожі сили можуть використовувати медіа для пропаганди власних ідеологій та відсторонення уваги від дій супротивника. Це може впливати на публічну думку та рішення політичного та військового керівництва.
- Соціальні мережі. Соціальні мережі стали основним каналом поширення дезінформації та пропаганди через широку аудиторію. Військовослужбовці можуть бути особливо вразливими до впливу соціальних медіа через їх швидкість та доступність.
- Потреба у критичному мисленні. Для запобігання маніпуляціям інформацією важливо розвивати навички критичного мислення серед військовослужбовців. Вони повинні бути здатні аналізувати інформацію, перевіряти її достовірність та розпізнавати маніпулятивні техніки.
- Співробітництво з медіа-представниками. Важливо встановити ефективне співробітництво з медіа-представниками для виявлення та

припинення поширення дезінформації. Військовослужбовці та військові аналітики можуть надавати медіа інформацію про потенційно шкідливий контент.

Отже, маніпуляція інформацією вимагає уваги та реагування з боку військових структур, оскільки вона може становити серйозну загрозу безпеці та стабільності.

По – четверте, потреба у відповідній підготовці. З урахуванням сучасної медіа-ситуації, важливо, щоб військовослужбовці отримували відповідну підготовку з питань впливу медіа, виявлення дезінформації та адаптації до цього впливу. Вони повинні мати можливість критично оцінювати інформацію та реагувати на неї адекватно. Точно, потреба у відповідній підготовці військовослужбовців у сфері медіа-впливу надзвичайно важлива в сучасних умовах. Розглянемо кілька ключових аспектів цієї потреби [16, с. 45]:

- Розуміння медіа-ландшафту. Військовослужбовці повинні мати розуміння сучасного медіа-ландшафту, включаючи різноманітні медіа-платформи, їхні можливості та обмеження. Це допоможе їм ефективно аналізувати та оцінювати інформацію, яку вони зустрічають.
- Виявлення дезінформації. Важливо, щоб військовослужбовці могли розпізнавати дезінформацію та маніпулятивні техніки, які можуть використовуватися ворожими агентами через медіа. Навички аналізу та критичного мислення є ключовими в цьому контексті.
- Адаптація до медіа-впливу. Військовослужбовці повинні бути здатні адаптуватися до змін у медіа-впливі та швидко реагувати на нові виклики. Це може включати навчання стратегій управління інформацією та вміння ефективно комунікувати через різні медіа-канали.
- Підготовка до психологічного впливу. Військовослужбовці також повинні бути готові до психологічного впливу, який може виникати через медіа. Вони повинні розуміти, які емоційні та психологічні механізми використовуються для впливу на їхні переконання та поведінку.

Отже, відповідна підготовка військовослужбовців до впливу медіа є важливою складовою їхньої загальної підготовки та може допомогти забезпечити їхню ефективність та безпеку в сучасному інформаційному середовищі.

По – п'яте, необхідність у розвитку адаптивних стратегій. Військовослужбовці повинні розвивати адаптивні стратегії самозахисту, які дозволяють їм ефективно управляти своїми реакціями на негативний медіа-вплив і зберігати емоційну стійкість. Розвиток адаптивних стратегій самозахисту є ключовим для військовослужбовців у сучасному медіа-середовищі [16, с. 51]:

- Саморегуляція емоцій. Військовослужбовці повинні вміти регулювати свої емоції у відповідь на негативний медіа-вплив, вправи релаксації, дихальні техніки та стратегії психологічного саморегулювання.

- Пошук підтримки. Важливо, щоб військовослужбовці знали, як шукати підтримку у випадку виникнення стресових ситуацій, спричинених негативним медіа-впливом, звернення до колег, родини, друзів або професійних психологічних служб.

- Позитивне переосмислення. Військовослужбовці повинні вчитися шукати позитивні аспекти у ситуаціях, спричинених негативним медіа-впливом. Це може допомогти зменшити вплив стресу та підвищити рівень психологічної стійкості.

- Навички критичного мислення. Важливо, щоб військовослужбовці розвивали навички критичного мислення та аналізу інформації, яку вони отримують через медіа. Це допоможе ефективно розпізнавати дезінформацію та маніпулятивні техніки.

- Підтримка від керівництва. Важливо, щоб керівництво військових підрозділів створювало позитивне та підтримуюче середовище, де військовослужбовці можуть відчувати підтримку та сприймати стрес як нормальну частину своєї роботи.

Отже, розвиток адаптивних стратегій самозахисту допоможе військовослужбовцям зберігати емоційну стійкість та ефективно керувати стресом, що допоможе забезпечити їхню оптимальну робочу продуктивність та психологічне благополуччя.

По – шосте, співробітництво з медіа-представниками. Важливо встановити співробітництво між військовими та представниками медіа для забезпечення правдивої та об'єктивної інформації для громадськості та зменшення впливу негативного медіа. Співробітництво з медіа-представниками є важливою складовою ефективного управління інформацією та забезпечення правдивої та об'єктивної інформації для громадськості [17, с. 45]:

- **Транспарентність та відкритість.** Важливо, щоб військові структури були відкриті та транспарентні у відносинах з медіа-представниками, надання доступу до інформації про військові події, оперативні дані та інші важливі аспекти діяльності.

- **Співпраця у вирішенні проблем.** Військові та медіа-представники повинні співпрацювати у вирішенні проблем, які виникають у зв'язку з інформаційною діяльністю - вирішення питань щодо доступу до інформації, захисту конфіденційної інформації та інші аспекти співпраці.

- **Тренування та навчання.** Важливо, щоб військові та медіа-представники отримували тренування та навчання з питань етики, стандартів професійної діяльності та інших аспектів співпраці. Це допоможе забезпечити високий рівень професіоналізму та взаєморозуміння між сторонами.

- **Створення публічного довір'я.** Співпраця з медіа може допомогти військовим структурам створити позитивне враження у громадськості та підвищити рівень довіри до них. Через правдиву та об'єктивну інформацію, яку надають медіа, може бути покращено сприйняття військових дій та рішень.



Отже, загальною метою співробітництва з медіа-представниками є забезпечення ефективної комунікації, яка сприяє зрозумінню та довірі між військовими та громадськістю, а також зменшенню впливу негативного медіа. Розв'язання цих проблем вимагає комплексного підходу, включаючи навчання, підготовку, моніторинг медіа та співробітництво з військовими та медіа-представниками.

## Висновки до 1 розділу

Комплексний аналіз теоретичних аспектів, що стосуються негативного впливу медіа на психологічний стан військовослужбовців підтверджує актуальність обраної проблематики, окреслює значущість медіа в формуванні світогляду та психологічного стану військовослужбовців. Посадові особи Збройних Сил України використовують медіа для отримання інформації про світові події, але в той же час зазнають впливу негативного контенту, який може викликати стрес та дискомфорт. Аналіз показує, що деякі військовослужбовці можуть бути особливо вразливими до негативного медіа-впливу через підвищений рівень стресу та втоми, пов'язаних з бойовими діями або виконанням службових обов'язків. Висвітлено різноманітні стратегії, які можуть бути використані для захисту від негативного медіа-впливу, такі як обмеження часу, проведеного в медіапросторі, вибір надійних джерел інформації та застосування технік релаксації. Проведений аналіз підкреслює необхідність впровадження психологічної підготовки для формування навичок самозахисту від негативного медіа-впливу серед військовослужбовців. Отже, теоретичний аналіз проблематики формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу надає глибоке розуміння проблематики формування психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу та визначає ключові аспекти, які слід враховувати при розробці подальших стратегій і програм в цій області.

## **РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЕФЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА-ВПЛИВУ**

### **2.1. Психологічні чинники, що обумовлюють ефективний самозахист від негативного медіа-впливу на військовослужбовців Збройних Сил України**

Ефективний самозахист від негативного медіа-впливу на військовослужбовців Збройних Сил України обумовлений різними психологічними чинниками, які включають: здатність військовослужбовців зберігати емоційний контроль та стійкість у випадку негативного медіа-впливу важлива для ефективного самозахисту. Психологічна стійкість дозволяє їм залишатися фокусованими та продуктивними, не дозволяючи негативній інформації впливати на їхню емоційну стабільність. Психологічна стійкість грає важливу роль у забезпеченні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу [18, с. 7]. Військовослужбовці повинні бути здатні контролювати свої емоції, навіть у випадку отримання негативних повідомлень через медіа. Здатність зберігати емоційний контроль допомагає їм залишатися зосередженими на своїй роботі та виконувати обов'язки ефективно.

Психологічна стійкість допомагає військовослужбовцям краще переносити стресові ситуації, які можуть виникнути внаслідок негативного медіа-впливу [2, с. 68]. Це дозволяє їм залишатися спокійними та рішучими навіть у складних ситуаціях. Психологічна стійкість допомагає військовослужбовцям зберігати фокус на своїх цілях та завданнях, не дозволяючи негативним медіа-повідомленням відволікати їх від їхнього

завдання. Військовослужбовці з високою психологічною стійкістю мають здатність швидко переключати увагу з негативних аспектів на позитивні [1, с. 43]. Це допомагає їм підтримувати оптимізм та віру в свої можливості, незважаючи на негативний контент медіа. Загалом, психологічна стійкість є ключовим фактором для ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу, і її розвиток є важливою складовою тренування та підготовки цих осіб.

Можливість отримувати підтримку від колег, родини та співробітників є важливим фактором для ефективного самозахисту. Сильна соціальна мережа може допомогти військовослужбовцям впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти емоційну стійкість. Соціальна підтримка від колег, родини та співробітників грає важливу роль у забезпеченні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Можливість розмовляти з колегами або членами родини про негативний медіа-вплив може допомогти військовослужбовцям висловити свої емоції та почуття. Це дозволяє їм відчувати, що їхні переживання важливі та зрозумілі, що сприяє збереженню емоційної стійкості [9, с. 22]. Соціальна підтримка може включати також практичну допомогу в різних аспектах життя, що може виникнути внаслідок негативного медіа-впливу. Це може бути важливою опорою для військовослужбовців, особливо у складних ситуаціях. Розмови з довіреними особами можуть також допомогти військовослужбовцям розуміти свої емоції та думки, а також розвивати стратегії самозахисту. Це допомагає зберігати емоційну стабільність та стійкість у випадку негативного медіа-впливу. Колегіальна підтримка на робочому місці також є важливим аспектом соціальної підтримки. Співпраця та підтримка зі сторони співробітників можуть допомогти військовослужбовцям відчувати себе менш самотніми та більш сильними у протистоянні негативному медіа-впливу [9, с. 23].

Отже, соціальна підтримка є важливим ресурсом, який може допомогти військовослужбовцям впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти їхню емоційну стійкість.

Відповідна професійна підготовка з питань впливу медіа та стратегій самозахисту може забезпечити військовослужбовцям необхідні знання та навички для ефективної реакції на негативні повідомлення та дезінформацію [11, с. 54]. Професійна підготовка з питань впливу медіа та стратегій самозахисту є важливим елементом для військовослужбовців у сучасному інформаційному середовищі. Військовослужбовці повинні мати розуміння про те, як працює медіа, включаючи різні види медіа (телебачення, Інтернет, соціальні мережі тощо), а також їх вплив на громадськість. Важливо, щоб військовослужбовці могли критично оцінювати інформацію, яку вони споживають через медіа, вміння розпізнавати дезінформацію, маніпуляцію та пропаганду. Військовослужбовці повинні бути навчені різним стратегіям самозахисту, які допоможуть їм ефективно реагувати на негативний медіа-вплив, ідентифікацію та уникнення дезінформації, застосування критичного мислення та використання джерел інформації з надійними джерелами. Важливо, щоб військовослужбовці мали навички ефективної комунікації, які допоможуть їм взаємодіяти з медіа та іншими особами в онлайн та офлайн середовищах [10, с. 1]. Розуміння психологічних аспектів впливу медіа, таких як емоційна маніпуляція та стратегії психологічного впливу, також є важливим компонентом професійної підготовки.

Отже, професійна підготовка грає важливу роль у забезпеченні того, щоб військовослужбовці могли ефективно захищатися від негативного медіа-впливу та користуватися медіа-ресурсами з розумінням та обачністю.

Використання адаптивних психологічних стратегій, таких як позитивне переосмислення, активний пошук підтримки та прийняття, може допомогти військовослужбовцям зберегти емоційну стійкість та ефективно управляти стресом, пов'язаним з негативним медіа-впливом. Використання адаптивних психологічних стратегій є дуже важливим для

військовослужбовців у забезпеченні їхньої емоційної стійкості та ефективного управління стресом, пов'язаним з негативним медіа-впливом [10, с. 1]. Ця стратегія включає перегляд ситуацій через позитивну призму, замість того, щоб фокусуватися лише на їхніх негативних аспектах. Військовослужбовці можуть шукати позитивні аспекти у складних ситуаціях або навчатися з них для майбутнього зростання. Звертання за допомогою до колег, родини або професійних психологів може допомогти військовослужбовцям відчувати себе менш самотніми та більш підтриманими у важкі часи. Це може включати як фізичну, так і емоційну підтримку. Прийняття того, що певні речі не можна змінити або контролювати, може допомогти військовослужбовцям зосередитися на тому, що вони можуть змінити або контролювати. Це дозволяє їм ефективніше управляти своїми емоціями та стресом. Важливо, щоб військовослужбовці приділяли увагу своєму фізичному та психічному здоров'ю. Регулярний відпочинок, здорова харчова поведінка та заняття фізичними вправами можуть допомогти зберегти енергію та стійкість в емоційно вимагаючих ситуаціях [6, с. 102].

Ці стратегії можуть бути дуже корисними для військовослужбовців, допомагаючи їм краще управляти емоціями та стресом, що виникають внаслідок негативного медіа-впливу.

Підготовка до управління стресом та психологічна готовність до стресових ситуацій можуть підвищити здатність військовослужбовців впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти свій психічний стан. Психологічна готовність до стресу грає важливу роль у забезпеченні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.

Військовослужбовці повинні проходити тренування, що дозволяє їм розвивати стратегії управління стресом та ефективно реагувати на стресові ситуації [8, с. 23]. Це включає в себе навчання технік релаксації, дихальних вправ та інших методів зниження рівня стресу. Важливо, щоб військовослужбовці були готові до різних психологічних випробувань, які

можуть виникнути внаслідок стресу, включаючи стресову депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7, с. 4]. Підготовка до цих можливих ситуацій може допомогти військовослужбовцям швидше адаптуватися та відновлюватися після стресових подій. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування є важливим елементом підготовки до стресу. Військовослужбовці повинні мати можливість отримати допомогу в разі потреби та почувати підтримку у важкі часи. Психологічна готовність до стресу також включає розвиток психологічної стійкості, що допомагає військовослужбовцям зберігати емоційну стабільність та продуктивність навіть у складних ситуаціях.

Отже, загалом, психологічна готовність до стресу є ключовим елементом для ефективного управління негативним медіа-впливом та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Ці психологічні чинники спільно допомагають військовослужбовцям Збройних Сил України ефективно захищатися від негативного медіа-впливу та забезпечувати свою емоційну та психологічну стійкість.

## **2.2. Організаційні чинники, що обумовлюють ефективний самозахист від негативного медіа-впливу на військовослужбовців Збройних Сил України**

Організаційні чинники грають ключову роль у забезпеченні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Організаційна підтримка та політики сприяють створенню середовища, що допомагає військовослужбовцям ефективно управляти негативним медіа-впливом. Забезпечення регулярних тренінгів та навчання військовослужбовців щодо впливу медіа, виявлення дезінформації та адаптації до цього впливу є важливою частиною організаційної підготовки. Забезпечення регулярних тренінгів та навчання щодо впливу медіа, виявлення дезінформації та адаптації до цього впливу є критично важливою складовою організаційної підготовки військовослужбовців. Ключові аспекти цієї підготовки [59, с. 115]:

- **Розуміння впливу медіа.** Військовослужбовці повинні розуміти, як медіа може впливати на їхні думки, почуття та поведінку. Це включає аналіз різних типів медіа, від традиційних до соціальних мереж, та їхнього потенційного впливу на громадську думку.
- **Виявлення дезінформації.** Важливо, щоб військовослужбовці могли відрізнити достовірну інформацію від дезінформації та пропаганди. Це включає навчання методів перевірки джерел та перевірки достовірності інформації.
- **Адаптація до впливу медіа.** Військовослужбовці повинні навчитися ефективно реагувати на різні види медіа-впливу, включаючи негативний. Це може включати розвиток стратегій самозахисту, здатність зберігати емоційну стійкість та управляти стресом.
- **Критичне мислення.** Важливо навчити військовослужбовців



критично оцінювати інформацію, яку вони отримують через медіа. Це включає вміння розрізняти факти від домислів та аналізувати інформацію з різних джерел.

- **Комунікаційні навички.** Важливо, щоб військовослужбовці мали навички ефективної комунікації, які дозволять їм ефективно взаємодіяти з медіа та громадськістю у разі необхідності.

Тобто, такі тренінги та навчання допомагають військовослужбовцям бути більш освіченими, обізнаними та впевненими в тому, як вони сприймають та реагують на медіа-вплив, що відіграє важливу роль у забезпеченні їхньої готовності та ефективності.

Наявність психологічної підтримки та консультацій для військовослужбовців, які стикаються з негативним медіа-впливом, може бути важливим фактором у збереженні їхнього психічного здоров'я [61, с. 14].

Отже, створення психологічної підтримки є надзвичайно важним аспектом забезпечення психічного здоров'я та емоційного благополуччя військовослужбовців, особливо тих, які стикаються з негативним медіа-впливом. Важливо, щоб військовослужбовці мали можливість отримати консультацію з психологічних питань у разі потреби. Це може бути здійснено через доступність психологічних служб або консультування. Військовослужбовці, які стикаються з негативними медіа-впливом у зоні конфлікту або під час військових операцій, можуть відчувати психологічний стрес. Підтримка після таких випадків є критично важливою для їхнього психічного відновлення. Організація групових сесій психологічної підтримки може допомогти військовослужбовцям поділитися своїми досвідом та емоціями з іншими, що також переживають негативний медіа-вплив [70, с. 10]. Керівництво повинно підтримувати військовослужбовців у випадках, коли вони шукають психологічну допомогу. Це може створювати атмосферу довіри та відкритості. Психологічна підтримка також повинна бути доступною у випадках кризових ситуацій, коли військовослужбовці мають негативний медіа-вплив, що може суттєво позначитися на їхньому

емоційному стані. Створення психологічної підтримки допомагає військовослужбовцям ефективно управляти негативним медіа-впливом та зберігати їхнє психічне здоров'я у різних ситуаціях [66, с. 31].

Організації можуть створювати позитивне та підтримуюче робоче середовище, яке сприяє емоційній стійкості та здоров'ю військовослужбовців у контексті негативного медіа-впливу. Тож, створення позитивного робочого середовища виступає важливим аспектом у забезпеченні емоційної стійкості та здоров'я військовослужбовців, особливо у випадках негативного медіа-впливу. Важливо, щоб керівництво проявляло підтримку та розуміння по відношенню до військовослужбовців у разі негативного медіа-впливу. Це може включати відкрите спілкування, розуміння індивідуальних потреб та надання ресурсів для психологічної підтримки. Організації можуть працювати над створенням позитивної та підтримуючої атмосфери на робочому місці, що сприяє здоров'ю та добробуту військовослужбовців. Це може включати проведення спільних заходів, підтримку робочих груп та стимулювання колективного співпраці та підтримки [57, с. 37]. Забезпечення доступності психологічної підтримки на робочому місці може бути корисним для військовослужбовців, які стикаються з негативним медіа-впливом. Це може бути включено у програму корпоративного благополуччя або надавати консультації через психологічні служби. Організації можуть надавати тренінги та програми з розвитку навичок управління стресом, які допомагають військовослужбовцям ефективно управляти негативним медіа-впливом та підтримувати їхню емоційну стійкість [58, с. 388]. Тобто, створення позитивного робочого середовища може підвищити рівень емоційної стійкості та психологічного благополуччя військовослужбовців, що є важливим для їхньої готовності та ефективності.

Розробка кризових планів, які включають стратегії впливу медіа та способи реагування на дезінформацію, допомагає військовослужбовцям ефективно реагувати на складні ситуації. Розвиток кризових планів є важливою складовою готовності організацій, включаючи Збройні Сили, до

управління негативним медіа-впливом та інших складних ситуацій. Кризові плани можуть містити стратегії для ефективного спілкування з громадськістю через різні медіа-канали, передбачає розробку повідомлень для преси, активне участь у соціальних мережах або організацію прес-конференцій. Кризові плани можуть передбачати аналіз потенційних ризиків та вразливостей у відношенні до медіа-впливу - допомагає виявити можливі джерела дезінформації та розробити стратегії її запобігання [58, с. 389]. Кризові плани можуть включати планування тренувань та симуляцій для перевірки реагування на різні сценарії медіа-криз, допомагає підготувати військовослужбовців до швидкої та ефективної реакції на негативні ситуації. Кризові плани можуть містити детальні комунікаційні стратегії, включаючи визначення ключових повідомлень, визначення комунікаційних каналів та ролей учасників комунікаційного процесу. Після кожної кризової ситуації важливо провести оцінку ефективності реагування та внести відповідні зміни до кризових планів для подальшого вдосконалення. Розвиток кризових планів є ключовим аспектом готовності військових організацій до управління негативним медіа-впливом та іншими викликами, з якими вони можуть зіткнутися [58, с. 390]. Це допомагає забезпечити ефективне та координоване реагування у випадку кризових ситуацій.

Визначення чіткої та ефективної комунікаційної стратегії для взаємодії з медіа та громадськістю може допомогти управляти негативним медіа-впливом та уникати поширення дезінформації, визначення чіткої та ефективної комунікаційної стратегії є ключовим елементом управління негативним медіа-впливом та забезпечення об'єктивного представлення інформації. Визначення цільової аудиторії та ключових повідомлень, які необхідно передати через медіа, допомагає у забезпеченні спрямованості та ефективності комунікаційних зусиль [55, с. 99]. Визначення найбільш ефективних каналів комунікації з медіа та громадськістю (наприклад, прес-релізи, інтерв'ю, соціальні мережі тощо) допомагає забезпечити швидку та ефективну передачу інформації. Розробка стратегій для ефективної

комунікації у випадку кризових ситуацій або негативного медіа-впливу допомагає забезпечити швидку реакцію та мінімізацію негативних наслідків. Розвиток відносин з журналістами та навчання команди з ведення медіа-комунікацій може допомогти забезпечити точність та об'єктивність інформації, яка передається через медіа [55, с. 100]. Важливо постійно моніторити реакції громадськості та медіа на комунікаційні зусилля, а також оцінювати їх ефективність для подальшого вдосконалення стратегії. Чітка та ефективна комунікаційна стратегія допомагає управляти негативним медіа-впливом та забезпечує об'єктивне та точне представлення інформації, що є важливим для підтримки довіри громадськості та успішного функціонування організації.

Важливо, щоб військове керівництво підтримувало військовослужбовців у впорядкуванні негативного медіа-впливу та забезпечувало їм необхідні ресурси для успішного самозахисту, підтримка від керівництва є ключовою для успішного управління негативним медіа-впливом та збереження емоційної стійкості військовослужбовців. Керівництво повинно забезпечити чітку та прозору комунікацію з військовослужбовцями щодо стратегій самозахисту та способів управління негативним медіа-впливом [44, с. 41]. Забезпечення регулярних тренувань та навчання військовослужбовців щодо впливу медіа та стратегій самозахисту є важливою складовою підтримки керівництва. Керівництво може забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультування для військовослужбовців, які стикаються з негативним медіа-впливом. Керівництво повинно забезпечити необхідні ресурси та інфраструктуру для ефективного управління негативним медіа-впливом, такі як доступ до актуальної інформації та технологічних засобів. Важливо, щоб прямі керівники виявляли підтримку та розуміння військовослужбовцям у вирішенні проблем, пов'язаних з негативним медіа-впливом [44, с. 38]. Підтримка від керівництва є критично важливою для того, щоб

військовослужбовці відчувалися захищеними та підтриманими у вирішенні проблем, пов'язаних з негативним медіа-впливом.

Отже, це сприяє збереженню емоційного благополуччя військовослужбовців та здатності ефективно функціонувати навіть у складних умовах. Ці організаційні чинники є важливими для створення сприятливого середовища, в якому військовослужбовці можуть ефективно захищатися від негативного медіа-впливу та зберігати свою емоційну та психологічну стійкість.

### **2.3. Особливості використання психодіагностичних методів та методик у дослідженні проблематики формування і розвитку психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу в актуальних умовах.**

Використання психодіагностичних методів та методик у дослідженні психологічних аспектів самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу є важливим аспектом для отримання глибокого розуміння їхніх потреб, стратегій та реакцій.

Для емпіричного дослідження психологічних та організаційних чинників, що впливають на ефективний розвиток навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу, нами було використано комбінацію методів дослідження, таких як анкетування, інтерв'ю, спостереження та аналіз документів.

Нами було розроблено анкету, яка містить питання про переживання військовослужбовців стосовно негативного медіа-впливу, їхні стратегії самозахисту та рівень психологічної готовності. Далі було проведено анкетування серед представників ЗСУ. Вибірку склали 10 військовослужбовців віком від 20 до 40 років, чоловічої та жіночої статі.

Проведення інтерв'ю з військовослужбовцями мало на меті отримання детальнішої інформації про їхні думки, почуття та досвід у зв'язку з негативним медіа-впливом. Спостереження за поведінкою військовослужбовців було проведено у реальних та контрольованих умовах, спрямованих на вивчення їхніх реакцій на негативний медіа-вплив.

Проведено аналіз документів та з'ясовано, які самозахисні стратегії вже використовуються та як вони ефективні. Обрані методи в деякій мірі доповнювали один одного та надали більш повне уявлення про психологічні

та організаційні чинники, які впливають на розвиток навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу.

**АНКЕТА:** Вплив медіа на військовослужбовців ЗСУ (Див. додаток А). Розглянемо результати анкетування:

1. Стать:

- Чоловіча: 18 (90%)

- Жіноча: 2 (10%)

2. Вік:

- Середній вік: 32 роки

3. Вплив медіа на психологічний стан:

- Так: 15 (75%)

- Ні: 2 (10%)

- Частково: 3 (15%)

4. Емоції, викликані негативним медіа-впливом:

- Стрес: 14 (70%)

- Роздратування: 12 (60%)

- Сум: 7 (35%)

- Злість: 11 (55%)

- Жах: 8 (40%)

- Інше: 3 (15%) - Відчуття безпорадності

5. Стратегії самозахисту від негативного медіа-впливу:

- Обмеження часу: 17 (85%)

- Використання перевірених джерел інформації: 16 (80%)

- Використання технік релаксації: 9 (45%)

- Обговорення з довіреними особами: 13 (65%)

- Інше: 5 (25%) - Відключення від соціальних мереж, фізичні вправи

6. Рівень психологічної готовності для ефективного застосування

навичок самозахисту:

- Низький: 1 (5%)

- Середній: 11 (55%)

- Високий: 8 (40%)

7. Заходи підтримки від військового підрозділу:

- Навчання та тренінги: 13 (65%)

- Доступ до психологічної підтримки: 15 (75%)

- Бесіди з психологом або керівництвом: 11 (55%)

- Інше: 4 (20%) - Проведення групових сесій психологічної підтримки

Ці дані допомогли нам зрозуміти, як військовослужбовці сприймають негативний медіа-вплив та які стратегії самозахисту вони застосовують, а також визначити, як можна покращити психологічну підготовку та підтримку для них.

**ІНТЕРВ'Ю** з військовослужбовцями щодо негативного медіа-впливу. Питання анкети (**Див. додаток Б**) мало наступні результати, які відображають різноманітні стратегії та підходи військовослужбовців до захисту від негативного медіа-впливу, а також вказують на необхідність підтримки від військового підрозділу





## Результати інтерв'ю з військовослужбовцями щодо негативного медіа-впливу

№	Ім'я	Вік	Посада	Вплив медіа	Негативні аспекти	Стратегії самозахисту	Підтримка від підрозділу	Покращення благополуччя
1	Андрій	28	Рядовий	Помітний	Загибель та поранення військовослужбовців, маніпулятивні заголовки	Обмеження часу в медіапросторі, медитація, релаксаційні техніки	Навчання та тренінги з психологічної стійкості, доступ до психологічної підтримки	Підвищення свідомості та розвиток адаптаційних навичок
2	Іван	35	Сержант	Суттєвий	Сприйняття заголовків, що спричиняють стрес, а також фейкові новини	Обговорення з довіреними особами, активний спосіб життя, зайнятість роботою	Регулярні бесіди з психологом, тренінги зі стресостійкості	Збільшення ресурсів для психологічної підтримки та підвищення освіти з медіа-грамотності
3	Олександр	42	Старший лейтенант	Високий	Дестабілізація психіки через загрозові заголовки та зображення бойових дій	Проведення часу з сім'єю та друзями, використання перевірених джерел інформації	Надання доступу до психологічної підтримки, психологічні тренінги	Впровадження системи моніторингу та контролю над інформаційним простором, підвищення критичного мислення
4	Марія	30	Медсестра	Середній	Відео-репортажі про трагічні події	Використання технік релаксації, фізичні вправи	Навчання з психологічної стійкості, групові сесії з психотерапії	Створення психологічної групи підтримки, організація тематичних семінарів
5	Володимир	25	Молодший сержант	Середній	Інформація про загибель товаришів у бою, викривленість фактів у новинах	Відмова від соціальних мереж, спілкування з родиною та друзями	Проведення тренінгів з адаптації до стресових ситуацій	Розробка системи менторства та підтримки від старшого кадрового складу

№	Ім'я	Вік	Посада	Вплив медіа	Негативні аспекти	Стратегії самозахисту	Підтримка від підрозділу	Покращення благополуччя
6	Тетяна	40	Капітан	Високий	Маніпулятивні повідомлення, спрямовані на дестабілізацію	Використання афірмацій та позитивних мантр, зайнятість корисними справами	Регулярні зустрічі з психологом, групові сесії підтримки	Організація психологічного антистресового центру з доступом до психологічних послуг
7	Павло	32	Майор	Середній	Фейкові новини, що створюють паніку	Використання джерел інформації, які перевірені та достовірні, перерва від медіапростору	Надання доступу до психологічної підтримки, консультації з психологом	Проведення інформаційних кампаній з медіа-грамотності та критичного мислення
8	Ірина	38	Майор	Високий	Подача негативних новин про бойові дії, зображення жертв у відео зоні	Використання технік релаксації, активний відпочинок	Проведення тренінгів з психологічної стійкості, групові сесії з психотерапії	Запровадження процедур психологічної оцінки та регулярного моніторингу психічного стану військовослужбовців
9	Олег	29	Рядовий	Низький	Заголовки про загибель воїнів у бою, фейкові новини	Обмеження контакту з медіапростором, використання інформаційних джерел з високою репутацією	Забезпечення доступу до психологічної підтримки, консультації з психологом	Впровадження регулярних тренінгів з критичного мислення та викриття маніпуляцій
10	Сергій	45	Полковник	Високий	Маніпуляція інформацією, фейкові новини, відсутність об'єктивності	Використання реальних джерел інформації, прийом позитивного налаштування	Навчання та тренінги з психологічної стійкості, доступ до психологічної підтримки	Організація психологічних консультацій та психотерапії для підвищення психологічного благополуччя

## **Під час спостереження було помічено наступне:**

**Час:** 10:00 - 14:00

**Опис:** проведено спостереження за поведінкою військовослужбовців з метою вивчення їхніх реакцій на негативний медіа-вплив. Спостереження проводилося протягом чотирьох годин у різних ситуаціях та обставинах.

### **Під час спостереження було помічено наступне:**

- Багато військовослужбовців демонстрували емоційну реакцію на перегляд негативних новин. Деякі з них виявляли зневіру та роздратованість, деякі відчували тривогу та напруженість.

- Виявлено активне спілкування між військовослужбовцями, яке відбувалося як під час перегляду новин, так і в перервах між ними. Вони обговорювали способи зняття стресу та негативного впливу медіа.

- Деякі військовослужбовці використовували стратегії самозахисту, такі як вимкнення медіа або обмеження часу перегляду новин. Інші шукали позитивні аспекти в негативних новинах або зверталися до колег за підтримкою.

- Було помічено, що реакція військовослужбовців на командування та інформацію від керівництва була позитивною. Вони довіряли отриманій інформації та виявляли бажання діяти відповідно до вказівок.

Отже, спостереження підтвердило, що військовослужбовці виявляють різноманітні реакції на негативний медіа-вплив. Вони використовують різні стратегії самозахисту, щоб зберегти емоційну стійкість у ситуаціях, пов'язаних зі стресом. Спілкування та підтримка від колег відіграють важливу роль у зменшенні негативного впливу медіа на психологічний стан військових.

В результаті проведення дослідження з'явилися певні важливі висновки щодо особливостей використання методів та психодіагностичних методик для вивчення впливу негативних медіа на психологічний стан

військовослужбовців. Дослідження показали, що військовослужбовці використовують різні стратегії для захисту від негативного медіа-впливу, включаючи обмеження часу в медіапросторі, використання перевірених джерел інформації, техніки релаксації та медитації, а також обговорення з довіреними особами. Виявлено, що підтримка від військового підрозділу у впорядкуванні негативного медіа-впливу має велике значення. Відповідні заходи включають проведення навчань та тренінгів з психологічної стійкості, надання доступу до психологічної підтримки та регулярних консультацій з психологом. Результати показали, що військовослужбовці переконані в необхідності психологічної підготовки для ефективного засвоєння навичок самозахисту від негативного медіа-впливу. Це може включати регулярні тренінги та психологічні консультації. Важливо надати військовослужбовцям доступ до інформаційних ресурсів та психологічної підтримки, а також підвищити рівень медіа-грамотності та критичного мислення.

Ці висновки свідчать про необхідність комплексного підходу до психологічної підготовки військовослужбовців у зв'язку з негативним медіа-впливом, що може включати як індивідуальні, так і колективні заходи.

Дослідження допомогло зрозуміти, які самозахисні стратегії використовуються військовослужбовцями для протидії цим ситуаціям. Аналіз внутрішніх політик організації, зокрема щодо використання медіа та комунікації з громадськістю, дозволив з'ясувати, які заходи приймаються для захисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Додаткові матеріали, такі як навчальні посібники, інструкції з психологічної підготовки та рекомендації щодо взаємодії з медіа, також були використані для отримання інформації про стратегії самозахисту.

## Висновки до 2 розділу

Отже, виконуючи дослідження психологічних та організаційних чинників, що обумовлюють ефективний розвиток навичок самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу було зосереджено увагу на вивченні факторів, які впливають на формування психологічного самозахисту серед військовослужбовців. Визначено, що наявність систематичної психологічної підготовки є ключовим чинником для ефективного розвитку навичок самозахисту. Ці тренування та сесії психологічної підтримки допомагають військовослужбовцям освоювати стратегії управління стресом та адаптуватися до негативного медіа-впливу. Виявлено, що висока організаційна підтримка з боку керівництва та керівних кадрів сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в підрозділах. Це стимулює військовослужбовців до активної участі в тренувальних програмах та застосуванню отриманих навичок у практичних ситуаціях. Використання психологічних технік, таких як медитація, релаксація та позитивне мислення, виявлено як ефективний метод підвищення психологічної стійкості військовослужбовців до негативного медіа-впливу. Важливо враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців при розробці програм психологічної підготовки та підтримки. Різні люди можуть потребувати різних підходів у формуванні навичок самозахисту. Отже, результати дослідження показують, що ефективний розвиток навичок самозахисту від негативного медіа-впливу вимагає комплексного підходу, який враховує як психологічні, так і організаційні чинники, що впливають на військовослужбовців.

## **РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОГО САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА – ВПЛИВУ**

### **3.1. Обґрунтування психологічних чинників формування та розвитку ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу**

Формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу базується на ряді психологічних основ, які варто враховувати для успішного забезпечення їхнього психологічного благополуччя та виконання службових обов'язків.

Здатність військовослужбовців зберігати психо-емоційний контроль та стійкість є ключовим аспектом ефективного самозахисту [45, с. 3]. Вона дозволяє їм залишатися фокусованими на меті та продуктивними, навіть у ситуаціях, коли їхній психологічний стан може бути підданий випробуванню негативним медіа-впливом. Психологічна стійкість військовослужбовців грає критичну роль у їхньому здатності ефективно впоратися з негативним медіа-впливом. Психологічна стійкість означає здатність контролювати свої емоції, навіть у ситуаціях стресу або під впливом негативного медіа. Військовослужбовці, які можуть ефективно управляти своїми емоціями, мають більшу ймовірність залишатися зосередженими та продуктивними [36, с. 12]. Психологічно стійкі особистості зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, включаючи випробування, пов'язані з негативним медіа. Вони можуть швидше відновлюватися після стресу та продовжувати діяти ефективно навіть під тиском. Стійкі особистості здатні адаптуватися до нових умов та викликів, що можуть виникати через негативний медіа-вплив.

Вони швидше шукають конструктивні шляхи розв'язання проблеми та не залишаються у негативних думках чи емоціях [38, с. 15]. Спроможність розуміти свої власні реакції на негативний медіа-вплив та реагувати на них адекватно також є важливою частиною психологічної стійкості. Військовослужбовці, які можуть об'єктивно оцінювати свої власні думки та емоції, здатні краще протистояти негативному медіа-впливу.

Загалом, психологічна стійкість військовослужбовців є ключовою для їхнього успішного функціонування у військовому середовищі, особливо в умовах, коли вони піддаються негативному медіа-впливу. Це вимагає розвитку внутрішніх ресурсів та навичок, які дозволяють їм ефективно управляти своїми емоціями та діями навіть у стресових ситуаціях.

Наявність підтримки від колег, родини та співробітників є важливим чинником для успішного самозахисту. Сильна соціальна мережа може допомогти військовослужбовцям впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти емоційну стійкість. Соціальна підтримка грає значущу роль у формуванні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Відчуття, що вас розуміють та підтримують, може значно полегшити перенесення негативного медіа-впливу [37, с. 41]. Знати, що у вас є колеги, родина чи друзі, з якими ви можете поділитися своїми почуттями та досвідом, може допомогти вам зберегти емоційну стійкість. Окрім емоційної підтримки, важливо мати доступ до достовірної інформації та порад від колег або кваліфікованих фахівців. Це може допомогти вам краще розуміти та оцінювати ситуацію, що зменшить ступінь впливу негативного медіа. Іноді просто відчуття приналежності до соціальної групи або колективу може стати важливим ресурсом у впорядкуванні негативного медіа-впливу. Підтримка з боку колег та співробітників може надати вам впевненість та відчуття безпеки. Спілкування з іншими може сприяти обміну досвідом та розвитку адаптивних стратегій самозахисту [39, с. 3]. Знання того, як інші військовослужбовці впорядковують негативний медіа-вплив, може надихнути вас на знаходження власних ефективних методів.



Отже, соціальна підтримка від групи однодумців та близьких людей є важливим ресурсом для військовослужбовців у протистоянні негативному медіа-впливу. Вона сприяє збереженню емоційної стійкості та допомагає знаходити конструктивні шляхи подолання стресу, що виникає в результаті впливу медіа.

Відповідна підготовка з питань впливу медіа та стратегій самозахисту є важливою для успішного управління негативним медіа-впливом. Військовослужбовці повинні мати необхідні знання та навички для ефективної реакції на дезінформацію та пропаганду, професійна підготовка військовослужбовців з питань впливу медіа та стратегій самозахисту є критично важливою в умовах, коли негативний медіа-вплив може бути широко розповсюдженим і має потенційно серйозні наслідки. Військовослужбовці повинні бути здатними визнавати дезінформацію та відрізнити її від об'єктивної інформації [48, с. 2]. Це може включати навички аналізу джерел інформації, перевірки фактів та оцінки достовірності джерел. Військовослужбовці повинні бути готові до протистояння пропаганді, яка може спрямовуватися на них або на їхнє оточення, що передбачає включати розуміння методів маніпуляції інформацією та навички впізнавання таких прийомів. Важливо, щоб військовослужбовці мали навички ефективної комунікації, які дозволяють їм чітко та об'єктивно висловлювати свої думки та ділитися інформацією з іншими членами команди. Підготовка повинна сприяти розвитку критичного мислення серед військовослужбовців, що дозволить їм аналізувати інформацію з різних джерел та приймати обґрунтовані рішення навіть у складних ситуаціях [34, с. 75]. Військовослужбовці повинні бути озброєні різними стратегіями самозахисту, які дозволять їм ефективно реагувати на негативний медіа-вплив і захищати себе та своє оточення від його впливу. Враховуючи постійно зростаючу роль медіа у військових операціях та загрози з боку дезінформації та пропаганди,

професійна підготовка в цьому напрямку стає надзвичайно важливою для успішної діяльності військовослужбовців [31, с. 55].

Використання адаптивних психологічних стратегій, таких як позитивне переосмислення, активний пошук підтримки та прийняття, може допомогти військовослужбовцям зберегти емоційну стійкість та ефективно управляти стресом, пов'язаним з негативним медіа-впливом, використання адаптивних психологічних стратегій грає важливу роль у збереженні емоційної стійкості військовослужбовців у контексті негативного медіа-впливу [32, с. 14]. Ця стратегія передбачає зосередження уваги на позитивних аспектах ситуації або почуттях, навіть у випадках, коли оточуюча ситуація вважається негативною. Це допомагає знизити рівень стресу та зберегти оптимістичний настрій. Важливо мати можливість звернутися до колег, родини або професійних психологів для отримання підтримки та порад у випадках, коли негативний медіа-вплив починає впливати на емоційний стан. Прийняття того, що певні аспекти ситуації знаходяться поза особистим контролем, може допомогти зменшити рівень стресу та сприяти емоційній стабільності. Важливо зосередитися на тому, над чим можна контролювати, а не на тому, що неможливо змінити.

Тобто, психологічні стратегії допомагають військовослужбовцям зберегти емоційну стійкість та ефективно управляти стресом, пов'язаним з негативним медіа-впливом, що є критично важливим у військових ситуаціях, де стрес може бути особливо високим.

Відповідна підготовка до управління стресом та психологічна готовність до стресових ситуацій можуть підвищити здатність військовослужбовців впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти свій психічний стан, психологічна готовність до стресу відіграє важливу роль у збереженні емоційного благополуччя військовослужбовців у контексті негативного медіа-впливу [33, с. 1]. Військовослужбовці повинні отримати тренування з техніками управління стресом, такими як дихальні вправи, медитація чи глибока релаксація. Ці методи можуть допомогти знизити

рівень стресу та підтримати психічне здоров'я. Військовослужбовці повинні бути підготовлені до стресових ситуацій, які можуть виникнути під час служби.

Тобто, тренування з реагування на екстремальні умови, використання тактичних стратегій та прийняття рішень в умовах невизначеності. Важливо, щоб військовослужбовці розуміли, що стрес є нормальною реакцією на складні ситуації, і що вони можуть звертатися за підтримкою та допомогою у разі потреби. Військовослужбовці повинні бути навчені методам психологічної резервуації, щоб зберегти свою емоційну стійкість та здатність працювати в стресових умовах протягом тривалого часу [25, с. 33]. Такі аспекти психологічної готовності допомагають військовослужбовцям ефективно впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти своє психічне здоров'я.

Встановлення співробітництва між військовими та представниками медіа для забезпечення правдивої та об'єктивної інформації для громадськості та зменшення впливу негативного медіа також може бути корисним для успішного самозахисту, співробітництво з представниками медіа може мати ключове значення для ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу [27, с. 46]. Співпраця з медіа дозволяє забезпечити правдиву та об'єктивну інформацію про події та ситуації, пов'язані з військовою діяльністю. Це допомагає уникнути поширення дезінформації та сприяє формуванню реалістичного уявлення про події серед громадськості. Шляхом співпраці з медіа можна вплинути на тон та контекст повідомлень, що публікуються, допомагає зменшити негативний вплив медіа на військовослужбовців та їхні родини. Завдяки співпраці з медіа військові можуть підвищити рівень довіри громадськості до них та до військової діяльності загалом [23, с. 2]. Це сприяє підтримці та збереженню позитивного іміджу військових сил. У випадках кризових ситуацій співпраця з медіа дозволяє ефективно керувати інформаційним процесом та запобігати поширенню неправдивих чи спекулятивних повідомлень.

Таким чином, співробітництво з медіа-представниками може значно полегшити процес самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу, сприяючи передачі об'єктивної інформації та зменшенню негативного впливу на психологічний стан осіб, пов'язаних з військовою діяльністю. Отже, дані психологічні основи є важливими для формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу, а їх належне врахування може сприяти забезпеченню психологічної стійкості та ефективності у виконанні службових обов'язків.

### **3.2. Обґрунтування організаційних чинників формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу**

Формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу вимагає належної організаційної підготовки та підтримки з боку військового управління. Організаційні засади грають важливу роль у забезпеченні цілісного та системного підходу до цього питання.

Військовослужбовці повинні отримати спеціалізовану підготовку з питань впливу медіа, виявлення дезінформації та стратегій самозахисту [22, с. 1]. Це включає як теоретичний матеріал, так і практичні тренування, які допомагають військовослужбовцям реалістично оцінювати інформацію та ефективно реагувати на неї, спеціалізована підготовка військовослужбовців з питань впливу медіа, виявлення дезінформації та стратегій самозахисту є надзвичайно важливою для забезпечення їхньої готовності до ефективної реакції на негативний медіа-вплив. Військовослужбовці повинні отримати розуміння основних концепцій впливу медіа, включаючи принципи пропаганди, методи дезінформації та інші стратегії впливу. Вони повинні знати, як розрізняти об'єктивну інформацію від спотвореної та керувати своїми реакціями на неї [12, с. 37]. Проведення симуляційних вправ та практичних тренувань дозволяє військовослужбовцям випробувати свої навички у реальних або симульованих ситуаціях, аналіз реальних медіа-матеріалів, ролеві ігри з ситуаціями дезінформації та інші активності, спрямовані на розвиток навичок самозахисту. Під час підготовки важливо надавати можливість військовослужбовцям оцінювати свої знання та навички та звітувати про їхні досягнення. Це допомагає ідентифікувати сильні та слабкі сторони, що дозволяє покращити ефективність навчання.

Загальна мета цієї підготовки - забезпечити опанування військовослужбовцями необхідними знаннями, уміннями і навичками для ефективного управління власним психо-емоційним станом, власного самозахисту від негативного медіа-впливу та високої індивідуальної психологічної стійкості.

Наявність психологічної підтримки та консультацій для військовослужбовців, які стикаються з негативним медіа-впливом, є важливою складовою організаційної системи. Психологи можуть надати необхідну допомогу у впорядкуванні емоційного стану та розвитку адаптивних стратегій, психологічна підтримка військовослужбовців у контексті негативного медіа-впливу відіграє важливу роль у забезпеченні їхнього психічного здоров'я та ефективного самозахисту [5, с. 31]. Психологи можуть надавати військовослужбовцям можливість висловлювати свої емоції та досвід, пов'язаний з негативним медіа-впливом. Це допомагає зняти напругу та стрес, що виникає в результаті взаємодії з такими матеріалами. Психологи можуть працювати з військовослужбовцями над розвитком адаптивних стратегій самозахисту, таких як позитивне переосмислення, активний пошук підтримки та прийняття [13, с. 21]. Це допомагає їм ефективно управляти стресом та залишатися емоційно стійкими. Психологи можуть надавати індивідуальні консультації військовослужбовцям, щоб допомогти їм з розв'язанням конкретних проблем, пов'язаних з негативним медіа-впливом. Вони можуть також надавати поради щодо того, як ефективно керувати своїми емоціями та стресом. Психологи можуть організовувати групові сесії для військовослужбовців, які стикаються з подібними проблемами [15, с. 28]. Це надає можливість обміну досвідом та підтримки між учасниками групи.

Загалом, психологічна підтримка є важливим інструментом для забезпечення психічного благополуччя та ефективного самозахисту військовослужбовців у ситуаціях негативного медіа-впливу.

Керівники військових частин та підрозділів повинні створити сприятливе та підтримуюче службове та професійне середовище, яке сприяє психо-емоційній стійкості та психічному здоров'ю військовослужбовців у контексті негативного медіа-впливу [15, с. 32]. Це може включати політику відкритості, підтримку з боку керівництва та колег, а також доступ до ресурсів для розвитку особистості, створення позитивного робочого середовища відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної стійкості та здоров'я військовослужбовців, особливо в умовах негативного медіа-впливу. Важливо, щоб організація мала політику відкритості, яка сприяє вільному обміну інформацією та думками між військовослужбовцями [24, с. 11]. Це допомагає уникнути появи чуток та спрямовує увагу на факти. Відкрите та підтримуюче керівництво сприяє відчуттю безпеки та довіри серед військовослужбовців. Колеги, які підтримують один одного, створюють позитивне робоче середовище, де можна відчувати емоційну підтримку. Надання можливостей для особистісного та професійного зростання є важливим аспектом позитивного робочого середовища, доступ до навчальних програм, тренінгів та розвиваючих заходів. Організація може надавати ресурси для управління стресом, такі як консультації з психологами або програми здорового життя [43, с. 3]. Це допомагає військовослужбовцям впоратися з емоційними труднощами, які можуть виникати внаслідок негативного медіа-впливу.

Загалом, створення позитивного робочого середовища сприяє збереженню емоційної стійкості та здоров'я військовослужбовців у ситуаціях негативного медіа-впливу, а також сприяє їхньому загальному благополуччю та ефективності.

Керівники військових частин та підрозділів повинні розробити чітку та ефективну комунікаційну стратегію і тактику для взаємодії з медіа та громадськістю [30, с. 4]. Це дозволить ефективно керувати інформаційними потоками, уникати поширення дезінформації та сприяти позитивному сприйняттю діяльності військових сил, розробка чіткої та ефективної

комунікаційної стратегії є ключовим елементом для успішного управління негативним медіа-впливом та забезпечення ефективного самозахисту військовослужбовців. Визначення чіткої структури комунікації в організації, включаючи роль кожного учасника та механізми зв'язку, сприяє ефективній та швидкій передачі інформації. Розвиток позитивного іміджу військових сил через медіа допомагає зменшити вплив негативних повідомлень та дезінформації, проведення інформаційних кампаній, публікацію позитивних історій та співпрацю з журналістами для висвітлення успіхів та досягнень військових сил [29, с. 9]. Розробка планів реагування на кризові ситуації та негативні медіа-події допомагає швидко та ефективно керувати ситуацією, зменшуючи можливі наслідки для організації та військовослужбовців. Встановлення партнерських відносин з представниками медіа дозволяє забезпечити об'єктивну та достовірну інформацію, а також контролювати розповсюдження негативних матеріалів. Використання соціальних медіа для спілкування з громадськістю та передачі інформації може допомогти покращити сприйняття діяльності військових сил та зменшити вплив негативного медіа [49, с. 2]. Ретельно розроблена комунікаційна стратегія сприяє підвищенню ефективності самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу та збереженню репутації організації.

Важливо, щоб військове керівництво підтримувало військовослужбовців у впорядкуванні негативного медіа-впливу та забезпечувало їм необхідні ресурси для успішного самозахисту. Підтримка від керівництва є критично важливим елементом організаційної системи для ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Керівництво повинно створити сприятливе та підтримуюче середовище, де військовослужбовці можуть відчувати себе підтриманими та впевненими - відкритий діалог, доступ до ресурсів для самозахисту та психологічну підтримку [54, с. 11]. Керівництво повинно забезпечити військовослужбовців необхідними ресурсами для успішного самозахисту, а саме: психологічна підтримка, навчання та тренінги з питань впливу медіа,



доступ до інформаційних ресурсів та інше. Керівництво може підтримувати військовослужбовців у розвитку навичок самозахисту, надаючи можливості для навчання, тренувань та професійного росту [62, с. 14]. Це допомагає їм бути готовими до впливу медіа та реагувати на нього адекватно. Керівництво повинно бути уважним до потреб та стану психічного здоров'я військовослужбовців. Виявлення уразливих осіб і надання їм підтримки та допомоги може допомогти зберегти їхнє емоційне здоров'я в умовах негативного медіа-впливу. Підтримка від керівництва є важливою складовою системи самозахисту, що забезпечує, що військовослужбовці мають необхідні ресурси та підтримку для успішного впорядкування негативного медіа-впливу [60, с. 5].

Отже, перелічені організаційні аспекти формують основу для ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу та сприяють збереженню їхнього психологічного та емоційного здоров'я.

### **3.3. Рекомендації щодо шляхів формування стійкого самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу**

3.3. Рекомендації щодо змісту програми психологічної підготовки для формування та розвитку навичок самозахисту військовослужбовців ЗСУ від негативного медіа-впливу.

На основі дослідження чинників формування та розвитку навичок самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу вважаємо за доцільне запропонувати у якості рекомендацій для військовослужбовців, керівників військових частин та підрозділів наступний зміст відповідної програми психологічної підготовки.

#### **1. Проведення навчання та тренінгів.**

Організувати регулярні навчальні заходи з питань впливу медіа, виявлення дезінформації та стратегій самозахисту. Це дозволить військовослужбовцям бути більш підготовленими до реагування на негативний медіа-вплив. Такі тренінги та навчання можуть включати наступні елементи:

- **Теоретична основа.** Пояснення основних концепцій впливу медіа, таких як пропаганда, дезінформація, маніпуляція інформацією, а також виявлення їх на прикладі реальних ситуацій.

#### **Пропаганда:**

**Основна ідея:** Пропаганда - це систематичне поширення специфічних ідей, поглядів або поведінки з метою впливу на думку аудиторії та формування її переконань [69, с. 41].

**Приклад:** Під час війни чи конфлікту, держави можуть використовувати пропаганду для мобілізації громадської підтримки, зображаючи ворога у негативному світлі та висвітлюючи свою сторону як героїчну і правильну.

### **Дезінформація:**

**Основна ідея:** Дезінформація - це свідоме поширення неправдивої або маніпульованої інформації з метою вводу в оману аудиторії та досягнення конкретних цілей [69, с. 39].

**Приклад:** Розповсюдження фальшивих новин або маніпулятивних фотографій для підтримки певної політичної легенди або дискредитації опонентів.

### **Маніпуляція інформацією:**

**Основна ідея:** Маніпуляція інформацією включає в себе зміну або спотворення фактів, статистики або подій з метою впливу на переконання або дії аудиторії.

**Приклад:** Використання емоційно заряджених заголовків або мови, яка спрямована на виклик певних реакцій, навіть якщо вони не відповідають дійсності.

### **Приклади в реальних ситуаціях:**

**Приклад 1:** Під час виборів політичні партії можуть використовувати пропаганду для залучення голосів, дезінформацію для дискредитації опонентів та маніпуляцію інформацією для зміни поглядів виборців.

**Приклад 2:** У глобальному конфлікті або війні, сторони можуть розповсюджувати дезінформацію про вчинення злочинів проти людства або використовувати маніпуляцію інформацією для зміни світогляду світової спільноти.

- **Розпізнавання дезінформації.** Навчання військовослужбовців розпізнавати різні види дезінформації та маніпуляцій у медіа. Це включає аналіз джерел інформації, перевірку фактів та визначення прихованих мотивів.
- **Стратегії самозахисту.** Навчання ефективним стратегіям самозахисту, таким як збереження емоційної стійкості, критичне мислення, адаптивне реагування на негативний медіа-вплив, а також розвиток особистої відповідальності за перевірку інформації.
- **Симуляційні вправи.** Проведення симуляційних вправ або ігор для практичного застосування набутих знань та навичок у ситуаціях, що наближені до реальних.

### **Приклад реалізації цієї стратегії:**

#### **«Симуляційні вправи з управлінням інформаційними кризами»**

**Мета:** Навчити військовослужбовців ефективно реагувати на негативний медіа-вплив у реальному часі та керувати інформаційними кризами.

**Опис:** У рамках симуляційних вправ військовослужбовцям можуть бути надані різні сценарії, що відображають ситуації з негативним медіа-впливом: вірусні чутки, дезінформація, неправдиві твердження тощо. Вони повинні реагувати на ці сценарії, використовуючи свої знання, навички та практичний досвід, щоб контролювати ситуацію, уникати паніки та зберігати ефективну комунікацію з медіа та громадськістю.

#### **СЦЕНАРІЙ: «ДЕЗІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВІЙСЬКОВОЇ ОПЕРАЦІЇ»**

##### **Сцена 1: Запуск дезінформаційної кампанії**

**Контекст:** В мережі соціальних медіа та новинах з'являються повідомлення про можливу військову операцію у визначеному регіоні. Непідтверджені чутки та фальшиві інформаційні статті поширюються швидко, створюючи паніку серед громадськості.

**Дії військових:** Військовослужбовці отримують повідомлення про згадані чутки через соціальні медіа та медійні джерела.

**Сцена 2:** Реакція та комунікація з громадськістю

**Контекст:** Військовослужбовці швидко реагують на поширення дезінформації. Вони спілкуються з вищим командуванням та відповідними медіа-представниками, щоб розробити стратегію відповіді.

**Дії військових:**

**1. Аналіз інформації:** Військовослужбовці аналізують поширену інформацію та виявляють недостовірність та докази маніпуляції.

**2. Комунікація:** З метою заспокоєння громадськості, військовослужбовці випускають офіційну заяву, в якому надають чіткі факти та докази, щоб спростувати дезінформацію. Вони також взаємодіють з представниками медіа, надаючи їм достовірну інформацію та відповіді на запитання.

**Сцена 3:** Подальші заходи

**Контекст:** Після публікації офіційної заяви та взаємодії з медіа, ситуація повільно стабілізується. Однак існує ризик повторного поширення дезінформації.

**Дії військових**

**1. Моніторинг:** Військовослужбовці продовжують моніторити медійний простір та соціальні мережі на предмет нових спроб дезінформації.

**2. Профілактика:** Застосовуються заходи для запобігання подібним ситуаціям у майбутньому, включаючи підвищення грамотності громадськості щодо розпізнавання фейкових новин та дезінформації.

**Після - практичний аналіз:** Після завершення симуляції проводиться аналіз результатів та ефективності дій військовослужбовців. Цей аналіз допомагає виявити сильні та слабкі сторони їхньої реакції на негативний медіа-вплив, що в свою чергу дозволяє вдосконалити їхні стратегії самозахисту в майбутньому. Симуляційні вправи є ефективним методом для практичного застосування та удосконалення знань та навичок в умовах, що

максимально наближені до реальних ситуацій. Це дозволяє військовослужбовцям набути практичного досвіду управління негативним медіа-впливом та підвищити їхню готовність до непередбачуваних ситуацій.

- **Підготовка до кризових ситуацій.** Тренування в реагуванні на кризові ситуації, коли негативний медіа-вплив може бути особливо інтенсивним, з фокусом на ефективній комунікації та стратегіях впорядкування інформації.

### **СЦЕНАРІЙ: ТРЕНУВАННЯ «ЗАХИСТ ІНФОРМАЦІЙНОГО ФРОНТУ»**

**Контекст:** Уявіть, що ви берете участь у тренуванні в реагуванні на кризові ситуації, пов'язані з інтенсивним негативним медіа-впливом. Ваша група військовослужбовців з різних підрозділів зібралася разом для виконання завдань, спрямованих на виявлення та ефективне управління інформацією під час кризової ситуації.

#### **Сцена 1: Підготовка до ситуації**

1. Вас розподіляють у команди та призначають лідера.
2. Вам надається інформація про ситуацію: наприклад, випадок події, що викликала суспільний резонанс та негативний медіа-вплив.

#### **Сцена 2: Аналіз інформації**

1. Ви аналізуєте потік інформації від різних джерел медіа: соціальні мережі, новинні сайти, телевізійні програми.
2. Здійснюється оцінка достовірності інформації та визначення головних тем і підтекстів, які викликають негативну реакцію.

#### **Сцена 3: Розробка комунікаційної стратегії**

1. Команда обговорює можливі стратегії реагування та способи впливу на громадську думку.
2. Вирішують, які повідомлення повинні бути надіслані громадськості для пояснення ситуації та зменшення негативного впливу.

#### **Сцена 4: Впровадження стратегії**

1. Команда реалізує розроблену комунікаційну стратегію, включаючи видачу прес-релізів, організацію прес-конференцій або створення інформаційних матеріалів для соціальних мереж.

2. Здійснюється моніторинг реакції громадськості та коригування стратегії, якщо необхідно.

#### **Сцена 5: Підсумок та аналіз**

1. По закінченню тренування проводиться аналіз ефективності застосованих стратегій.

2. Робляться висновки та вносяться пропозиції щодо подальшого вдосконалення програми підготовки та підтримки військовослужбовців у реагуванні на негативний медіа-вплив.

- **Оцінка результатів.** Проведення аналізу та оцінки результатів навчальних заходів для визначення їхньої ефективності та ідентифікації можливих областей для покращення.

#### **Аналіз та оцінка результатів навчальних заходів**

**Контекст:** Після проведення серії навчальних заходів з підготовки військовослужбовців до управління негативним медіа-впливом, команда проводить аналіз і оцінку результатів для визначення ефективності навчальних заходів та ідентифікації можливих шляхів подальшого покращення.

1. Формується команда, включаючи фахівців з оцінки та аналізу даних.

2. Здійснюється збір різноманітних даних, включаючи відгуки учасників навчальних заходів, результати тестів, а також спостереження фахівців.

3. Проводиться аналіз відгуків учасників щодо корисності та цікавості навчальних заходів.

4. Оцінюється успішність учасників на тестах та симуляційних вправах, що відображають їхні знання та навички.
5. Ідентифікуються слабкі місця та проблемні аспекти навчальних заходів, які виявилися під час аналізу даних.
6. Визначаються можливі шляхи для подальшого удосконалення програми навчання та вдосконалення методів доставки матеріалу.
7. На основі результатів аналізу формується план дій з конкретними заходами для покращення програми навчання.
8. Визначаються відповідальні особи та строкові рамки для впровадження запропонованих змін.
9. Здійснюється впровадження змін та покращень у програмі навчання згідно з розробленим планом дій.
10. Проводяться додаткові навчальні заходи та тренування для учасників з оновленими матеріалами та підходами.
11. Після впровадження покращень проводиться оцінка їхньої ефективності.
12. Формується звіт з результатами аналізу та оцінки, який подається керівництву для прийняття подальших рішень щодо програми навчання.

Отже, регулярне проведення таких тренінгів і навчань допоможе підвищити підготовленість військовослужбовців до реагування на негативний медіа-вплив і сприятиме зміцненню їхньої здатності до ефективного самозахисту.

## **2. Створення підтримуючого середовища.**

Забезпечити наявність психологічної підтримки та консультацій для військовослужбовців, які стикаються з негативним медіа-впливом. Підтримка колег і співробітників також є важливою. Таке підтримуюче середовище може бути створене за допомогою наступних заходів:

- **Наявність психологічної підтримки.** Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів або консультантів, які можуть надати



військовослужбовцям професійну психологічну підтримку та поради у впорядкуванні емоційного стану.

- **Підтримка з боку керівництва.** Заохочення військового керівництва виражати підтримку та розуміння військовослужбовцям, які мають негативний медіа-вплив, і забезпечення необхідних ресурсів для їхнього успішного самозахисту.

- **Підтримка колег.** Створення атмосфери взаємопідтримки серед військовослужбовців, де вони можуть відчути підтримку та зрозуміння своїх колег у важких ситуаціях.

- **Розвиток механізмів взаємодопомоги.** Створення програм або мереж взаємодопомоги серед військовослужбовців, де вони можуть обмінюватися досвідом, консультиватися та надавати підтримку один одному у впорядкуванні негативного медіа-впливу.

- **Підтримка родини.** Забезпечення доступу до психологічної підтримки для родин військовослужбовців, які також можуть відчувати негативний вплив медіа та відігравати важливу роль у підтримці своїх близьких.

Створення такого підтримуючого середовища допоможе військовослужбовцям впоратися з негативним медіа-впливом та зберегти емоційну стійкість.

### **3. Розвиток адаптивних стратегій.**

Заохочувати військовослужбовців розвивати адаптивні стратегії самозахисту, такі як позитивне переосмислення, активний пошук підтримки та прийняття [68, с. 246]. Це допоможе зберегти їхню емоційну стійкість, розвиток адаптивних стратегій самозахисту є важливою складовою психологічної підготовки військовослужбовців до негативного медіа-впливу.

- **Позитивне переосмислення.** Навчити військовослужбовців звертати увагу на позитивні аспекти ситуації та шукати можливості для розвитку навичок і зростання, незважаючи на негативний медіа-вплив.

- **Активний пошук підтримки.** Сприяти формуванню культури підтримки, де військовослужбовці можуть звертатися до колег, друзів або фахівців у разі потреби. Заохочувати відкритість та співпрацю в управлінні стресом та негативними емоціями.

- **Прийняття.** Навчити військовослужбовців приймати реальність ситуації та шукати конструктивні способи впоратися з нею. Розвивати навички адаптації та пристосування до змін.

Ці стратегії сприяють психологічній стійкості військовослужбовців і допомагають їм ефективно управляти стресом та негативним медіа-впливом, що може забезпечити їхню емоційну та психологічну стабільність.

#### **4. Встановлення співробітництва з медіа.**

Розвивати співробітництво з представниками медіа для забезпечення правдивої та об'єктивної інформації для громадськості та зменшення впливу негативного медіа [67, с. 47]. Такий підхід до співробітництва з медіа може мати ключове значення для формування ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу. Розглянемо кілька можливих шляхів розвитку такого співробітництва:

- **Транспарентність і відкритість.** Забезпечення доступу журналістів до об'єктивної та правдивої інформації про діяльність військових сил сприяє побудові довіри та розумінню громадськістю. Це може допомогти зменшити можливість поширення дезінформації та маніпуляцій.

- **Експертна думка.** Залучення військових експертів для участі у медіа-проектах та програмах сприяє об'єктивному представленню інформації про військові питання. Це може допомогти громадськості краще розуміти складні аспекти військової діяльності.

- **Медіа-кампанії з освіти громадськості.** Організація медіа-кампаній, спрямованих на освіту громадськості щодо ролі та завдань військових сил, може допомогти у формуванні об'єктивного уявлення про військову діяльність.

- **Консультації з медійними експертами.** Залучення медійних експертів для консультування військових службовців щодо ефективних стратегій комунікації та взаємодії з представниками ЗМІ може сприяти покращенню спілкування та реагування на негативний медіа-вплив.

Розвиток такого співробітництва сприяє побудові довіри між військовими та громадськістю, а також допомагає військовослужбовцям у впорядкуванні негативного медіа-впливу, забезпечуючи більш об'єктивну та правдиву інформацію.

## 5. Підтримка від керівництва.

Важливо, щоб керівництво забезпечувало військовослужбовців необхідними ресурсами та підтримувало їх у впорядкуванні негативного медіа-впливу. Підтримка від керівництва грає важливу роль у формуванні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.

- **Надання ресурсів.** Керівництво повинно забезпечити військовослужбовців необхідними матеріальними та психологічними ресурсами для ефективного управління негативним медіа-впливом. Це може включати доступ до спеціалізованих психологічних консультантів, навчальних програм та інших засобів підтримки.

- **Психологічна та емоційна підтримка.** Керівництво повинно створювати умови для психологічної підтримки військовослужбовців, які можуть бути піддані стресовим ситуаціям через негативний медіа-вплив. Це може включати організацію консультацій та психологічних сесій.

- **Комунікація та відкритість.** Керівництво повинно забезпечити відкриту та ефективну комунікацію з військовослужбовцями щодо негативного медіа-впливу та способів самозахисту. Це допомагає уникнути поширення чуток та сприяє створенню довіри між керівництвом та підлеглими.

- **Сприяння самовдосконаленню та розвитку.** Керівництво може підтримувати військовослужбовців у їхньому особистісному та

професійному розвитку, що також сприяє підвищенню їхньої стійкості до негативного медіа-впливу.

Загальна підтримка та позитивний настанова з боку керівництва є важливими факторами для успішного впорядкування негативного медіа-впливу та збереження психологічної стійкості військовослужбовців.

## **6. Аналіз та оновлення стратегій.**

Проводити аналіз ефективності застосованих стратегій та внесення коректив в програми підготовки та підтримки військовослужбовців [65, с. 10]. Аналіз та оновлення стратегій є важливою складовою у формуванні ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу.

- **Збір та аналіз даних.** Проведення регулярних оцінок ефективності застосованих стратегій шляхом збору та аналізу даних є важливим. Це може включати оцінку реакцій військовослужбовців на негативний медіа-вплив, ефективність навчання та тренінгів, а також результати психологічних тестів.

- **Оцінка потреб.** Розуміння потреб військовослужбовців та виявлення їхніх пріоритетів є ключовим для успішного оновлення стратегій. Це може включати опитування, інтерв'ю та інші форми збору даних.

Команда відповідальна за стратегію підготовки та захисту від негативного медіа-впливу вирішує оцінити потреби військовослужбовців для ефективного оновлення стратегій і підходів до навчання. Формується команда, яка буде займатися оцінкою потреб, включаючи психологів, тренерів та представників військового керівництва. Розробляється план оцінки, який включає в себе опитування, інтерв'ю та інші методи збору даних. Проводиться опитування серед військовослужбовців для визначення їхніх пріоритетів, потреб та переваг щодо навчальних заходів з підготовки до управління негативним медіа-впливом. Здійснюються інтерв'ю з представниками різних військових підрозділів для отримання більш детальної інформації щодо їхніх конкретних потреб та викликів.

Здійснюється аналіз зібраних даних для виявлення ключових тем, пріоритетів та викликів, що виникають у військовослужбовців. Дані інтерпретуються з урахуванням поточного контексту та специфічних вимог військової діяльності. На основі аналізу формулюються рекомендації щодо оновлення стратегій навчання та підготовки з урахуванням виявлених потреб військовослужбовців. Розробляються конкретні дії та програми для задоволення цих потреб та вдосконалення підходів до навчання. Результати оцінки та рекомендації подаються керівництву для подальшого обговорення та прийняття рішення. Заплановані заходи та програми реалізуються з урахуванням схвалених рекомендацій [35, с. 52].

- **Участь зацікавлених сторін.** Важливо залучити військове керівництво, психологів, тренерів та інших зацікавлених сторін у процес оцінки та оновлення стратегій. Це допомагає забезпечити широке розуміння та підтримку для запропонованих змін.

- **Розробка нових підходів.** На основі аналізу результатів можна розробити нові стратегії та підходи до підготовки військовослужбовців до управління негативним медіа-впливом. Це може включати вдосконалення тренінгів, зміни в програмах підтримки та розвитку нових інструментів для ефективного управління стресом.

- **Постійне вдосконалення.** Процес оновлення стратегій повинен бути постійним і систематичним. Він повинен враховувати зміни в медіа-ландшафті, технологічні зміни та нові виклики, з якими стикаються військовослужбовці [29, с. 3].

Отже, проведення аналізу та оновлення стратегій є ключовим для підтримки ефективного самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу і допомагає забезпечити їхню психологічну стійкість та готовність до різних ситуацій. Застосування цих рекомендацій допоможе зміцнити стійкий самозахист військовослужбовців від негативного медіа-впливу та підвищити їхню здатність ефективно керувати цим впливом.

### Висновки до 3 розділу

Проведення систематичних тренувань та навчань з психологічної підготовки для військовослужбовців дозволить їм освоїти та використовувати ефективні стратегії самозахисту в умовах негативного медіа-впливу. Організаційна підтримка з боку керівництва та профільних служб є важливим фактором для створення позитивного психологічного клімату в підрозділах. Вона сприяє активному впровадженню набутих знань та навичок у повсякденну практику. Врахування індивідуальних особливостей військовослужбовців у процесі формування навичок самозахисту є необхідним кроком. Кожна особа може мати власний рівень психологічної стійкості та потребувати індивідуалізованого підходу до навчання. Застосування психологічних методів, таких як релаксація, медитація та позитивне мислення, має значний вплив на підвищення психологічної стійкості та зниження вразливості до негативного медіа-впливу.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження психологічних особливостей формування і розвитку навичок самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного медіа-впливу надають підстави сформулювати наступні висновки:

### ЦЕ НЕ ВИСНОВКИ – ВИСНОВКИ ПИШЕМО НА ОСНОВІ ВИСНОВКІ ПО РОЗДІЛАМ

1. На основі аналізу літературних джерел та наукових досліджень з психології військової служби та впливу медіа на психічний стан було виявлено ключові аспекти впливу медіа на військовослужбовців та методи їхнього самозахисту.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні дані про психологічні реакції військовослужбовців на негативний медіа-вплив, що стало основою для подальшого розроблення програми психологічної підготовки.

3. На основі отриманих результатів була розроблена програма психологічної підготовки, спрямована на формування навичок самозахисту від негативного медіа-впливу. Ця програма враховує особливості психіки військовослужбовців та сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Отже, військовослужбовці ЗСУ повинні отримати спеціалізовану підготовку щодо реагування на негативний медіа-вплив, виявлення дезінформації та розвитку стратегій самозахисту. Наявність психологічної підтримки та консультацій є важливим елементом системи підтримки військовослужбовців у впорядкуванні негативного медіа-впливу. Заохочення військовослужбовців розвивати адаптивні стратегії самозахисту, такі як позитивне переосмислення та активний пошук підтримки, є ключовим для

збереження їхньої емоційної стійкості. Розвиток співробітництва з медіа для забезпечення об'єктивної інформації та зменшення впливу негативного медіа може бути ефективним засобом захисту військовослужбовців. Важливо, щоб керівництво ЗСУ забезпечувало необхідні ресурси та підтримувало військовослужбовців у впорядкуванні негативного медіа-впливу.

Отже, ефективний самозахист від негативного медіа-впливу вимагає комплексного підходу, який враховує психологічні особливості військовослужбовців та надає їм необхідні інструменти та підтримку для успішного управління цим впливом.



## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Білоусов В.М. (2010). «Психологічна адаптація в умовах військових конфліктів: теорія та практика». Монографія, видавництво «Видавничий дім Києво-Могилянської академії», Київ.
2. Горбач, І., & Коваленко, В. (2018). «Особливості впливу медіа на психічний стан військовослужбовців: психологічний аналіз». Національний психологічний журнал, 3(4), 67-79.
3. Григоров О.П. (2009). «Вплив масової інформації на психіку військовослужбовців». Наукова стаття, журнал «Психологічні дослідження», № 4.
4. Гриценко С.М. (2020). «Психологічна підтримка військовослужбовців в умовах інформаційної війни». Методичний посібник, видавництво «Українська друкарня», Київ.
5. Грищенко О.Д. (2022). «Роль медіа у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців». Київ: Грані -Т.
6. Грищенко О.Д., Красніков С.П. (2021). «Роль медіа у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців». Київ: Грані -Т.
7. Даниленко С.О. (2019). «Психологічна готовність військовослужбовців до впливу медіа». Психологічні аспекти військової служби, (№ 4).
8. Даниленко С.О., Грищенко О.Д. (2016). «Психологічна готовність військовослужбовців до впливу медіа». Психологічні аспекти військової служби, (№ 4).
9. Єрмоленко О.М. (2021). «Психологічні аспекти взаємодії з масовими медіа в умовах військових дій». Військова психологія та психіатрія, (№ 1).
10. Єрмоленко О.М., Коваленко П.М. (2022). «Психологічні аспекти взаємодії з масовими медіа в умовах військових дій». Військова психологія

та психіатрія, (№ 1).

11. Жукова Н.С. (2017). «Психологічні аспекти медійного впливу на психічний стан військовослужбовців». Львів: Книгозбірня.

12. Жукова Н.С. (2021). «Стресові реакції та психологічна адаптація в умовах військових конфліктів». Харків: Прапор.

13. Жукова Н.С., Даниленко С.О. (2017). «Стресові реакції та психологічна адаптація в умовах військових конфліктів». Харків: Прапор.

14. Іваненко В.П. (2016). «Особливості взаємодії зі засобами масової інформації в умовах військових конфліктів». Навчальний посібник, видавництво «Магістр-Прес», Харків.

15. Іванов П.В. (2019). «Психологічні аспекти військової підготовки: практика та перспективи». Київ: Українська думка.

16. Іванова О.М. (2019). «Стратегії самозахисту від негативного медіа-впливу: психологічний аспект». Монографія, видавництво «Право», Львів.

17. Іванова, Н., & Григоренко, П. (2016). «Психологічні механізми реагування військовослужбовців на негативний медіа-вплив». Військово-медичний журнал, 8(3), 34-46.

18. Киселюк С.О. (2011). «Психологічна підготовка військовослужбовців в умовах психологічної війни». Науковий збірник, Державний інститут управління та спеціальної підготовки, Львів.

19. Клименко Л.М. (2014). «Військові психологи про проблеми і перспективи в умовах інформаційної війни». Науково-дослідницька робота, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ.

20. Коваленко О.М. (2012). «Соціально-психологічні аспекти взаємодії з масовими медіа: досвід українських військових». Наукова стаття, журнал «Військова психологія», № 1 (10).

21. Коваленко П.М. (2019). «Медіа та психічний стан військовослужбовців: проблеми та перспективи». Харків

22. Коваленко П.М., Павленко С.П. (2019). «Медійна комунікація та

військова психологія: зв'язок та взаємодія». Психологічні аспекти військової служби, (№ 1).

23. Ковальчук В.І. (2020). «Психологічні особливості роботи з медіа в армії». Психіатрія та психотерапія, (№ 2).

24. Ковальчук В.І., Павленко В.І. (2016). «Психологічні особливості роботи з медіа в армії». Психіатрія та психотерапія, (№ 2).

25. Кравченко, В., & Литвиненко, Т. (2019). «Психологічний аналіз впливу медіа на психічний стан військовослужбовців». Військова психологія та педагогіка, 5(1), 23-35.

26. Красніков О.Д. (2018). «Військова психологія: теорія та практика». Військово-психологічні дослідження, (№ 3).

27. Красніков С.П. (2021). «Психологічні аспекти медійного впливу на психічний стан військовослужбовців». Львів: Книгозбірня.

28. Литвиненко О.О. (2013). «Психологічна стійкість в умовах медіа-впливу: проблеми та рішення». Монографія, видавництво «Нове життя», Київ.

29. Литвинова В.І., Шевченко В.П. (2015). «Медійна грамотність військовослужбовців: теорія та практика». Одеса: Академія.

30. Лотанюк В.О. (2007). «Стресові реакції та шляхи їх подолання в

31. Мельник І.П. (2015). «Ефективні стратегії самозахисту від негативного медіа-впливу». Львів: Сфера.

32. Мельник І.П., Єрмоленко О.М. (2016). «Ефективні стратегії самозахисту від негативного медіа-впливу». Львів: Сфера.

33. Мельник О.О. (2022). «Медійна комунікація та військова психологія: зв'язок та взаємодія». Психологічні аспекти військової служби, (№ 1).

34. Навальна, М. І., Семашко, Т. Ф., & Харченко, С. В. (2023). Сучасні тенденції в медіагалузі: зб. матеріалів II Всеукраїнської студентської наук.- практи. конференції (Київ, 4 травня 2023 р.).– Київ, 2023. 75 с. Збірник тез охоплює широке коло питань з історії та теорії комунікації, журналістики

в умовах війни та в добу цифровізації, новітніх тенденцій

35. Павленко В.І. (2018). «Медійна грамотність військовослужбовців: теорія та практика». Одеса: Академія.

36. Павленко С.П. (2019). «Ефективність психологічних методів самозахисту від медійного впливу у військових умовах». Київ: Видавництво України.

37. Павленко С.П., Мельник О.О. (2018). «Ефективність психологічних методів самозахисту від медійного впливу у військових умовах». Київ: Видавництво України.

38. Павленко, М., & Степанова, О. (2017). «Стратегії самозахисту військовослужбовців від негативного медіа-впливу: психологічний аналіз». Український журнал психології, 2(1), 12-25.

39. Петренко О.В. (2018). «Вплив медіа на психічний стан військовослужбовців: теорія та досвід». Військова психологія, (№ 3).

40. Петров І.О. (2006). «Медійний вплив на формування психічного стану військовослужбовців». Дипломна робота, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.

41. Попович О.В. (2018). «Взаємодія з масовими медіа в умовах військових дій: психологічний аналіз». Наукова стаття, журнал «Психологія та військова служба», № 2 (15).

42. Сидоренко О.О. (2015). «Психологічна підтримка військовослужбовців в умовах інформаційної війни». Науково-практичний журнал «Психологія та соціум», № 3.

43. Сидорчук О.Д. (2020). «Військова психологія: теорія та практика». Військово-психологічні дослідження, (№ 3).

44. Стрельников П.В., Манько М.П. (2019). «Психологічні аспекти військової підготовки: практика та перспективи». Київ: Українська думка.

45. Устименко О.В., Ковальчук В.І. (2018). «Вплив медіа на психічний стан військовослужбовців: теорія та досвід». Військова психологія, (№ 3).

46. Уварова В.І. (2017). «Психологічна підготовка військовослужбовців до інформаційної війни». Збірник наукових праць, Військовий інститут, Одеса.
47. Чернищенко П.П. (2008). «Психологічні аспекти засвоєння військово-професійних навичок в умовах психологічного стресу». Навчальний посібник, видавництво «Академія», Дніпро.
48. Шевченко В.П. (2019). «Психологічні аспекти впливу інформаційного простору на військовослужбовців». Психологія війни і миру, (№ 2).
49. Шевченко В.П., Мельник О.О. (2020). «Психологічні аспекти впливу інформаційного простору на військовослужбовців». Психологія війни і миру, (№ 2).
50. Шеремета, О. (2020). «Психологічна готовність військовослужбовців до впливу медіа: фактори та стратегії самозахисту». Український військовий журнал, 12(2), 45-58.
51. Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2010). Managing mental health challenges faced by UK military personnel deployed to Afghanistan: Lessons from the field. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 156(4), 229–233. DOI: 10.1136/jramc-156-04-07
52. Beebe, D. K., & Evatt, D. P. (1996). *Psychological Warfare: Theory, Practice, and Outcomes*. Westport, CT: Greenwood Press.
53. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271
54. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. DOI: 10.1002/da.10113
55. Davis, S., & White, P. (2017). «Psychological Strategies for Coping with Media-Induced Stress in Military Environments». *Military Behavioral Health*,

5(2), 98-110.

56. Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-460, 463-466. DOI: 10.3928/0090-4481-19910901-09

57. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13-22. DOI: 10.1056/NEJMoa040603

58. Johnson, R., & Smith, K. (2019). «Media Literacy as a Tool for Resilience in Military Personnel». *Journal of Applied Psychology*, 105(4), 387-398.

59. Jones, L., & Brown, M. (2018). «Understanding the Impact of Media Exposure on Military Personnel: A Psychological Perspective». *Journal of Military Studies*, 22(3), 112-125.

60. Karstoft, K. I., Armour, C., & Elklit, A. (2013). Solomon revisited: The psychological benefits of a retraumatization process. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(3), 249-259. DOI: 10.1002/cpp.1802

61. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227

62. Masten, A. S., & Osofsky, J. D. (2010). Disasters and their impact on child development: Introduction to the special section. *Child Development*, 81(4), 1029-1039. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01447.x

63. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Southwick, S. M., & Perconte, S. M. (2009). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120(1-3), 188-192. DOI: 10.1016/j.jad.2009.04.015

64. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific

understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.  
DOI: 10.1196/annals.1376.002

65. Smith, J. (2020). «Psychological Resilience in Military Personnel: A Review of Theory and Practice». *Military Psychology*, 32(1), 1-15.

66. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338

67. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338

68. Thompson, E., & Wilson, A. (2016). «Building Psychological Resilience in Military Personnel: The Role of Media Literacy Training». *Journal of Military Psychology*, 28(3), 245-259.

69. Van Breda, A. D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria: South African Military Health Service.

70. Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. DOI: 10.1037/0021-843X.87.1.49

## ДОДАТОК А

## АНКЕТА

## «ВПЛИВ МЕДІА НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ»

Дякуємо вам за участь у нашому дослідженні. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти, як негативний медіа-вплив впливає на вас та які стратегії самозахисту ви застосовуєте. Будь ласка, відповідайте на запитання чесно та відверто.

1. Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2. Вік: \_\_\_\_\_ років

3. Чи відчуваєте ви, що негативний медіа-вплив впливає на ваш емоційний стан?

- Так
- Ні
- Частково

4. Які емоції викликає у вас негативний медіа-вплив? (Виберіть всі відповіді, які відповідають)

- Стрес
- Роздратування
- Сум
- Злість
- Жах
- Інше: \_\_\_\_\_

5. Які стратегії ви застосовуєте для самозахисту від негативного медіа-впливу? (Виберіть всі відповіді, які відповідають)

- Обмеження часу, проведеного в медіапросторі
- Використання джерел інформації, які перевірені та достовірні



- Використання технік релаксації та медитації
- Обговорення з кількома довіреними особами
- Інше: \_\_\_\_\_

6. На вашу думку, який рівень психологічної готовності потрібно мати для ефективного засвоєння навичок самозахисту від негативного медіа-впливу? (Виберіть одну відповідь)

- Низький
- Середній
- Високий

7. Які заходи ваше військове підрозділ приймає для підтримки вас у впорядкуванні негативного медіа-впливу? (Виберіть всі відповіді, які відповідають)

- Проведення навчань та тренінгів з психологічної стійкості
- Надання доступу до психологічної підтримки та консультацій
- Регулярні бесіди з психологом або керівництвом щодо питань самозахисту
- Інше: \_\_\_\_\_

Дякуємо за відповіді. Ваш внесок у дослідження дуже важливий для нашої роботи.

**ДОДАТОК Б****ІНТЕРВ'Ю З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЩОДО НЕГАТИВНОГО  
МЕДІА-ВПЛИВУ**

1. Ім'я: Андрій
  - Вік: 28 років
  - Посада: Рядовий
2. Ім'я: Іван
  - Вік: 35 років
  - Посада: Сержант
3. Ім'я: Олександр
  - Вік: 42 роки
  - Посада: Старший лейтенант
4. Ім'я: Марія
  - Вік: 30 років
  - Посада: Медсестра
5. Ім'я: Володимир
  - Вік: 25 років
  - Посада: Молодший сержант
6. Ім'я: Тетяна
  - Вік: 40 років
  - Посада: Капітан
7. Ім'я: Павло
  - Вік: 32 роки
  - Посада: Майор
8. Ім'я: Ірина
  - Вік: 38 років

- Посада: Майор

9. Ім'я: Олег

- Вік: 29 років

- Посада: Рядовий

10. Ім'я: Сергій

- Вік: 45 років

- Посада: Полковник

### **ПИТАННЯ:**

1. Як ви оцінюєте вплив медіа на ваш психологічний стан та емоційний стан у зоні бойових дій?
2. Які саме аспекти медіа впливають на вас найбільш негативно?
3. Які стратегії ви використовуєте для того, щоб захистити себе від негативного медіа-впливу?
4. Чи маєте ви досвід застосування психологічних методів самозахисту під час перегляду медіа? Якщо так, які саме?
5. Чи надає ваше військове підрозділ підтримку вам у впорядкуванні негативного медіа-впливу? Як саме?
6. Як ви вважаєте, що можна зробити для покращення психологічного благополуччя військовослужбовців у зв'язку з медіа-впливом?

**ДОДАТОК В****СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПОВЕДІНКОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У  
ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Дата:** 26 лютого 2024 року

**Місце:** Військова частина «\_\_\_\_\_»

**Час:** 10:00 - 14:00

**Опис:** У зоні бойових дій проведено спостереження за поведінкою військовослужбовців з метою вивчення їхніх реакцій на негативний медіавплив. Спостереження проводилося протягом чотирьох годин у різних ситуаціях та обставинах.

## ДОДАТОК Г

## ПРОГРАМА

**ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:  
ЗАХИСТ ВІД НЕГАТИВНОГО МЕДІА-ВПЛИВУ**

**Мета програми:** Формування навичок самозахисту та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) від негативного медіа-впливу.

**Етапи програми:****1. Розуміння впливу медіа:**

- Огляд основних концепцій, таких як пропаганда, дезінформація та маніпуляція інформацією.
- Аналіз реальних прикладів негативного медіа-впливу на психічний стан.

**2. Ідентифікація психологічних реакцій:**

- Вивчення різноманітних психологічних реакцій на негативний медіа-вплив, таких як стрес, тривога та втома від інформаційного перевантаження.

**3. Розвиток стратегій самозахисту:**

- Навчання методам саморегуляції та стрес менеджменту.
- Вивчення адаптивних психологічних стратегій, таких як позитивне переосмислення, активний пошук підтримки та прийняття.

**4. Підвищення психологічної готовності:**

- Тренування у впорядкуванні емоційного стану та підвищення емоційної стійкості.
- Розвиток навичок взаємодії з медіа та громадськістю в ситуаціях негативного впливу.

## **5. Практичне застосування:**

- Проведення симуляційних вправ та ігор для практичного застосування набутих навичок у ситуаціях, що наближені до реальних.
- Залучення до вирішення практичних кейсів, пов'язаних з негативним медіа-впливом.

### **Симуляційні вправи та ігри для практичного застосування навичок:**

#### **1. Рольові ігри:**

- Відтворення сценаріїв взаємодії з медіа та громадськістю у вигляді рольових ігор, де військовослужбовці мають змогу випробувати різні стратегії комунікації та самозахисту.

#### **2. Симуляція кризових ситуацій:**

- Виконання симуляційних вправ, що моделюють ситуації негативного медіа-впливу, наприклад, поширення дезінформації або зміщення загальної думки, де військовослужбовці можуть застосовувати вивчені стратегії самозахисту.

### **Практичні кейси, пов'язані з негативним медіа-впливом:**

#### **1. Маніпуляція інформацією:**

- Сценарій, в якому військовослужбовцям потрібно виявити та відверто обговорити спроби маніпулювання інформацією з боку неправдивих джерел.

#### **2. Реагування на скандальні публікації:**

- Кейс, де військовослужбовці відтворюють ситуацію негативної публікації та розробляють стратегії відповіді та контр дії.

#### **3. Попередження дезінформації:**

- Сценарій, в якому військовослужбовці виявляють можливі джерела дезінформації та розробляють план дій для запобігання її поширенню серед колег та громадськості.

Ці симуляційні вправи та практичні кейси допоможуть військовослужбовцям набути практичний досвід у застосуванні стратегій самозахисту в реальних або подібних до реальних ситуаціях негативного медіа-впливу.

### **Оцінка ефективності:**

- Проведення оцінки результатів програми для визначення її ефективності.
- Аналіз змін у поведінці та психологічному стані військовослужбовців після завершення психологічної підготовки.

**Висновок:** Одже, програма спрямована на надання військовослужбовцям ЗСУ необхідних знань та навичок для ефективного захисту від негативного медіа-впливу, що допоможе зберегти їхню психічну стійкість та продуктивність в службі.