

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЗМІ

Базюк Андрій Миколайович

слухач

Національного університету оборони України;

полковник

Збройних сил України

ORCID ID: 0009-0004-5966-1855

У статті досліджуються психологічні механізми формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації. В умовах сучасної інформаційної війни ЗМІ та цифрові платформи стають потужними інструментами впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси особистості. Розглянуто когнітивний механізм, який забезпечує розвиток критичного мислення, здатність розпізнавати маніпулятивні технології та перевіряти достовірність інформації; емоційно-регулятивний механізм, який формує стресостійкість та здатність контролювати емоційні реакції на шокуючий або деструктивний контент; поведінковий механізм, що проявляється у дотриманні інформаційної гігієни та відповідальному поширенні інформації; ціннісно-смысловий механізм, що базується на національній ідентичності та військовій етиці, забезпечуючи психологічний бар'єр проти деструктивних наративів. Показано важливість інтеграції цих компонентів у рамках системної психологічної підготовки, обов'язкових навчальних заходів під час базової підготовки, періодів психологічної адаптації до бойових дій та після їх завершення.

Висвітлено роль офіцерів структур психологічної підтримки персоналу та командирів підрозділів у створенні організаційних умов для розвитку інформаційної стійкості. Практичне застосування результатів дослідження сприяє підвищенню інформаційної безпеки, збереженню морально-психологічного стану військовослужбовців та підвищенню бойової спроможності підрозділів.

Отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічної підготовки та інформаційної безпеки у військових формуваннях.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічний самозахист, вплив ЗМІ, інформаційна стійкість, критичне мислення, емоційна саморегуляція, інформаційна гігієна, психологічна підготовка.

Bazyuk A. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING SELF-DEFENSE SKILLS OF MILITARY SERVANTS FROM NEGATIVE INFLUENCE OF THE MEDIA

The article explores the psychological mechanisms of forming self-defense skills of military personnel from the negative impact of the media. In the conditions of modern information warfare, the media and digital platforms are becoming powerful tools for influencing the cognitive, emotional and behavioral processes of the individual. The article examines the cognitive mechanism that ensures the development of critical thinking, the ability to recognize manipulative technologies and verify the reliability of information; the emotional-regulatory mechanism that forms stress resistance and the ability to control emotional reactions to shocking or destructive content; the behavioral mechanism that manifests itself in observing information hygiene and responsible dissemination of information; the value-semantic mechanism based on national identity and military ethics, providing a psychological barrier against destructive narratives. The importance of integrating these components within the framework of systematic psychological training, mandatory training activities during basic training, periods of psychological adaptation to combat operations and after their completion is shown. The role of officers of psychological support structures for personnel and commanders of units in creating organizational conditions for the development of information resilience is highlighted. The practical application of the research results contributes to increasing information security, maintaining the moral and psychological state of military personnel and increasing the combat capability of units. The results obtained can be used when developing psychological training and information security programs in military formations.

Key words: military personnel, psychological self-defense, media influence, information resilience, critical thinking, emotional self-regulation, information hygiene, psychological training.

Вступ. Сучасний інформаційний простір характеризується значним зростанням ролі засобів масової інформації та цифрових комунікаційних платформ у формуванні суспільної свідомості та поведінки людей. В умовах гібридних конфліктів і інформаційної війни інформація дедалі частіше використовується як інструмент психологічного впливу, спрямованого на дестабілізацію морально-психологічного стану військовослужбовців, зниження рівня довіри до командування, формування

деструктивних наративів та поширення дезінформації. Інтенсивне інформаційне середовище, у якому поєднуються як достовірні повідомлення, так і маніпулятивний контент, створює додаткові психологічні навантаження для військовослужбовців та може негативно впливати на їхню емоційну стабільність, критичність мислення та поведінкові реакції [1; 2].

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасних бойових дій, коли військовослужбовці постійно перебувають під впливом інформаційних потоків із різних джерел, зокрема соціальних мереж, новинних ресурсів та месенджерів. Нерідко ці інформаційні повідомлення мають ознаки маніпуляції, пропаганди або психологічного тиску, що може призводити до підвищення рівня тривожності, інформаційної втоми, емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості особового складу. У зв'язку з цим виникає потреба у формуванні у військовослужбовців ефективних механізмів психологічного самозахисту від негативного впливу медіасередовища [3; 4].

Інформаційна епоха є якісно новим етапом розвитку цивілізації, що суттєво відрізняється від попередніх історичних періодів. Сучасне суспільство характеризується безперервним інформаційним обміном із навколишнім середовищем, який впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси особистості. Водночас недостатній рівень інформаційної культури та нерозвиненість механізмів соціально-психологічної адаптації до цифрового середовища зумовлюють нові психологічні виклики.

В умовах інформаційної війни, коли медіаресурси використовуються як інструмент цілеспрямованого інформаційно-психологічного впливу. У таких умовах негативний вплив засобів масової інформації може бути спрямований на дестабілізацію морально-психологічного стану суспільства та військовослужбовців, формування тривожності, недовіри та деморалізації.

У зв'язку з цим важливого значення набуває формування у військовослужбовців навичок психологічного самозахисту від негативного впливу засобів масової інформації, що забезпечують збереження психологічної стійкості, критичного мислення та здатності до усвідомленого сприйняття інформації [5, с. 17–20].

У сучасних умовах гібридної війни інформаційний простір стає важливим середовищем психологічного протистояння. Засоби масової інформації та цифрові комунікаційні платформи дедалі частіше використовуються як інструмент інформаційно-психологічного впливу, спрямованого на дестабілізацію морально-психологічного стану суспільства та особового складу військових формувань. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування у військовослужбовців навичок психологічного самозахисту від негативного впливу засобів масової інформації.

Негативний медіавплив може проявлятися через поширення дезінформації, маніпулятивних повідомлень, пропагандистських наративів та психологічного тиску, спрямованого на формування тривожності, зниження бойового духу та підірив довіри до державних і військових інституцій. В умовах бойового стресу та інформаційного перевантаження військовослужбовці можуть бути більш уразливими до подібних впливів, що зумовлює необхідність розвитку ефективних механізмів психологічного самозахисту [6].

Нездатність ефективно адаптуватися до таких умов може призводити до соціальних, психічних та поведінкових порушень. Засоби масової інформації та цифрові медіаресурси роблять людину безпосереднім учасником інформаційних процесів, у яких вона може опинитися навіть без власного наміру.

Сприйняття інформації в сучасному медіапросторі не є пасивним процесом. Воно передбачає інтеграцію нових даних із попереднім досвідом особистості та залежить від її світогляду, життєвих установок і психологічних особливостей. Надлишок інформації формує специфічний тип сприйняття, за якого інформаційні повідомлення часто спочатку сприймаються поверхово, а вже потім піддаються усвідомленню та інтерпретації.

Дослідники підкреслюють, що значну роль у медіакомунікації відіграє візуальний компонент. В. Горовий, С. Горова зазначають, що поширення електронних технологій та зростання обсягів візуальної інформації сприяють трансформації когнітивних процесів людини, оскільки зоровий канал сприйняття забезпечує швидку обробку великих масивів інформації [7].

Психолінгвістичні особливості медіатекстів також відіграють важливу роль у формуванні сприйняття інформації. Як зазначає Н. Чепелева, процес розуміння тексту включає не лише сприйняття його зовнішньої форми, а й складний процес інтерпретації смислів, що формується у взаємодії авторського задуму та індивідуального досвіду реципієнта. Розуміння тексту здійснюється на двох рівнях – структурному (відтворення авторського задуму) та смисловому (переосмислення інформації відповідно до особистого досвіду) [8].

У процесі медіакомунікації широко використовуються різноманітні стратегії мовного впливу. За дослідженнями О. Зарецької, комунікативний процес можна розглядати як послідовність взаємопов'язаних елементів: «мета – задум – текст – реакція». У межах цієї моделі мовленнєвий вплив реалізується через такі методи, як доведення, переконання, навіювання, повторення, емоційний тиск або імперативні конструкції [3; 6].

Значну роль у формуванні реакцій аудиторії відіграє емоційний компонент медіакомунікації. Л. Найдьонова зазначає, що у процесі сприйняття медіаконтенту людина може встановлювати парасоціальні зв'язки з героями медіатекстів або вигаданими персонажами, що посилює емоційну залученість. Г. Мюнстберг підкреслює, що такі емоційні стани, як страх, співпереживання або надія, можуть виступати потужним механізмом формування поведінкових реакцій [2].

У сучасному інформаційному просторі медіакомунікація може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. З одного боку, вона сприяє розширенню соціального досвіду та формуванню суспільних цінностей. З іншого боку, інтенсивний інформаційний вплив може призводити до інформаційного перевантаження, медіазалежності та формування викривленого сприйняття реальності.

Проблематика інформаційно-психологічного впливу та психологічної стійкості особистості в умовах інформаційної війни привертає увагу багатьох українських і зарубіжних дослідників. Зокрема, у працях А. Романишина, С. Черевичного та інших авторів розглядаються основні наративи російської пропаганди та механізми інформаційного впливу в умовах російсько-української війни. Дослідження В. Алещенка та О. Хміляра присвячені проблемам інформаційно-психологічної безпеки особистості та впливу інформаційного середовища на психічний стан людини в умовах воєнних дій [5; 9].

Окремі аспекти формування психологічної стійкості військовослужбовців розглянуто у роботах В. Ключкова, який досліджує особливості розвитку психологічної готовності майбутніх офіцерів до діяльності в екстремальних умовах. Значний внесок у вивчення проблеми психологічної адаптації та стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни зробили також Т. Гурлева та Н. Журавльова [10].

Питання медіаграмотності та критичного мислення як важливих чинників протидії маніпулятивному впливу інформації розглядаються у працях І. Іваненко, С. Максименко, М. Назар, Ю. Ірхін та інших дослідників. У їхніх роботах підкреслюється, що розвиток здатності до критичного аналізу інформації та усвідомленого сприйняття медіаконтенту є важливим елементом психологічної безпеки особистості [1; 2].

Попри значну кількість досліджень у цій сфері, проблема психологічних механізмів формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації потребує подальшого наукового осмислення. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються психологічні особливості розвитку таких навичок у системі психологічної підготовки військовослужбовців та їх роль у забезпеченні інформаційної стійкості особового складу.

Метою статті є визначення та наукове обґрунтування психологічних механізмів формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації в умовах сучасного інформаційного середовища.

Матеріали і методи. Методологічною основою дослідження є міждисциплінарний підхід, що поєднує положення військової психології, медіапсихології, когнітивної психології та педагогіки. Такий підхід дозволяє комплексно розглянути психологічні механізми формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації як інтегративного феномену, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості.

Теоретико-аналітичний метод застосовано для систематизації наукових підходів до проблеми інформаційно-психологічного впливу, маніпуляцій у медіапросторі та формування психологічної стійкості особистості. У межах цього методу проаналізовано еволюцію наукових уявлень – від класичних теорій масової комунікації до сучасних концепцій медіаграмотності, когнітивних викривлень та інформаційної безпеки особистості.

Для виявлення структурних компонентів психологічного самозахисту використано метод структурно-функціонального аналізу, що дозволив визначити взаємозв'язки між когнітивними (критичне мислення, розпізнавання маніпуляцій), емоційно-регулятивними (контроль емоційних реакцій, стресостійкість) та поведінковими (інформаційна гігієна, селективне споживання інформації) механізмами.

Порівняльно-аналітичний метод застосовано для зіставлення різних підходів до розуміння психологічної стійкості та інформаційного самозахисту у військовому та цивільному контекстах, що дало змогу визначити специфіку формування відповідних навичок у військовослужбовців в умовах гібридної війни.

Метод концептуального моделювання використано для обґрунтування системи психологічних механізмів формування навичок самозахисту та побудови узагальненої теоретичної моделі їх розвитку у процесі професійної підготовки військовослужбовців.

Матеріалами дослідження стали сучасні наукові публікації у галузі психології, медіакомунікацій та військових наук за 2021–2025 рр., у яких висвітлюються проблеми інформаційно-психологічного впливу, когнітивних викривлень, медіаманіпуляцій, психологічної стійкості та розвитку критичного мислення в умовах інформаційного протистояння.

Результати. В умовах сучасного інформаційного протистояння ефективність професійної діяльності військовослужбовців значною мірою залежить від їх здатності критично сприймати інформаційні потоки, зберігати психологічну стійкість та протидіяти маніпулятивному впливу медіасередовища. Формування навичок психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації є складним багаторівневим процесом, що передбачає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та ціннісно-смыслових механізмів особистості [1; 5].

Одним із ключових механізмів формування навичок психологічного самозахисту є когнітивний механізм, який пов'язаний із розвитком критичного мислення та здатності до аналітичної обробки інформації. Він передбачає вміння військовослужбовців розпізнавати маніпулятивні технології, відрізняти достовірну інформацію від дезінформації, а також аналізувати джерела повідомлень і їхні комунікативні наміри. Розвинений когнітивний механізм дозволяє формувати своєрідний «інформаційний фільтр», що знижує ризик некритичного сприйняття пропагандистських наративів та фейкових повідомлень [4].

Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційно-регулятивний механізм, який забезпечує здатність військовослужбовця контролювати власні емоційні реакції на інформаційні подразники. Негативний медіаконтент часто спрямований на виклик сильних емоційних переживань – страху, тривоги, гніву або відчаю, що знижує здатність до раціонального аналізу інформації. Тому розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та психологічної витривалості є важливим елементом формування інформаційної стійкості особистості військовослужбовця [5; 10].

Наступним важливим компонентом є поведінковий механізм, який проявляється у формуванні практичних навичок безпечної взаємодії з інформаційним середовищем. До таких навичок належать дотримання принципів інформаційної гігієни, критичне ставлення до медіаконтенту, обмеження споживання деструктивної інформації, а також відповідальне ставлення до поширення повідомлень у соціальних мережах. Поведінковий механізм забезпечує трансформацію знань і психологічних установок у реальні моделі поведінки в інформаційному просторі [4].

Особливого значення набуває ціннісно-смысловий механізм, який пов'язаний із системою переконань, життєвих цінностей та професійних установок військовослужбовця. Наявність сформованої національної ідентичності, патріотичних переконань та військової етики виступає важливим психологічним бар'єром проти деструктивних інформаційних впливів. Саме система цінностей визначає інтерпретацію інформації та впливає на те, які змісти людина надає отриманим повідомленням [8].

Ефективне формування зазначених механізмів потребує системної роботи у межах психологічної підготовки військовослужбовців. Така підготовка має включати спеціалізовані навчальні заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення, інформаційної грамотності, емоційної саморегуляції та навичок безпечної взаємодії з медіасередовищем. Важливу роль у цьому процесі відіграють офіцери структур психологічної підтримки персоналу та командири підрозділів, які забезпечують організацію відповідної роботи та створюють умови для формування інформаційної стійкості особового складу [1; 5].

Психологічна підготовка військовослужбовців є ключовим чинником формування навичок інформаційної стійкості та здатності протидіяти негативному медіавпливу. Вона передбачає системну роботу з розвитком когнітивних, емоційних та поведінкових компетенцій, що забезпечують ефективний самозахист у сучасних інформаційних умовах [10, с. 68–69].

Особливого значення набуває організація обов'язкових навчальних заходів під час базової психологічної підготовки, у періоди психологічної адаптації до бойових дій та після завершення операцій. Такі тренінги дозволяють закріпити набуті навички, підвищити інформаційну стійкість та підтримати морально-психологічний стан особового складу.

Психологічна підготовка особового складу ЗСУ в поєднанні з діяльністю офіцерів структур психологічної підтримки персоналу (ППП) та командирів підрозділів забезпечує комплексний підхід до розвитку навичок самозахисту. ППП відповідає за проведення тренінгів, психологічну діагностику та індивідуальні консультації, тоді як командири створюють організаційні умови для впровадження програм і демонструють власний приклад інформаційної дисципліни [2; 5; 9].

Висновки. Проведений аналіз даного дослідження показав, що формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу ЗМІ є критично важливою складовою психологічної підготовки та інформаційної стійкості особового складу. Ефективний самозахист забезпечується інтеграцією когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових та ціннісно-смыслових механізмів.

Обґрунтовано психологічні механізми формування навичок самозахисту військовослужбовців від негативного впливу засобів масової інформації які мають комплексний характер і передбачають інтеграцію когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових та ціннісно-смыслових компонентів. Їх розвиток сприяє підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців, збереженню морально-психологічного стану підрозділів та ефективному протистоянню деструктивним інформаційним впливам у сучасних умовах інформаційної війни.

Запропоновано основні напрямки психологічної підготовки які включають:

1. Розвиток когнітивної компетентності – навчання критичному мисленню, перевірці достовірності інформації, розпізнаванню маніпулятивних технологій та пропаганди. Це формує «інформаційний імунітет», який знижує ризик сприйняття фейків та деструктивних наративів.

2. Формування емоційно-регулятивних навичок – опанування методів самоконтролю, технік зниження тривожності та стресостійкості. В умовах бойового чи інформаційного стресу здатність до емоційної саморегуляції забезпечує збереження ясності мислення та правильності прийняття рішень.

3. Виховання поведінкових компетенцій – впровадження принципів інформаційної гігієни, формування звичок обмеженого та свідомого споживання медіаконтенту, відповідальне поширення інформації. Це забезпечує практичну реалізацію знань і психологічних установок у повсякденній діяльності військовослужбовців.

4. Укріплення ціннісно-сміслових основ – формування стійкої національної ідентичності, військової етики та моральних переконань, що виступають психологічним бар'єром проти деструктивних медіа-наративів.

Системна психологічна підготовка, включно з обов'язковими навчальними заходами під час базової підготовки, періодів психологічної адаптації до бою та після бойових дій, дозволяє військовослужбовцям розвивати критичне мислення, емоційну саморегуляцію, інформаційну гігієну та стійкі ціннісні орієнтири. Провідна роль у цьому процесі належить офіцерам структур психологічної підтримки персоналу та командирам підрозділів, які забезпечують організаційні умови та практичну реалізацію навичок.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та впровадженні інтегрованого підходу до формування психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного медіавпливу, що сприятиме підвищенню їхньої інформаційної стійкості, збереженню належного морально-психологічного стану особового складу та посиленню бойової спроможності військ.

Література:

1. Іваненко І. В. Психологічний аспект медіаграмотності курсантів у боротьбі з дезінформацією. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 9–10 берез. 2025 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 43.
2. Найдіонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 12. Вип. 26. С. 173–197.
3. Зарецька О. О. Методичні питання визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика*. 2021. С. 89–103.
4. Романишин А. М., Черевичний С. В., Остапчук О. П. та ін. 100 брехливих російських наративів про російсько-українську війну : зб. інформ.-аналіт. матеріалів. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 77 с.
5. Алещенко В., Хміляр О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 2. С. 16–25.
6. Зарецька О. О. Провокація текстом як дієвий засіб розвитку індивідуального дискурсу самопроекування. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 2. Вип. 11. С. 73–86.
7. Горовий В., Горова С. Електронні інформаційні технології в задоволенні інформаційних запитів вітчизняної науки. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. 2021. Вип. 61. С. 9–18.
8. Чепелева Н. В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Technologies of intellect development*. 2024. Т. 1. Вип. 8. DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.2>
9. Максименко С., Назар М., Ірхін Ю. Інформаційно-психологічні засади ментального протистояння російської агресії в гібридній війні : наук. дослідж. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 92 с.
10. Клочков В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1. С. 67–77.

References:

1. Ivanenko, I. V. (2025). Psychological aspect of media literacy of cadets in combating disinformation. In *Theoretical and practical aspects of science and education development: Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference (Lviv, March 9–10, 2025)* (p. 43). Lviv : Lviv Scientific Forum [in Ukrainian].
2. Naidionova, L. A. (2022). Media psychology of war as a basis for conceptual transformations in media education: From media trauma to trauma-informed practices. *Problems of Political Psychology*, 12(26), 173–197 [in Ukrainian].
3. Zaretska, O. O. (2021). Methodological issues in determining the levels of formation of interpretation processes of the individual. *Actual Problems of Psychology. Psychological Hermeneutics*, 89–103 [in Ukrainian].
4. Romanyshyn, A. M., Cherevychnyi, S. V., Ostapchuk, O. P., et al. (2023). 100 false Russian narratives about the Russo-Ukrainian war: Collection of informational-analytical materials. Kyiv: NDC GP of the Armed Forces of Ukraine [in Ukrainian].
5. Aleshchenko, V., & Khmiliar, O. (2025). Information-psychological security of the individual under wartime conditions. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 2, 16–25 [in Ukrainian].
6. Zaretska, O. O. (2018). Provocation by text as an effective means of developing individual self-projecting discourse. *Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine*, 2(11), 73–86 [in Ukrainian].

7. Horovyi, V., & Horova, S. (2021). Electronic information technologies in meeting the information requests of domestic science. *Scientific Works of the Vernadsky National Library of Ukraine*, 61, 9–18 [in Ukrainian].
8. Chepeleva, N. V. (2024). Features of life competence in conditions of war. *Technologies of Intellect Development*, 1(8). <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.2> [in Ukrainian].
9. Maksymenko, S., Nazar, M., & Irkhin, Y. (2024). Information-psychological foundations of mental resistance to Russian aggression in hybrid warfare: Scientific research. Kyiv: Lyudmyla Publishing. [in Ukrainian].
10. Klochkov, V. (2022). Features of psychological resilience formation in future officers of the Armed Forces of Ukraine. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 1, 67–77 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026