

Polizeibeamten, und das Vertrauen der Öffentlichkeit in die Polizei entsteht nicht nur durch die Einhaltung offizieller Verfahren, sondern auch durch die Qualität der zwischenmenschlichen Interaktion.

Список використаних джерел

1. Галузинська Л. Українська мова за професійним спрямуванням: навчальний посібник. Київ, 2008. 178 с.
2. Козубенко І.В. Комунікативна складова професійної діяльності поліцейського. *Юридична психологія*. 2022. Вип.2 (31). С. 122-129. DOI: <https://doi.org/10.33270/03223102.122>
3. Короткова Ю., Протасов Д. Ефективна комунікація як чинник підвищення довіри громадян до поліції. *Наука і правоохорона*. 2025. Вип. 4 (70). С. 48–60. DOI: <https://doi.org/10.33270/05257004.5>
4. Огаренко Т. А. Комунікативна компетентність як складова загальної культури працівника правоохоронних органів. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. № 1(9). 2024. С. 44-47. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-9261-2024-1-9-1>
5. Пряхіна Н. О., Когут Я. М., Жидецький Ю. Ц. Професійно важливі якості сучасного поліцейського. *Габітус*. Випуск 39. 2022. С. 239-243. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.43>

Кононова Дар'я Володимирівна,

доцент кафедри романо-германських мов

Національної академії Служби безпеки
України,

кандидат філологічних наук, доцент

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ТА СТРИМАНІСТЬ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Сучасна російсько-українська війна є першим в історії людства повномасштабним військовим конфліктом, який розгортається в епоху гіперпідключеності, алгоритмізованих соціальних мереж та штучного інтелекту. Гібридний характер цієї війни означає, що бойові дії на суходолі, в морі та в повітрі є нерозривно пов'язаними з протиборством у кіберпросторі та інформаційному полі. Смартфон у кишені громадянина або військовослужбовця перетворився на зброю, яка за своєю руйнівною силою, здатністю деморалізувати суспільство

або, навпаки, скоригувати вогонь ворога, не поступається артилерійським системам.

У цих реаліях інформаційна гігієна та стриманість перестали бути просто ознаками вихованості чи базової медіаграмотності. Сьогодні це елементи національної безпеки, фактори виживання індивіда та збереження стійкості всієї держави. Інформаційне поле перетворилося на театр бойових дій, де мішенню є не територія, а свідомість, емоційне здоров'я, здатність приймати раціональні рішення та воля до спротиву.

Дане дослідження аналізує сутність інформаційної гігієни в умовах сучасної війни в Україні, структуру інформаційно-психологічних операцій ворога, механізми впливу дезінформації на психіку, правила військової та цивільної стриманості, а також практичні інструменти побудови індивідуального та колективного інформаційного захисту.

Щоб зрозуміти, чому інформаційна гігієна стала життєво необхідною, слід експлікувати ключові характеристики середовища, в якому перебуває українське суспільство:

1. Гіпернасиченість та швидкість (Ефект «екрана 24/7») [1]

Сучасна людина споживає інформацію безперервно. Стрічки новин у Telegram, соціал-медійні алгоритми TikTok, Instagram, Facebook та X (Twitter) оптимізовані для утримання уваги за будь-яку ціну. Під час війни ця потреба посилюється базовим інстинктом самозбереження: людина шукає новини, щоб переконаватися, що вона в безпеці. Проте швидкість оновлення інформації випереджає швидкість її верифікації. Як наслідок, суспільство живе в стані хронічного інформаційного пересичення, коли мозок не встигає аналізувати та інтегрувати отримані дані.

2. Алгоритмічна поляризація та «ехо-камери» [2, с. 68-72]

Платформи соціальних мереж працюють на основі алгоритмів, що підсовують користувачеві контент, який викликає найсильнішу емоційну реакцію (страх, гнів, гордість, ненависть). Це створює так звані «ехо-камери», де альтернативні погляди відсікаються, а радикальні або емоційно забарвлені тези масштабуються. Ворог навчився філігранно використовувати ці алгоритми для штучного роздування внутрішніх конфліктів усередині українського суспільства.

3. Домінування месенджерів (феномен Telegram) [3, с.57-60]

Український медіаландшафт під час війни зазнав кардинальних змін: ключовим джерелом інформації стали анонімні Telegram-канали. Вони пропонують високу швидкість, ексклюзивність та відсутність цензури. Однак зворотним боком цього є повна відсутність редакційного контролю, деперсоналізація відповідальності та ідеальні умови для вкиду дезінформації, чуток і маніпуляцій під виглядом «інсайдів від джерел у владі чи ЗСУ».

4. Поява ворожих ПІСО

Інформаційно-психологічні операції (ПІСО) Російської Федерації проти України є системною, глибоко ешелонованою та науково обґрунтованою діяльністю, що спирається на радянські практики «рефлексивного управління» та сучасні західні маркетингові технології. Сюди входить:

- руйнація довіри: підриє довіри громадян до військово-політичного керівництва, Збройних Сил України, державних інституцій та західних партнерів.

- штучний розкол суспільства: активізація та радикалізація наявних суспільних тріщин (мовне питання, поділ на «тих, хто виїхав» і «тих, хто залишився», ставлення до мобілізації, регіональні суперечності).

- деморалізація та навіювання безпорадності: нав'язування наративу про те, що «Україна не зможе перемогти», «захід нас кинув», «корупція все знищила», а будь-який спротив є марним.

- провокування хаосу та паніки: використання ракетних ударів, енергетичних криз чи техногенних катастроф для створення відчуття апокаліпсису, некерованості процесів та колапсу держави.

5. Методологічні прийоми маніпуляції [4]:

- метод «60 на 40» (класика Геббельса): створення інформаційного продукту, де 60% становить правдива, очевидна та легко перевірявана інформація (для завоювання довіри), а 40% - майстерно вплетена брехня або маніпулятивна інтерпретація.

- гнилий оселедець (створення асоціативного бруду): підбір завідомо неправдивого, але максимально брудного звинувачення (наприклад, звинувачення генералів у торгівлі зброєю). Навіть після спростування «запах» і негативна асоціація залишаються в пам'яті аудиторії.

- перевернута піраміда контексту: Береться реальне відео або факт (наприклад, жорстке затримання під час мобілізаційних заходів), але з нього повністю прибирається контекст (передісторія, провокація

з боку затриманого, його статус дезертира тощо), що перетворює подію на символ «свавілля та диктатури».

-використання корисних ідіотів та лідерів думок: ворог рідко транслює свої наративи через пряму пропаганду всередині України. Замість цього використовуються українські блогери, експерти чи «борці за справедливість», які в гонитві за хайпом, переглядами або через власну недалекоглядність ретранслюють ворожі тези.

6. Вплив психологічних механізмів сприйняття інформації під час війни.

Ефективність інформаційної гігієни залежить від розуміння того, як саме наш мозок реагує на подразники в умовах екстремального стресу. Війна переводить психіку в режим виживання, де домінують еволюційно стародавні структури мозку, зокрема лімбічна система та амигдала (мигдалеподібне тіло), пригнічуючи роботу префронтальної кори, яка відповідає за критичне мислення та логіку. Необхідно зазначити хронічний стрес та тунельний зір. Коли людина перебуває під загрозою обстрілів, втрати близьких або економічного колапсу, її рівень кортизолу та адреналіну перманентно підвищений. У цьому стані мозок схильний сприймати будь-яку інформацію через призму бінарної логіки: «друг чи ворог», «рятунок чи смерть». Зникають відтінки сірого, здатність аналізувати причинно-наслідкові зв'язки падає. Людина стає вкрай вразливою до клікбейту та емоційних закликів.

Також з'являється феномен "Doomscrolling" (Думскролінг). Нав'язливе гортання стрічки новин у пошуках поганих звісток — це поширена деструктивна когнітивна стратегія. Мозку здається, що якщо він знатиме про всі жахи, він контролюватиме ситуацію. Насправді ж думскролінг викликає зворотний ефект: виникає емоційне вигорання, паралізуючий страх, відчуття безпорадності та депресивні стани, що безпосередньо знижує здатність людини діяти ефективно в критичній ситуації.

Окремо потрібно виділити когнітивні упередження, що посилюються війною:

-Упередження підтвердження (Confirmation Bias): схильність шукати, інтерпретувати та запам'ятовувати інформацію так, щоб вона підтверджувала вже наявні страхи або переконання (якщо людина вірить, що «нас зрадили», вона бачитиме зраду в кожному рішенні уряду).

-Ефект ілюзії правди (Illusion of Truth Effect): людина схильна вірити в твердження, яке вона чула багато разів, незалежно від того, наскільки воно абсурдне. Якщо ворожа ботоферма повторить тезу про «порожні склади з боєприпасами» в тисячах коментарів під різними постами, вона почне сприйматися як аксіома.

-Емоційне зараження: швидке поширення емоційного стану (паніки або ейфорії) від однієї людини до іншої через соціальні мережі. Достатньо кільком авторитетним блогерам написати панічний пост - і хвиля страху накриває сотні тисяч користувачів за лічені хвилини.

Отже, російсько-українська війна продемонструвала, що перемога в сучасних конфліктах здобувається не лише зброєю на полі бою, а й стійкістю всього суспільства. Ворог прекрасно розуміє, що не здатний зламати Збройні Сили України в прямому протистоянні, тому його головні зусилля спрямовані на те, щоб підірвати країну зсередини, посіявши хаос, розкол, зневіру та паніку через інформаційні канали. У цих умовах інформаційна гігієна та стриманість перестають бути факультативними навичками. Це нова цивілізаційна норма, елемент особистої безпеки та патріотичного обов'язку кожного громадянина. Свідоме обмеження споживання токсичної інформації, критичний аналіз будь-яких повідомлень, жорстка цифрова дисципліна та стриманість у поширенні даних і внутрішній критиці - це ті інструменти, які роблять суспільство монолітним та невразливим для ворожих маніпуляцій. Культура інформаційного споживання має стати частиною нашого національного коду не лише на час війни, а й у поствоєнний період, адже інформаційні загрози та гібридні впливи у XXI столітті лише наростатимуть. Збереження тверезого розуму, чистоти сприйняття та емоційної стабільності - це наш особистий внесок у загальну перемогу і гарантія збереження суверенної, демократичної та сильної України.

Список використаних джерел

1. Торба Б. Організм подає тривожні дзвіночки? 15 ознак, що вам потрібно більше відпочивати. Українська правда. 2024. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/yak-rozpiznati-vtomu-i-borotisya-z-neyu-305550/> (дата звернення: 27.05.2026).
2. Shcherbyna, O., Krikun, V., Baulina, T. (2023). ECHO CHAMBER AS A TECHNOLOGY OF COMMUNICATION INFLUENCE. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.

Philosophy, 2(9), 68-72. URL: <https://doi.org/10.17721/2523-4064.2023/9-13/15>

3. Кухочька Т.Г. Особливості впливу TELEGRAM на громадські настрої українців в умовах російської збройної агресії. м. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». Ужгородський національний університет, 2025. № 41. С. 57-60
4. Зовнішня політика України – 2013: стратегічні оцінки, прогнози та пріоритети / За ред. Г. М. Перепелиці. К.: ВД «Стилос», 2014. 352 с. URL: https://www.fpri.kiev.ua/wp-content/uploads/2016/07/Yearbook_2013.pdf (дата звернення: 27.05.2026).

Короткова Юлія Михайлівна,
професор кафедри мовної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
доктор педагогічних наук, професор

МОВА ВОРОЖНЕЧІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДИСКУРСИВНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ: ВІД ТЕОРІЇ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Сучасні вчені оперують категоріями «мова ворожнечі», «мова ненависті», «чорна риторика», hate speech. Зазначені поняття вони зазвичай вживають як синонімічні, позначаючи ними всі форми вираження (як вербального, тобто писемного мовлення, так і візуального – фото- та відеоматеріали), котрі поширюють, розпалюють, підтримують або виправдовують расову ненависть, ксенофобію, антисемітизм чи інші форми ненависті, що базуються на нетерпимості, зокрема такій, що виявляється у формі агресивного націоналізму та етноцентризму, дискримінації і ворожого ставлення до меншин, іммігрантів та осіб іноземного походження, осіб з інакшими поглядами [1, с. 147].

Мова ворожнечі може мати як явні, так і приховані форми – від саркастичних зауважень до відкритих закликів до насильства.

Американський психолог Гордон Олпорт ще в 1954 році запропонував п'ятирівневу шкалу, яка ілюструє поступову ескалацію дискримінації – від вербальних проявів до фізичного знищення [3]. Розглянемо детальніше описані рівні.