

Леонід Юркевич,
здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Наталія Полудьонна,
завідувач кафедри психології ННПП
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

МАНІПУЛЯТИВНІ ВПЛИВИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах воєнного стану інформаційно-психологічна боротьба набуває виняткової інтенсивності, а маніпулятивні впливи стають потужною «невидимою зброєю», що здатна впливати на свідомість і поведінку мас та окремих осіб [1]. З наукової точки зору маніпуляція визначається як прихований психологічний вплив на людину або групу людей з метою змусити їх діяти в інтересах маніпулятора, ігноруючи власні потреби та бажання жертви [2]. Іншими словами, маніпулятор непомітно нав'язує особистості чужі цілі й установки, маскуючи їх під природний хід речей. Ефективність такої дії багато в чому залежить від її прихованості: успіх маніпуляції гарантований, коли об'єкт навіть не усвідомлює факту стороннього впливу [2]. Для цього часто створюється «фальшива реальність» – спотворена картина подій, яку найчастіше транслюють засоби масової інформації [3]. Медіа виступають інформаційним фільтром і ретранслятором потрібних поглядів, формуючи порядок денний таким чином, що люди засвоюють нав'язані інтерпретації та сприймають їх як власні переконання [3]. У воєнний час такі психологічні технології використовуються особливо інтенсивно і тонко, експлуатуючи стресову ситуацію, страх та невизначеність, у яких перебуває населення [1].

Механізми впливу маніпуляцій на психіку в умовах війни базуються на здатності сильних емоцій та хибної інформації придушувати раціональне сприйняття [4]. Маніпулятивні повідомлення навмисно апелюють до базових страхів, гніву чи відчаю, провокуючи в людини емоційну реакцію і тим самим «відключаючи» критичне мислення [4]. Як відзначають дослідники, брехлива або спотворена інформація розрахована саме на емоційну активацію: фейкові новини та пропагандистські вкиди мають запальний характер і викликають у аудиторії почуття гніву, підозри, тривоги, а іноді навіть депресії, навмисно викривлюючи сприйняття реальності [4]. Людина, охоплена сильними емоціями, більш схильна вірити маніпулятивним меседжам і діяти під їхнім впливом, оскільки її здатність до критичного аналізу знижується [4]. Ворогуючі сторони під час війни цілеспрямовано застосовують такі методи інформаційно-психологічного тиску, прагнучи посіяти паніку, зламати волю до опору або, навпаки, підняти бойовий дух своїх сил [5]. Джерелом маніпулятивного впливу зазвичай виступає сторона-агресор, яка веде активну пропаганду та

психологічні операції (PSYOP) для досягнення своїх воєнно-політичних цілей [5]. Задля послаблення противника застосовуються комунікаційні технології, що впливають на сприйняття, переконання і поведінку цільових аудиторій – як ворожих солдатів, так і цивільного населення [6]. Маніпулятор (держава чи військове командування) таким чином прагне підірвати морально-психологічний стан супротивника, посіяти розбрат і дезорганізацію, паралельно зміцнюючи підтримку серед власного населення [1]. Наприклад, український проєкт «Хочу Жити», запущений з метою заохотити добровільну здачу в полон російських військових, демонструє використання сучасних технологій для прямих психологічних впливів: через смартфони ворогів розсилаються заклики, що роздмухують страх, сіють дезорієнтацію та спонукають скласти зброю заради збереження життя [6]. Одночасно відомі й зворотні приклади: російські сили ще у 2014 році застосували комплекс «Леер-3» для перехоплення та підробки мобільних комунікацій українських військ – фактично здійснюючи маніпуляцію інформацією, щоб посіяти паніку серед бійців і їхніх родичів, підірвати мораль та викликати плутанину [7]. Ще однією поширеною маніпулятивною технікою у воєнний час є дезінформація та заперечення очевидних подій [1]. Зокрема, пропагандисти можуть цілеспрямовано заперечувати факти воєнних злочинів чи масових втрат, проголошуючи їх «фейком» – такий цинічний газлайтинг завдає додаткової психологічної травми жертвам і свідкам. Дослідження показують, що коли реальні трагічні події публічно заперечуються або перекручуються, у постраждалих осіб це породжує глибоке відчуття безсилля, пригнічення та тривоги, посилюючи психологічну травматизацію [8]. Інформаційні атаки можуть набувати й персоналізованих форм: наприклад, оприлюднення особистих даних активістів чи журналістів (т.зв. доксинг) у поєднанні з погрозами здатне викликати у людей стійке почуття страху за власну безпеку, безсоння та вимушену обережність у повсякденних рішеннях [9]. Таким чином, спектр маніпулятивних методів під час війни широкий – від масового поширення брехливих наративів і мови ворожнечі до точкових психологічних атак на конкретних осіб – але всі вони покликані дестабілізувати психіку, зламати волю та посіяти розгубленість у суспільстві [1].

Маніпулятивні впливи в умовах війни мають серйозні наслідки для психічного здоров'я особистості [1]. Постійний потік загрозливої дезінформації, пропаганди та емоційно заряджених повідомлень формує у людей стан хронічного стресу і невизначеності [4]. Психологи визначають ці наслідки як широкий спектр негативних реакцій: підвищена тривожність, постійний страх за життя і безпеку, відчуття безсилля перед обставинами, депресивні настрої, порушення сну, труднощі з концентрацією та прийняттям рішень [8]. Нерідко у людей, на свідомість яких одночасно діють суперечливі пропагандистські меседжі, виникає сплутаність думок, когнітивний дисонанс та недовіра до будь-яких джерел інформації [1]. На суспільному рівні це явище описують як «епістемічна небезпека» – підірив довіри до правди й об'єктивних фактів, коли значна частина громадян починає сумніватися в усьому та відчуває тотальну невпевненість [1]. В українському суспільстві, яке переживає

російсько-українську війну, вплив такої когнітивно-інформаційної агресії проявляється у розколі та поляризації громади, підриві довіри до державних інститутів, дестабілізації соціально-політичної ситуації та навіть у спадах бойового духу серед захисників [1,7]. Водночас дослідники наголошують, що ці руйнівні ефекти не є невідворотними – існують науково обґрунтовані підходи до психологічного захисту та протидії маніпуляціям [2]. Зокрема, для підвищення «іммунітету» суспільства проти маніпулятивних впливів необхідно розвивати критичне мислення громадян і навички медіаграмотності, що дозволяють розпізнавати фейки та не піддаватися емоційним провокаціям [4]. Важливим є впровадження освітніх програм з інформаційної гігієни, тренінгів з перевірки фактів і свідомого споживання медіа [4]. На рівні державної політики та громадянського суспільства рекомендовано активно виявляти та спростовувати дезінформацію, забезпечувати кібербезпеку інформаційного простору, а також підтримувати свободу слова і плюралізм думок як протипагу пропагандистській монополії [7]. Розвиток стійкості до маніпуляцій – як індивідуальної, так і колективної – здатен значною мірою зменшити психологічні втрати від інформаційної війни [1]. Здоровий скептицизм, усвідомлення типових тактик маніпуляторів, емоційна саморегуляція і згуртованість суспільства навколо спільних цінностей виступають своєрідним «психологічним щепленням», що убезпечує особистість від деструктивного впливу маніпулятивних інформаційних атак [2].

Список використаних джерел

1. Maksymenko S., Derkach L. (2024). Modern Cognitive-Information War: the Role of Manipulations of Ukrainians' Consciousness in Personality Transformation. *Problems of Modern Psychology*. 64, p. 157–181. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.157-181>
2. Schiller H. (2004). Маніпулятори свідомістю. Київ: Альтернативи. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Shiller_Gerbert/Manipulatory_svidomistiu/
3. Pozios V. K. (2018). The Psychological Impact of Information Warfare & Fake News. HealthCentral. URL: <https://www.healthcentral.com/article/the-psychological-impact-of-information-warfare-and-fake-news>
4. Shandler R., Gross M., Canetti D. (2023). Cyberattacks, Psychological Distress, and Military Escalation: An Internal Meta-Analysis. *Journal of Global Security Studies*, 8(1). URL: <https://academic.oup.com/jogss/article/8/1/ogac038/6962034>
5. Abrams Z. (2022). The role of psychological warfare in the battle for Ukraine. *Monitor on Psychology*, 53(4). URL: <https://www.apa.org/monitor/2022/06/psychological-warfare-ukraine>
6. Schrijver P. (2024). “I Want to Live”: Psychological Warfare for the Modern Era. Irregular Warfare Initiative. URL: <https://irregularwarfare.org/articles/i-want-to-live-psychological-warfare-for-the-modern-era/>
7. Kopan O. V., Melnyk V. I. (2016). Інформаційно-психологічна війна як засіб маніпулювання свідомістю. *Інформація і право*, 2(17), 111–118. URL: http://ippi.org.ua/sites/default/files/17_15.pdf

8. Amnesty International. (2018). Toxic Twitter: The Psychological Harms of Violence and Abuse against Women Online. URL: <https://www.amnesty.org/en/documents/pol30/8070/2018/en/>

9. Shandler R., Gross M., Canetti D. (2023). Psychological consequences of information attacks in conflict settings. Journal of Global Security Studies. URL: <https://academic.oup.com/jogss>

Катерина Яременко,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України

Науковий керівник:

Неля Вовк,

доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ІМУНОЛОГІЧНИХ ЗМІН У ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійна діяльність фахівців екстремального профілю, а саме рятувальників, пожежних, військових, медиків швидкого реагування, – характеризується високим рівнем емоційного, когнітивного та фізіологічного навантаження, що спричинене великою кількістю емоційних та фізичних навантажень, нічних чергувань, хронічної невизначеності та повторних травмуючих подій, за умов наявності яких існує проблема повноцінного психофізіологічного відновлення. Тривале перебування у стані підвищеної мобілізації організму призводить до формування хронічного стресу, який, на відміну від короткочасних реакцій, має системний вплив на фізіологічні системи й не обмежується суб'єктивним дискомфортом, а має чіткий фізіологічний слід у роботі імунної системи.

Сучасні психоімунологічні дослідження описують цей процес як біологічний діалог між психікою і тілом, оскільки сприйняття загрози або перевантаження активує нейроендокринні шляхи, насамперед гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь і симпато-адреналову систему [2-3]. У відповідь вивільняються гормони стресу (кортизол, адреналін, норадреналін), які тимчасово підвищують готовність організму до дії. Проте при тривалому впливі ці гормони спричиняють зміни чутливості імунних клітин, порушують баланс між запальними та протизапальними реакціями, що з часом може призводити до імунної дисрегуляції, тобто зниження ефективності захисних механізмів і одночасного зростання прихованого запалення в організмі.

Імунна відповідь при стресі має не лінійний характер, так як короткочасний стрес може навіть активізувати імунітет, тоді як хронічний, навпаки, виснажує його, спричиняючи дисбаланс між ключовими ланками (зокрема, зниження активності НК-клітин і підвищення запальних цитокінів ІЛ-