

## КОНТРПРОПАГАНДА В КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЗАГАРБНИЦЬКИМ ДІЯМ РФ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

## COUNTER-PROPAGANDA IN THE CONTEXT OF OPPOSING AGGRESSIVE ACTIONS OF RUSSIA AND PRESERVING MENTAL HEALTH OF UKRAINIANS

Стаття присвячена розгляду психологічних аспектів контрпропаганди загарбницьким діям рф як однієї з важливих передумов збереження психічного здоров'я українців. Актуальності набувають питання визначення низки заходів, спрямованих на протидію пропаганді рф. Зазначено, що не викликає жодних сумнівів нагальна необхідність у такій цілеспрямованій протидії, а також важливість її розбудови з позицій науковості, системності та практичної реалізації задля збереження психічного здоров'я громадян. Саме такий підхід сприятиме формуванню та розвитку феномену благополуччя, усвідомлення та відчуття якого дасть змогу людині активізувати власні психічні та фізичні ресурси, щоб пережити труднощі війни, зробити максимум для перемоги над російським агресором і будувати подальше життя у мирній Україні.

Визначено, що метою даної статті є виокремлення дієвих напрямів контрпропаганди у контексті протидії загарбницьким діям рф, що детермінуватиме відновлення та збереження психічного здоров'я українців. У статті зазначається, що психічне здоров'я дає можливість людині вижити в умовах війни, не піддаватися впливу ворожої пропаганди, впоратись із особистісними негараздами, активізувати власні ресурси та мотивувати себе до повноцінного життя; формує гармонійну взаємодію інтелектуально-мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості, а також детермінує підвищення рівня стійкості до стресу, активізацію захисних можливостей організму та усвідомлення власного стану благополуччя. Проблема протидії російській пропаганді має вирішуватись комплексно, включаючи заходи, спрямовані безпосередньо проти самого пропагандистського контенту, проти осіб, що його продукують, а також проти засобів його поширення. Виокремлені напрями контрпропаганди (формування резилієнтності українського народу, контрпропаганда у звичному розумінні, проактивна контрпропаганда) можуть використовуватись комплексно та сприятимуть розробці оптимізаційної системи запобігання та протидії розповсюдження ворожої пропаганди, яка негативно впливає на психічне здоров'я людей.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, резилієнтність, психологічні впливи, контрпропаганда, благополуччя, психологічні технології.

The article is devoted to consideration of the psychological aspects of counter-propaganda to the aggressive actions of the Russian Federation as one of the important prerequisites for preserving the mental health of Ukrainians.

The issue of determining a number of measures aimed at countering Russian propaganda is gaining relevance. It was noted that, first of all, there is no doubt about the urgent need for such targeted countermeasures, as well as the importance of its development from the standpoint of scientific, systematic and practical implementation in order to preserve the mental health of citizens. It is the approach that will contribute to the formation and development of the phenomenon of well-being, the awareness and feeling of which will enable a person to activate his own mental and physical resources in order to survive the difficulties of the war, do his best to defeat the Russian aggressor and build a future life in a peaceful Ukraine.

It is determined that the purpose of this article is to highlight the effective directions of counter-propaganda in the context of countering the aggressive actions of the Russian Federation, which will determine the recovery and preservation of the mental health of Ukrainians.

The article states that mental health enables a person to survive in war conditions, not be influenced by enemy propaganda, cope with personal troubles, activate one's own resources and motivate oneself to live a fulfilling life; forms a harmonious interaction of the intellectual motivational and emotional-volitional spheres of the individual, and also determines the increase in the level of resistance to stress, activation of the body's protective capabilities and awareness of one's own state of well-being. The problem of countering Russian propaganda must be solved comprehensively, including measures directed directly against the propaganda content itself, against the people who produce it, as well as against the means of distribution. Separated areas of counter-propaganda (building the resilience of the Ukrainian people, counter-propaganda in the usual sense, proactive counter-propaganda) can be used comprehensively and will contribute to the development of an optimization system for preventing and countering the spread of hostile propaganda that negatively affects people's mental health.

**Key words:** mental health, resilience, psychological influences, counter-propaganda, well-being, psychological technologies.

УДК 159.96:613.8+342.413  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.21>

**Іванова Н.Г.**

д.психол.н., професор,  
завідувач кафедри професійної психології  
Національна академія  
Служби безпеки України

**Паливода О.О.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри професійної психології  
Національна академія  
Служби безпеки України

В умовах широкомасштабного воєнного вторгнення російської федерації на територію України своєчасне виокремлення та розпізнання конкретних прийомів російської деструктивної пропаганди та інформаційно-психологічної боротьби, насамперед на тимчасово окупованій території України, дасть змогу сприймати їх не як приховані невизначені небезпеки, а як чітко ідентифіковані загрози, яким можна і треба ефективно протидіяти, щоб поновити

чи зберегти психічне здоров'я мешканців. Саме такий підхід сприятиме формуванню та розвитку феномену благополуччя, усвідомлення та відчуття якого дасть змогу людині активізувати власні психічні та фізичні ресурси, щоб пережити труднощі війни, зробити максимум для перемоги над російським агресором і будувати подальше життя у мирній Україні.

Отже, актуальності набувають питання визначення низки заходів, спрямованих

на протидію пропаганді рф. Не викликає жодних сумнівів нагальна необхідність у такій цілеспрямованій протидії, а також важливість її розбудови з позицій науковості, системності та практичної реалізації задля збереження психічного здоров'я громадян. Крім того, зрозумілим є те, що через попереднє тривале розповсюдження деструктивного ворожого контенту й укоріненість певних наративів така діяльність буде досить непростюю.

Психологічні детермінанти психічного здоров'я через подолання негативних психічних станів та негативних соціальних феноменів розглядали українські вчені В.М. Корольчук, М.С. Корольчук, О.М. Морозов, В.І. Осьодло, І.І. Приходько, В.В. Стасюк та ін. У їхніх наукових працях здійснено психологічний аналіз психоемоційних станів людей під впливом психотравмуючих чинників та визначено дієві концепти, що зумовлюють формування психологічних технологій відновлення чи збереження психічного здоров'я.

**Метою** даної статті є виокремлення дієвих напрямів контрпропаганди у контексті протидії загарбницьким діям рф, що детермінуватиме відновлення та збереження психічного здоров'я українців.

Однією із важливих передумов відновлення психічного здоров'я людей, які постраждали від війни, є формування комплексу основних напрямів контрпропаганди загарбницьким діям рф. Після активного впливу пропаганди необхідність у відновленні психічного здоров'я вкрай важлива, оскільки можуть відбуватися певні зміни в системі ставлень, оцінок подій, процесів, явищ тощо. Використовуються особливі форми та прийоми впливу через підбір інформації (однобічне просування лише такого контенту, який відповідає задуму суб'єкта) та обрання психологічних технологій (зазвичай сугестивного типу), що дозволяють знизити критичність сприйняття.

Усе це дозволяє сформуванню такої запрограмованої оцінки, що стає фільтром, через який проходить вся наступна інформація, і який спричиняє трансформацію певного меседжу в особистісні сенси, що й зумовлює формування та накопичення в особи негативних психоемоційних станів, які руйнують її психічне здоров'я. З'являється відчуття безпорадності та втрати сенсу життя. Тільки психічне здоров'я дає можливість людині впоратись із особистісними негараздами, активізувати власні ресурси та мотивувати себе до повноцінного життя.

Для вирішення проблеми психічного здоров'я необхідне кардинальне вирішення соціальних умов. Необхідною умовою для розвитку здорової людини є економічна база, психологічне відчуття стабільності в суспільстві, засноване на цілеспрямованій позитивній програмі дій. Здорова людина може розвиватися

тільки в здоровому суспільстві [2, с. 78–81; 3, с. 27–35].

Психічне здоров'я формує гармонійну взаємодію інтелектуальної мотиваційної та емоційно-вольової сфери особистості, а також детермінує підвищення рівня стійкості до стресу, активізацію захисних можливостей організму та усвідомлення власного стану благополуччя. Останнє, зокрема, розвивається за наявності сформованих мотивацій до подолання російської агресії та відбудови нашої рідної України, власних домівок та створення ефективної системи протидії ворожій пропаганді.

Що стосується терміну «контрпропаганда», то логічно буде позначати те, що протиставляється пропаганді, терміном із використанням префіксу «контр» у значенні «проти». Тобто контрпропаганда – це один із найпоширеніших інструментів, який «тісно пов'язаний і застосовується у відповідь на пропагандистську діяльність» [1]. І використовує вона специфічні «похідні» методи, зокрема такі, як: моніторинг, аналіз, розкриття / викриття справжнього походження (джерела) і справжніх цілей, виявлення помилок (в аргументації, міркуваннях, судженнях тощо).

Зрозуміло, що, як і пропаганда, ефективна контрпропаганда базується передусім на тому, що вона «грає на струнах» існуючих проблем, непорозумінь, страхів і переживань, тобто зачіпає емоційні центри цільової аудиторії (резонує із цільовою аудиторією). Саме така особливість і змушує більшість людей ставитись до неї з пересторогою, адже використання емоції інших людей – одна з основних ознак маніпулювання, прихованої від об'єкта впливу зміни поглядів та вчинків на користь суб'єкта.

Контрпропаганда тісно пов'язана із пропагандою, оскільки вона спрямована на протидію їй. Контрпропаганда має захисний характер, «включаючись» на маркери ідентифікованої пропаганди. Зазвичай контрпропаганда використовує аналогічні пропагандистським методи та канали трансляції інформаційних повідомлень відповідній цільовій аудиторії. Тобто вважається, що ефективність контрпропаганди визначається тим, що вона:

- використовує ті самі *методи*, що і пропаганда;
- спрямовується на ту саму *цільову аудиторію*;
- реактивно діє задля *нейтралізації пропаганди*.

Проте контрпропаганда має як схожі, так і *відмінні риси із пропагандою*. Отже, контрпропаганда вирізняється такими характеристиками:

- 1) *заснованість на правді* – цей базовий принцип дозволяє стороні, що обороняється, привертати довіру цільової аудиторії завдяки чіткому слідуванню моральним правилам

оперування інформацією. Крім того, якщо контрпропаганда буде використовувати, як і пропаганда, неправдиві повідомлення, це може спричинити некерований хаос в інформаційному просторі і «зіграти» на користь пропагандистам, які саме й прагнуть посилити в людей недовіру до власної точки зору і підірвати репутацію власне опозиціонерів пропаганди;

2) *зрозумілість* контрпропаганди, що передбачає використання максимально простих мовленнєвих конструкцій та форм впливу задля досягнення доступності інформації для більшості об'єктів впливу. Тобто якщо додатково доводиться пояснювати цільовій аудиторії, що мається на увазі в контрпропагандистському повідомленні, то воно, як правило, буде неефективним. Простота і ясність дає змогу забезпечити однозначність сприйняття повідомлення, прогнозованість його впливу на дії людини, запам'ятовування наданої інформації. Важливість цього конструкту полягає в тому, що у людей із промитими пропагандою мізками мислення стає менш гнучким, тому складні інформаційні повідомлення не будуть аналізуватися і можуть бути віднесені до попередньо створеної картини світу;

3) *швидкість* реагування: оскільки контрпропаганда є своєрідною відповіддю, то вкрай важливо, щоб вона не давала можливості пропаганді вкоренитися в думках людей. Це пропагандисти можуть на власний розсуд планувати свою інформаційну кампанію. Контрпропаганда ж має досить незначний проміжок часу, після якого людина, не отримавши альтернативного орієнтира, буде послуговуватися наявною в неї інформацією, у тому числі й фейковою, проте нагальною. Своєчасність відповіді дозволяє збити хвилю. При цьому контрпропагандистські відповіді мають бути коректними, пропорційними силі пропагандистського викиду і максимально простими за формою представлення.

Контрпропаганду, проте, не можна визначити тільки як формування протилежних поглядів на створений пропагандистами контент. Загалом вона становить цілеспрямоване повідомлення чи комплекс повідомлень, що викривають брехливість пропаганди та зорієнтовують аудиторію в подальшому більш обачливо ставитись до певного контенту та не піддаватися його впливу. Таке упереджене негативне ставлення до повідомлень певного ґатунку формується через нівелювання довіри до пропагандистів.

Так, зокрема, контрпропаганда на деокупованих територіях має бути зорієнтована на надання населенню достовірної інформації про справжню потворну природу дій окупантів. Тобто контрпропаганда – це не завжди формування певного контенту на протигагу пропаганді ворога. Контрпропаганда має

включати й інші напрями. Стратегія і тактика контрпропаганди повинна мати не лише оборонний, а й активно наступальний характер, що сприятиме запобіганню розвитку у людей негативних психоемоційних станів та зневіри у щасливе майбутнє.

Виходячи із вищевикладеного, задля збереження психічного здоров'я громадян виокремлюються певні напрями контрпропаганди.

Перший напрям – формування резиліентності українського народу, у тому числі і населення деокупованих територій, до пропаганди рф. Він базується на тому аспекті, що наративи, які абсолютно суперечать внутрішнім настановам людини, не сприймаються нею. Так, людину, яка є віруючою, важко миттєво збити атеїстом, а патологічного брехуна щирим у стосунках. До того ж існує думка, що, коли людина отримує інформацію, яка кардинально відрізняється від сформованої у людини системи орієнтирів / поглядів на життя, в неї може виникати стан фрустрації (цей емоційний стан характеризується відчуттям безнадійності та викликає дезорганізацію свідомості і поведінки). Саме тому особа й прагне відкинути таку згубну/неприємну для себе інформацію з метою збереження власного психічного гомеостазу.

Цим феноменом пояснюються й труднощі з тим, щоб достукатись до зомбованих багаторічно пропагандою російських громадян, які будь-які логічні аргументи відкидають і відтворюють лише заучені пропагандистські меседжі. Отже, змінити такі стійкі погляди можливо лише за умови досить тривалого у часі переконання.

Зрозуміло, що даний напрям контрпропаганди, який спрямовується на власну аудиторію, має в основі певні соціально-психологічні закономірності, такі як афіліація, стереотипи сприйняття, когнітивні упередження, архетипи тощо. Це така пропаганда, яка містить в собі позитивне зерно – позитивні цілі і моральні методи й форми впливу.

Крім того, таку можливість і необхідність створювати певні групові моральні орієнтири, які визначають критерії оцінювання дійсності всіма її членами, має виключно саме суспільство, в якому знаходиться людина, і щодо якого в неї формуються афіліативні тенденції (прагнення до приналежності).

Хоча частково резиліентність до пропаганди кремля доцільно хоча б на базовому рівні прагнути сформувати і в населення рф, і в громадян інших держав.

До такої контрпропаганди можна віднести *заходи, спрямовані на:*

а) *інформування населення за різною тематикою* (тільки факти можуть дати аудиторії відчуття стабільності в розумінні ситуації в країні, але таке інформування додатково несе інформацію про цінності в суспільстві, пріоритети та орієнтири). Коли людина, отри-

муючи достовірну інформацію про реальні події і вчинки, відчуває співзвучність важливості виокремлених проблем і власного бачення шляхів їх вирішення, вона усвідомлює приналежність до даного народу, який уособлює в собі спільність різних людей з однаковими ціннісними орієнтаціями;

б) трансляцію цінностей народу України (пошук і поширення цінностей, які можуть об'єднати населення країни, спонукати відчути приналежності до спільного майбутнього, піар «портрету» українця, який цінує себе і викликає повагу серед оточення);

в) формування ідентичності громадянина (а не української ідентичності, як зараз часто можна почути), який має власні кордони, але прагне до гідного співіснування в межах країни на принципах активної громадянської позиції, свободи, поваги і толерантності (при цьому тут ідеться не про всюдозволеність, а про уважність до потреб і прагнень всіх, визнання цінності гідного мирного співіснування тощо).

Другий напрям – контрпропаганда у звичному розумінні – базується на аналізі пропагандистських наративів ворога та виробленні власних меседжів з метою спростування та нівелювання впливу ворога на власну аудиторію. Цей напрям передбачає «дії у відповідь»:

а) спрямування зусиль на ті самі цільові аудиторії, які потрапили під вплив ворожої пропаганди;

б) зачіпання аналогічних емоційних відкликів, адекватних за силою тому, який треба нейтралізувати;

в) висвітлення тих питань, що були порушені пропагандистами.

Цей напрям наразі досить широко реалізується в Україні. У більшості випадків він також має різні вектори, серед яких:

– спростування фейкових / маніпулятивних трактувань історичних подій на території України;

– розвінчання пропаганди «переваг» колишнього радянського союзу, що нині активно використовується росією для просування власних ідеологем на пострадянському просторі;

– заперечення міфів про особливу роль культури рф у світовій історії;

– викриття фейків, маніпуляцій та дезінформації щодо поточних подій, що поширюються ворогом у медіапросторі;

– викриття справжніх мотивів дій публічних осіб, що поширюють проросійські наративи.

Досить ефективними в цьому напрямі виявилися такі прийоми, як:

1) висміювання та іронізація;

2) проведення аналогій з іншими історичними подіями, ситуаціями, словами і діями конкретних осіб;

3) роз'яснення причин і мотивів виникнення певних наративів та меседжів;

4) викриття прийомів та каналів, які використовуються ворогом при створенні контенту задля просування власних наративів тощо.

Третій напрям – проактивна контрпропаганда, що передбачає прогнозування напрямів пропаганди ворога, у тому числі й на деокупованих територіях, з метою формування відповідного контенту для населення. Такий підхід забезпечує можливість діяти на упередження.

Алгоритм проактивної контрпропаганди можна представити таким чином:

– моніторинг (виявлення маркерів назрівання проблемних ситуацій, сигналів про активність ворога в певних сферах, зосередження уваги на слабких (неочевидних) сторонах);

– аналіз та прогнозування (на основі існуючих трендів) майбутніх дій ворога (комплексний підхід до аналізу ситуації із виокремленням критичних сфер, які потребують першочергових дій, та визначенням необхідних фахівців/експертів для реалізації активного сценарію);

– план / сценарій упереджувального впливу (розробка декількох можливих рішень ситуації та обрання оптимальної програми дій з протидії прогнозованому деструктивному впливу ворога);

– дії із реалізації плану (прийняття відповідних рішень та організація їх виконання з урахуванням наявних ресурсів за можливості оперативного реагування на зміни ситуації в аспекті досягнення поставлених цілей);

– рефлексія (критична оцінка результатів реалізації заходів відповідно до розробленої стратегії, співставлення їх із очікуваними наслідками).

Також слід зробити акцент на деяких застереженнях щодо реалізації проактивної контрпропаганди:

а) проактивність зазвичай базується на аналізі трендів та прогнозуванні розвитку подій з урахуванням досвіду аналогічних ситуацій. Проте суспільство – це не певна математична модель і синергія впливу факторів, у тому числі й малоімовірних, що може призводити до неочікуваного результату;

б) формування єдиної стратегії упереджувальних дій щодо зниження впливу російської пропаганди передбачає необхідність залучення великої кількості фахівців із різних галузей;

в) переформатування контрпропагандистської діяльності на ризикоорієнтований підхід, що вимагає більш глибокого аналізу ситуації, іншого рівня фахової підготовки (у тому числі й щодо аналізу соціальних процесів) спеціалістів, які спроможні знаходити приховані фактори суспільно-політичних змін та прогнозувати тенденції актуалізованих потреб у соціумі;

г) проактивність вимагає від усіх учасників спроможності до саморефлексії власних помилок та слабкостей, які зазвичай людська психіка схильна заперечувати й приховувати.

Отже, вищевикладене дає змогу зробити такі висновки:

1) психічне здоров'я дає можливість людині вижити в умовах війни, не піддаватися впливу ворожої пропаганди, впоратись із особистісними негараздами, активізувати власні ресурси та мотивувати себе до повноцінного життя, формує гармонійну взаємодію інтелектуальної мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості, а також детермінує підвищення рівня стійкості до стресу, активізацію захисних можливостей організму та усвідомлення власного стану благополуччя;

2) проблема протидії російській пропаганді має вирішуватись комплексно, включаючи заходи, спрямовані безпосередньо проти самого пропагандистського контенту, проти осіб, що його продукують, а також проти засобів його поширення;

3) психологічні технології контрпропаганди у протидії побудованому протягом десятиліть деструктивному пропагандистському механізму рф варто визначити як такі:

– системне спростування продуктованих ворогом деструктивних інформаційно-пропагандистських вкидів;

– поширення власного правдивого інформаційного контенту;

– розроблення та реалізація перспективних інформаційних стратегій, основою яких має стати функціонування ефективних проактивних систем формування дієвої інформаційної парадигми, яка зумовлюватиме підтримку та розвиток психічного здоров'я громадян;

– виокремлені напрями контрпропаганди (формування резиліентності українського народу, контрпропаганда у звичному розумінні, проактивна контрпропаганда) можуть використовуватись комплексно та сприятимуть розробці оптимізаційної системи запобігання та протидії розповсюдження ворожої пропаганди, яка негативно впливає на психічне здоров'я людей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Денисюк Ж.З. Пропаганда та контрпропаганда в контексті стратегій державної інформаційної політики. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Державне управління»*. Том 32 (71). № 2. 2021. С. 46–51.

2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник / Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.