



Новинний контент як середовище тригерів дезадаптивної мрійливості

Андрій Скаржинець*

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-7350-5586>

♦ **Анотація.** В умовах російсько-української війни новинний контент формує емоції та поведінку, тому особливо важливим є вивчення психологічних механізмів впливу, зокрема дезадаптивної мрійливості, яка посилює вразливість аудиторій через занурення в уявні сценарії, відрив від реальності та функціональні втрати. Мета дослідження полягала в аналізі зв'язку між станом дезадаптивної мрійливості та інформаційно-психологічним впливом через новинний контент; перевірку гіпотези щодо наявності в новинному контенті тригерів, здатних активувати або посилювати цей стан. Методологічну основу дослідження становили міждисциплінарний підхід, доктринальний аналіз інформаційних і психологічних операцій, контент-аналіз, нарративний аналіз та описова статистична обробка результатів кодування тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. Емпіричну базу сформували два блоки інтернет-матеріалів, з яких десять належали до російського сегмента інформаційного простору та десять – до українського. Для кожного матеріалу здійснювалося кодування за п'ятьма параметрами: назва матеріалу, базовий нарратив, виявлений тригер дезадаптивної мрійливості, ймовірний психологічний механізм впливу та очікуваний вплив на цільову аудиторію. Визначено ознаки тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті, а саме: сюжетна незавершеність і «серіальність», перенасичення емоційними оцінками, нав'язливе моделювання майбутніх сценаріїв, персоніфікація війни, гіперболізація загроз або перемог, а також використання мультимодальних підсилювачів (клікбейтні заголовки, аудіовізуальні матеріали). В результаті дослідження встановлено, що в російському блоці домінують контрфактичні, катастрофічні, фаталістичні та компенсаторні сюжети, які моделюють альтернативні реальності, сценарії швидкого порятунку, неминучої поразки або остаточного кінця. Такі смислові конструкції потенційно сприяють ескапізму, румінації, уявному відновленню контролю та зниженню суб'єктності аудиторії. В українському блоці також зафіксовано тригерний потенціал, однак він здебільшого пов'язаний не з навмисним впливом, а з тематизацією травм, втрат, відкладеного життя, виснаження та контрфактичних сценаріїв – наприклад, «якби не війна...». Встановлено, що вразливість цільових аудиторій до таких повідомлень може зростати за умов тривалого стресу, психологічної втоми та масової травматизації, що відповідає умовам російсько-української війни

♦ **Ключові слова:** цільова аудиторія; інформаційна операція; психологічна операція; ескапізм; румінація; когнітивний вплив

♦ Вступ

Російсько-українська війна радикально змінила роль інформаційного середовища. Воно перетворилося на повноцінну, безперервну та часто вирішальну площину протистояння. Інтернет-новини, соціальні платформи, месенджери та цифрові агрегатори функціонують не як нейтральні канали передачі об'єктивних даних, а

дедалі частіше виступають середовищем емоційного «налаштування» цільових аудиторій (ЦА), конструювання образів майбутнього, формування моделей поведінки. Відповідно, для успішного захисту та ефективної протидії в умовах інформаційної боротьби необхідно глибоко розуміти не лише технологічні алгоритми

Приклад цитування:

Skarzhynets, A. (2026). News content as an environment of triggers for maladaptive daydreaming. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 99-107. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-99-107.

Історія статті: Отримано: 18.10.2025; Доопрацьовано: 03.03.2026; Прийнято: 30.03.2026; Опубліковано: 16.04.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент

доставки деструктивних повідомлень, але й специфічні, приховані вразливості людської психіки, які ці повідомлення майстерно використовують. Сучасна інформаційна боротьба дедалі виразніше зміщується в когнітивний вимір. F. Ibrahim *et al.* (2023) в дослідженні когнітивної та психологічної боротьби підкреслили, що сучасні впливові практики спрямовуються насамперед на ментальні процеси людини та використання її когнітивних вразливостей. A. Flood & R.J. Keegan (2022), узагальнюючи дані про когнітивну стійкість військовослужбовців до психологічного стресу, показали, що погіршення когнітивної продуктивності під тиском впливає на здатність виконувати складні завдання, а тому стан перевантаження та виснаження підвищує чутливість до зовнішніх стимулів. T.-A. Tran *et al.* (2024) додатково наголосили, що когнітивна стійкість формується у взаємодії стресорів середовища, змісту діяльності та особливостей самого суб'єкта. В такому контексті новинний контент доцільно розглядати не лише як канал інформування, а і як чинник когнітивного навантаження, який за певних умов може посилювати психологічні вразливості ЦА.

Водночас психологія активно досліджує стани, коли людина втрачає зв'язок з реальністю та надає перевагу уявним сценаріям як способу переживання стресу, тривоги чи безсилля, одним із яких є дезадаптивна мрійливість. S. Rana & M. Vyas (2022) її описували як стійке, компульсивне й емоційно насичене занурення в альтернативні уявні реальності, що супроводжується дистресом і порушенням соціального та професійного функціонування. На відміну від звичайного мрійництва, дезадаптивна мрійливість має виражений наративний характер, повторюваність, високу емоційну залученість і схильність до компульсивного продовження уявного сюжету. Результати N. Soffer-Dudek *et al.* (2025) засвідчили, що дезадаптивна мрійливість є поширеним явищем, яке найчастіше виявляється серед молодших вікових груп і осіб, що зазнають хронічного стресу. Дослідники дедалі частіше пов'язують дезадаптивну мрійливість із травмами, дисоціативними процесами, емоційною дисрегуляцією та проблемами саморегуляції. Так P. Thomson & V.S. Jaque (2023) акцентували увагу на зв'язку між дезадаптивною мрійливістю, емоційною надзбудливістю та труднощами регуляції емоцій. I.J. Pietkiewicz *et al.* (2023) вказували на зв'язок цього феномену з окремими особистісними рисами. Тоді як J.I. Burrell *et al.* (2025) звернули увагу на інтенсивні образні рухи як чинник підтримання дезадаптивної мрійливості. З одного боку, дезадаптивна мрійливість пов'язана з щоденними коливаннями психопатологічних симптомів і негативного афекту, що може підсилювати вразливість до інформаційних стимулів. З іншого боку, в інформаційному середовищі російсько-української війни наративи та тренди можуть цілеспрямовано підсилюватися інформаційними мережами та алгоритмами соціальних платформ. Це створює структурні умови для повторюваного контакту з одним і тим

самим сюжетом, що є важливою передумовою для формування «серіальності» сприйняття (Pezzi *et al.*, 2024).

Попри зростання кількості праць про феномен дезадаптивної мрійливості, її зв'язок з новинним контентом як інструментом інформаційно-психологічного впливу лишається недостатньо дослідженим. Саме ця прогалина особливо відчутна в умовах російсько-української війни, коли новини стають не лише повідомленнями, а й середовищем деструктивних впливів. Таким чином, актуалізується необхідність дослідження здатності специфічних наративних і мультимодальних характеристик новинного контенту виступати спрямованими тригерами, що активують або посилюють прояви дезадаптивної мрійливості у ЦА. З огляду на викладене, в дослідженні висунуто гіпотезу про те, що новинний контент може містити тригери, здатні активувати або посилювати прояви дезадаптивної мрійливості у вразливих ЦА. Передбачалося, що такі тригери реалізуються через контрфактичні, катастрофічні, компенсаторні та емоційно перенасичені смислові конструкції, які сприяють ескапістичному зануренню, румінації, уявному моделюванню альтернативної реальності та тимчасовому дистанціюванню від актуального травматичного досвіду. Відповідно, перевірка цієї гіпотези потребувала аналізу новинних матеріалів на предмет наявності таких тригерів, характеру їх прояву та ймовірного психологічного впливу на ЦА. Мета дослідження полягала в перевірці гіпотези щодо інформаційно-психологічного впливу на когнітивні здібності визначених ЦА через цілеспрямоване або алгоритмічне використання контент-тригерів. Завданнями дослідження було визначено: окреслити критерії кодування тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті; скласти відповідну матрицю та провести комплексний аналіз тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті; порівняти отримані результати з сучасними дослідженнями.

♦ Матеріали та методи

Емпіричну базу дослідження склали два блоки інтернет-матеріалів. Перший блок – десять публікацій з російського та другий блок – десять публікацій з українського сегментів інтернету. Блоки емпіричних даних були зібрані з використанням можливостей передової аналітичної платформи Osavul (n.d.), яка спеціалізується на глибинній оцінці інформаційного середовища, виявленні скоординованих неавтентичних дій в соціальних мережах, моніторингу інтернету та аналізі динаміки наративів. Відбір даних здійснювався за спеціально розробленими кластерами ключових слів, що стосувалися найбільш травматичних та дискусійних тем російсько-української війни: перебігу війни, людських та економічних втрат, демографічної кризи, контурів повоєнного майбутнього та умов мирних переговорів. Підхід у формуванні вибірки базувався на методі цілеспрямованого відбору. Відбір новинного контенту здійснювався за такими критеріями: (1) безпосередня

тематична дотичність до питань війни або її відкладених соціально-економічних та психологічних наслідків; (2) наявність відкритого та повного доступу до тексту матеріалу; (3) присутність вираженої наративної складової (наявність чітко визначених акторів, простежувана причинно-наслідкова схема, емоційне забарвлення очікуваного фіналу); (4) репрезентативність щодо різних цифрових каналів поширення контенту (офіційні новинні сайти, авторські блоги, агрегатори новин).

Хронологічні межі відбору, що відповідали найбільш гострим фазам інформаційної боротьби в російсько-українській війні (2015-2025 роки). Процедура комплексного аналізу новинних блоків була алгоритмізована та розбита на чотири послідовні етапи. На першому етапі виконано концептуальний огляд актуальних доктринальних підходів до цілей інформаційних (психологічних) операцій та досліджень феномену дезадаптивної мрійливості для використання сучасного понятійного апарату та передових даних з досліджень. Проведено пошук, збір та сегментацію новинного контенту за мовною ознакою. На другому етапі для кожної новини сформовано стандартизовану картку з підпунктами: мовний сегмент, назва публікації, дата публікації, посилання на публікацію, зміст публікації. На третьому етапі застосовано наративний та контент-аналіз. Одиницею для аналізу виступала окрема новинна публікація разом із заголовком, основним текстом та, за наявності, супровідними мультимодальними компонентами (зображення, аудіо та відео матеріали). Також ідентифікувалися базовий наратив, ціннісні позиції, емоційні стани, які матеріал цілеспрямовано намагався викликати у ЦА та запропоновані моделі поведінки (дії або бездіяльність). Такий підхід дав змогу розглядати новинний матеріал одночасно як комунікаційний продукт і як потенційний носій психологічних тригерів, здатних впливати на когнітивний та емоційний стан ЦА. На четвертому етапі проводилося кодування виявлених тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. В цьому дослідженні під терміном «тригер дезадаптивної мрійливості» розумівся специфічний змістовий, стилістичний або формально-структурний елемент медіа-повідомлення, що об'єктивно полегшує процес дисоціативного занурення в альтернативну (уявну) реальність або підтримує контрфактичне мислення, емоційне уникнення або компенсаторне фантазування. Ці психологічні ознаки дезадаптивної мрійливості зафіксовані в дослідженні N. Soffer-Dudek & N. Theodor-Katz (2022) та не виступають об'єктом даного дослідження.

Кодування новинного контенту здійснювалося за п'ятьма параметрами: назва статті, наратив, тригер дезадаптивної мрійливості, ймовірний психологічний механізм впливу, очікуваний вплив на цільову аудиторію (але як гіпотеза, а не як діагностичний висновок). Наприклад, посилення румінації, зниження мотивації до реальних дій, відрив уваги від реальності тощо. Обґрунтуванням виступили дані про зв'язок інтенсивності

дезадаптивної мрійливості з психопатологічними симптомами та негативними емоціями в щоденних замірах J.R. Andrews-Hanna *et al.* (2014). Для підвищення відтворюваності результатів дослідження було виділено кілька основних ознак тригерів дезадаптивної мрійливості.

Водночас результати дослідження слід тлумачити в межах його обмежень. До обмежень дослідження належать: невелика цілеспрямована вибірка контенту; якісний характер основного етапу аналізу та відсутність прямого вимірювання реакцій в цільових аудиторіях. Вибірка новинного контенту не претендує на абсолютну статистичну репрезентативність всього інтернету. Оскільки вибірка мала цілеспрямований, а не випадковий характер, кількісна обробка обмежувалася описовою аналітикою. При цьому дослідження не спрямоване на клінічну діагностику дезадаптивної мрійливості в ЦА і не стверджує, що наявність певного сюжету автоматично викликає відповідний стан в кожного споживача контенту. Йдеться про виявлення в інформаційних матеріалах тригерів, які потенційно можуть активувати або посилювати відповідні механізми у психологічно вразливих аудиторіях. Саме тому параметр «очікуваний вплив на цільову аудиторію» трактувався як аналітична гіпотеза, а не як безпосередньо вимірний клінічний результат.

◆ Результати та обговорення

Дезадаптивна мрійливість описується як синдром, що включає надмірне яскраве фантазування з зануренням в альтернативні реальності, яким притаманна компульсивність і шкідливий вплив на професійне та соціальне функціонування. Дослідження J. Bigelsen & C. Schupak (2011) показало, що занурення може посилюватися завдяки стимулам, які підтримують «емоційний саундтрек», образність і наративність (зокрема музика, візуальні образи, мовлення). В новинному контенті, такі стимули можуть відтворюватися в формі мультимодальних блоків (клікбейтний заголовок, сюжетний вступ, посилення матеріалу за допомогою аудіовізуальних матеріалів). Allied Joint Doctrine for Information Operations (2023) зафіксувала принцип «наративності» (узгодженість дій, образів і слів) та орієнтацію на поведінкові зміни як ціль впливу. За такої логіки можна обґрунтовано припустити, що масове підсилення станів, пов'язаних з відривом від реальності, порушенням уваги та емоційною дезрегуляцією, потенційно знижує суспільну згуртованість, продуктивність та спроможність до раціонального сприйняття подій. В межах дослідження запропоновано наступні ознаки тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті:

1. Сюжетна незавершеність і повторюваність («серіальність»), що створює потребу у внутрішньому «дограванні» сюжету до логічного чи бажаного емоційного кінця.

2. Емоційне перенасичення (страх, гнів), що підсилює емоційний зв'язок з уявною сценою. Систематичне використання мови крайнього, паралізуючого страху, беззастережного тріумфу або руйнівного гніву. Такий

фреймінг підсилює емоційне «зчеплення» ЦА з уявною сценою, блокуючи здатність до раціонального критичного аналізу інформації.

3. Персоніфікація глобальних процесів та рольові сценарії, що полегшують формування ідеалізованих або катастрофічних альтернативних реальностей. Штучне зведення складних, багаторівневих макроекономічних чи геополітичних явищ до примітивних архетипних взаємодій «сильного героя», «зрадника» чи «рятівника». Це полегшує процес формування ідеалізованих або, навпаки, катастрофічних альтернативних реальностей у свідомості ЦА.

4. Нав'язливе моделювання майбутнього («що буде далі», «як це закінчиться»), що може переходити в циклічне «прокручування» фантазій. У психологічно вразливої ЦА це має запускати механізм компульсивного «прокручування» найгірших чи найкращих сценаріїв, що виснажує когнітивні ресурси.

5. Мультимодальні підсилювачі (аудіовізуальні матеріали в публікаціях), які функціонують як зовнішні «якорі» для глибшого занурення. Вони утримують увагу та прискорюють занурення, діючи подібно до кінестетичних стереотипів (хитання, ритмічні рухи), які часто супроводжують дезадаптивну мрійливість.

В новинному контенті можуть бути присутні тригери, здатні активувати або посилювати дезадаптивну мрійливість, а відтак виступати одним із чинників інформаційно-психологічного впливу на цільові аудиторії. Проведене кодування десяти російських інтернет-матеріалів підтвердило, що їх зміст системно відтворює контрфактичні, катастрофічні, фаталістичні та компенсаторні сюжети, які можуть виступати тригерами дезадаптивної мрійливості через механізми ескапізму, румінації, дисоціативного занурення та уявного відновлення контролю над ситуацією (Таблиця 1).

Таблиця 1. Комплексний аналіз новинного контенту російського сегменту інтернету

Назва матеріалу	Наратив	Тригер дезадаптивної мрійливості	Ймовірний психологічний механізм впливу	Очікуваний вплив на цільову аудиторію
«Мир за будь-яку ціну»: що думають українці про продовження конфлікту?	Мир через поступки агресору (РФ)	Фантазія про швидке припинення страждань (війни)	Ескапістичне уникнення травматичних переживань	Пасивізація, зниження готовності до спротиву противнику
Чи зможуть росіяни й українці жити разом?	Співіснування можливе лише після примусового «переформатування» України	Уявлення про «очищене» майбутнє	Компенсаторна фантазія порядку та контролю в майбутньому	Нормалізація примусу та насильства над українцями
Без розбитого корита. Якою буде Україна після завершення ООС	Після закінчення війни Україна нібито приречена на руїну	Катастрофічний образ майбутнього	Тривожне занурення з пошуком зовнішнього порятунку	Визнання безнадії та безпорадності
«Давайте будемо ельфами». Іщенко про те, що сталося б з Україною, якби не було ані Росії, ані Донбасу	Україна без Росії нібито нежиттєздатна	Контрфактичний сценарій «іншої» України	Спрямування в альтернативну історію	Підриг віри в українську суб'єктність
Що сталося б з Україною та Росією, якби Майдан зазнав поразки	Майдан нібито став джерелом всіх подальших втрат	Ностальгія за «втраченим» минулим	Румінативне пережиття альтернативного сценарію	Перенесення провини з агресора на Україну
У США розповіли, що сталося б з Україною без військової допомоги Вашингтона	Україна без зовнішньої підтримки не здатна чинити опір РФ	Альтернативний сценарій неминучої поразки	Завчасне психологічне капітулювання	Деморалізація, зниження суб'єктності України
Ті самі рекордні санкції, відсутність союзників і загроза розпаду: якою була б Росія, якби не розпочала СВО	Агресія РФ подається як превентивний самозахист	Героїзована фантазія «рятівного удару» РФ	Раціоналізація насильства через уявну необхідність	Легітимація війни, мобілізація лояльності до дій РФ
Чи можна було уникнути війни в Україні?	Війна нібито була історично майже неминучою	Фаталістичний сюжет	Зняття моральної відповідальності через фаталізм	Примирення з війною як «закономірністю»
Незалежність України: краще б уже була війна	Незалежність України подається як історична помилка	Антиутопічний образ української державності	Деструктивне уявне «виправлення» реальності	Знецінення української державності та ідентичності
Цієї війни можна було уникнути. Українські та російські експерти вважають, що Україні тепер не буде	Україна нібито втратила шанс на існування	Сценарій остаточного кінця державності	Травматична фіксація на безвиході	Тривожна румінація, схильність до зовнішньої залежності

Примітка: РФ – Російська Федерація; ООС – Операція Об'єднаних сил; США – Сполучені Штати Америки; СВО – російський ефемізм на позначення військової агресії проти України

Джерело: розроблено автором

За результатами кодування контрфактичні або альтернативно-історичні тригери були зафіксовані у 5 з 10 матеріалів, катастрофічні або фіналізовані образи майбутнього – також у 5 з 10, компенсаторні моделі «швидкого порятунку» – у 3 з 10, а фаталістичні конструкції, що знімали моральну відповідальність через

ідею неминучості війни, – у 2 з 10 матеріалів. При цьому слід зазначити, що відмічені категорії частково перетиналися в різних матеріалах. Зокрема, матеріали на кшталт «мир любой ціною» безпосередньо апелюють до механізмів ескапістичного уникнення болю. Цільова аудиторія, виснажена щоденними стресами та

тривогою, стикаючись із таким матеріалом, ніби отримує психологічний «дозвіл» на занурення у фантазію про негайне припинення страждань. Таким чином, комплексний аналіз російського блоку новинного контенту засвідчив домінування смислових конструкцій, які моделюють альтернативну реальність, емоційно прості розв'язки складних подій та образи неминучого руйнування. В більшості матеріалів ключовим елементом виступало не інформування як таке, а побудова уявного сценарію, в якому ЦА пропонувалася емоційно завершена схема пояснення війни, майбутнього України або доцільності примусу українців до дій. В сукупності це дає підстави стверджувати, що в дослідженій російській вибірці новинного контенту тригери дезадаптивної мрійливості виконують не допоміжну,

а структурну функцію. Вони не просто емоційно підсилюють публікації, а створюють альтернативну дійсність, в якій ЦА відходить від складної реальності до простішого, емоційно й ідеологічно заданого сценарію.

Разом з тим, дослідження цієї проблеми не може обмежуватися лише російським інформаційним сегментом. В умовах російсько-української війни тригери, сумісні з феноменом дезадаптивної мрійливості, можуть бути присутні й в українському новинному контенті, навіть за відсутності наміру противника. Оскільки самі теми втрати, травми, виснаження, «втраченого майбутнього» або «швидкого миру» здатні запускати ескапістичні та румінативні психологічні механізми. Саме тому наступним кроком є комплексний аналіз українського блоку новинного контенту (Таблиця 2).

Таблиця 2. Комплексний аналіз новинного контенту українського сегменту інтернету

Назва матеріалу	Наратив	Тригер дезадаптивної мрійливості	Ймовірний психологічний механізм впливу	Очікуваний вплив на цільову аудиторію
Якби не війна. Згадали, яким прогнозувався 2022-й зерновий рік і що втратив український агросектор	Війна зруйнувала сценарій стабільного економічного розвитку	Контрфактичний образ «втраченого нормального життя»	Ностальгія румінація	Смуток, фіксація на втратах
Постійно готуватися до війни: яким буде життя у післявоєнній Україні і чим загрожує постаріння населення	Післявоєнне майбутнє буде тривало напруженим і демографічно кризовим	Образ виснажливого майбутнього	Катастрофізація майбутнього	Тривожність, емоційне виснаження, безперспективність
Серед українців за кордоном 17 % не планують повертатися після війни	Частина громадян може бути втрачена для повоєнного відновлення країни	Ймовірний сюжет розпаду соціальних зв'язків	Травматична фіксація на втраті цілісності суспільства	Деморалізація, послаблення віри у відновлення нації
До війни в Україні процвітав ейджизм, зараз роботодавці «полюють» на пенсіонерів, – Лібанова	Війна радикально деформувала ринок праці й демографічний баланс в країні	Образ соціальної деформації та дефіциту людського ресурсу	Соціальна тривожна проєкція	Відчуття системної кризи, нестабільності економічного розвитку
У Tik-Tok поширюють ШІ-відео з наративом «мир будь-якою ціною»	Викриття інформаційно-психологічного впливу з демобілізаційним наративом	Формула швидкого миру як уявного зняття травмуючих думок	Ескапістична фантазія для полегшення морально-психологічного стану	У вразливої аудиторії: схильність до капітуляційних установок. У стійкої – посилення настороженості
Половина українців за мир «будь-якою ціною» – опитування Фонду «Демократичні ініціативи»	Втома від війни підсилює запит на її швидке завершення	Уявлення про мир як негайний вихід із страждання	Емоційне уникнення болю	Пасивізація, зниження стійкості до інформаційно-психологічного впливу
«Якби не було війни, навряд чи пов'язав би життя з армією», – бойовий медик Калуського батальйону	Війна радикально змінила особисту біографію й професійний шлях	Контрфактичний сценарій «іншого життя»	Персоналізована ностальгія румінація	Смуток, емоційне занурення, посилення емпатії
Як змінилося б життя українців, якби не було війни	Альтернативна історія України без широкомасштабного вторгнення РФ	Розгорнутий сценарій «паралельної реальності»	Уявне пережиття альтернативного минулого	Відхід у контрфактичне мислення, ослаблення фокусу на реальності
Яким міг бути розвиток України, якби не війна	Війна перервала економічне зростання і траєкторію добробуту	Ідеалізований образ нереалізованого розвитку країни	Компенсаторна фантазія втраченого добробуту	Фрустрація, посилення відчуття історичної втрати
«Якби не було війни...»	Війна відклала особисті мрії, кар'єри й приватне життя волонтерів	Образ відкладеного мирного життя	Емоційне занурення у нереалізовані сценарії	Меланхолізація, співпереживання, психологічне виснаження

Примітка: ШІ – штучний інтелект

Джерело: розроблено автором

Кодування показало, що контрфактичні сюжети втраченого життя були присутні у 5 з 10 матеріалів, дистресові сюжети – у 3 з 10, формула швидкого миру як уявного полегшення – у 2 з 10 публікацій. Фундаментальна відмінність цього блоку від російського полягає в цілях самих авторів контенту. Якщо в російському сегменті закладені тригери є тонко розрахованим інструментом цілеспрямованого впливу, то в українському новинному контенті вони з'являються здебільшого як побічний, неконтрольований психологічний ефект. Ймовірно, це є результатом висвітлення національної трагедії журналістами, рефлексії над колективною травмою, об'єктивного соціального виснаження та нереалізованого мирного життя. Проте парадокс полягає в тому, що для людської психіки, яка вже перебуває у стані тривалого нервового виснаження, джерело тригера не має першочергового значення. Механізм запуску дезадаптивної мрійливості реагує виключно на форму, семантику та емоційну складову тригера, а не на політичну позицію редакції медіа. Ностальгічна румінація, спровокована статтею про «відкладені мрії волонтерів», здатна викликати такий самий відрив від реальності, як і пропаганда Російської Федерації. Саме тому такий контент може бути використаний противником як вторинний ресурс інформаційно-психологічного впливу.

Дослідження J. Prier (2017) та Z. Haig & V. Hajdu (2017) вказували, що соціальні медіа є інструментом сучасної інформаційної війни. Ефективне поширення пропаганди відбувається через входження у вже наявний наратив, його подальше підсилення бот-мережами та подальше перетворення на тренд. Сучасні інформаційні операції спрямовані на зміну переконань, поведінки людей та на підірвання довіри. Відповідно, навіть український за походженням контент, якщо він містить сильні мотиви втрати, безвиході чи «легкого порятунку» від переживань, може бути вирваний з первинного контексту, масштабований і вбудований в інформаційні операції РФ. Зіставлення двох блоків новинного контенту продемонструвало, що обидва сегменти містять тригери, сумісні з феноменом дезадаптивної мрійливості, але їхня функція різниться. В російському блоці вони частіше працюють як елемент цілеспрямованого інформаційно-психологічного впливу, що спрямований на деморалізацію, нормалізацію примусу, раціоналізацію капітуляційних установок та зниження суб'єктності ЦА. В українському блоці ті самі механізми частіше виникають як побічний ефект травматичного досвіду, контрфактичного мислення та емоційного виснаження. Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася: в новинному контенті присутні тригери, здатні активувати або посилювати механізми, споріднені з дезадаптивною мрійливістю. Водночас саме російський блок демонструє вищу ймовірність цілеспрямованого використання новинного контенту як інструмента інформаційно-психологічного впливу.

Отримані результати загалом узгоджуються з сучасними дослідженнями синдрому дезадаптивної мрійливості. Зокрема, F. Ricci *et al.* (2025) розглядали цей

синдром як дисфункційний спосіб психологічного подолання, пов'язаний із надмірним фантазуванням, порушенням повсякденного функціонування та супутнім психологічним дистресом. В такому контексті виявлені тригери в новинному контенті можуть бути інтерпретовані як зовнішні смислові стимули, що потенційно підсилюють вже наявну схильність до емоційно насиченого та дезадаптивного фантазування. Результати дослідження також співвідносяться з даними про зв'язок дезадаптивної мрійливості зі стресовими життєвими переживаннями. Праця С. Colpo (2024) довела, що несприятливі події дитинства й дорослого віку позитивно пов'язані з дезадаптивною мрійливістю під час обробки емоційно навантажених стимулів. Це дає підстави припускати, що тривалий стресовий досвід пов'язаний не лише з посиленням ескапістичного фантазування, а й зі змінами в сприйнятті емоційних повідомлень, до яких належить і новинний контент.

Важливим для інтерпретації отриманих результатів є і психологічний механізм підтримання дезадаптивної мрійливості. А. Lucas & A. Bone (2025) описували цей синдром як цикл дисоціативного занурення в яскраву фантазію, що забезпечує короточасне емоційне полегшення, але водночас підтримує довгострокові труднощі адаптації. В дослідженні вони також звертають увагу на роль образної насиченості, музики та повторюваних поведінкових стимулів як чинників, що поглиблюють занурення. Хоча дане дослідження не було спрямоване на оцінювання психомоторних патернів, воно підтверджує важливість мультимодального оточення новини: заголовок, емоційний вступ, аудіовізуальний ряд можуть виступати функціональними аналогами зовнішніх «якорів» залучення ЦА. Також вагомими є висновки А. Nowacki & A. Pyszkowska (2024), які встановили, що дезадаптивна мрійливість є відносно стабільним станом в часовій перспективі та може виступати чинником ризику подальшого зростання психологічного дистресу. Це означає, що емоційно перенасичені, контрфактичні та катастрофічні новинні конструкції доцільно розглядати не лише як глибоке переживання стресу, а і як потенційні чинники підтримання дезадаптивного циклу, в якому ескапістичне занурення та психологічне виснаження можуть взаємно посилювати одне одного. Сучасні новинні медіа, особливо в умовах тривалої війни, функціонують як ідеальні генератори саме цього комплексу емоцій. Медіа продукують надвисоку тривожність, нав'язливе щоденне очікування катастрофи та глобальне відчуття повної втрати індивідуального контролю над власним життям. Коли цивільна людина чи військовослужбовець систематично споживає новини на кшталт «України тепер не буде» або постійно стикається з деталізованою візуалізацією непоправних втрат та руйнувань, її перервантажена психіка може відповісти доступним способом захисту – відходом у сконструйовану фантазію.

Водночас для коректної інтерпретації результатів принципово важливо не ототожнювати будь-яке мрійництво з патологічним станом. S. Kajimura *et al.* (2022)

зазначали, що не всі форми дезадаптивної мрійливості є однаково дезадаптивними. Окремі види самогенерованого мислення можуть виконувати нейтральні або навіть адаптивні функції залежно від змісту, контексту й спрямованості. Звідси випливає, що ризик, виявлений в дослідженні, пов'язаний не із самою здатністю людини до уявного моделювання, а з такими конфігураціями новинного контенту, які у вразливої ЦА можуть зміщувати цей процес в бік ескапізму, румінації та дистанціювання від актуальної реальності. З погляду інформаційних (психологічних) операцій, ці виявлені вразливості людської психіки є ідеальною ціллю для операцій інформаційно-психологічного впливу. Спираючись на Allied Joint Doctrine for Psychological Operations (2014) та Allied Joint Doctrine for Information Operations (2023), можна обґрунтовано стверджувати, що російські інформаційні операції, які майстерно використовують тригери дезадаптивної мрійливості, діють як форма негативного інформаційно-психологічного впливу. Вони не намагаються раціонально переконати українців у легітимності збройної агресії РФ. Їхньою справжньою метою є введення максимально широкої ЦА у стан тривалого когнітивного паралічу, безперервної румінації та дисоціативного ескапізму. В такому стані будь-який раціональний, організований спротив втрачає сенс, а замість нього ЦА пропонується приваблива ілюзія миттєвого полегшення через капітуляційні установки («мир за будь-яку ціну»). Небезпека полягає також в тому, що навіть абсолютно органічний, патріотичний український контент, який несе об'єктивні, суспільно-важливі рефлексії про людські втрати, економічне виснаження чи демографічну катастрофу, може бути легко та швидко використаний противником. За допомогою автоматизованих систем моніторингу інформаційного середовища (на кшталт Osavul) він фіксуватиметься, масштабуватиметься кремлівськими ботофермами та перетворюватиметься на ресурс деморалізації населення. Коли суспільство починає масово переходити до контрфактичного та ескапістичного мислення, воно втрачає спроможність ефективно діяти в сьогоденні та конструювати реальне, а не уявне майбутнє.

◆ Висновки

У статті феномен дезадаптивної мрійливості, який впродовж останніх років традиційно розглядався науковою спільнотою виключно як клініко-психологічний розлад, що описує індивідуальне компульсивне занурення у фантазії задля уникнення особистого дистресу, обґрунтовано представлений як специфічна, структурна вразливість цільової аудиторії. Дослідження підкреслило, що, викликаючи або посилюючи стан дезадаптивної мрійливості, новинний контент підриває здатність індивіда до раціонального, критичного ухвалення рішень. Негативний вплив дезадаптивної мрійливості не обмежується рівнем окремої особи. На суспільному рівні поширення контенту, що підсилює

втечу в компенсаторні або контрфактичні сценарії, може сприяти зростанню безнадії, втоми, пасивізації та ослабленню суспільної стійкості. Це відповідає доктринальним цілям проведення інформаційних (психологічних) операцій, які прагнуть змінити не лише те, про що конкретно думає противник, але й фундаментально змінити те, як він мислить, перетворюючи його власну травмовану психіку на ефективний інструмент його ж саморуйнування. Тому для держави це створює додаткові ризики в інформаційній безпеці, оскільки вразливі цільові аудиторії стають більш чутливими до наративів, які підміняють раціональне осмислення подій емоційним зануренням в спрощені моделі «порятунку», «втраченого минулого» або «неминучого кінця».

Розроблено та емпірично апробовано матрицю ідентифікації тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. Підтверджено гіпотезу про те, що свідоме чи несвідоме використання конструкцій сюжетної незавершеності, тотальної катастрофізації майбутнього, жорсткої персоніфікації конфлікту та контрфактичного моделювання («якби не було...») формує інформаційне середовище, сприятливе для запуску механізмів дезадаптивної мрійливості. Комплексний аналіз двох блоків новинного контенту показав, що в російському інформаційному сегменті ці специфічні тригери генеруються абсолютно цілеспрямовано та системно. Вони виступають як інструмент інформаційно-психологічного впливу, головна мета якого деморалізація населення, масова пасивізація волі, раціоналізація агресії та легітимація зовнішнього примусу. В українському блоці також були виявлені тригери дезадаптивної мрійливості, проте їхня природа виявилася іншою. Вони переважно формувалися не в межах наміру противника, а як побічний ефект висвітлення травми, втрати, виснаження, відкладеного життя та контрфактичних сценаріїв «якби не війна...». Це дало змогу провести принципове розмежування між навмисно сконструйованим тригерним контентом і контентом, який може продукувати аналогічний психологічний ефект ненавмисно. Проте, незважаючи на відсутність злого умислу, такі матеріали несуть абсолютно аналогічний ризик дестабілізації когнітивної стійкості цільової аудиторії, оскільки психіка реагує на емоційну суть повідомлення, а не на його джерело. Дослідження не стверджує, що кожен споживач новинного контенту матиме ознаки синдрому дезадаптивної мрійливості. Проте в дослідженні зафіксована наявність в новинному контенті об'єктивних комунікативних ознак (тригерів), що мають потенціал сприяти розвитку чи загостренню цього стану у вразливих цільових аудиторіях. Подальші дослідження мають зосередитись на аналізі довгострокових наслідків дезадаптивної мрійливості, розробці стратегій зменшення її впливу та підвищенні критичного мислення в суспільстві.

◆ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Allied Joint Doctrine for Information Operations (AJP-10.1). (2023). Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/allied-joint-doctrine-for-information-operations-ajp-101>.
- [2] Allied Joint Doctrine for Psychological Operations (AJP-3.10.1). (2014). Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/ajp-3101-allied-joint-doctrine-for-psychological-operations>.
- [3] Andrews-Hanna, J.R., Irving, Z.C., Fox, K.C.R., Spreng, R.N., & Christoff, K. (2014). The neuroscience of spontaneous thought: An evolving, interdisciplinary field. *ArXiv*. doi: 10.48550/arXiv.1704.02533.
- [4] Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634-1648. doi: 10.1016/j.concog.2011.08.013.
- [5] Burrell, J.I., Lawson, E., & Christoff Hadjiilieva, K. (2025). A dynamic approach to compulsive fantasy: Constraints and creativity in “maladaptive daydreaming”. *Behavioral Sciences*, 15(10), article number 1333. doi: 10.3390/bs15101333.
- [6] Colpo, C. (2024). *The effects of stressful life experiences and maladaptive daydreaming on selective attention among young adults*. (Master's thesis, The University of Tennessee at Chattanooga, Chattanooga, USA).
- [7] Flood, A., & Keegan, R.J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 809003. doi: 10.3389/fpsyg.2022.809003.
- [8] Haig, Z., & Hajdu, V. (2017). New ways in the cognitive dimension of information operations. *Land Forces Academy Review*, 22(2), 94-102. doi: 10.1515/raft-2017-0013.
- [9] Ibrahim, F., Rhode, S., & Daseking, M. (2023). A systematic review of cognitive and psychological warfare. *The Defence Horizon Journal*. doi: 10.5281/zenodo.10205600.
- [10] Kajimura, S., Nozaki, Y., Goto, T., & Smallwood, J. (2022). Not all daydreaming is equal: A longitudinal investigation of social and general daydreaming and marital relationship quality. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 904025. doi: 10.3389/fpsyg.2022.904025.
- [11] Lucas, A., & Bone, A. (2025). Introducing a psychological formulation model of maladaptive daydreaming. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 18, article number e11. doi: 10.1017/S1754470X24000424.
- [12] Nowacki, A., & Pyszkowska, A. (2024). It is all about discomfort avoidance: Maladaptive daydreaming, frustration intolerance, and coping strategies – a network analysis. *Current Psychology*, 43(8), 27447-27455. doi: 10.1007/s12144-024-03077-w.
- [13] Osavul. (n.d.). Retrieved from <https://www.osavul.cloud/>.
- [14] Pezzi, M., Zagaria, A., Miguel-Alvaro, A., Gámez-Guadix, M., Gori, A., Santoro, G., & Musetti, A. (2024). Maladaptive daydreaming and problematic online behaviors: A network analysis approach. *Journal of Psychiatric Research*, 177, 314-320. doi: 10.1016/j.jpsychires.2024.07.023.
- [15] Pietkiewicz, I.J., Helka, A.M., Barlog, M., & Tomalski, R. (2023). Maladaptive daydreaming and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 212, article number 112279. doi: 10.1016/j.paid.2023.112279.
- [16] Prier, J. (2017). *Commanding the trend: Social media as information warfare*. *Strategic Studies Quarterly*, 11(4), 50-85.
- [17] Rana, S., & Vyas, M. (2022). *Maladaptive daydreaming: Overview*. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 10(3), 370-375.
- [18] Ricci, F., Valentini, C.P., Torales, J., Caycho-Rodríguez, T., Hualparuca-Olivera, L., Castaldelli-Maia, J.M., & Ventriglio, A. (2025). When imagination turns into disorder: The case of maladaptive daydreaming. *International Review of Psychiatry*, 37(6-7), 706-718. doi: 10.1080/09540261.2025.2562185.
- [19] Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 871041. doi: 10.3389/fpsyg.2022.871041.
- [20] Soffer-Dudek, N., et al. (2025). Maladaptive daydreaming should be included as a dissociative disorder in psychiatric manuals: Position paper. *The British Journal of Psychiatry*, 226(4), 238-242. doi: 10.1192/bjp.2024.279.
- [21] Thomson, P., & Jaque, V.S. (2023). Maladaptive daydreaming, overexcitability, and emotion regulation. *Roeper Review*, 45(3), 195-205. doi: 10.1080/02783193.2023.2212634.
- [22] Tran, T.-A., Abonyi, J., & Ruppert, T. (2024). Technology-enabled cognitive resilience: What can we learn from military operation to develop Operator 5.0 solutions? *Production & Manufacturing Research*, 12(1), article number 2368232. doi: 10.1080/21693277.2024.2368232.

News content as an environment of triggers for maladaptive daydreaming

Andrii Skarzhynets

Adjunct
National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0007-7350-5586>

♦ **Abstract.** In the context of the Russian-Ukrainian war, news content shapes emotions and behaviour, making it especially important to study the psychological mechanisms of influence, in particular maladaptive daydreaming, which increases audience vulnerability through immersion in imagined scenarios, detachment from reality, and functional impairment. The aim of the study was to analyse the relationship between the state of maladaptive daydreaming and informational and psychological influence through news content, as well as to test the hypothesis regarding the presence of triggers in news content capable of activating or intensifying this state. The methodological basis of the study comprised an interdisciplinary approach, doctrinal analysis of informational and psychological operations, content analysis, narrative analysis, and descriptive statistical processing of the results of coding maladaptive daydreaming triggers in news content. The empirical basis consisted of two blocks of internet materials, ten of which belonged to the Russian segment of the information space and ten to the Ukrainian segment. Each item was coded according to five parameters: the title of the material, the core narrative, the identified maladaptive daydreaming trigger, the probable psychological mechanism of influence, and the expected impact on the target audience. The characteristics of maladaptive daydreaming triggers in news content were identified, namely: narrative incompleteness and “serialisation”, oversaturation with emotional evaluations, intrusive modelling of future scenarios, personalisation of the war, hyperbolisation of threats or victories, as well as the use of multimodal amplifiers (clickbait headlines, audiovisual materials). The results of the study indicate that in the Russian block, counterfactual, catastrophic, fatalistic, and compensatory narratives predominate, modelling alternative realities, scenarios of rapid rescue, inevitable defeat, or final ending. Such semantic constructions potentially contribute to escapism, rumination, imagined restoration of control, and a reduction in audience agency. In the Ukrainian block, trigger potential was also identified; however, it is largely associated not with deliberate influence, but with the thematisation of trauma, loss, deferred life, exhaustion, and counterfactual scenarios – for example, “if not for the war...”. It was established that the vulnerability of target audiences to such messages may increase under conditions of prolonged stress, psychological fatigue, and mass traumatisation, which correspond to the conditions of the Russian-Ukrainian war

♦ **Keywords:** target audience; information operation; psychological operation; escapism; rumination; cognitive influence